

**Klartext  
reden!**

## Gesprächsleitfaden für Eltern zum Thema Alkohol





[ Seite 2 – 3 ]



1 <  
Vorwort

[ Seite 4 – 5 ]



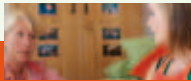
2 <  
Fakten zum Thema Alkohol

[ Seite 6 ]



3 <  
Soll ich mein Kind trinken lassen?

[ Seite 7 ]



4 <  
Wann ist der richtige Zeitpunkt?

[ Seite 8 – 14 ]



5 <  
Wie rede ich Klartext?  
Tipps für Gespräche über alkoholhaltige Getränke

[ Seite 14 – 15 ]



6 <  
12 Regeln in Kürze

[ Seite 16 – 19 ]



7 <  
Anzeichen für problematischen Konsum

Liebe Eltern!

Wissenschaftler sind sich einig: Die Weichen für den späteren Umgang mit alkoholhaltigen Getränken werden sehr früh, bereits im Kindes- und Jugendalter gestellt. Laut Jugendschutzgesetz ist die Abgabe von Spirituosen und spirituosenhaltigen Mischgetränken an Personen unter 18 Jahren verboten. Die Mitgliedsunternehmen des Bundesverbandes der Deutschen Spirituosen-Industrie und -Importeure e. V. (BSI) fühlen sich den Regelungen des Jugendschutzgesetzes ohne Wenn und Aber verpflichtet und engagieren sich zugleich für die Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit alkoholhaltigen Getränken. Neben den Herstellern von alkoholhaltigen Getränken, dem Personal in Handel und Gastronomie, Lehrern und Pädagogen, sind insbesondere die Eltern gefordert, einen Teil der Verantwortung zu übernehmen und vorzuleben, damit unsere Kinder und Jugendlichen später einen maßvollen Umgang mit alkoholhaltigen Getränken entwickeln können.

**Sie als Eltern haben einen entscheidenden Einfluss darauf, welche Verhaltensweisen Ihre Kinder erlernen, wie Ihre Kinder mit den verschiedenen Anforderungen im Leben umgehen und wie sie auf Belastungen und Herausforderungen reagieren.**

Noch lange bevor Kinder und Jugendliche selbst in Kontakt mit alkoholhaltigen Produkten kommen, haben sie andere Personen, zum Beispiel in der Familie, beim Trinken beobachtet. Ob Ihre Kinder also später maßvoll und verantwortungsvoll mit alkoholhaltigen Getränken umgehen können, hängt nicht zuletzt von den Erfahrungen und Vorbildern im engsten sozialen Umfeld der Familie ab. Diese Broschüre heißt im Untertitel »Gesprächsleitfaden«, weil offene und ehrliche Gespräche in der Familie der beste Schutz vor der Entwicklung von Suchtverhalten sind. »Klartext reden!« bedeutet auch, dass die Vereinbarung von Regeln mit Kindern und Jugendlichen wichtig ist für die Erziehung hin zum mündigen Bürger.



Verständnis zeigen, zuhören, nicht verurteilen, aber auch Grenzen setzen und deren Einhaltung einfordern und durchsetzen sind die Elemente wirkungsvoller Suchtprävention in der Familie.

Diese Broschüre gibt Ihnen Hilfestellung und Tipps, wie Sie im Alltag mit Ihren Kindern über alkoholhaltige Getränke sprechen können. Ausführlicher und praxisnah wird das Thema in so genannten »Eltern-Workshops« behandelt, die seit Herbst 2005 stattfinden und zu denen wir Sie herzlich einladen: In den Workshops können Eltern unter der Anleitung von geschulten Psychologen und Pädagogen Erfahrungen austauschen und Rat einholen. Dabei gehen die Referenten ganz individuell auf die Fragen von Eltern ein und erarbeiten gemeinsame Handlungsstrategien. Wo die Workshops stattfinden, erfahren Sie auf der Seite [www.klartext-reden.de](http://www.klartext-reden.de). Haben Sie bereits an einem solchen Eltern-Workshop teilgenommen, finden Sie in dieser Broschüre eine Zusammenfassung der wichtigsten Tipps.









Wenn Sie als Lehrer, Beratungslehrer, Schulleiter oder Eltern Interesse daran haben, einen solchen Eltern-Workshop an Ihrer Schule oder im Elternverbund selbst zu organisieren, schicken Sie uns eine E-Mail an die Adresse [info@klartext-reden.de](mailto:info@klartext-reden.de). Wir freuen uns auf Ihre Anfragen.

