



Möglicherweise ist das Thema Alkohol bei Ihrem Kind gerade aktuell und Sie sind mit Fragen und Ideen konfrontiert wie „Darf ich mal nippen?“, „Meine Freunde dürfen auch schon Bier trinken!“, „Wenn ich auf die Party gehe, mach ich mich doch nicht lächerlich und trinke nur Spezi!“.

Wir möchten an dieser Stelle kurz anregen, zu überlegen, wie es bei Ihnen daheim läuft: gibt es selten und zu besonderen Anlässen mal Alkohol? Oder ist er ein fester Bestandteil im Alltag? Selbst wenn Ihr Umgang mit Alkohol „vorbildlich“ ist, kann es passieren, dass Ihr Kind mal (zu viel) trinkt. Sie ahnen ja schon die Argumente Ihres Kindes: „Du trinkst doch auch ab und zu!“. Sie sind aber erwachsen und ihr Kind nicht - so geht's schon mal los. Den Rest schauen wir uns in diesem Factsheet an. Wir haben einige Informationen für Sie zusammengefasst und hoffen, Ihnen so ein bisschen Unterstützung geben zu können.

Jugendschutz? Logisch!

Wie in fast jedem Factsheet fangen wir auch hier mit dem Einfachsten an: den gesetzlichen Grundlagen. Diese machen es Ihnen nämlich sehr leicht, zu argumentieren.

Im Beisein ihrer Erziehungsberechtigten (nicht: anderer Erwachsener!) dürfen Kinder schon mit 14 Jahren mal Alkohol trinken - das Ganze sollte nicht regelmäßig oder im Übermaß stattfinden. Ab 16 Jahren sind der Erwerb und der Konsum in der Öffentlichkeit von Bier, Wein und Sekt / Prosecco erlaubt. Ab 18 Jahren darf man dann anderweitige alkoholische Getränke (Likör, Schnaps, Wodka...) kaufen und trinken.

Die Weitergabe von Alkohol an unter 16jährige beziehungsweise unter 18jährige ist untersagt. So kann das Verkaufspersonal, das den Ausweis nicht kontrolliert hat, ebenso Schwierigkeiten bekommen wie der volljährige Bekannte, der für eine minderjährige Person eingekauft hat oder die Eltern, die bei der Hausparty Alkohol bereitgestellt haben. Übrigens ist auch die Abgabe von Alkohol an Betrunkene untersagt und kann strafrechtliche Konsequenzen haben.

Sie wollen es genauer wissen? Eine aktuelle Ausgabe des Jugendschutzgesetzes finden Sie unter: www.rosenheim.de/stadt-buerger/jugend-familie-soziales/jugendschutz.html

„Mit Alkohol ist alles viel lustiger!“ - echt jetzt?

Wir fragen junge Leute in unseren Veranstaltungen immer, warum sie Alkohol trinken und ihre Gründe unterscheiden sich kaum von den Konsummotiven Erwachsener. Sie reichen von „weil's zum Feiern dazu gehört“, „weil's jeder macht“, „aus Langeweile“ bis hin zu „weil alles lustiger ist“. Dass Alkohol so lustig macht, ist übrigens ein Gerücht. Man kann auch emotional oder aggressiv werden - dies haben fast alle Jugendlichen schon einmal beobachtet oder selbst erlebt.



Woran liegt das? Ganz einfach: wie alle Substanzen verstärkt auch Alkohol die jeweilige Grundstimmung. Ist jemand gut gelaunt und trinkt ein bisschen Alkohol, wird er vermutlich noch bessere Stimmung haben. War der Tag nicht so toll oder ist man etwas deprimiert, wird man durch den Konsum von Alkohol wahrscheinlich noch trauriger. Und Sie ahnen es: ist man schlecht gelaunt oder sauer auf jemanden, wird man wohl aggressiver. Die Grundstimmung ist also ein wichtiger Faktor, wie eine Substanz wirkt - nicht nur die Menge.

Man sollte zudem nur in einem Umfeld Alkohol trinken, in dem man sich wohlfühlt und mit nur Leuten, mit denen man sich versteht und die man mag. Natürlich sollte man sich gut auf den Abend vorbereiten. Auch die körperliche Verfassung spielt eine Rolle: man sollte nur konsumieren, wenn es einem physisch gut geht.

„Die gute Grundlage“ - haben Sie schon mal gehört, gell?

