

Elterubrief

2. aktualisierte Ausgabe

Kreis Schleswig-Flensburg
Fachdienst Jugend und Familie

in Kooperation mit dem
Sucht- und Suchtzentrum Schleswig



Thema: Alkohol

- 01** Beispiele // **02** Was bedeutet Alkohol im Leben von Kindern und Jugendlichen? //
03 Wirkungen und Risiken von Alkohol // **04** Zahlen, Daten, Fakten //
05 Alkohol und Gesetze // **06** Was können die Eltern tun? // **07** Was kann die Schule tun? //
08 Informationen // **09** Nützliche Adressen //

01 Liebe Eltern, Erziehungsberechtigte und Interessierte,

Alkoholkonsum ist in Deutschland allgegenwärtig und durch alle Gesellschaftsschichten hindurch in den Alltag integriert und ritualisiert. Legal und leicht zugänglich wird er in unterschiedlichen Mengen als berauschendes und zugleich stimulierendes Getränk konsumiert.

Der für Erwachsene legitime, weil in der Regel verantwortungsbewusste Umgang mit Alkohol wird dann gesellschaftlich problematisch, wenn Kinder und Jugendliche dieses Verhalten unreflektiert nachahmen. Durch die mediale Berichterstattung und nicht zuletzt durch die Werbeindustrie entsteht oft ein verklärtes Bild von Abgebrühtheit und „Coolness“ durch regelmäßigen Alkoholkonsum. Kommt es dann zum Missbrauch durch Heranwachsende, sind oft Schlagzeilen mit reißerischen Begriffen wie „Binge drinking“ (Rauschtrinken) oder „Koma-Saufen“ die Folge und der jüngeren Generation werden gern pauschal Suchttendenzen und emotionale Verwahrlosung attestiert.

Wie passt das mit der Realität zusammen? Die Ergebnisse des „Drogen- und Suchtbericht 2012“ der Bundesregierung zeigen, dass die Zahlen der alkoholbedingten Krankenhauseinweisungen steigen, vor allem bei älteren Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Dagegen ist die Zahl der Jugendlichen, die 2011 regelmäßig Alkohol konsumierten (14,2%) rückläufig gegenüber 2001 (17,9%) (vgl. Drogenaffinitätsstudie der BZgA, 2012, S. 24).

Gerade bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist die Rauscherfahrung viel tiefgründiger als zunächst vermutet. Das Austesten von (eigenen) Grenzen, die Suche nach der eigenen Identität und die Profilierung im Freundeskreis spielen eine wichtige Rolle beim Erwachsenwerden. Alkohol zu trinken, um „lockerer und offener zu werden“ oder „weil es Spaß macht“, erscheinen in diesem Zusammenhang keineswegs mehr banal.

Aufgrund des vorherrschenden gesellschaftlichen Drucks, unter dem Verbote und Belehrungen oft erfolglos sind, werden Aufklärung und Prävention zum immer wichtigeren, weil zielführenden Mittel.

Mit dem vorliegenden Elternbrief soll eine Informationsmöglichkeit geboten und auf Handlungsstrategien für Schule und Elternhaus im Alltag hingewiesen werden. Darüber hinaus findet sich eine Übersicht zu weiteren Beratungsangeboten im Kreis Schleswig-Flensburg.

Die aktualisierte Auflage ist ebenfalls in Kooperation mit Frau Silke Willer vom Schleswiger Sucht- und Suchtzentrum entstanden.

Sollten Sie Fragen, Wünsche und/oder Anregungen haben, freuen wir uns auf Ihre Nachricht per Telefon, Fax oder Mail. Bei Hinweis und Angabe einer Mail- oder Postadresse stellen wir Ihnen den Elternbrief in gewünschter Form und Anzahl gern zur Verfügung.

Tobias Morawietz · Kinder- und Jugendschutz
Kreis Schleswig-Flensburg
Silke Willer · Sucht- und Suchtzentrum Schleswig
(Kontakt auf der Rückseite)



02 Was bedeutet Alkohol im Leben von Kindern und Jugendlichen?

Alkohol ist Teil unserer Kultur, weit verbreitet und betrifft alle sozialen Schichten. Vor allem ist Alkohol eine legale Droge, die gesellschaftlich akzeptiert ist. Es ist daher nicht verwunderlich, dass Jugendliche schon früh mit dem Thema Alkohol in Berührung kommen. Neben einer unbewussten Neugier sind Jugendliche durch ihr Umfeld oft einem erheblichen Druck ausgesetzt, Alkohol zu probieren. Verschiedene Faktoren können hier eine wichtige Rolle spielen:

