

Aktion Glasklar

Kinder beim Thema Alkohol sicher begleiten



Informationen für Eltern
und Erziehungsberechtigte

**Aktion
Glasklar**

Wissen, das schützt!

Hier finden Sie das Wichtigste zu Gesundheit,
Jugendschutz und Prävention auf einen Blick.

Aktion Glasklar unterstützt Sie

Kinder und Jugendliche begegnen dem Thema Alkohol heute sehr früh – ob durch soziale Medien, Werbung oder das Umfeld. Der Druck, dazuzugehören oder „mitzumachen“, ist oft groß.

Hier spielen Sie als Eltern eine entscheidende Rolle. Auch wenn der Freundeskreis an Bedeutung gewinnt: Ihr Einfluss bleibt bestehen.

Begleiten Sie Ihr Kind mit einem liebevollen Blick und einer klaren Haltung auf dem Weg ins Erwachsenenalter. Diese Broschüre bietet Ihnen eine Orientierung.



Jugendliche und Alkohol



Grenzen auszutesten und Grenzen zu überschreiten ist fester Bestandteil der Entwicklung Jugendlicher. Neue Erfahrungen zu sammeln ist für Jugendliche wichtig und sinnvoll.

Einige Jugendliche trinken Alkohol, um damit gegen Verbote und Regeln zu verstoßen. Sie wollen wie Erwachsene wirken. Andere wollen so mit Gleichaltrigen besser in Kontakt kommen, dazugehören und Spaß haben.

Doch nicht alle Jugendlichen trinken Alkohol. Ein Teil der Jugendlichen trinkt (nahezu) gar keinen Alkohol, sei es aus religiösen Gründen, für den Sport oder die eigene Fitness.



Laut **Jugendschutzgesetz** (JuSchG) gilt:

- * An **Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren** darf kein Alkohol abgegeben werden. Sie dürfen in der Öffentlichkeit keinen Alkohol trinken.
- * **Ab 16 Jahren** können Jugendliche Bier, Biermischgetränke, Wein, Apfelwein und Sekt kaufen und trinken.
- * **Ab 18 Jahren** sind auch der Kauf und das Trinken von Spirituosen (Wodka, Gin, Rum etc.) und Alkopops erlaubt.



Eigene Werte und kulturelle Unterschiede

Der Umgang mit Alkohol ist in Familien und Kulturen sehr unterschiedlich. Gehen Sie in Ihrer Familie anders mit Alkohol um als in Deutschland vielfach üblich? Dann sprechen Sie mit Ihrem Kind offen über die Werte und Regeln, die Ihnen wichtig sind. Gerade bei älteren Jugendlichen kann es hilfreich sein, sich darüber zu verständigen, wie sie mit Situationen außerhalb der Familie umgehen möchten.



Alkohol – für Jugendliche besonders riskant

Bei Kindern und Jugendlichen wirkt Alkohol grundsätzlich stärker als bei Erwachsenen. Ihr Körper wächst und entwickelt sich noch. Zum Beispiel kann die Leber Alkohol noch nicht so gut abbauen.

Der größte Unterschied zwischen jugendlichem und erwachsenem Alkoholkonsum liegt in der Lebensphase der Jugendlichen begründet. Während der Pubertät gleicht das Gehirn einer Baustelle: Nervenzellen werden neu verknüpft, andere verschwinden. Dies dauert etwa bis zum 21. Lebensjahr. Alkohol ist ein Zellgift und stört diese Umbauprozesse des Gehirns.

Häufiges Betrunkensein kann zu Störungen in der Entwicklung führen. Gedächtnis und Konzentration lassen nach.