Für Kinder ist Alkohol äußerst gefährlich: Das liegt u. a. daran, dass bei Kindern der Entwicklungs- und Wachstumsprozess zahlreicher Organe noch nicht abgeschlossen ist. Bereits eine Dosis von 2 Gramm Alkohol pro Kilogramm Körpergewicht kann für ein Kleinkind tödlich sein. Bei einem Schulkind liegt diese Grenze etwa bei 3 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht, beim Erwachsenen bei 5 bis 6 Gramm, also fast beim Doppelten! (Quelle: Franz Stimmer, Suchtlexikon, Oldenburg-Verlag 1999) Eine besondere Gefahr ist bei Kindern dadurch gegeben, dass der Alkohol bei ihnen anders wirkt als bei Erwachsenen. Beim **Erwachsenen** wirkt Alkohol parallel zur Trinkmenge stufenweise, von Entspannung über Enthemmung, Schläfrigkeit bis hin zur Bewusstlosigkeit – im schlimmsten Falle mit Todesfolge auf Grund einer Atemlähmung. **Kinder können dagegen bereits ab einem Promillewert von 0,5 Promille das Bewusstsein verlieren und zwar schlagartig – ohne Vorwarnung!**

### > Wie viel Alkohol ist in welchen Getränken?

Um verantwortungsvoll und gesundheitlich verträglich mit alkoholhaltigen Getränken umzugehen, muss man wissen, wie viel Gramm Alkohol in den gängigen Verkaufs- und Ausschankeneinheiten (Gläser) enthalten ist. Der Inhaltsstoff Äthylalkohol – kurz Alkohol genannt – ist in allen alkoholhaltigen Getränken, Bier, Wein, Sekt und Spirituosen, gleich. Die Menge ist jedoch unterschiedlich.

### Getränk | Literangabe | Alkoholgehalt (%vol) | G

					
<b>Bier</b>	<b>Biermischgetränke</b>	<b>Wein</b>	<b>Sekt</b>	<b>Korn</b>	<b>Likör</b>
0,3 l	0,33 l	0,2 l	0,1 l	0,02 l	0,02 l
ca. 4,8 %	ca. 2,9 %	ca. 11 %	ca. 11 %	z. B. 32 %	20 %
11,5 g	7,7 g	17,6 g	8,8 g	5,1 g	3,2 g

- > Kinder sind Personen, die noch nicht 14 Jahre alt sind.
- > Jugendliche sind Personen, die 14, aber noch nicht 18 Jahre alt sind.
- > Erwachsene sind Personen, die 18 Jahre und älter sind.

### Jugendschutzgesetz in Bezug auf Alkohol auf einen Blick



*Unter 16 Jahren: Abgabe (Verkauf oder Ausschank) und Verzehr von allen alkoholhaltigen Getränken sind generell verboten.\**



*Ab 16 Jahren: Abgabe und Verzehr von Bier, bierhaltigen Mischgetränken, Sekt, Wein und weinhaltigen Mischgetränken sind erlaubt.*



*Ab 18 Jahren: Abgabe und Verzehr von Spirituosen und spirituo-senhaltigen Mischgetränken sowie allen anderen alkoholhaltigen Getränken sind erlaubt.*

Verstöße gegen das Jugendschutzgesetz sind kein Kavaliersdelikt! Wenn Sie als Eltern erleben, dass sich Gastronomiebetriebe, Supermärkte, Kioske, Tankstellen usw. nicht an die Abgaberichtlinien für alkoholhaltige Getränke halten, sprechen Sie die verantwortlichen Personen wie z. B. Marktleiter oder Gastronomen an und fordern Sie diese zur Einhaltung der Jugendschutzbestimmungen

auf. Zeigt dies keine Wirkung, können und sollten Sie Verstöße dem zuständigen Ordnungsamt melden.

### Gramm reiner Alkohol



### Whisk(e)y Mischgetränke auf Spirituosenbasis

0,02 l

0,275 l

42 %

ca. 3,0 %

6,7 g

6,6 g

\* Eine Ausnahme gilt bei Jugendlichen über 14 und unter 16 Jahren für Bier, bierhaltige Mischgetränke, Sekt, Wein, weinhaltige Mischgetränke, wenn eine personensorgeberechtigte Person anwesend ist und dies erlaubt. Das Sorgerecht haben in der Regel die Eltern gemeinsam, ein Elternteil allein oder ein gerichtlich bestellter Pfleger oder Vormund.