- die Gruppe der Gleichaltrigen (Gruppendruck, passive Aufforderung)
- Medien und Werbung (gesellschaftliche Akzeptanz)
- der Umgang mit Alkohol in der eigenen Familie, besonders das Vorbildverhalten der Eltern oder anderer Bezugspersonen (Vorbildverhalten)
- Rituale und Traditionen in Sportvereinen und Jugendgruppen (Gruppenzwang, aktive Aufforderung)

Die Motive von Kindern und Jugendlichen sind daher völlig unterschiedlich. Eine Reihe von positiven Er-

wartungen und Vorstellungen können dabei im Vordergrund stehen:

Warum trinken Jugendliche Alkohol?

- sie wollen erwachsen wirken
- sie wollen unabhängig sein und sich von ihren Eltern abgrenzen
- sie wollen zur Gruppe gehören
- sie wollen mit Gleichaltrigen mithalten
- sie wollen Spaß und Entspannung, gute Laune und einen lockeren Umgang mit anderen
- sie haben Stress oder Sorgen (z.B. Leistungsdruck in der Schule, familiäre Konflikte, fehlende Anerkennung) und wollen durch Alkohol ihre Befindlichkeit verbessern
- sie wünschen sich eine leichtere und offener Kontaktaufnahme

Die Experimentierphase hilft Jugendlichen dabei:

- einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu erlernen

- Genuss und Risiko voneinander zu unterscheiden
- Selbstkontrolle zu erlernen

Daher ist die Phase des Experimentierens für junge Menschen wichtig und sinnvoll aber mit einigen Risiken verbunden.

In den allermeisten Fällen durchlaufen junge Menschen diese bedeutende und risikobehaftete Phase, ohne bleibende gesundheitliche Schäden davon zu tragen oder dauerhaft alkoholabhängig zu werden. Dennoch besteht bei einem kleinen Teil junger Menschen die Gefahr, eine Alkoholabhängigkeit zu entwickeln.



Ohne Umwege. Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet für ausführlichere Infos und Tipps zu diesem Thema oder folgen Sie diesem Link: <http://www.aktionswoche-alkohol.de/hintergrund-alkohol/lebensalter/jugendliche.html>

03 Wirkungen und Risiken von Alkohol

Alkohol ist eine legale Droge. Er gelangt bei Konsum über die Schleimhäute in die Blutbahn und beeinflusst in Kürze die Teile des Gehirns, die die Gefühlslage und den Bewusstseinszustand steuern. Die unterschiedlichen Wirkungen und Wahrnehmungen ergeben sich aus der konsumierten Menge des Alkohols. Die folgende Übersicht soll als Orientierung dienen. Die individuelle Reaktion und damit die Folgen von Alkoholkonsum können aber sehr variieren, je nach Gewöhnung des Körpers, psychischer und körperlicher Verfassung (Gesundheitszustand, voller oder leerer Magen) und dem Geschlecht.

Alkohol im Blut, bereits in sehr geringen Mengen, kann folgendermaßen wirken (ab 0,1 Promille)

- entspannend und enthemmend
- schmerzlindernd
- stimmungsfördernd

Durch eine höhere Menge Alkohol im Blut (0,3 bis 1,0 Promille)

- steigt die Risikobereitschaft
- sinkt das Urteilsvermögen
- verschlechtert sich die Wahrnehmung (Sehen und Hören)
- lassen Reaktionszeit, Aufmerksamkeit und Konzentration nach
- steigt die Selbstüberschätzung
- treten Gleichgewichts- und Sprachstörungen auf

Große Mengen an Alkohol im Blut (ab 1,0 Promille, „Rauschstadium“) bringen schließlich folgende Risiken mit sich:

- Übelkeit und möglicherweise Erbrechen (Alkoholvergiftung)
- starke Distanzlosigkeit (unangemessenes, peinliches Verhalten)
- aggressives Verhalten (Gewaltbereitschaft, Vandalismus)
- leichtsinniges und unbedachtes Verhalten (z. B. ungewollter und ungeschützter Geschlechtsverkehr)
- Gedächtnisverlust, „Filmriss“ (keine Erinnerung an die vergangenen Stunden und an eigenes Handeln)

Ab einem Promillewert von 2,0 tritt man in das sogenannte „Betäubungsstadium“ ein. Die beschriebenen Symptome verstärken sich:

- das Bewusstsein ist stark beeinträchtigt
- Reaktionsvermögen ist kaum noch vorhanden
- Erbrechen

Mit zunehmender Promillekonzentration – 3,0 Promille bis über 4,0 Promille – können Lähmungen, Koma, Reflexlosigkeit, unkontrollierte Ausscheidungen und schließlich sogar der Tod eintreten.