**Die Wissenschaft ist sich einig:
Gar keinen Alkohol zu trinken ist am gesündesten
– besonders für Kinder und Jugendliche.**

Rauschtrinken ist auch als „Binge-Drinking“ oder „Komasaufen“ bekannt und bedeutet in relativ kurzer Zeit große Mengen Alkohol zu trinken. Es birgt hohe Risiken:

- * **Unfälle und Verletzungen:** Die Selbstüberschätzung steigt, während die Koordination stark nachlässt.
- * **Gewalt und Kriminalität:** Alkoholisiert steigt die Gefahr, selber Gewalt auszuüben oder Opfer von Gewalttaten zu werden.
- * **Sexuelle Gewalt:** Betrunkene Mädchen und junge Frauen werden häufiger Opfer von Übergriffen.
- * **Spätere Abhängigkeit:** Wer früh und regelmäßig viel trinkt, hat ein deutlich höheres Risiko für eine Suchterkrankung im Erwachsenenalter.
- * **Lebensgefahr durch Vergiftung:** Vor allem hochprozentiger Alkohol kann schnell zu einer Alkoholvergiftung führen.



Eine Alkoholvergiftung ist ein medizinischer Notfall. Sie kann Krampfanfälle, Koma, Atemstillstand oder einen plötzlichen Herztod zur Folge haben.

Zögern Sie im Ernstfall nicht und rufen Sie sofort den Notruf (112).



Mischkonsum

Alkohol verstärkt die Wirkung anderer Drogen wie Cannabis oder Ecstasy unvorhersehbar. Dieser Mischkonsum führt extrem schnell zu schweren Vergiftungen und lebensgefährlichen Situationen.



Klare Regeln – klare Orientierung

Was sollten Eltern und Erziehungsberechtigte ihren Kindern in Bezug auf Alkohol erlauben? Klare Entscheidungen bieten Kindern und Jugendlichen Orientierung und helfen dabei, sie altersgerecht zu begleiten.

Kindern unter 14 Jahren sollte kein Alkohol angeboten werden, auch nicht zum Ausprobieren. Alkohol ist für Kinder sehr gefährlich. Es kann schon bei geringen Mengen zu Vergiftungen kommen.

14- bis 15-jährige Jugendliche: Auch wenn das Thema Alkohol für Ihre Kinder vielleicht zunehmend interessanter wird: Bleiben Sie bei einem klaren Nein, kein Alkoholkonsum unter 16 Jahren, auch kein Nippen am Glas.

Jugendliche ab 16 Jahren beginnen oft, mit Alkohol zu experimentieren. Sie brauchen die Erfahrung, ohne „Aufpasser“ zu Feiern gehen zu können. Dabei sind eindeutige Absprachen wichtig, zum Beispiel wann sie zuhause sein müssen und wie sie sicher heimkommen. Legen Sie fest, welche Konsequenzen es hat, wenn Absprachen nicht eingehalten werden.



Oft bieten Erwachsene Jugendlichen zu besonderen Anlässen ganz bewusst den ersten Schluck Alkohol an. Doch wissenschaftlich gibt es keinen Grund, Kinder und Jugendliche unter Aufsicht früh an Alkohol heranzuführen.

Studien belegen vielmehr das Gegenteil: **Je später der erste Kontakt mit Alkohol stattfindet, desto geringer ist das Risiko für einen späteren Missbrauch.** Unterstützen Sie Ihr Kind aktiv dabei, den ersten Alkoholkonsum so weit wie möglich hinauszuzögern.



Gespräche führen

Eltern und Erziehungsberechtigte haben einen großen Einfluss darauf, wie ihre Kinder mit Alkohol umgehen. Offene Gespräche helfen dabei, Wissen zu vermitteln und Kinder vor falschen Informationen aus dem Internet oder dem Freundeskreis besser zu schützen. Wer früh über Motive sowie Vor- und Nachteile von Alkoholkonsum ins Gespräch kommt, schafft Vertrauen – und erleichtert es Kindern und Jugendlichen, auch in schwierigen Situationen Unterstützung zu suchen.

Wie ins Gespräch kommen?
Weitere Tipps auf

aktion-glasklar.de



Fakten statt Dramatisierung

Informieren Sie Ihr Kind sachlich und verzichten Sie auf Abschreckung. Düstere Zukunftsaussichten liegen oft so fern der jugendlichen Lebenswelt, dass sie kaum Wirkung zeigen.

