

// VON DER PARTY IN DIE NOTAUFNAHME



JUGENDLICHE UND ALKOHOL – EIN RATGEBER FÜR ELTERN

// INHALTSVERZEICHNIS

HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

1.1. Vorwort	Seite 4
1.2. Wie komme ich mit meinem Kind ins Gespräch?	Seite 6
1.3. Wie verhalte ich mich angemessen?	Seite 8
1.4. Erste-Hilfe-Maßnahmen	Seite 13

HINTERGRUNDINFORMATIONEN

2.1. Warum trinkt mein Kind? Warum trinken Mädchen/Jungen?	Seite 14
2.2. Welche Risiken können auftreten?	Seite 16
2.3. Weshalb ist übermäßiger Alkoholkonsum gerade für Jugendliche gefährlich?	Seite 17
2.4. Warum ist „Binge drinking“ so gefährlich?	Seite 18
2.5. Mischkonsum	Seite 19

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

3.1. Wirkung von Alkohol allgemein	Seite 20
3.2. Wirkung nach Promillewert	Seite 21
3.3. Ist mein Kind schon süchtig?	Seite 22
3.4. Welche gesetzlichen Vorschriften gelten?	Seite 23
3.5. Kontaktadressen und Internetseiten bzw. -beratung	Seite 24

// HANDLUNGS- EMPFEHLUNGEN

// VORWORT

LIEBE ELTERN,

der übermäßige Alkoholkonsum von Kindern und Jugendlichen gerät in letzter Zeit immer mehr in den Blickwinkel der Öffentlichkeit. Die Schlagworte, die Sie vielleicht hören, sind unter anderem

+ »Komasaufen«

Damit wird das Konsumieren einer so großen Menge Alkohol bezeichnet, die zur Bewusstlosigkeit führen kann.

+ »Kofferraumsaufen«

Bezeichnet den Konsum von selbst mitgebrachtem Alkohol, bevor eine Lokalität aufgesucht wird. Häufig findet dies auf dem Parkplatz vor der Diskothek oder Kneipe statt.

+ »Binge-Drinking«

Damit wird jeweils das Konsumieren einer großen Menge Alkohol in sehr kurzer Zeit bezeichnet.

+ »Flatratetrinken«

Bezeichnet das Konsumieren einer beliebigen Menge Alkohol zu einem festen Eintrittspreis.

Aktuelle Zahlen aus Nürnberg belegen ebenfalls diesen Trend. Im Jahr 2007 wurden ca. 300 Jugendliche im Alter zwischen 13 und 17 Jahren alkoholisiert aufgegriffen. 200 davon wurden ins Krankenhaus eingeliefert und 100 weitere wurden von der Polizei an die Eltern übergeben. (Quelle: Pressestelle Polizei Nürnberg, Kliniken Nürnberg)

»Von der Party in die Notaufnahme« ist also nicht nur Titel dieser Broschüre, sondern auch Alltag von Polizei, Ärzten/Ärztinnen und Sozialpädagogen/Sozialpädagoginnen.

Mit dieser Broschüre wenden wir uns an betroffene Eltern. Vielleicht befinden Sie sich gerade in solch einer Situation, Ihre Tochter/Ihr Sohn wurde mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingeliefert oder ist stark alkoholisiert nach Hause gekommen und Sie wissen weder, wie es soweit kommen konnte, noch was Sie jetzt tun sollen.

Hiermit wollen wir Ihnen eine Hilfe an die Hand geben, um diese Situation zusammen mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn zu meistern und einer Wiederholung entgegenzuwirken.

Wahrscheinlich machen Sie sich in diesen Tagen große Sorgen um Ihr Kind und wissen nicht, wie Sie mit der Situation umgehen sollen. Sie sind schockiert über den übermäßigen Alkoholkonsum Ihrer Tochter/Ihres Sohnes und können sich nicht erklären, wie es bei Ihrem Kind soweit kommen konnte.

Gefühle wie diese sind ganz normal:

- + Vielleicht fühlen Sie sich mit der Situation überfordert.
- + Vielleicht wissen Sie nicht, wie Sie mit Ihrem Kind darüber sprechen sollen.
- + Vielleicht haben Sie Angst, dass Ihnen Ihr Kind entgleitet.
- + Vielleicht sind Sie unsicher, wie Sie angemessen reagieren sollen.
- + Vielleicht haben Sie Angst, als schlechte Eltern dazustehen.

Eventuell geben Sie sich die Schuld an der Situation Ihres Kindes. Sie sollten sich aber bewusst werden, dass es für die Situation Ihres Kindes viele Auslöser gibt.