Sicher haben Sie es auch so gelernt: „Wenn man vor dem Ausgehen etwas Fettiges isst, wird man nicht so arg betrunken!“ Unsere Eltern haben uns jedenfalls immer von der „guten Grundlage“ erzählt - die ist tatsächlich wichtig, die Begründung ist aber falsch. Es ist nämlich leider nicht so, dass man nicht oder nicht so betrunken wird, wenn man vorher „gscheit gegessen“ hat. Trinkt man auf leeren Magen Alkohol, ist der höchste Promillewert ungefähr nach 30 - 45 Minuten erreicht. Auf vollen Magen sind es in etwa 90 Minuten, da zuerst das Essen verarbeitet werden muss. „Die gute Grundlage“ sorgt auch dafür, dass alle Schleimhäute mit Fett überzogen werden und der Alkohol länger braucht, um ins Blut zu gelangen. Das bedeutet: Essen verhindert die Aufnahme des Alkohols nicht, sondern verzögert sie nur. So oder so kommt derselbe Promillewert im Körper an. Wir sind große Fans der „guten Grundlage“: die Wirkung des Alkohols wird durch den langsameren Aufbau besser wahrgenommen und auch der Kreislauf ist stabiler.

Wie macht man's denn richtig?

Das dürfen Sie jetzt nicht falsch verstehen: wir finden es natürlich super, wenn junge Leute keinen Alkohol trinken. Das ist nur leider nicht immer die Realität. Deswegen geben wir Jugendlichen immer ein paar Infos mit, die Sie gerne teilen dürfen und vielleicht auch selbst beherzigen mögen.

Wenn Alkohol das Getränk der Wahl ist, ist die Sache mit der guten Grundlage ja jetzt klar. Außerdem sollte man im besten Fall wenig und langsam trinken. Immer wieder Pausen machen und zwischendrin Wasser, das sogenannte „Zwi-Wa“, bestellen ist ein weiterer Profitip. Beachtet man dies alles, spürt man die Wirkung des Alkohols, hat noch einen klaren Kopf und könnte aufhören, wenn man „genug hat“.

Trinkt man weiter und erhöht seinen Promillewert, schickt der Körper freundlicherweise ein paar Warnzeichen: Tunnelblick, lallen und schwanken sind deutliche Signale, es mit dem Alkohol an diesem Tag gut sein zu lassen. Konsumiert man in kurzer Zeit zu viel oder zu harten Alkohol, werden



diese Warnzeichen „übertrunken“ - es geht einem plötzlich sehr schlecht, vielleicht muss man sich übergeben: man hat eine Alkoholvergiftung. Unserer Erfahrung nach passiert dies bei jungen Menschen meist unabsichtlich - sie kennen ihre Grenzen noch nicht, überschätzen sich, trinken zu schnell, beziehungsweise harten Alkohol und übersehen den richtigen Moment, stop zu sagen.

Promille? Moment mal.

Jetzt haben wir Promille schon erwähnt, dann können wir sie gleich auch erklären. Promille sind ein rein rechnerischer Wert. Das ist eigentlich ganz einfach: ein Mädchen wiegt in unserem Beispiel 60 Kilo, ein Junge 70 Kilo. Beide trinken eine Flasche Bier (0,5 l). Das Mädchen wird in etwa 0,5 Promille, der Junge circa 0,3 Promille haben. Genetisch bedingt haben Mädchen weniger Muskelmasse, weswegen nicht nur das Körpergewicht sondern auch der Körperbau eine Rolle in der Berechnung spielt.

In etwa kann man sagen, dass es beispielsweise schon ab 0,3 Promille zu Reaktionsverzögerungen kommen kann, auch Kritik- und Urteilsfähigkeit lassen eventuell schon nach. Das wäre bei den oben genannten Beispielen ja schon der Fall. Ab 0,8 Promille bekommt man unter Umständen schon den sogenannten „Tunnenblick“, auch Gleichgewichtsstörungen, Enthemmung und Selbstüberschätzung können die Folge sein. Je höher der Promillewert - so zwischen 1,0 und 2,0 Promille - umso mehr verstärken sich diese Anzeichen. Ab 2,0 Promille können Erbrechen, Gedächtnis- und Bewusstseinsstörungen Folgen des Alkoholkonsums sein. Ab 3,0 Promille kann es zu Unterkühlung, Atemlähmung und Bewusstlosigkeit kommen. Dies kann tödlich enden.

Genauere Infos finden Sie unter www.kenn-dein-limit.de.

Warum wirkt Alkohol bei jedem anders?

Zu beachten ist folgendes: wie Alkohol wirkt, hängt nicht nur von den anfangs genannten Faktoren (Essen, Grundstimmung, körperliche Verfassung) ab. Die Gewöhnung spielt eine wesentliche Rolle. Trinkt jemand regelmäßig, wirken 1,3 Promille anders als bei jemandem, der sehr selten oder noch nie Alkohol konsumiert hat. Der eine kann sein Fahrrad noch aufschließen und will losfahren (was im Übrigen keine gute Idee ist), der andere weiß nicht mal mehr, wo er es abgestellt hat. Junge Leute orientieren sich oft an ihrem Freundeskreis: „Ach, meiner Freundin geht's gut, die hat schon das dritte Bier, dann trink ich noch eins mit!“ Das kann fatal sein, wenn besagte Freundin vielleicht schon etwas mehr Alkohol verträgt.