Sie sollten Ihrem Kind die Regeln des Jugendschutzgesetzes frühzeitig erklären, damit es versteht, dass Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren keinerlei alkoholhaltige Getränke zu sich nehmen dürfen (Auch wenn der Gesetzgeber bei Jugendlichen eine Ausnahme erlaubt - siehe S. 5 - sollten Sie davon Abstand nehmen, um Ihr Kind nicht zu gefährden ). **Im Gespräch über Jugendschutz sollten Sie auch erklären, dass diese Regeln nicht willkürlich erfunden wurden, sondern einen medizinischen Hintergrund haben:** Machen Sie deutlich, dass der Körper von Kindern und Jugendlichen noch nicht völlig entwickelt ist und daher besonders empfindlich auf Alkohol reagiert.



**Generell gilt, dass es am besten ist, den ersten Konsum von alkoholhaltigen Getränken so lange wie möglich hinauszuzögern.** Je später erste Alkoholerfahrungen gemacht werden, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Ihr Kind später Probleme mit alkoholhaltigen Getränken bekommt. Wenn Sie offen mit Ihrem Kind sprechen und es genauer beobachten, werden Sie schnell merken, wie aktuell das Thema für Ihr Kind ist. Dabei spielen natürlich viele Faktoren wie der Freundeskreis und das Trinkverhalten in der Familie eine Rolle.

Ermuntern Sie Kinder nie zum Trinken, vor allem nicht aus Spaß, denn das verharmlost den Alkoholkonsum und macht es schwierig, den Kindern Grenzen zu setzen.





Kinder und Jugendliche sind immer im richtigen Alter, um über das Thema alkoholhaltige Getränke zu sprechen, denn sie können täglich damit in Berührung kommen: Kinder beobachten, wie in der Familie oder im Freundeskreis getrunken wird, sehen betrunkene Personen in der Öffentlichkeit und werden täglich in den Medien mit dem Thema konfrontiert. **Fragen der Kinder zu alkoholhaltigen Getränken sollten daher in jeder Altersstufe ernst genommen und sachlich beantwortet werden.** Die Erfahrung zeigt, dass spätestens im Alter von 10 - 14 Jahren das Thema an Bedeutung gewinnt. Wenn Ihr Kind danach fragt, wimmeln Sie es nicht mit Ausreden ab, wie »Dafür bist Du noch zu jung!«, oder »Das ist noch nichts für Dich!«. Je offener im Elternhaus über das Thema gesprochen wird, desto eher können Kinder später einen verantwortungsbewussten Umgang mit Bier, Wein, Sekt und Spirituosen entwickeln.



Gespräche über alkoholhaltige Getränke lassen sich nicht erzwingen, schon gar nicht mit Kindern und Jugendlichen. Mit einem Satz wie »Heute Abend möchte ich mal mit Dir über ein wichtiges Thema sprechen«, werden Sie bei Ihrem Kind kaum auf großes Interesse stoßen. Im Gegenteil: Wahrscheinlich ernten Sie genervte Blicke – wie immer, wenn Sie ein Thema anschneiden, auf das Ihr Kind »keinen Bock« hat.



### > Wie stellt man es dann geschickt an, ein ungeliebtes Thema anzusprechen?

**Am besten nutzen Sie die Gelegenheit, wenn das Thema Bier, Wein, Sekt oder Spirituosen von selbst aufkommt, z. B. angeregt**

- > durch eine Szene im Fernsehen,
- > durch einen Artikel in der Zeitung oder
- > eine Geschichte aus dem Bekanntenkreis.

Fragen Sie doch einfach Ihr Kind, wie es selbst darüber denkt, zum Beispiel wenn Jugendliche im Fernsehen beim Trinken gezeigt werden. Gehen Sie das Gespräch offen an! Und halten Sie sich zurück! Wenn Sie sofort Ihre eigene Meinung deutlich machen, erfahren Sie nie, was Ihr Kind wirklich denkt.

### > Predigen ist uncool!

Junge Menschen schalten oft ab, wenn ihnen gesagt wird, was sie zu tun oder zu lassen haben. Diskutieren Sie offen mit Ihrem Kind und interessieren Sie sich für Moden und aktuelle Trends. Bewerten Sie diese nicht gleich, so nach dem Motto »bei uns früher war das anders...«! Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, eine eigene Meinung zu haben und zu äußern.