Vielleicht geben Sie auch den Freunden Ihres Kindes oder anderen Personen im Umfeld die Schuld. Wichtig ist es in Ihrer Situation, nach vorne zu blicken und nicht den Schuldigen zu suchen. Dabei sollen Ihnen nachfolgende Handlungsempfehlungen helfen.



// WIE KOMME ICH MIT MEINEM KIND INS GESPRÄCH?

Nehmen Sie sich Zeit für ein Gespräch mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn in einer ruhigen Gesprächsatmosphäre. Sie sollten sich vor dem Gespräch innerhalb der Familie darüber einig sein, welche gemeinsame Haltung Sie gegenüber Ihrem Kind vertreten. Es ist wichtig, das Gespräch möglichst zeitnah nach dem übermäßigen Alkoholkonsum zu führen. Bleiben Sie ruhig, reagieren Sie nicht panisch oder wütend. Hören Sie Ihrem Kind zu und lassen Sie es aussprechen.

MÖGLICHE GESPRÄCHSINHALTE:

- + Vermeiden Sie Vorwürfe. Führen Sie ein sachliches Gespräch und nehmen Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn ernst. z.B. *»Ich mache mir Sorgen, dass beim nächsten Mal, wenn du betrunken bist etwas Schlimmeres passiert.«*
- + Sie sollten Ihre eigenen Sorgen formulieren und Ihre Haltung gegenüber dem Alkoholkonsum Ihres Kindes deutlich machen. z.B. *»Ich habe Angst um dich und deine Gesundheit.«*
- + Vermeiden Sie voreilige Diagnosen, z.B. *»Du bist doch ein Alkoholiker.«* Ihr Kind würde sich missverstanden oder angegriffen fühlen.
- + Erklären Sie, warum zuviel Alkohol schlecht für Ihr Kind ist. Der jugendliche Körper befindet sich noch in der Entwicklung, deshalb ist das Risiko für körperliche Schädigungen und eine Beeinträchtigung der Gehirnreifung besonders hoch.
Übermäßiger Alkoholkonsum führt bei Jugendlichen schneller zu einer Abhängigkeit als bei Erwachsenen, da sich der jugendliche Körper schneller an den Alkohol gewöhnt.
- + Vielleicht hat Ihre Tochter/Ihr Sohn Probleme und greift deswegen zum Alkohol. Fragen Sie nach den Gründen für den übermäßigen Alkoholkonsum. z.B. *»In welchen Situationen trinkst du und wie fühlst du dich dabei?«*

Sie sollten die Probleme Ihres Kindes nicht ignorieren, sondern ernst nehmen. Zeigen Sie Verständnis, dann kommen Sie eher mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn ins Gespräch. Drohen Sie nicht mit erhobenem Zeigefinger. Auch wenn für Sie die Probleme Ihres Kindes unverständlich erscheinen, sind diese für Ihre Tochter/Ihren Sohn von großer Bedeutung.

- + Geben Sie Ihrem Kind zuverlässige Informationen über Alkohol und verzichten Sie auf moralisierende Predigten.
z.B. Falsch: *»Weißt du überhaupt, wie schädlich Alkohol ist und dass du dich damit kaputt machst?«*
z.B. Richtig: *»Alkohol ist in übermäßiger Menge sehr gefährlich. Wenn Jugendliche in kurzer Zeit viel Alkohol trinken, ist die Gefahr besonders groß.«*
Beim Konsum einer großen Menge Alkohol in kurzer Zeit, kann es u.a. zu einem epileptischen Anfall (Krampfanfall), bis hin zum Koma oder Atemstillstand kommen.
- + Fragen Sie Ihr Kind, was es über die Risiken und Wirkungen von Alkoholkonsum weiß und klären Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn darüber auf. Sprechen Sie offen und selbstkritisch eigene Erfahrungen mit Alkohol an, z.B. *»Ich weiß, dass Alkohol zum Erwachsenwerden dazugehört. Allerdings müssen eigene Grenzen erkannt und eingehalten werden.«*

// WIE VERHALTE ICH MICH ANGEMESSEN?

Sie fragen sich vielleicht, wie Sie als Eltern richtig reagieren können? Sind Sie beunruhigt, weil Ihr Kind zuviel getrunken hat oder zum wiederholten Male alkoholisiert ist, dann können Sie eine Beratungsstelle aufsuchen. Die Beratung ist kostenlos und anonym. Eine Übersicht der örtlichen Beratungsstellen finden Sie auf der letzten Seite.

+ **Bewahren Sie Ruhe.**

Ein Austesten der eigenen und gesellschaftlichen Grenzen im Jugendalter gehört zum Erwachsenwerden dazu. Das beinhaltet auch das Trinken von Alkohol. Denken Sie an Ihre Jugend. Viele Jugendliche überschreiten ihre eigenen Grenzen. Ein übermäßiger Alkoholkonsum ist allerdings gesundheitsgefährdend und sollte deshalb nicht toleriert werden.