Gut wäre, ihr Kind kennt eigene Grenzen, lässt sich zu nichts überreden, das es nicht will und überredet auch andere zu nichts. Hier erleben wir übrigens einen erfreulichen Trend: junge Leute scheinen sich besser abgrenzen zu können. Wir würden uns freuen, wenn dies so bleibt!



Wie gehen die Promille wieder weg?

Es gibt leider nichts, das hilft, Alkohol schneller loszuwerden, wenn er im Körper ist. Egal was man macht, es werden in etwa 0,1 Promille pro Stunde abgebaut. Hat man 1,6 Promille intus, dauert es in etwa 16 Stunden, bis man wieder auf null ist. Und weil wir in Bayern sind: die sogenannte „Konterhoibe“ ist keine gute Idee - sie bewirkt nur, dass der Promillewert wieder steigt.

Gerade was den Straßenverkehr oder die berufliche Tätigkeit angeht, sollte man beachten, dass man nicht zwingend nüchtern ist, nur weil man sich nüchtern fühlt.

Hering essen hilft aber!

Nein, leider nicht. Auch lang schlafen, Kopfschmerztablette, frische Luft, Sport, Kaffee oder viel Wasser trinken sind Tipps, die wir oft hören. Aber schneller nüchtern wird man so fei nicht. Beherzigt man diese Tipps, ist nur Kater weniger schlimm. Das vorhin erwähnte „Zwischenwasser“ war aber eh die wichtigste Info: der sogenannte „Kater“ entsteht ja nur, weil der Alkohol dem Körper Flüssigkeit entzieht. Trinkt man immer ein Wasser nach jedem alkoholischen Getränk, wird der Kater nicht so schrecklich. Profitipp. Gern geschehen!

Und wenn es schief geht...?

Das ist für uns eigentlich der wichtigste Punkt. Wir machen in unserer Arbeit oft die Erfahrung, dass junge Menschen nicht immer wissen, was zu tun ist, wenn es darauf ankommt und dann keine gute Entscheidung treffen: „Ich dachte, sie schläft nur, ich habe nicht gewusst dass sie eine Alkoholvergiftung hat!“, „Er hat gesagt, ich soll nicht seine Eltern anrufen, weil er sonst Ärger bekommt!“ oder „Wir haben gemeint, wenn sie sich übergibt, geht’s wieder besser!“. Solche Argumente sind aus Sicht der jungen Menschen absolut nachvollziehbar und die Entscheidung, alles lieber allein zu lösen ist gut gemeint. Trotzdem: junge Leute können die Situation nicht richtig einschätzen. Hier ist Basiswissen für den Notfall wichtig, das sie bitte mit ihrem Kind besprechen.

Wie verhalte ich mich, wenn jemand eine Alkoholvergiftung hat?

Wir hören von jungen Leuten immer wieder die gleichen Ideen, was sie tun würden, wenn es jemandem sehr schlecht geht - sie sind meistens falsch. Darum hier die richtigen Infos. Wenn jemand zu viel getrunken hat und es ihm sehr schlecht geht, bitte keinesfalls etwas zu essen beziehungsweise zu trinken geben oder die Person zum Übergeben bringen. Der Alkohol ist im Blut und nicht im Magen und es gibt wirklich keinerlei Möglichkeiten, ihn schneller aus dem Körper zu bekommen. Die Promille gehen durch Essen, Trinken und Übergeben nicht weg, ganz im Gegenteil - diese Ideen verschlechtern den Zustand. Jemand mit einer Alkoholvergiftung kann weder eine Breze kauen, noch Wasser schlucken und auch absichtlich zum Übergeben bringen ist gefährlich: man kann ersticken.

**Stattdessen:**

- ist die Person nicht ansprechbar, hat aber Vitalzeichen (zum Beispiel bei einer Alkoholvergiftung):
Stabile Seitenlage
- Person warm und wach halten
- Rettungsdienst unter Tel: 112 rufen
(wo bist du, wer bist du, was ist passiert, wie viele sind betroffen, warten auf Rückfragen)
- Person nicht alleine lassen, sondern warten bis der Rettungsdienst kommt und dafür sorgen, dass der Notfall schnell gefunden wird
- genaue Infos an den Rettungsdienst weitergeben: was ist passiert und was wurde konsumiert?

Sie müssen verdeutlichen, dass in jedem Fall Erste Hilfe zu leisten ist und es keinen Ärger geben wird. Der Rettungsdienst unterliegt der ärztlichen Schweigepflicht und informiert nicht automatisch die Polizei. Die Eltern des betroffenen Kindes sind sicher dankbar, wenn Hilfe geholt wird.