**Und akzeptieren Sie, dass Sie und Ihr Kind nicht unbedingt die gleichen Ansichten haben müssen. Gerade das gehört zum Erwachsenwerden dazu.**

## Positive und negative Wirkungen ansprechen! <

Übertreiben Sie nicht, was die negativen Wirkungen alkoholhaltiger Getränke angeht und schüchtern Sie Ihr Kind nicht ein! Das bringt nichts und kann oftmals den gegenteiligen Effekt haben. Je dramatischer die Geschichte ist, die Sie erzählen, um so wahrscheinlicher ist es, dass Ihr Kind »zu macht«. Kinder und Jugendliche halten sich selbst oft für unverwundbar: »So etwas passiert mir doch nicht!«, »So unvernünftig bin ich doch nicht!«. Das werden Sie auch nicht ändern, wenn Sie noch so viele »Horror-Meldungen« auftischen. Blenden Sie die positiven Seiten des Trinkens nicht aus – speziell, wenn Sie selber alkoholhaltige Getränke konsumieren. Ihr Kind erkennt sofort, ob Sie sich an Ihre eigenen Aussagen halten. Beschreiben Sie ehrlich die unterschiedlichen Motive der Erwachsenen, Bier, Wein, Sekt und Spirituosen zu trinken:

- > **»Erwachsene konsumieren alkoholhaltige Getränke in geringen Mengen, weil es oft zur Geselligkeit gehört und angeboten wird.«**
- > **»Erwachsene trinken alkoholhaltige Getränke, um zu entspannen und um kontaktfreudig zu sein.«**
- > **»Andere missbrauchen alkoholhaltige Getränke: Sie trinken z. B., um Probleme zu verdrängen oder weil sie mit Belastungen nicht zurecht kommen.«**

Betonen Sie auch die negativen Seiten:

- > **»Man kann die Kontrolle verlieren,**
- > **man kann nicht mehr so schnell reagieren,**
- > **man geht möglicherweise größere Risiken ein,**
- > **man kann krank und alkoholabhängig werden und**
- > **das Leben kann komplett aus den Fugen geraten.«**

> Benutzen Sie anschauliche Beispiele und eine verständliche Sprache!

**Beschreiben Sie Situationen, die für Ihr Kind nachvollziehbar sind und die es möglicherweise auch schon selbst erlebt hat.** Zum Beispiel sollten Sie erklären, dass übermäßiges Trinken einen Menschen sehr krank machen, er stürzen, sich verletzen oder einen Unfall haben kann. Erklären Sie, dass sich Betrunkene lächerlich und albern verhalten und Dinge tun oder sagen, die ihnen später furchtbar peinlich sind.

Sie sollten mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter über die möglichen Folgen des übermäßigen Trinkens reden, z. B.:

- > ***dass ein Vollrausch («Komasaufen») bei Kindern und Jugendlichen bleibende Hirnschäden hinterlassen kann,***
- > ***dass einem von übermäßigem Alkoholkonsum übel werden kann,***
- > ***dass die Gefahr besteht, sich oder andere durch einen Unfall zu verletzen,***
- > ***die Gefahr, in Schlägereien zu geraten oder überfallen zu werden, weil man sich nicht mehr wehren kann,***
- > ***dass die Leistungsfähigkeit in der Schule oder am Arbeitsplatz leidet oder***
- > ***die Gefahr des ungeschützten Geschlechtsverkehrs, weil man das Thema Verhütung im angetrunkenen Zustand einfach vergisst.***

Es macht dagegen weniger Sinn, Situationen und Sachverhalte zu beschreiben, die kompliziert zu erklären sind oder die sich Ihr Kind nicht vorstellen kann, zum Beispiel die Gefahr schleichender Erkrankungen durch Alkoholmissbrauch.

Auch wenn es für Ihr Kind schwierig zu verstehen ist, wie Alkoholabhängigkeit und Sucht entsteht, sollten Sie darauf hinweisen,

dass Sucht auch in ganz normalen Familien vorkommt und der Übergang von einem moderaten zum missbräuchlichen Konsum oft schleichend verläuft. Sie werden nach diesen Gesprächen eventuell feststellen, dass Ihr Kind Sie beim Trinken kritisch beobachtet und Ihr Verhalten manchmal kommentiert.

## Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, seien Sie Vorbild! <

Auch wenn Sie selbst vielleicht manchmal daran zweifeln, haben Eltern doch einen entscheidenden Einfluss auf ihre Kinder - auch auf diejenigen im Teenageralter. Sie werden bei Ihrem Kind keine guten Grundlagen für einen späteren verantwortungsvollen Umgang mit alkoholhaltigen Getränken legen, wenn Sie diese selbst unüberlegt und unvernünftig konsumieren. **Eltern, die zu viel trinken, besonders wenn Sie dies regelmäßig tun, werden sich kaum Respekt verschaffen können, wenn es um das Thema alkoholhaltige Getränke geht.** Sollten Sie selbst den Eindruck haben, dass Sie zu viel trinken, ändern Sie Ihre Trinkgewohnheiten und/oder holen Sie sich fachkundige Unterstützung.

## Zugang zu alkoholhaltigen Getränken <

Wenn Sie jüngere Kinder haben, sollten Sie alkoholhaltige Getränke unbedingt außerhalb deren Reichweite aufbewahren. Sollten Sie das Gefühl haben, dass Ihr Sohn oder Ihre Tochter heimlich trinkt, kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Alkoholvorräte zu Hause. Sollte sich der Verdacht bestätigen, sprechen Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter umgehend darauf an. **Beauftragen Sie Kinder und Jugendliche generell nicht mit dem Einkauf von alkoholhaltigen Getränken!**

## Wie kann ich vorbeugen, wenn ich nicht da bin? <

Ab einem bestimmten Alter beginnen Kinder, ihre Freizeit mit Freunden zu verbringen. Cliques bilden sich und werden zu einer

Art Ersatzfamilie. Viele Eltern haben Angst, die Freunde könnten das eigene Kind negativ beeinflussen. Obwohl es manchmal vielleicht nicht leicht fällt, sollten Eltern nicht immer gleich das Schlimmste befürchten. Zeigen Sie Interesse an den Freunden Ihres Kindes. Laden Sie die Freunde nach Hause ein und akzeptieren Sie, dass Teenager Freiheit brauchen. Reden Sie Klartext mit Ihrem Kind, vereinbaren Sie feste Regeln, speziell was den Alkoholkonsum angeht. So sind Spirituosen oder spirituosenhaltige Mischgetränke prinzipiell tabu, wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter bzw. die Gäste noch jünger als 18 Jahre sind. Weitere Regeln, vor allem bei Partys, könnten sein,

- > ***dass kein Alkohol außerhalb eines Partyraumes konsumiert wird,***
- > ***dass niemand Alkohol zur Party mitbringt oder,***
- > ***dass kein weiterer Alkohol gekauft wird, wenn die für eine Party eingekaufte Menge aufgebraucht ist.***

Außerhalb von zu Hause zu trinken, ist für viele Jugendliche ein natürlicher Aspekt des Erwachsenwerdens. In Gesellschaft trinken Jugendliche oft mehr als zu Hause. Diese Tatsache sollte Sie nicht gleich in Panik versetzen. Vereinbaren Sie auch für diesen Fall feste Regeln.

### > Sollte Ihr Sohn oder Ihre Tochter doch einmal zu viel trinken

**Bleiben Sie ruhig und sachlich!** Überreaktionen machen die Sache nicht besser. Der Schwips oder gar das Betrunkensein sollten bei Jugendlichen absolute Ausnahmen sein, aber es kann eben doch passieren. Wenn Sie als Eltern mit einem solchen »Zwischenfall« angemessen umgehen, kann ein Schwips sogar eine wichtige Lernerfahrung für die Entwicklung eines vernünftigen Umgangs mit alkoholhaltigen Getränken sein. Denken Sie immer daran: Jugendliche schlagen oft über die Stränge, um ihre Grenzen und Möglichkeiten zu testen. Sie selbst haben das ja vielleicht auch mal getan.

**Warten Sie mit dem Gespräch also ab, bis Sie selbst und die Lage sich beruhigt haben und reden Sie dann mit Ihrem Kind.** Halten Sie keine Standpauke!