+ **Zeigen Sie Grenzen auf.**

Haben Sie keine Angst davor, dass Sie Wünsche und Bitten bezüglich des Alkoholkonsums Ihres Kindes nicht erfüllen können. Ihr Kind braucht besonders in der Pubertät Grenzen, damit es lernen kann, mit diesen verantwortungsvoll umzugehen.

Besprechen Sie vorher mit Ihrem Kind, welche Sanktionen bei Regelverletzungen folgen werden. Wichtig hierbei ist, dass Sie konsequent bleiben und angedrohte Sanktionen durchsetzen. Natürlich sollten Ihre Sanktionen dem Alter Ihrer Tochter/Ihres Sohnes angemessen sein, z.B. *„Da du gestern abend zuviel getrunken hast, bleibst du nächstes Wochenende zu Hause.“* Loben Sie Ihr Kind, wenn es Regeln einhält und Einsatz zeigt. Ermutigen Sie es weiterzumachen, z.B. *„Ich finde es toll, wie du dich an unsere Regeln hältst. Ich würde mich freuen, wenn es weiterhin so gut klappt.“*

+ **Erfahrungen gemeinsam machen.**

Im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften ist es sinnvoll, Ihre Tochter/Ihren Sohn im Umgang mit Alkohol zu begleiten. Sie können z.B. mit ihrem 14-jährigen Kind zu Silvester gemeinsam ein Glas Sekt trinken. Mit 15 Jahren können Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn erlauben, bei Geburtstagsfeiern z.B. ein Bier zu trinken. Jedoch sollte der Umgang mit Alkohol das Probieren nicht überschreiten.

+ **Erhalten Sie Familientraditionen.**

Familientraditionen können die Bindung zu Ihrem Kind festigen. Nehmen Sie sich einige Stunden in der Woche nur für die Familie Zeit, in denen alle Familienmitglieder zusammenkommen (z.B. gemeinsames Frühstück an den Sonntagen, Spielabende oder gemeinsames Abendessen).

+ **Keine Beschaffung von Alkohol.**

Beauftragen Sie Ihr Kind niemals, Alkohol für Sie zu kaufen oder Ihnen zu bringen, z.B. *„Hol mir mal ein Bier aus dem Keller.“*

Beschaffen Sie keinen Alkohol für die Geburtstagsfeier Ihres Kindes oder als Mitbringsel für eine Einladung zu Freunden.

+ **Setzen Sie Rahmenbedingungen für das Trinkverhalten.**

Setzen Sie sich mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn zusammen und legen Sie Regeln für den Alkoholkonsum fest. Diese sollten dem Alter Ihres Kindes angemessen sein. Ein komplettes Alkoholverbot ist nicht sinnvoll, angemessener ist eine Regel wie z.B. *„Unter der Woche darf kein Alkohol getrunken werden, am Wochenende sind 1-2 Bier in Ordnung.“*

Was ist, wenn Ihre Tochter/Ihr Sohn doch einmal mehr getrunken hat?
z.B. *„Ruf mich bitte an, dann kann ich dich abholen oder du kannst bei Freunden übernachten.“*

+ **Alkohol im Straßenverkehr.**

Nimmt Ihr Kind im alkoholisierten Zustand als Fußgänger/in oder Fahrradfahrer/in am Straßenverkehr teil, kann dies Auswirkungen auf die Beantragung einer Fahrerlaubnis haben. Vielleicht hat Ihre Tochter/Ihr Sohn bereits einen Rollerführerschein? Erklären Sie Ihrem Kind, dass Alkohol generell nichts im Straßenverkehr zu suchen hat.

