

## Studien belegen: Eltern haben Einfluss

In der Bundesrepublik trinken die meisten Erwachsenen Alkohol, er ist oft Bestandteil unserer Fest- und Tischkultur. Kinder lernen den unschädlichen, genussorientierten Umgang jedoch nicht von allein. Sie experimentieren mit einem Stoff aus der Erwachsenenwelt und testen ihre Grenzen aus. In dieser Phase benötigen sie deutliche Hinweise, wo Experimente keinen Platz haben, und nachvollziehbare klare Regeln.

Eine wichtige Orientierung bietet das elterliche Vorbild. Zwar streiten Jugendliche dies gerade in der Pubertät oft lautstark ab, aber das Verhalten der Eltern bildet doch den „inneren Kompass“ für ihr Verhalten. Genießen die Eltern ein Glas Alkohol zu besonderen Gelegenheiten? Wie gehen sie mit Erschöpfung, Unwohlsein oder Traurigkeit um? Folgt dann ein schneller Griff zu Medikamenten und einem Entspannungstrunk oder werden Konflikte und Belastungen offen angesprochen?



## Regeln geben HaLT

Kinder haben den Wunsch, sich auszuprobieren und Herausforderungen zu bestehen. Dazu brauchen sie mit zunehmendem Alter immer größere Gestaltungsspielräume aber auch einen Halt gebenden Rahmen und Pflichten.

- ☐ Eine lockere Haltung der Eltern fördert einen frühen Alkoholkonsum ihrer Kinder. Machen Sie deutlich: Bei Erwachsenen ist ein moderater Alkoholkonsum okay, bei Kindern nicht!
- ☐ Achten Sie darauf, dass Kinder gar keinen Alkohol trinken. Wenn für Jugendliche (ab 14 Jahre) Alkohol langsam interessant wird, steigern strenge Verbote das Interesse. Dann ist gegen ein „Probieren“ nichts einzuwenden.
- ☐ Unterstützen Sie den Einstieg in den Alkoholkonsum nicht durch den Kauf von alkoholischen Mixgetränken, auch wenn diese nur wenig Alkohol enthalten. Kinder haben meist einen natürlichen Widerwillen gegen den Geschmack von Alkohol, mögen weder Bier noch Wein noch Schnaps. Die aromatische Süße in Mixgetränken maskiert den Alkoholgeschmack und macht diese Getränke damit schon für Kinder attraktiv.
- ☐ Setzen Sie sich auch in Ihrem Umfeld für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol ein. Sprechen Sie sich mit anderen Eltern ab.
- ☐ Legen Sie Regeln zum Umgang mit Alkohol fest und erklären Sie Ihrem Kind, warum Sie Wert darauf legen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind bevor es Probleme gibt.

## Gut informierte Kinder sind geschützt

Damit Jugendliche die Risiken kennen und abwägen können, brauchen sie sachliche Informationen. Hierbei leisten Eltern einen wichtigen Beitrag.

- ☐ Vorsicht vor hochprozentigem Alkohol! Er ist in der Phase des Austestens gefährlich und führt immer wieder zu komatösen, lebensbedrohlichen Vergiftungen. Whisky, Rum und Wodka sind nichts für Kinder und Jugendliche!
- ☐ Weisen Sie Ihr Kind darauf hin, auch Freunde im Blick zu haben und rechtzeitig „Stopp“ zu sagen. Kampftrinken und „Ex und Hopp“ können gefährlich sein, was von Jugendlichen oft unterschätzt wird. Bei Atemproblemen und Bewußtlosigkeit ist sofort ein Notarzt zu verständigen – lieber einmal zu früh als zu spät.
- ☐ Wenn Mixgetränke konsumiert werden, sollten Jugendliche wissen, was genau drin ist und in welcher Mischung.
- ☐ Regelmäßiger Alkoholkonsum stellt für Jugendliche ein hohes Risiko dar. Entscheidende Entwicklungsschritte unterbleiben, wenn aus Langeweile, Schüchternheit oder Abenteuerlust schnell zum Alkohol gegriffen wird. Die Zeit, bis sich eine Sucht entwickelt, ist bei Jugendlichen deutlich kürzer als bei Erwachsenen.
- ☐ Das Jugendschutzgesetz, das nur im öffentlichen, nicht im familiären Bereich gilt, ist eine praktikable Regelung, die das Erlernen eines unschädlichen Umgangs mit Alkohol sinnvoll unterstützt:
  - Keine Abgabe/Verkauf von Alkohol an unter 16-Jährige.
  - Keine Abgabe/Verkauf von Spirituosen (Schnaps, Wodka, Rum usw.) und Getränken, die Spirituosen enthalten, an unter 18-Jährige.