Ein Beispiel zur Orientierung.

Von: www.drugcom.de/haeufig-gestellte-fragen/fragen-zu-alkohol/warum-werden-frauen-schneller-betrunken

Mit der sog. „Widmark-Formel“ kann man den Promillegehalt im Blut eines Menschen ungefähr bestimmen. Zur Berechnung ist der Flüssigkeitsgehalt des Körpers wichtig (Männer ca. 70% und Frauen ca. 60%). Ferner wird zur Berechnung ein „Standardglas“ eines alkoholischen Getränks genommen. Jedes „Standardglas“ ist zwar unterschiedlich groß, enthält aber ca. eine Menge von 10–12 g reinen Alkohols (vgl. www.drugcom.de/haeufig-gestellte-fragen/fragen-zu-alkohol/was-ist-ein-standardglas, zuletzt aufgerufen: 30.09.2013).

Alkoholsorte	Vol.-%	reiner Alkohol
kleines Bier (0,25 l)	ca. 4,8%	ca. 10 g
Glas Wein/Sekt (0,125 l)	ca. 11%	ca. 11 g
doppelter Schnaps (4 cl)	ca. 38%	ca. 12 g

Nach der Widmark-Formel:

Alkoholmenge (reiner Alkohol in Gramm)

Körpergewicht in Kilogramm x Anteil Körperflüssigkeit = Promillegehalt im Blut

Beispiel: Mit einer Menge von 3 kleinen Bieren à 0,25 l bei 60 kg Körpergewicht ergibt sich für Männer und Frauen folgendes Ergebnis:

Frau = $3 \times 10 \text{ g} / 60 \times 0,6 = 0,83$ Promillegehalt im Blut
Mann = $3 \times 10 \text{ g} / 60 \times 0,7 = 0,71$ Promillegehalt im Blut

Dies ist sicherlich nur eine ungefähre Angabe, da der Alkoholabbau, die Trinkgeschwindigkeit und auch der Mageninhalt nicht einberechnet werden. **Und bedenken Sie: Jugendliche, die nicht an die Wirkung von Alkohol gewöhnt sind, unterschätzen diese**

Risiken meist! Da Alkohol seine Wirkung nicht sofort entwickelt, ist vor allem das schnelle Trinken sehr riskant, da die Wirkungen des Alkohols fließend in einander übergehen. Schon ein paar kleine Gläser Bier haben eine große Wirkung auf den Körper. Neben den Langzeitfolgen für den Körper wie Krebs oder die Schädigungen der Organe (bspw. Leberzirrhose) ist der Einfluss von Alkohol besonders für das Gehirn schädlich, da Alkohol ein Zellgift ist.

Energy Drinks

Manchmal kommt es auch auf die Mischung an. Alkoholika in Verbindung mit Energy Drinks liegen zurzeit im Trend und bergen besondere Gefahren: Es können Herz-Kreislaufprobleme, Krampfanfälle, Nierenversagen oder Dehydratation auftreten. Außerdem wird durch die aufputschende Mischung aus Zucker, Koffein und Alko-

hol die Wirkung des Alkohols überlagert. Risikohaftes Verhalten wird gefördert, weil das Gefühl entsteht, nüchterner zu sein als in Wirklichkeit. Dieses Risiko gilt insbesondere für den Straßenverkehr.



Ohne Umwege. Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet für ausführlichere Infos und Tipps zu diesem Thema oder folgen Sie diesem Link: www.kenn-dein-limit.info/news/artikel/energy-drinks-und-alkohol-eine-gefaehrliche-mischung.html

Grundsätzlich gilt: Der Körper von Jugendlichen und jungen Erwachsenen befindet sich noch in der Entwicklungsphase. Wird diese durch übermäßigen Alkoholkonsum gestört, können erhebliche Schäden für Körper und Geist die Folge sein.

Soziale Folgen des Alkoholkonsums

Häufiger Alkoholkonsum im Jugendalter kann dazu führen, dass große Probleme bspw. mit den Eltern, der Schule oder der Lehrstelle entstehen bzw. bestehende Probleme sich verstärken. Man verliert die Lust am Lernen oder bekommt den Alltag nicht mehr geregelt. Mädchen können in betrunkenem Zustand leichter Opfer sexueller Übergriffe werden. Alkoholisierte Jugendliche, besonders Jungen, geraten leichter in gewalttätige Auseinandersetzungen. Insgesamt werden Betrunkene durch ihren wehrlosen Zustand öfter Opfer von Gewalttaten.