**Entschuldigen Sie Ihr Kind nicht! <  
Machen Sie es ihm nicht leicht!**

Ihr Sohn oder Ihre Tochter sollte die negativen Konsequenzen eines übermäßigen Alkoholkonsums tragen lernen. Sollte Ihr Sohn oder Ihre Tochter also einmal zu viel getrunken haben, so sollte er/sie auch dafür gerade stehen:

- > Ihr Sohn oder Ihre Tochter sollte sich bei anderen Personen dafür entschuldigen, wenn er/sie etwas Falsches gesagt hat.**
- > Ihr Sohn oder Ihre Tochter sollte einen entstandenen Schaden wenn möglich selbst ersetzen.**
- > Ihr Sohn oder Ihre Tochter sollte die »Spuren« (Erbrochenes, Beschädigungen) selbst beseitigen.**

**Zeigen Sie, dass Sie sich um Ihr Kind kümmern! <**

Ihr Kind muss spüren, dass Sie mit ihm über das Geschehene reden wollen. Sagen Sie ihm, wenn Sie sich Sorgen machen. Es soll wissen, dass Sie da sind, gerade dann, wenn etwas schief läuft. Versuchen Sie herauszufinden, ob Ihr Kind unter einem Gruppendruck Dinge tut, die es gar nicht tun will. Bestärken Sie es darin, »Nein« zu sagen:

- > Sprechen Sie mit ihm über die Vorteile, die es hat, wenn es nicht mittrinkt und dass man auch ohne alkoholhaltige Getränke Spaß haben kann.**
- > Loben Sie Ihr Kind für die Einhaltung von Regeln oder Leistungen, damit es ein positives Selbstbewusstsein aufbauen und so dem Gruppendruck leichter widerstehen kann.**

## > 5

### Wie rede ich Klartext?

**Schaffen Sie immer wieder Gelegenheiten, in denen Ihr Kind mit Ihnen sprechen kann, wenn es möchte.** Je älter Ihr Sohn oder Ihre Tochter wird, umso größer müssen die Freiräume werden, die Sie ihm lassen. Freiheit darf aber nicht grenzenlos sein. Reden Sie Klartext, setzen Sie Grenzen, treffen Sie konkrete Vereinbarungen, z. B.

- > feste Absprache von Uhrzeiten, wann Ihr Kind zu Hause sein soll,**
- > feste Absprachen darüber, was und wie viel getrunken werden darf und**
- > suchen Sie das Gespräch, wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter Grenzen überschreitet.**



## > 6

### Das Wichtigste in Kürze:

- 1. Versuchen Sie, den ersten Konsum von alkoholhaltigen Getränken so lange wie möglich hinauszuzögern! Orientieren Sie sich an den Altersgrenzen des Jugendschutzes: Keine alkoholhaltigen Getränke an Kinder und Jugendliche unter 16, keine Spirituosen und spirituosenhaltigen Mischgetränke an Kinder und Jugendliche unter 18!**
- 2. Es ist immer der richtige Zeitpunkt zu reden, wenn Ihr Kind nachfragt.**



3. Erzwungene Gespräche »nerven« - natürliche Gelegenheiten für Gespräche gibt es häufig.
4. Predigen ist »uncool«, akzeptieren Sie auch eine andere Meinung.
5. Kinder und Jugendliche halten sich für unverwundbar, sparen Sie sich »Horror-Beispiele«.
6. Sprechen Sie über die positiven und negativen Seiten des Trinkens.
7. Seien Sie Vorbild und konsumieren Sie alkoholhaltige Getränke verantwortungsvoll und bewusst.
8. Lassen Sie den Kontakt nicht abreißen, wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter zunehmend mehr Zeit mit Freunden verbringt: Interessieren Sie sich für das Umfeld Ihrer Kinder!
9. Reden Sie Klartext - vereinbaren Sie Regeln, vor allem für Situationen, in denen Sie nicht dabei sind.
10. Im Falle eines Falles: Bleiben Sie ruhig und verurteilen Sie nicht. Versuchen Sie, die Situation zu verstehen und zu besprechen.
11. Irgendwann ist der Tag gekommen: Ihr Sohn oder Ihre Tochter ist alt genug und darf alkoholhaltige Getränke konsumieren. Die »ersten Male« finden am besten zu Hause statt. So können Sie als Eltern die Trinkmenge beobachten und steuern.
12. Weisen Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter immer wieder darauf hin, dass es Lebensbereiche und Situationen gibt, in denen der Konsum alkoholhaltiger Getränke unabhängig vom Alter völlig tabu ist: im Straßenverkehr (auch mit dem Fahrrad), in der Schule, am Arbeits- oder Ausbildungsplatz, in Schwangerschaft und Stillzeit und wenn man Medikamente einnehmen muss.