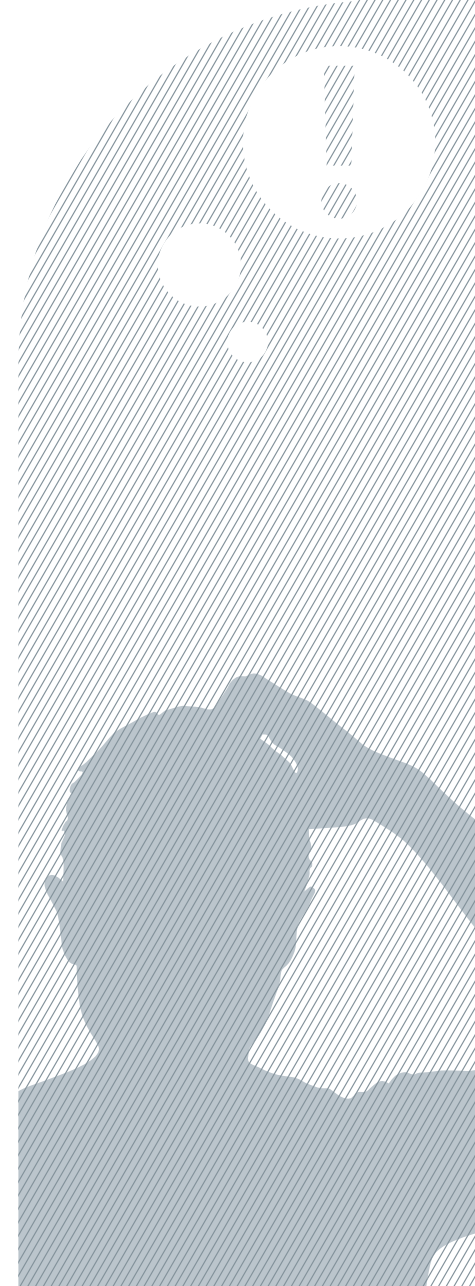
+ **Co-abhängigkeit**

Unterstützen Sie Ihr Kind nicht beim Ausreden erfinden, wenn es ihr/ihm nach einem Rausch schlecht geht. Vermeiden Sie jedes Verhalten, was das Trinkverhalten Ihrer Tochter/Ihres Sohnes unterstützt oder entschuldigt. Ihr Kind soll lernen, dass sein Verhalten Konsequenzen hat. Beispiel: Ihr Kind hat am Wochenende zuviel getrunken und möchte deshalb am Montag die Schule/Arbeit schwänzen. Entschuldigen Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn nicht in der Schule oder am Arbeitsplatz.

+ **Seien Sie ein Vorbild.**

Kinder beobachten das Verhalten ihrer Eltern und den Umgang mit Alkohol in der Familie. Denken Sie als Elternteil über Ihren eigenen Alkoholkonsum nach. Dies bedeutet nicht, dass Sie auf Alkohol verzichten müssen.

Bestimmt Alkohol Ihren Familienalltag oder nimmt er eine große Rolle ein, sollten Sie dies ändern. Wenn Sie glauben, dass Sie bei Ihrer Vorbildfunktion Unterstützung brauchen, können Sie Hilfe bei einer Beratungsstelle suchen.





+ Zukunftsperspektiven stärken.

Eine positive Zukunftsaussicht kann Ihrer Tochter/Ihrem Sohn helfen, nicht abhängig zu werden. Ermutigen Sie Ihr Kind, sich eigene Ziele zu setzen. Unterstützen Sie Ihr Kind auf diesem Weg, z.B. gemeinsam Bewerbungen schreiben; bei Hobbys unterstützen.

+ Freundeskreis

Vielleicht haben Sie Angst, dass sich Ihre Tochter/Ihr Sohn mit Freundinnen und Freunden trifft, die einen schlechten Einfluss auf Ihr Kind haben. Im Jugendalter nehmen die Freunde und Freundinnen neben der Familie einen sehr wichtigen Stellenwert im Leben Ihres Kindes ein. Zeigen Sie Interesse am Freundeskreis Ihres Kindes, z.B. Einladen der Freunde, Kennen lernen der Freunde, *»Wer geht heute abend denn alles mit?«* Akzeptieren Sie aber auch, wenn Ihr Kind nicht darüber reden möchte.

Vermeiden Sie negative Äußerungen über die Freunde Ihrer Tochter/Ihres Sohnes, z.B. Falsch: *»Ich finde, Deine Freunde sind kein guter Umgang für Dich.«* Ihre Tochter/Ihr Sohn könnte diese Äußerung als Angriff gegen ihre/seine Persönlichkeit sehen und den weiteren Kontakt zu Ihnen ablehnen. Sprechen Sie dennoch an, welche Verhaltensweisen Sie nicht gut finden, z.B. Richtig: *»Ich finde es nicht gut, dass deine Freundin Schnaps trinkt.«* Sie sollten Ihre Aussage unbedingt begründen, um sie für Ihr Kind verständlich zu machen, z.B. *»Deine Freundin ist erst 15 Jahre alt, sie darf noch gar keinen Schnaps trinken und außerdem ist es sehr gefährlich.«*

Dadurch wird sich Ihr Kind akzeptiert fühlen, allerdings weiß es auch, welche Einstellung Sie haben. Wenn Sie sich unsicher fühlen, was den Umgang und die Einstellung zu Alkohol im Freundeskreis Ihrer Tochter/Ihres Sohnes angeht, kontaktieren Sie die Eltern der Freunde/Freundinnen.

