



Das Austesten eigener Grenzen gehört zum Prozess des Erwachsenwerdens bei Jugendlichen dazu. Das beinhaltet auch das Trinken von Alkohol. Doch aktuelle Studien zeigen, dass heutzutage der (Probier-) Konsum von Alkohol schon im Alter von 10 bis 12 Jahren beginnt!

Die Gefahr von Gesundheitsschäden bei übermäßigem Alkoholkonsum wird von Kindern und Jugendlichen unterschätzt und sollte nicht toleriert werden. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Eltern ihren Kindern deutlich machen, was sie für richtig und was für falsch halten. Eltern sprechen daher besser frühzeitig mit ihren Kindern, fragen nach ihren Einstellungen und informieren sie altersgemäß über Alkohol.

Aktiv werden – so früh wie möglich

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran! Eltern sollten das, was sie von ihren Kindern erwarten, auch selbst so gut es geht vorleben. So lernen Kinder am elterlichen Beispiel auch den Umgang mit Alkohol. Aus diesem Grund sollte Alkohol von Eltern nur gelegentlich und nicht als Problemlöser gebraucht werden.

Machen Sie sich kundig! Oft wissen Jugendliche besser Bescheid als ihre Eltern. Informieren Sie sich auf unserer Internetseite www.kmdd.de über die Risiken und Nebenwirkungen von Alkoholkonsum. Nur wenn Sie selbst gut informiert sind, können Sie mit ihren Kindern glaubhaft diskutieren, sie warnen und Ratschläge geben.

Erste Warnsignale erkennen

Bestimmte Warnsignale oder Hinweise lassen sich meist lange vor der Entwicklung eines missbräuchlichen Konsummusters bei Kindern und Jugendlichen erkennen. Wenn diese Anzeichen stark und andauernd auftreten, sollten Sie mit ihren Kindern sprechen:

- wenn Kinder und Jugendliche sich dauernd langweilen, für nichts interessieren, passiv herumhängen und es nicht gelingt, sie für eigene Interessen zu gewinnen
- wenn sie übertrieben unsicher, unselbständig, stressanfällig und entscheidungsschwach sind und keine Freunde haben
- wenn Kinder und Jugendliche diesen Zustand durch regelmäßigen Alkoholkonsum verdrängen und/oder typische alkoholbedingte Symptome wie Augenringe, „Kater“-Beschwerden und Erbrechen zeigen

Mit Kindern und Jugendlichen über Alkohol sprechen

Suchen Sie hierzu eine geeignete Gesprächssituation! Gehen Sie das Thema möglichst in einer entspannten Atmosphäre an, wenn alle Beteiligten genügend Zeit haben. Günstig wäre ein Aufhänger, etwa ein Bericht aus der Tagespresse oder dem Fernsehen, ein Ereignis in der Schule oder natürlich auch, wenn ihre Kinder von sich aus Fragen stellen.

Lassen Sie sich nicht provozieren und verzichten Sie möglichst auf Vorwürfe und Drohungen! Jugendliche lassen sich dadurch keineswegs vom Alkoholkonsum abhalten. Versuchen Sie bei allen Gesprächen gelassen zu bleiben und lassen Sie sich nicht zu Streitereien provozieren. Signalisieren Sie ihren Kindern, dass Sie sich für ihre Probleme interessieren.

Setzen Sie Grenzen und vereinbaren Sie Regeln! Strikte Alkoholverbote sind altersabhängig notwendig. Sie sollten sich jedoch darüber im Klaren sein, dass Verbote bezüglich Alkohol bei Jugendlichen nur mit massivem Druck durchgesetzt werden können. Es empfiehlt sich, gemeinsam Konsumregeln zu vereinbaren und positive Anreize zu setzen.