Durch objektive Informationen über Risiken, aber auch über die Gründe für den Konsum, wirken Sie glaubwürdig. Ein ehrlicher Austausch auf Augenhöhe ist die beste Basis, um Ihr Kind wirklich zu erreichen.



Vorbild sein

Was Sie Ihrem Kind vorleben, ist wichtiger als das, was Sie sagen. Betrachten Sie daher immer auch Ihren eigenen Alkoholkonsum und seien Sie zu Veränderungen bereit.



Problematischen Konsum erkennen

Aus Neugier oder dem ersten Ausprobieren kann sich ein riskanter Umgang mit Alkohol entwickeln. Besonders kritisch ist es, wenn Jugendliche trinken, um Stress zu bewältigen oder Kummer zu betäuben. Dies löst keine Probleme, sondern verdrängt sie lediglich.

Achten Sie daher aufmerksam auf Veränderungen im Verhalten Ihres Kindes. Mögliche Warnzeichen für einen problematischen Konsum sind:

- * **Häufiges Rauschtrinken:** Regelmäßiges Betrunkensein bis hin zur Alkoholvergiftung
- * **Folgen:** Unfälle, Stürze oder Verwicklungen in Streitigkeiten und körperliche Auseinandersetzungen
- * **Schule und Ausbildung:** Plötzlicher, starker Leistungsabfall sowie häufiges Zuspätkommen oder Fehlen
- * **Freizeit und Umfeld:** Rückzug von bisherigen Hobbys oder ein abrupter Wechsel des Freundeskreises



Alternative Wege finden

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, belastende Gefühle ohne Suchtmittel zu verarbeiten. Oft helfen bereits offene Gespräche, gemeinsame Bewegung oder kreative Aktivitäten, um Stress gesund abzubauen.



Problematischen Konsum ansprechen – aber wie?



Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind, sobald Ihnen Veränderungen auffallen. Schildern Sie Ihre Beobachtungen sachlich und ohne Vorwürfe.

Ein guter Dialog braucht den richtigen Rahmen:

- * **Das Gespräch ankündigen:** Nehmen Sie sich bewusst Zeit für einen ruhigen Moment.
- * **Zuhören statt belehren:** Versuchen Sie, die Beweggründe Ihres Kindes nachzuvollziehen, auch wenn Sie diese nicht gutheißen.
- * **Sachlich aufklären:** Erläutern Sie die negativen Folgen des Alkoholkonsums. Fragen Sie auch direkt: „Welche Folgen möchtest du auf jeden Fall vermeiden?“
- * **Vereinbarungen treffen:** Legen Sie gemeinsam realistische Grenzen fest. Klare Absprachen geben Ihrem Kind Sicherheit und Orientierung.

Rat und Unterstützung für Sie

Sorgen um das eigene Kind sind belastend. Oft hilft bereits ein vertraulicher Austausch mit anderen Eltern und Erziehungsberechtigten.

Bei akuter Gefährdung: Bleiben Sie ruhig und holen Sie sich professionelle Unterstützung.



Fachkundige Beratung in Ihrer Nähe finden Sie hier:
www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis



Hilfe erhalten Sie auch bei der „Nummer gegen Kummer“:
www.nummergegenkummer.de





IFT-NORD
Institut für Therapie- und
Gesundheitsforschung

IFT-Nord
Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung
gemeinnützige GmbH
Harmsstraße 2
24114 Kiel

Tel: +49 (0) 431 570 29 70
E-Mail: aktion-glasklar@ift-nord.de

Aktion Glasklar wurde für die DAK-Gesundheit vom
IFT-Nord in Zusammenarbeit mit dem Berufsverband
der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) entwickelt.

Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu
abweichenden Regelungen kommen.

Gestaltung

edeos | DIGITAL
EDUCATION

www.edeos.org



Besuchen Sie das digitale Angebot auf

aktion-glasklar.de



Aktion Glasklar wird gefördert
durch die DAK-Gesundheit

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.