WENN SIE EINE TOCHTER HABEN:

Der Alkohol hat eine enthemmende Wirkung und viele Mädchen setzen ihn ein, weil sie Angst vor ihren ersten sexuellen Erfahrungen haben. Reden Sie mit Ihrer Tochter über die Gefahren und Folgen von Sexualität. Kinder werden erwachsen und es gehört dazu, dass auch sie ihre ersten sexuellen Erfahrungen sammeln wollen. Im alkoholisierten Zustand kann es dazu kommen, dass die Mädchen vergessen, sich mit einem Kondom vor sexuell übertragbaren Krankheiten (z.B. Hepatitis, HIV/AIDS) oder einer Schwangerschaft zu schützen.

WENN SIE EINEN SOHN HABEN:

Statistisch gesehen werden Jungen häufiger straffällig und neigen im betrunkenem Zustand zu aggressivem Verhalten. Ca. $\frac{1}{3}$ jugendlicher Straftäter ist bei der Tat alkoholisiert. Klären Sie Ihren Sohn im Vorfeld darüber auf und weisen Sie ihn darauf hin, dass seine Gewaltbereitschaft unter Alkoholeinfluss stark zunehmen kann.

Sprechen Sie mit Ihrem Sohn über die Gefahren und Folgen ungeschützten Geschlechtsverkehrs.



// ERSTE-HILFE-MASSNAHMEN

Geraten Sie nicht in Panik, wenn Ihr Kind betrunken nach Hause kommt. Werden Sie sich erst klar darüber, in welchem gesundheitlichen Zustand sich Ihr Kind befindet. Ist Ihre Tochter/Ihr Sohn »angeheitert«, betrunken oder kurz vor einer Alkoholvergiftung?

- + Reden Sie Ihrem Kind beruhigend zu, schreien Sie es nicht an.
- + Bleiben Sie bei Ihrem Kind und überwachen Sie regelmäßig seinen Zustand. Dies gilt auch, wenn Ihre Tochter/Ihr Sohn schläft.
- + Beim Schlafen sollten Sie das Kopfkissen ggf. entfernen, damit Ihr Kind flach liegt. Somit kann einem möglichen Ersticken durch Erbrechen entgegengewirkt werden.
- + Geben Sie Ihrem Kind etwas zu trinken, das viel Zucker beinhaltet, z.B. gesüßten Tee oder Cola. Es kann ansonsten eine Unterzuckerung drohen.
- + Halten Sie Ihr Kind warm, wenn es zittert (Folge der Unterzuckerung oder Unterkühlung)
- + Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihr Kind sich übergibt. Die Abwehrreaktionen des Körpers funktionieren. Achten Sie allerdings darauf, dass Ihr Kind das Erbrochene nicht verschluckt, es könnte daran ersticken.

UNBEDINGT DEN NOTARZT ANRUFEN, WENN IHR KIND FOLGENDE SYMPTOME ZEIGT:

- + Alkohol kann einen epileptischen Anfall auslösen. Tritt dieser auf, räumen Sie Gegenstände in der näheren Umgebung weg, damit sich Ihr Kind nicht verletzen kann.
- + Wird Ihr Kind ohnmächtig, legen Sie es seitlich flach auf den Boden. Dabei ist es wichtig zu überprüfen, ob sich Erbrochenes im Mund befindet. Dieses sollten Sie entfernen, damit Ihr Kind nicht daran erstickt. Überstrecken Sie den Kopf.
- + Ist Ihre Tochter/Ihr Sohn nicht ansprechbar, nicht zugänglich oder aggressiv, dann rufen Sie unbedingt den Notarzt.
- + Notruf 112 oder Rettungsleitstelle 19222 anrufen.

// HINTERGRUND- INFORMATIONEN

// WARUM TRINKT MEIN KIND?

Es gibt immer mehrere Motive, die dazu führen, dass Jugendliche Alkohol trinken. Einige Ursachen können sein:

- + Angst, im Freundeskreis nicht akzeptiert zu werden.
- + „NEIN“ sagen ist schwierig (z.B. Gruppendruck).
- + Der Wunsch, dem Alltag zu entfliehen (z.B. von nichts mehr wissen wollen).
- + Schlechte Zukunftsperspektiven (z.B. schlechte Chancen auf dem Ausbildungsmarkt) und Leistungsdruck (z.B. Angst zu versagen).
- + Alkohol wird als vorübergehende Lösung für Probleme angesehen (z.B. bei Ärger oder Streit mit Freunden oder Eltern).
- + Langeweile und keine Alternativen zur Freizeitgestaltung.
- + Eigene Grenzen austesten und gesellschaftliche Grenzen bewusst überschreiten.
- + Um sich erwachsen zu fühlen.
- + Für Jugendliche gehört Alkohol zum Feiern häufig dazu.
- + Kontaktaufnahme – Alkohol hat eine enthemmende Wirkung und erleichtert die Kontaktaufnahme zum anderen Geschlecht.
- + Spaß und Lust am Rausch

WARUM TRINKEN MÄDCHEN:

+ Gleichberechtigung

Mädchen trinken häufig auch, weil es im Freundeskreis als »cool« angesehen wird. Sie trinken mit, weil sie den Jungen in nichts nachstehen wollen.