Warum exzessiver Alkoholkonsum so gefährlich ist

Jugendliche sollten Alkohol höchstens gelegentlich und in geringen Mengen konsumieren. Spätestens der Konsum von großen Mengen Alkohol ist ein ernstzunehmendes Warnsignal, auf das reagiert werden muss:

- „Komatrinken“: Konsumieren großer Mengen Alkohol, das oft zur Bewusstlosigkeit führt
- „Binge-Drinking“: Konsumieren großer Mengen Alkohol in möglichst kurzer Zeit
- „Flatratetrinken“: für einen festen (Eintritts-)Preis kann beliebig viel Alkohol getrunken werden

Bei allen drei Konsumformen steigt der Blutalkoholgehalt durch den Konsum von großen Mengen Alkohol in kurzer Zeit enorm an. Das natürliche Abwehrsystem (Ekel und Erbrechen) reagiert zu spät oder überhaupt nicht. Aus diesem Grund kann sehr schnell eine Alkoholvergiftung entstehen.

- der Blutzuckerspiegel sinkt rapide und es kann zu einem lebensbedrohlichen Koma kommen
- lebenswichtige Reflexe (wie Erbrechen oder Kälteempfinden) sind ausgeschaltet und es kann zum Ersticken bzw. im Winter zum Erfrieren kommen
- ein epileptischer Anfall (Krampfanfall) kann ausgelöst werden

Bitte lesen Sie die beigelegte Packungsbeilage/ Gebrauchsinformation, sie enthält weitere wichtige Informationen.





Angeheitert, betrunken oder kurz vor einer Alkoholvergiftung? Wichtige Informationen für Jugendliche

Falls dein/deine Freund/in oder eine andere Person durch Alkoholkonsum in eine Notsituation gerät, bleibe bei ihm/ihr und kümmere dich um ihn/sie. Da es oft schwierig ist, einen Alkoholnotfall richtig einzuschätzen, ist es wichtig, schnell unter der **Notrufnummer 112** ärztliche Hilfe zu rufen. Keine Angst: Ärzte haben eine Schweigepflicht. Nachfolgend findest du ein paar Erste-Hilfe-Maßnahmen, die du in solchen Situationen anwenden kannst:

Erste-Hilfe-Maßnahmen

- dem/der Betroffenen beruhigend zureden
- dem/der Betroffenen Zuckerhaltiges zu trinken geben
- den/die Betroffene(n) flach hinlegen (ohne Kopfkissen), wenn möglich in Seitenlage und den Kopf überstrecken, damit er/sie bei Erbrechen nicht daran erstickt
- den Zustand – besonders beim Schlafen – überwachen

Unbedingt Notarzt anrufen – Notrufnummer 112

- wenn der/die Betroffene nicht zugänglich oder aggressiv ist
- wenn bei dem/der Betroffenen ein epileptischer Anfall auftritt
- wenn der/die Betroffene bewusstlos wird

Wo Sie weitere Informationen und Hilfe finden

Unsere DVD-ROM *Im Rausch des Lebens* eignet sich hervorragend für Eltern, um das Thema „Alkohol“ gemeinsam mit Ihren Kindern zu vertiefen. Sie bietet eine Auswahl von verschiedenen praktischen Anregungen wie Sie ein Gespräch über Alkohol mit Ihren Kindern gestalten können und was Sie dabei unbedingt beachten sollten. Filmbeiträge und Interviews mit Betroffenen bieten einen interessanten Einstieg.



Neue Auflage

Speziell Jugendliche können sich durch unseren virtuellen Jugendberater aufklären lassen, alleine oder gemeinsam mit ihren Freunden zum Quiz antreten und ihr Wissen rund um Alkohol testen sowie mit einem Psychotest überprüfen, wer wen im Griff hat: Sie den Alkohol oder er sie?

Die DVD-ROM können Sie über unsere Internetseite www.kmdd.de bestellen. Dort finden Sie auch einen ausführlichen Elternratgeber sowie weitere Informationen wie Adressen und Telefonnummern von Beratungsstellen.

KEINE MACHT DEN DROGEN

Gemeinnütziger Förderverein e. V.

Höchlstraße 4 - 81675 München

Telefon: (089) 29 19 33-5 – Fax: (089) 29 19 33-99

E-Mail: info@kmdd.de – Internet: www.kmdd.de

Spendenkonto: 640 666 666 0

HypoVereinsbank, BLZ: 700 202 70

Feiern ohne Vollrausch

Information für Eltern und ihre Kinder



**KEINE
MACHT DEN
DROGEN**

**AKTIV GEGEN
SUCHT UND GEWALT**

GEMEINNÜTZIGER FÖRDERVEREIN E. V.