Ohne Umwege. Machen Sie den Selbsttest und finden weitere Informationen hier: <http://www.kenn-dein-limit.de/selbst-tests/alkohol-selbst-test/>

04 Zahlen, Daten, Fakten

„Komasaufen“: Unter dem Begriff „Komasaufen“ (auch Binge-drinking oder Rauschtrinken genannt), wird der Konsum von großen Mengen Alkohol (fünf Gläser Alkohol und mehr) in kürzester Zeit mit dem Ziel eines extremen Rausches bezeichnet, in dessen Folge in der Regel eine Alkoholvergiftung steht. 2011 gaben 15,2% der Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren an, in den letzten 30 Tagen mindestens einmal fünf Gläser Alkohol und mehr konsumiert zu haben (Drogenaffinitätsstudie der BZgA, 2012, S. 28).

Regelmäßiger Konsum von Alkohol: 14,2% der 12–17-jährigen trinken 2011 regelmäßig (mind. einmal pro Woche) Alkohol. Bei jungen Erwachsenen (18 bis 25 Jahren) liegt der Anteil des regelmäßigen Konsums bei 39,8% (Drogenaffinitätsstudie der BZgA, 2012, S. 24).



Ohne Umwege. http://www.drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Presse/Pressemitteilungen/Pressemitteilungen_2012/Drogenaffinitaetsstudie_BZgA_2011.pdf

42% der 12- bis 17-jährigen Jugendlichen in Deutschland konsumierten 2011 alkoholische Getränke, bezogen auf 30 Tage vor der Befragung (Drogenaffinitätsstudie der BZgA, 2012, S. 21).

Der erste Kontakt und der erste Rausch. 2011 gab der Durchschnitt der 12- bis 25-jährigen an, den ersten Alkoholkonsum mit 14,5 Jahren gehabt zu haben. Den ersten Alkoholrausch gab die gleiche Altersgruppe mit 15,9 Jahren im Durchschnitt an (Drogenaffinitätsstudie der BZgA, 2012, S. 32,33).

Mögliche Folgen des Alkoholkonsums (Deutschland, 2011). Bei 32% aller aufgeklärten Gewalttaten standen die Tatverdächtigen unter Alkoholeinfluss. 10% aller Verkehrsunfälle mit tödlicher Folge standen ebenfalls in Verbindung mit Alkohol (Jahrbuch Sucht 2013, S. 49). 2010 wurden in Deutschland 4.088 10- bis unter 15-jährige und 21.907 15- bis unter 20-jährige wegen „psychischer und Verhaltensstörungen durch Alkohol – Akute Intoxikation“ im Krankenhaus vollstationär behandelt (Baumgärtner, T., Alkoholintoxikationen 2000 bis 2010 bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in der Bundesrepublik Deutschland, 2012, S. 18).

05 Alkohol und Gesetze



Ohne Umwege. Das Jugendschutzgesetz in verschiedenen Sprachen zum Download: <http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/gesetze,did=5350.html>

Gesetz zum Schutz der Jugend in der Öffentlichkeit (JuSchG):

→ Unter 16 Jahren geht gar nichts!

Das Jugendschutzgesetz ermöglicht unter bestimmten Voraussetzungen in § 9, Abs. 2, Jugendlichen ab 14 Jahren den Alkoholkonsum, wenn sie sich in Begleitung der Eltern bzw. Erziehungsberechtigten befinden. Aus gesundheitlichen Gründen wird jedoch davon abgeraten, von dieser Möglichkeit Gebrauch zu machen. **Kinder und Jugendliche sollten so spät wie möglich Alkohol konsumieren.**

→ Ab 16 Jahren: Bier, Wein, Sekt (alkoholisch vergärte Getränke ohne Destillation)

→ **Ab 18 Jahren:** Alkoholische Getränke, die Branntwein enthalten (Spirituosen, Schnaps). Branntweinhaltige Getränke wurden in der Herstellung destilliert z.B. Whisky, Korn, Cognac, Wodka, Rum, Likör und auch Alkapos. Oftmals sind diese hochprozentigen Spirituosen zu Mischgetränken gemixt, in denen süße Zusatzstoffe oder auch Fruchtsäfte den Alkoholgeschmack überdecken und durch das Mischungsverhältnis der Alkoholgehalt des Getränks reduziert wird. **Es ist in der Altersbeschränkung aber nicht wichtig, wie hoch der Alkoholgehalt ist, sondern um welche Art von Alkohol es sich handelt.**

Gaststättengesetz (GastG):

→ Alle Gastwirte müssen **mindestens ein alkoholfreies Getränk** anbieten, das nicht teurer sein darf als das preiswerteste alkoholische Getränk.