Welche Vereinbarungen treffe ich im Vorfeld mit meinem Kind?

Wir haben schon über Gesetze gesprochen und Ihnen einige Einblicke in unsere Arbeit mit jungen Leuten gewährt. Jetzt liegt es an Ihnen, sinnvolle Vereinbarungen mit Ihrem Kind zu treffen. Abgesehen von den klaren gesetzlichen Vorgaben würden Ihnen Regeln empfehlen wie zum Beispiel:

- du trinkst nicht alleine
- du nimmst keine Einladungen an und trinkst nicht aus fremden Gläsern und Flaschen
- du trinkst höchstens __ Gläser Alkohol pro Abend
- ihr habt immer eine Person dabei, die nüchtern ist und weiß was zu tun ist
- du lässt dich zu nichts überreden und überredest auch andere nicht zu etwas, das nicht schlau ist
- ihr schaut auf eure Freunde und Freundinnen - und sie schauen auf dich
- wenn es jemandem schlecht geht, holst du Hilfe
- wer zusammen kommt, geht zusammen, ihr lasst niemanden alleine zurück

Bevor wir es vergessen: viele Kinder und Jugendliche haben die lieb gemeinte Idee: „meiner Freundin ging es nicht mehr so gut, dann hab ich sie heim gebracht!“. Das ist wirklich nett, jedoch muss man auch hier bedenken, dass sich beim Heimweg noch Promille aufbauen können und der Weg zu Fuß beschwerlicher werden kann, als erwartet. Rad fahren ist eine noch schlechtere Idee. Lieber jemanden anrufen, der die Kinder sicher nach Hause bringt. Wichtig wäre auch, dass die begleitende Person die Eltern darüber informiert, dass das Kind alkoholisiert ist - es sollte nicht alleine gelassen werden.



Neben den klaren Absprachen empfehlen wir Ihnen, ihr Kind immer wieder zu ermutigen, jemanden nach Unterstützung zu fragen, wenn es unsicher ist. Auch wenn Ihr Kind etwas getan hat, das Sie verboten hatten: versichern Sie, dass es jederzeit bei Ihnen anrufen kann und dass Sie eine gute Lösung finden werden.

Und was, wenn's nicht bei „ab und zu“ bleibt?

Wir haben uns hier sehr auf den sogenannten „Probierkonsum“ konzentriert, denn dies ist bei jungen Leuten die Konsumform, die am weitesten verbreitet ist. Wird Alkohol getrunken, um negative Dinge auszugleichen (Langeweile, Stress...) oder weil es zum Tagesablauf dazu gehört (zum Essen, nach Feierabend...), kann Alkoholkonsum aber zur Gewohnheit werden oder auch in eine Abhängigkeit führen. Der Gesetzgeber hat den Umgang mit alkoholischen Getränken reguliert, weil Kinder und Jugendliche weder körperlich noch psychisch in der Lage sind, gut mit Alkohol umzugehen: sie befinden sich in der Entwicklung und sollten weder durch legale noch illegale Substanzen zu Schaden kommen. Regelmäßiger Alkoholkonsum ist also keine wirklich gute Idee.

Sollten Sie sich Gedanken machen, weil ihr Kind öfter trinkt, als Sie dies gutheißen oder sind Sie in Sorge, weil es schon negative Konsequenzen durch den Konsum gab, dann melden Sie sich einfach in der Fachambulanz des Diakonischen Werkes Rosenheim e.V. Unsere Beratung ist immer kostenfrei und findet selbstverständlich unter Schweigepflicht statt. Wir sind übrigens auch für Sie da, wenn Sie sich Sorgen um jemanden im Freundeskreis, jemand anderen aus Ihrer Familie machen oder Ihren eigenen Konsum überdenken möchten.

Weitere Factsheets finden Sie unter

www.rosenheim.de/stadt-buerger/jugend-familie-soziales/jugendschutz.html

Sollten Sie noch weitere Fragen haben, melden Sie sich gerne bei uns!

Stand: Dezember 2020

ein Projekt von

Diakonie 
Soziale Dienste
Oberbayern

Diakonie Rosenheim e. V.
Fachambulanz für Suchterkrankungen
Koordinationsstelle für Suchtprävention und
Gesundheitsförderung
diaLog - Kufsteiner Straße 55, 83022
Rosenheim
www.soziale-dienste-obb.de
Tel: 08031 - 356 280
mail: praevention@sd-obb.de



Stadt Rosenheim

Amt für Kinder, Jugendliche und Familien
Stadt Rosenheim,
Reichenbachstraße 8, 83022 Rosenheim
www.rosenheim.de
Tel: 08031 - 365 8341
mail: michael.schoenstein@rosenheim.de