+ Grenzen überschreiten

Durch Alkohol können die eigenen Grenzen leichter überschritten werden. Dies führt dazu, dass Mädchen und Jungen risikofreudiger werden. Die Gewaltbereitschaft kann ansteigen.

WARUM TRINKEN JUNGEN:

+ „Mann sein“

Eine mögliche Ursache für den Alkoholkonsum bei Jungen kann sein, dass sie männlich wirken wollen. In unserer Gesellschaft wird diese Männlichkeit häufig in Verbindung mit Trinkfestigkeit genannt: »Wer am meisten verträgt, ist ein ganzer Kerl.«

+ Grenzen überschreiten

Durch Alkohol können die eigenen Grenzen leichter überschritten werden. Dies führt dazu, dass Mädchen und Jungen risikofreudiger werden. Die Gewaltbereitschaft kann ansteigen. Vor allem Jungen neigen jedoch dazu, im betrunkenen Zustand aggressiv zu werden.

// WELCHE RISIKEN KÖNNEN BEI ÜBERMÄSSIGEM ALKOHOLKONSUM AUFTRETEN?

Je früher Jugendliche anfangen Alkohol zu trinken, desto schwerwiegender können die gesundheitlichen Folgen sein. Da es sich bei Alkohol um ein Zellgift handelt, können schon bei einer geringen Menge Seh- und Koordinationsstörungen auftreten. Organe können geschädigt und die Gehirnreifung beeinträchtigt werden, da sich der jugendliche Körper noch in der Entwicklung befindet.

Neben den gesundheitlichen Risiken kann Alkoholkonsum bei Jugendlichen auch negative Auswirkungen auf die Familie, Schule oder den Beruf/die Ausbildung haben. Streit in der Familie aufgrund des Alkoholkonsums oder Fehlstunden in der Schule oder bei der Arbeit können solche negativen Auswirkungen sein. Ein übermäßiger Alkoholkonsum kann das gesamte Leben von Jugendlichen beeinflussen und Konsequenzen nach sich ziehen, die auch die Zukunft negativ beeinflussen können, z.B. Verlust des Arbeitsplatzes.

// WESHALB IST ÜBERMÄSSIGER ALKOHOLKONSUM BESONDERS FÜR JUGENDLICHE GEFÄHRLICH?

- + Aufgrund von Selbstüberschätzung steigt das Unfallrisiko (z.B. im Straßenverkehr).
- + Betrunkene werden häufiger Opfer von Gewaltdelikten.
- + Die Gewaltbereitschaft steigt (z.B. Aggressionen).
- + Betrunkene Mädchen werden häufiger Opfer von sexueller Gewalt.
- + Depressive Verstimmungen können auftreten.

// WARUM IST BINGE-DRINKING SO GEFÄHRLICH?

Unter Binge-Drinking versteht man das Konsumieren einer großen Menge Alkohol in sehr kurzer Zeit. Der Blutalkoholgehalt steigt enorm an und es kommt schneller zu einer Alkoholvergiftung. Das natürliche Abwehrsystem (z.B. Ekel, Erbrechen) reagiert bei schnellem Alkoholkonsum oft zu spät oder überhaupt nicht.

FOLGEN:

- + Senkung des Blutzuckerspiegels mit der Folge eines lebensbedrohlichen Komas
- + Alkohol entzieht dem Körper viel Flüssigkeit
- + lebenswichtige Reflexe werden ausgeschaltet (z.B. Gefahr des Erstickens bei Erbrechen, Erfrierungsgefahr besonders im Winter)
- + Epileptischer Anfall (Krampfanfall)
- + Atemstillstand
- + plötzlicher Herztod



// MISCHKONSUM

- + Werden Medikamente eingenommen, können bei gleichzeitigem Alkoholkonsum gefährliche Nebenwirkungen und Komplikationen auftreten. Außerdem kann sich die Wirkung des Alkohols verstärken und die des Medikaments verändern.
- + Wenn Alkohol in Verbindung mit illegalen Drogen konsumiert wird, kann sich die Wirkung der Substanzen verändern oder verstärken. Dies kann schwere gesundheitliche Auswirkungen haben.



// ALLGEMEINES

// WIE WIRKT ALKOHOL ALLGEMEIN?

Im Allgemeinen hat Alkohol eine sehr belebende und später eine dämpfende Wirkung. Zuerst steigt die Stimmung, die Ausgelassenheit nimmt zu und wird abgelöst von Niedergeschlagenheit und manchmal auch aggressivem Verhalten.