→ Es ist untersagt, dem Alkoholmissbrauch „Vorschub zu leisten“ (Gelegenheiten zu schaffen).

→ Gewerbetreibenden ist der Ausschank von Alkohol an erkennbar Betrunkene verboten.

Daher sind Flatrate-Parties (zum Festpreis unbegrenzt Alkohol konsumieren) unzulässig!

06 Was können die Eltern tun?

Wie eingangs beschrieben, hat Alkohol einen festen und akzeptierten Platz in unserer Gesellschaft. Bei Kindern besteht durch den Konsum von Alkohol nicht nur ein außerordentliches gesundheitliches Risiko, auch das Gesetz (siehe Jugendschutzgesetz) verbietet unter 16-jährigen den Konsum von Alkohol. Ab einem Alter von 16 Jahren erlaubt das Gesetz dann allerdings den Konsum verschiedener Alkoholika. Jugendliche in ihrer Experimentierphase wollen und sollen ihre Erfahrungen sammeln und Grenzen austesten. Dazu gehört meistens auch der Konsum von Alkohol, so wie es durch ihre Umwelt vorgelebt wird. Kontrolle und Verbote wirken daher einschränkend und können Trotzreaktionen hervorrufen. Trotzdem sollte Jugendlichen ein moderater Umgang mit Alkohol eröffnet werden, nach dem Motto „Trinken will gelernt sein“.

Betrachten Sie die folgenden Ratschläge nicht als Musterlösungen, sondern als Handlungs- und Verhaltensbeispiele. Emotional geführte Diskussionen mit Jugendlichen verlaufen meist weniger erfolgreich, als ein sachliches und authentisches Gespräch.

Im Vorwege macht es durchaus Sinn, sich mit dem eigenen Trinkverhalten auseinander zu setzen. Denn auch wenn viele Jugendliche sich bewusst vom Elternhaus abgrenzen: Eltern sind und bleiben immer ein Vorbild!

- Welchen Stellenwert hat Alkohol für mich?
- Wann trinke ich?
- Wie viel trinke ich?
- In welchen Situationen trinke ich?
- Trinke ich nur bei besonderen Gelegenheiten oder zum Entspannen und um Probleme zur Seite zu schieben?
- Welchen Zweck erfüllt der Konsum von Alkohol?

Präventionsmaßnahmen, die einen gesunden Rahmen schaffen können:

Kein Probieren von alkoholischen Getränken durch ihre Kinder. Kinder besitzen eine natürliche Abneigung gegen Alkohol. Diese sollten sie so lange wie möglich behalten. Schon allein das Probieren oder Nippen kann sie frühzeitig an den Geschmack gewöhnen. Je früher sie ihre ersten Rauscherfahrten machen, desto größer ist das Risiko, später Alkoholprobleme zu entwickeln.

Bleiben Sie im Gespräch. Erhalten Sie gemeinsame Rituale mit Ihren Kindern: das gemeinsame Abendessen, den Spiele- oder Filmabend, das „Kaffeetrinken“ oder was sonst als gemeinsames Interesse besteht. Manchmal hilft es auch, Gewohnheiten an das aktuelle Alter der Kinder und Jugendlichen anzupassen. Zeigen Sie, dass Sie zu Ihrem Kind stehen und es ernst nehmen mit seinen Wünschen, Ängsten und Problemen.



Gemeinsame Erfahrungen machen. Wenn Ihr Kind im Jugendalter Interesse an Alkohol zeigt, lassen Sie es im geschützten Rahmen zu Hause die Wirkung von Alkohol erfahren. Damit nehmen Sie dem heimlichen Konsum möglicherweise den Zauber.

Erarbeiten Sie Regeln bezüglich des Trinkverhaltens. Was ist Ihnen wichtig? Was ist Ihrem Sohn/ Ihrer Tochter wichtig? Welche Wünsche und Bedürfnisse gibt es? Besprechen Sie Risiken und zeigen Sie Gefahren auf (Alkohol im Straßenverkehr, beim Baden etc.). Formulieren Sie einvernehmliche Regeln und treffen Absprachen für Ausgehzeiten oder Erreichbarkeit. Bieten Sie Ihre Unterstützung an, z. B. dass Sie Ihr Kind von der Party abholen. Damit behalten Sie den Überblick und aktivieren die Selbstkontrolle Ihres Kindes, denn es wird Sie später noch mal treffen. Verabreden Sie mit anderen Eltern Regeln im Umgang mit Alkohol auf Partys Ihrer Kinder.