Sollte Ihr Sohn oder Ihre Tochter, was den Konsum von alkoholhaltigen Getränken angeht, einmal über die Stränge schlagen, ist das noch kein Grund zur Panik. Sie sollten aber alle Erfahrungen Ihres Sohnes oder Ihrer Tochter im Zusammenhang mit alkoholhaltigen Getränken sehr aufmerksam verfolgen und immer wieder aktiv danach fragen. Nur so merken Sie frühzeitig, ob sich ein problematischer Konsum entwickelt. Wie bei Erwachsenen auch, beginnt ein problematischer Konsum alkoholhaltiger Getränke oft damit, dass alkoholhaltige Getränke als Mittel zum Frust- und Stressabbau missbraucht werden.



Gefährlich ist auch das so genannte »binge drinking« oder »Rauschtrinken«, das bei einigen Jugendlichen in Mode gekommen ist. Man spricht von »binge drinking«, wenn fünf oder mehr alkoholhaltige Getränke in sehr rascher Abfolge (z. B. innerhalb einer Stunde) hintereinander konsumiert werden, um möglichst schnell einen berauschten Zustand zu erreichen. Als verantwortungsvolle Eltern sollten Sie solche Trinkgewohnheiten bei Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter auf keinen Fall tolerieren, denn es besteht die Gefahr schwerwiegender gesundheitlicher Probleme (steigende Unfallgefahr unter Alkoholeinfluss, Gefahr einer Alkoholvergiftung etc.).

**Reden Sie Klartext und machen Sie Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter deutlich, dass Rauschtrinken kein Spaß, sondern gefährlich ist.**

Hier finden Sie einige Warnsignale, die Anzeichen eines sich entwickelnden, problematischen Alkoholkonsums sein können:

- *Ihr Kind ist wiederholt am Wochenende oder am Tag nach dem Ausgehen verkatert.*
- *Sie stellen bei Ihrem Kind Alkoholgeruch fest.*
- *Alkoholhaltige Getränke spielen in den Erzählungen Ihres Kindes eine große Rolle (es erzählt, wer wann wie viel getrunken hat und was passiert ist).*
- *ODER: Ihr Kind vermeidet das Thema in Gesprächen völlig und weicht entsprechenden Fragen aus.*
- *Die schulischen Leistungen Ihres Kindes lassen nach.*
- *Lehrer informieren Sie über auffällige Unkonzentriertheit und häufiges unentschuldigtes Fehlen.*
- *Ihr Kind ist interesselos, unzuverlässig, ständig müde und »schlecht drauf«.*
- *Ebenso können starke Stimmungsschwankungen (»Himmelhochjauchzend – zu Tode betrübt«) auf einen problematischen Umgang mit alkoholhaltigen Getränken hindeuten.*
- *Sie finden Alkoholvorräte oder leere Flaschen im Zimmer Ihres Kindes.*
- *Ihre Alkoholvorräte nehmen heimlich ab.*
- *Ihr Kind kann sich nur noch schwer an den letzten Abend erinnern. Auf Ihre Nachfrage, mit wem es wo den Abend verbracht hat, kommt keine spontane Antwort.*





Sollten mehrere dieser Punkte auf Ihr Kind zutreffen, könnten dies Anzeichen eines problematischen Alkoholkonsums sein. Wenn sich nach einiger Zeit genauer Beobachtung Ihr Verdacht erhärtet, müssen Sie als Eltern reagieren – aber reagieren Sie nicht panisch, sondern überlegt! Die erste und wichtigste Maßnahme: Sprechen Sie offen mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter über Ihre Beobachtungen und machen Sie keine Vorwürfe. Nur so können Sie herausfinden, ob Ihre Befürchtungen berechtigt oder vielleicht nur Phantasien Ihrer »Überbesorgtheit« sind. **Treffen die Befürchtungen zu, sollten Sie Klartext reden und gemeinsam mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter Vereinbarungen treffen, um den Konsum auf ein verantwortungsvolles Maß zu reduzieren.**

Diese Vereinbarungen sollten sowohl Belohnungen bei Einhaltung als auch Bestrafungen bei Nicht-Einhaltung vorsehen! Oftmals ist es hilfreich, die Vereinbarungen nicht nur zu besprechen, sondern auch kurz aufzuschreiben. Und denken Sie daran: Vereinbarungen, die eine permanente Überwachung erfordern oder die unrealistisch sind, sind nicht erfolgversprechend. Fordern Sie also beispielsweise keinen generellen Alkoholverzicht, sondern vereinbaren Sie Schritte zur Begrenzung des Alkoholkonsums (z. B. kein Alkoholkonsum unter der Woche; nur zu besonderen Anlässen am Wochenende trinken; kein Alkoholkonsum, wenn man noch am Straßenverkehr teilnimmt – auch mit dem Fahrrad etc.).