Wie schnell und wie stark Alkohol wirkt, hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- + getrunkene Menge
- + körperlicher Zustand
- + seelische Verfassung
- + Häufigkeit des Konsums

// WIRKUNG NACH PROMILLEWERT:

AB CA. 0,2 PROMILLE:

Die Wahrnehmung (z.B. Sehfähigkeit, Konzentration) und das Verhalten (z.B. Koordination) fangen an, sich zu verändern. Jugendliche fühlen sich enthemmter, freier und die Bereitschaft weiteren Alkohol zu trinken steigt.

BEI CA. 1 PROMILLE:

Ab diesem Promillewert setzt der Rauschzustand ein. Es kommt zu Gleichgewichts- und Sprachstörungen (z.B. Taumeln, Lallen), sowie visuellen Störungen (z.B. Doppeltsehen) und Übelkeit.

Der Alkohol wird vom Körper nur sehr langsam abgebaut, im Durchschnitt sind es pro Stunde ca. 0,1 Promille. Der Abbau erfolgt zum größten Teil über die Leber, während ein sehr geringer Teil des Alkohols über Atemluft, Schweiß und Urin ausgeschieden wird.

BEI CA. 2 PROMILLE:

Das Bewusstsein ist getrübt und die Gedächtnisfunktion lässt nach (z.B. sog. Blackout, Filmriss).

BEI ÜBER 3 PROMILLE:

Jugendliche verlieren die Kontrolle über den eigenen Körper. Bei diesem Promillewert liegt eine Alkoholvergiftung vor. Im schlimmsten Fall kann die Vergiftung durch den Alkohol zum Koma führen und lebensbedrohlich sein (z.B. Atemstillstand, Erstickungstod).

Bei Kindern und Jugendlichen können lebensbedrohliche Nebenwirkungen bereits ab 1,5 Promille auftreten.

// IST MEIN KIND SCHON SÜCHTIG?

Bei Kindern und Jugendlichen tritt eine Abhängigkeit schneller ein als bei Erwachsenen. Ein Grund dafür ist, dass sich der jugendliche Körper schneller an den Alkohol gewöhnt. Deshalb ist es sinnvoll, frühzeitig eine Beratungsstelle aufzusuchen und die Meinung von Fachleuten einzuholen. Grundsätzlich sind die Übergänge zwischen Konsum, Missbrauch und Sucht fließend und es ist schwierig, diese voneinander abzugrenzen.

+ **Konsum**

Von Konsum wird gesprochen, wenn Alkohol gelegentlich (nicht regelmäßig) getrunken wird. Alkohol wird als Genussmittel angesehen und eingesetzt.

+ **Gewöhnung**

Die Gewöhnung an das Suchtmittel setzt einen regelmäßigen oder dauernden Konsum des Suchtmittels voraus. Durch die Gewöhnung kann es leicht zu einer Abhängigkeit kommen.

+ **Rausch**

Der Rausch wird ausgelöst durch eine Überdosis Alkohol, die vom Körper nicht mehr ausreichend abgebaut werden kann. Er ist also Zeichen einer körperlichen Vergiftung. Ein Rausch muss nicht unbedingt zu einer Abhängigkeit führen, wirkt aber förderlich und richtet körperlichen Schaden an.

// WELCHE GESETZLICHEN VORSCHRIFTEN GELTEN?

+ **Missbrauch**

Alkohol wird konsumiert, um Gefühlszustände zu unterdrücken (z.B. bei Stress in der Schule). Missbräuchlich ist der Konsum auch dann, wenn in größeren Mengen und in unangebrachten Situationen getrunken wird (z.B. Alkohol im Straßenverkehr). In diesem Stadium wird häufig die Kontrolle darüber verloren, wie viel getrunken wird.

+ **Sucht**

Von Sucht wird gesprochen, wenn der Körper nicht mehr ohne Alkohol auskommt. Es treten Entzugssymptome auf (z.B. Zittern, Schwitzen). Durch einen erneuten Konsum wird versucht, diese Symptome zu vermeiden. Alkohol wird regelmäßig getrunken und eine Steigerung im Konsumverhalten ist erkennbar. Die Beschaffung von Alkohol und der Konsum von Alkohol selbst nehmen einen großen Platz im Leben ein. Der Alltag wird so ausgerichtet, dass es möglich ist regelmäßig Alkohol zu konsumieren und andere Menschen werden für die Abhängigkeit eingesetzt. Häufig wird Alkohol in größeren Mengen zu Hause, auch heimlich, gelagert. In diesem Fall sollte eine Beratungsstelle aufgesucht werden.