Nicht verhandelbare Regeln:

- Punktnüchternheit beim Führen von Fahrzeugen wie Fahrrad, Mofa, Moped oder Auto
- niemals mit einem/einer alkoholisierten FahrerIn mitfahren!
- vor Diskobesuch o.ä. abklären, wer nüchtern bleibt und fährt
- kein ungeschützter Geschlechtsverkehr
- nie betrunken baden gehen; es kommt immer wieder zu tödlichen Badeunfällen in Verbindung mit Alkohol

Machen Sie sich Sorgen über den Alkoholkonsum Ihres Kindes?

- Ist Ihr Kind fast jedes Wochenende betrunken?
- Trinkt es mit 13,14,15 Jahren regelmäßig (auch unter der Woche, vor oder während der Schule) Alkohol?
- Hatte Ihr Kind wiederholt Ärger wegen seines Alkoholkonsums? (auch Gewalttaten oder Straftaten nach Alkoholkonsum)
- Trinkt es Alkohol, wenn es allein ist?

Reden Sie offen über Alkoholkonsum und Ihre Sorgen diesbezüglich. Versuchen Sie, die Gründe gemeinsam herauszufinden und zusammen nach Lösungen zu suchen. Wenn Sie unsicher sind, können Sie sich beim Suchthilfezentrum Schleswig (Kontakt unter „Nützliche Adressen“) unverbindlich informieren.



Ohne Umwege. Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet für ausführlichere Infos und Tipps zu diesem Thema oder folgen Sie diesem Link: Tipps für Eltern: Was Sie wissen sollten. Zu verschiedenen Altersstufen der Kinder: <https://www.kenn-dein-limit.de/alkohol/kinder-jugendliche-und-alkohol-die-rolle-der-eltern/tipps-fuer-eltern-was-sie-wissen-sollten/>

Ausgewählte Angebote zur Suchtprävention

JiMs Bar – Jugendschutz im Mittelpunkt: Mit JiMs Bar ist ein Projekt ins Leben gerufen worden, das zu öffentlichen Veranstaltungen eine professionell ausgestattete Cocktailbar zur Verfügung stellt und ausschließlich nicht-alkoholische Getränke anbietet. Damit wird Jugendlichen eine attraktive Alternative zu alkoholischen Getränken auf öffentlichen Veranstaltungen geboten.

Darüber hinaus haben Jugendliche die Möglichkeit, sich zu Barkeepern ausbilden zu lassen. D.h. sie werden über Suchtgefahren aufgeklärt, erhalten eine professionelle Cocktailschulung und lernen etwas über Lebensmittel- und Arbeitsplatzhygiene. Die ausgebildeten Barmixer erhalten ein Zertifikat, eine Schürze und ein Poloshirt.

Ins Leben gerufen von der Arbeitsgemeinschaft JiM (Jugend im Mittelpunkt), beteiligen sich verschiedene Träger, der Kinder- und Jugendschutz sowie andere Experten und Expertinnen zum Thema Suchtprävention an diesem Projekt.

JiMs Bar kann von Vereinen, Schulen und Verbänden gemietet werden. Die „Indoor-“ und „Outdoor-Bars“ sind komplett und professionell ausgestattet. Wichtig: Nur wer eine JiMs Bar-Schulung abgeschlossen hat, kann als Barmixer in JiMs Bar tätig werden. Wenn Sie keine Ausbildung für JiMs Bar haben, können Ihnen auch Barmixer vermittelt werden.



Ohne Umwege. Weitere Infos, Standorte und Kontaktdaten zu JiMs Bar: <http://www.lssh.de/index.php/80-suchtpraevention/suchtpraevention-projekte/86-jims-barkeeperschulung>

Fortsetzung: 06 // Was können die Eltern tun?