➤ **Tipp:** Machen Sie doch einfach einmal mit und vereinbaren Sie, gemeinsam eine Weile ganz auf alkoholhaltige Getränke zu verzichten. Belohnung könnte z. B. ein Konzertbesuch, ein gemeinsames Abendessen oder ein Ausflug sein.

Kommen zu den oben genannten Alarmsignalen auch noch körperliche Auffälligkeiten hinzu (z. B. Zittern, Schweißausbrüche oder zunehmende Nervosität), so ist umgehendes Handeln angezeigt. Wenn Sie selbst nicht mehr weiterwissen, lassen Sie sich helfen! Scheuen Sie sich nicht, Rat einzuholen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. **Unterstützung können Sie im Gespräch mit einem Arzt Ihres Vertrauens, dem Beratungslehrer sowie bei Sucht- oder bei Erziehungsberatungsstellen erhalten.**



## Wo Eltern Rat bekommen

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie alleine mit einem Problem nicht mehr weiter kommen, zögern Sie nicht, eine der zahlreichen Drogen- und Suchtberatungsstellen in Ihrer Nähe anzurufen. Dort finden nicht nur »Betroffene« fachkompetenten Rat und konkrete Hilfe, sondern auch deren Angehörige. Da sämtliche Drogen- und Suchtberatungsstellen der Schweigepflicht unterliegen, sind Ihre Fragen und Sorgen dort gut aufgehoben.

Wir bedanken uns bei allen engagierten Eltern und Jugendlichen, die bei der Erstellung dieser Broschüre durch ihre Erfahrungen und Anregungen wertvolle Hilfe geleistet haben.

### > Fotos

*»Die tollen Fotos dieser Broschüre sind das Werk von Fotograf Christoph Siegert ([www.schicke-bilder.de](http://www.schicke-bilder.de)) und seinem Team: Kim Porr, Thorsten Loeser und Nina Ravens. Wir bedanken uns auch bei »Modelfamilie« Linz (Sandra, Victoria und Bernhard) aus Hamburg und bei Philip und Nora, die als Fotomodelle klasse mitgemacht haben - nicht zuletzt weil sie inhaltlich hinter der Kampagne stehen.«*

➤ Nutzen Sie auch das neue Klartext-Online-Training unter [www.klartext-reden.de](http://www.klartext-reden.de): Das hat den entscheidenden Vorteil, dass die Inhalte dort auf Ihre individuellen Bedürfnisse – je nach Alter Ihres Kindes – zugeschnitten werden. Außerdem machen Ihnen die einfache Menüführung und die gestalterisch ansprechende Aufbereitung der Themen das Durcharbeiten leicht. Als Belohnung erwartet Sie ein ganz individueller Leitfaden zum Download für Ihre Familie. Der Klartext-Familien-Leitfaden wird Ihnen helfen, in den darauf folgenden Wochen das Thema Alkohol gezielt anzusprechen. Viel Spaß und viel Erfolg!

# reden!

## Herausgeber <

»Arbeitskreis Alkohol und Verantwortung« des BSI  
(Bundesverband der Deutschen  
Spirituosen-Industrie und -Importeure e. V.)  
Urstadtstr. 2, 53129 Bonn  
Tel.: 02 28 | 5 39 94-0, Fax: 02 28 | 5 39 94-20  
E-Mail: [info@bsi-bonn.de](mailto:info@bsi-bonn.de)  
Internet: [www.spirituosen-verband.de](http://www.spirituosen-verband.de)

## Fachliche Beratung <

Klaudia Follmann-Muth  
Diplom-Sozialpädagogin  
in der Suchtberatung und Suchtprävention

## In Kooperation mit dem BundesElternRat <

Bernauer Str. 100, 16515 Oranienburg  
Tel.: 0 33 01 | 57 55 37, Fax: 0 33 01 | 57 55 39  
E-Mail: [info@bundeselternrat.de](mailto:info@bundeselternrat.de)  
Internet: [www.bundeselternrat.de](http://www.bundeselternrat.de)

## Internetadresse <

[www.klartext-reden.de](http://www.klartext-reden.de)

## Konzept und Gestaltung <

KESSLER Kommunikationsberatung | Wiesbaden  
[www.kessler-kommunikation.de](http://www.kessler-kommunikation.de)

# Klartext