FÜR JUGENDLICHE VON 14 BIS 15 JAHREN GILT:

Jugendlichen in diesem Alter darf kein Alkohol verkauft werden. Der Konsum in der Öffentlichkeit ist nur in Begleitung der Eltern erlaubt. Vgl. § 9 Abs. 1 Nr. 2 Jugendschutzgesetz. Der Aufenthalt in Kneipen und Diskotheken ist in Begleitung der Eltern oder von ihnen erziehungsbeauftragten Erwachsenen erlaubt. Vgl. § 4 und § 5 Jugendschutzgesetz.

FÜR JUGENDLICHE VON 16 BIS 17 JAHREN GILT:

Im Alter zwischen 16 und 17 Jahren dürfen Bier, Wein und Sekt gekauft und konsumiert werden. Vgl. § 9 Abs. 1 Nr. 2 Jugendschutzgesetz.

GENERELL GILT:

- + Minderjährige dürfen keine branntweinhaltigen Getränke konsumieren oder erwerben (z.B. Schnäpse, Mixgetränke, Alkopops, Liköre, Cocktails). Vgl. § 9 Abs. 1 Nr. 1 Jugendschutzgesetz.
- + Gemäß dem Gaststättengesetz ist der Ausschank an erkennbar betrunkene Personen untersagt. Verstoßen Gaststättenbetreiber/innen gegen dieses Verbot, machen sie sich strafbar. Vgl. §§ 20, 28 Gaststättengesetz.

// KONTAKTADRESSEN

In diesem letzten Abschnitt möchten wir Ihnen einen Überblick über örtliche Beratungsstellen geben. Wenn Sie weitere Fragen haben oder sich unsicher fühlen, können Sie sich jederzeit dort beraten lassen. Die Beratung ist kostenlos, unverbindlich und anonym.

+ **Stadt Nürnberg**

Amt für Kinder, Jugendliche und Familien – Jugendamt

Erziehungs- und Familienberatungsstellen

+ Fürreuthweg 95

90451 Nürnberg

Tel.: (0911) 644 0 94

E-Mail: eb-fuerreuthweg@stadt.nuernberg.de

+ Johannisstraße 58

90419 Nürnberg

Tel.: (0911) 231 38 86 und 231 28 87

E-Mail: eb-johannisstrasse@stadt.nuernberg.de

+ Marienstraße 15

90402 Nürnberg

Tel.: (0911) 231 29 85 und 231 33 85

E-Mail: eb-marienstrasse@stadt-nuernberg.de

+ **Erziehungs-, Paar- und Lebensberatung der Stadtmission Nürnberg e.V.**

Pilotystraße 15

90408 Nürnberg

Tel.: (0911) 35 24 00

E-Mail: EB@stadtmission-nuernberg.de

+ **Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtkranke im Caritasverband Nürnberg e.V.**

Obstmarkt 28

90403 Nürnberg

Tel.: (0911) 235 40

// INTERNETADRESSEN

+ **Stadtmission Nürnberg e.V.**

Alkoholberatung

Solgerstraße 21

90429 Nürnberg

Tel.: (0911) 277 39-0

E-Mail: SHZ@stadtmission-nuernberg.de

+ **Erziehungsberatungsstelle des**

Caritasverbandes Nürnberg e.V.

Tucherstraße 15

90403 Nürnberg

Tel.: (0911) 235 42 41

E-Mail: erziehungsberatung@caritas-nuernberg.de

+ www.kampagne-erziehung.de

+ Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

www.dhs.de

+ Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

www.bzga.de

+ Landeszentrale für Gesundheit in Bayern e.V.

www.lzg-bayern.de

+ www.drugcom.de

+ www.starke-eltern.de

+ www.elternimnetz.de

// IMPRESSUM

HERAUSGEBER: Stadt Nürnberg
Amt für Kinder, Jugendliche und
Familien – Jugendamt
Dietzstraße 4, 90443 Nürnberg
www.jugendamt.nuernberg.de
www.suchtpraevention.nuernberg.de

TEXT, IDEE UND COPYRIGHT: Diese Broschüre
ist im Rahmen einer Projektarbeit an der Georg-
Simon-Ohm Hochschule, Sozialwissenschaften
entwickelt worden.

VERANTWORTLICHE: Carolin Dollack,
Verena Federhofer, Felicitas Kreil,
Myriam Peschek, Maria Skunca.
von_der_party_in_die_notaufnahme@yahoo.de

GRAFIK: www.jacquelineweser.de

DRUCK: osterchrist druck und medien GmbH

2. Auflage: 5.000
11/2009

Gefördert aus Mitteln des Suchtbeauftragten
der Stadt Nürnberg



NOTFALL/RETTUNGSDIENST:

 19 222

EURONOTRUF:

 112