Alkohol-Checker: Von der Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e. V. ist dieses Präventionsangebot für Jugendfreizeiteinrichtungen entwickelt worden und richtet sich speziell an engagierte Jugendliche im Alter von 16 bis 20 Jahren. In einer kostenlosen Ausbildung über zwei Tage wird ein „Alkohol-Checker“ über Suchtentstehung und Suchtprävention informiert, wird ausgestattet mit Methoden in der Gesprächsführung, erlernt Kompetenzen in der Planung und Durchführung einer Veranstaltung und

lernt das Mixen von Cocktails sowie die Anwendung von Cocktailzubehör. Ein ausgebildeter Alkohol-Checker führt in seiner Freizeiteinrichtung ein bis zwei Veranstaltungen durch. Mit Hilfe des Cocktailequipments und dem „Alkohol-Checker-Spiel“ begegnet er anderen Jugendlichen auf Augenhöhe, vereint Spiel mit Wissen, zeigt Alternativen auf und gibt Trinkempfehlungen weiter. Alkohol-Checker werden stets von den Präventionsstellen unterstützt und können auf bereitgestellte Handbücher zurückgreifen.



Ohne Umwege. Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet für ausführlichere Infos und Tipps zu diesem Thema oder folgen Sie diesem Link: ausführlichere Beschreibung und Kontakt zum Alkohol-Checker: <http://www.lssh.de/index.php/suchtpraevention/projekte-1/99-alkohol-checker>

07 Was kann die Schule tun?

„Die Schule trägt vorbildhaft dazu bei, Schülerinnen und Schüler zu einer Lebensführung ohne Abhängigkeit von Suchtmitteln zu befähigen“, heißt es im Schleswig-Holsteinischen Schulgesetz von 2007. Schulen sind daher verpflichtet, kontinuierlich Gesundheitsförderung und Suchtprävention im Rahmen ihres Erziehungs- und Bildungsauftrags durchzuführen. Viele Schulen haben Vertrauenslehrer oder Lehrkräfte, die sich besonders um den Bereich der Suchtprävention kümmern. Immer mehr Schulen arbeiten im Rahmen von Konzepten des sozialen Lernens auch zu den Themen Sucht und Alkohol.

Für eine erfolgreiche Suchtpräventionsarbeit und damit auch Alkoholpräventionsarbeit hat die Orientierung an folgenden Grundsätzen eine große Bedeutung:

- eine frühe Auseinandersetzung mit „schützenden Faktoren“ und eigenen „süchtigen Anteilen“ ist ein guter Schutz gegen Suchtgefahren
- Abschreckung ist wirkungslos, Sachinformation ist nötig in Verbindung mit der Beschäftigung mit den Ursachen süchtigen Verhaltens
- ein wichtiger Grund für eine Sucht ist die Unfähigkeit, konstruktiv mit Problemen und Konflikten umzugehen
- hinter einer Sucht verbirgt sich häufig ein Mangel an Lebensgenuss, Lebensfreude, Lebenssinn.

Dabei sollten die Lehrkräfte eine offene Haltung zeigen, Gesprächsbereitschaft signalisieren und sich dafür interessieren, was Jugendliche bewegt und womit sie sich beschäftigen.

Die Schule sollte den Eltern die Möglichkeit eines offenen Austauschs zum Thema Alkohol geben. So können die Elternabende genutzt werden, um etwa ein gemeinsames Vorgehen im Umgang mit Partys und Discobesuchen zu thematisieren.

Die Präventionsarbeit kann durch weitere Maßnahmen ausgebaut und verstärkt werden:

- Projektarbeit zum Thema Alkohol
- Erarbeitung eines Suchtpräventionskonzepts in Kooperation mit den Fachstellen
- Maßnahmen zur Stärkung der Kommunikations- und Konfliktkompetenzen wie Klassenrat, Konfliktlotsen, soziales Lernen
- Veranstaltungen, z.B. Theater



Ohne Umwege. Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet für ausführlichere Infos und Tipps zu diesem Thema oder folgen Sie diesem Link: Informations- und Unterrichtsmaterial zur Alkoholprävention für Lehrkräfte: <http://bildungserver.berlin-brandenburg.de/suchtpraevmaterial.html>



08 Informationen

Hier finden Sie eine Übersicht, empfehlenswerter Quellen. Überzeugen Sie mit Fakten und bilden Sie sich selbst eine aufgeklärte Meinung.

Internet:

www.aktionswoche-alkohol.de
www.kenn-dein-limit.de
www.dhs.de
www.koss.lernnetz.de
www.drugcom.de
www.elterninfo-alkohol.de
www.lssh.de
www.prevnet.de
www.aktionglasklar.de
www.hast-du-stress.de
www.drogenbeauftragte.de
www.bzga.de
www.null-alkohol-voll-power.de
www.kinderstarkmachen.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet viele Informationen, Unterrichtsmaterialien und Beratungsangebote an (nicht nur zur Alkoholprävention). Wenn sie sich weiter ausführlich informieren wollen, können Sie dort über den Postweg (meistens kostenfrei) Informationsmaterial bestellen oder schnell und direkt als PDF-Dokument kostenlos herunterladen.

Literatur:

→ Baumgärtner, T. (2012): **Alkoholintoxikationen 2000 bis 2010 bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in der Bundesrepublik Deutschland. Was taugen Krankenhausdiagnosestatistiken bei der Wirksamkeitsbeurteilung von Maßnahmen staatlicher Alkoholkontrollpolitik?** Hamburg: Büro für Suchtprävention der Hamburgischen Landesstelle für Suchtfragen e. V.
→ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2012): **Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2011. Der Konsum von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen: aktuelle Verbreitung und Trends.** Köln
→ DAK (Hrsg.): **Aktion Glasklar. Alkohol-Prävention. Vorschläge für Unterricht, Jugendarbeit und Arztpraxis.** Hamburg
→ Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.: **Jahrbuch Sucht 2013.** Lengerich: Pabst Science Publishers, 2013
→ Leuphana Universität Lüneburg, DAK-Initiative (Hrsg.): **Alkoholkonsum von Schülerinnen und Schülern. Konsumgewohnheiten und Einflussfaktoren.** Lüneburg: Studie im Rahmen der DAK-Initiative „Gemeinsam gesunde Schule entwickeln“
→ Stumpp, G., et al.: **Einflussfaktoren, Motivation und Anreize zum Rauschtrinken bei Jugendlichen. Forschungsprojekt im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.** Tübingen: Institut für Erziehungswissenschaft der Universität Tübingen und Tübinger Institut für frauenpolitische Sozialforschung e.V., 2009



Ohne Umwege. Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet für ausführlichere Infos und Tipps zu diesem Thema oder folgen Sie diesem Link: Weitere Informationsmaterialien zur Alkoholprävention: <http://www.bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention/>

09 Nützliche Adressen

regional

SuchtHilfezentrum Schleswig

Suadicanistraße 45 · 24837 Schleswig
Telefon 04621 48610
www.suchthilfezentrum-sl.de
Offene Sprechstunden:
Schleswig Mo 17:30–18:30 Uhr, Fr 9:00–10:00 Uhr
Kappeln Di 16:00–17:00 Uhr
Satrup Mi 16:00–17:00 Uhr

Diakonisches SuchtHilfeZentrum Flensburg

Südergraben 59 · 24937 Flensburg
Telefon 0461 141940

Kreis Schleswig-Flensburg

Fachdienst Gesundheit
Moltkestraße 22–26 · 24837 Schleswig
Telefon 04621 8100 · gesundheitsamt@schleswig.de

Kreis Schleswig-Flensburg

Kinder- und Jugendschutz
Tobias Morawietz
Am Lornsenpark 31 · 24837 Schleswig
Telefon 04621 3053722

überregional

Elterntelefon

0800 1110550 – anonym und kostenlos
Mo–Fr 9:00–11:00 Uhr, Di/Do 17:00–19:00 Uhr

Kinder- und Jugendtelefon

0800 1110333 – anonym und kostenlos
Mo–Sa 14:00–20:00 Uhr
Jugendliche beraten Jugendliche:
Sa 14:00–20:00 Uhr

Sorgentelefon für Angehörige von Suchtkranken

06062 60776 · 24 Stunden am Tag erreichbar

Koordinationsstelle schulische Suchtprävention (KOSS)

Schauenburger Straße 36 · 24105 Kiel
Telefon 0431 564770

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ostheimer Straße 220 · 51109 Köln

Sucht- und Drogen-Hotline

24 Stunden am Tag erreichbar
Telefon 01805 313031 · kostenpflichtig: 0,14 €/Min. im Festnetz, max. 0,42 €/Min. über Handy

Interessieren Sie sich für weitere Elternbriefe?

Weitere Elternbriefe und Informationen zu den Themen „Mobbing“, „Sexualisierte Gewalt gegen Kinder und Jugendliche“ und „Rechtsextremismus“ stehen Ihnen als PDF-Download unter www.schleswig-flensburg.de → Bürgerservice → Familienportal → Jugendförderung → Elternbriefe zur Verfügung. Wenn Sie uns Ihre Postanschrift mitteilen, schicken wir Ihnen den Elternbrief auch gerne zu.



Ohne Umwege. Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone oder Tablet für den direkten Weg zum PDF-Download: alle Ausgaben der bisher erschienenen Elternbriefe und der Familienkompass: <http://www.schleswig-flensburg.de/index.phtml?NavID=146.572>