



# Alkohol



**Alkohol – reden wir drüber!**

Ein Ratgeber für Eltern.



**Sucht hat immer  
eine Geschichte**

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE GEGEN SUCHT

## **Liebe Eltern,**

---

Alkohol gehört in unserer Gesellschaft bei vielen Gelegenheiten einfach dazu. Gerne werden bei Feiern, geselligen Runden oder zu einem guten Abendessen alkoholische Getränke genossen. Erfreulicherweise konsumieren die meisten Menschen Alkohol so, dass er ihnen nicht schadet.

### **Warum wenden wir uns dann mit dieser Broschüre an Sie?**

Mit fast zehn Litern reinem Alkohol pro Kopf wird in Deutschland jedes Jahr fast doppelt so viel Alkohol getrunken wie in anderen europäischen Ländern. Beim Alkoholkonsum behaupten wir Deutschen also eine traurige Spitzenposition.

Insbesondere bei Jugendlichen zeigt sich in den letzten Jahren verstärkt ein Trend zu problematischem Alkoholkonsum: Viele Jugendliche betrinken sich beispielsweise in Discos, auf Partys, bei Musikfestivals oder bei Konzerten. Häufig trinken sie in sehr kurzer Zeit große Mengen Alkohol und riskieren damit erhebliche gesundheitliche Schäden.

Viele Eltern machen sich Sorgen um die Gesundheit ihrer Kinder, wenn diese ausgehen und Alkohol trinken. Wir möchten Sie als Mutter oder Vater dabei unterstützen, mit Ihrem Kind über das Thema Alkohol zu sprechen.

# ALKOHOL-

# REDEN WIR DRÜBER!

## Auf den folgenden Seiten finden Sie:

- Hinweise und Tipps zum Umgang mit dem Thema „Alkohol trinken“ in Ihrer Familie
- Anregungen zur Überprüfung Ihres persönlichen Alkoholkonsums
- Tipps, worauf Sie in Gesprächen mit Ihrem Kind zum Thema Alkohol achten sollten
- Hinweise auf weiterführende Materialien und Unterstützungsmöglichkeiten



# ALKOHOL-

# REDEN WIR DRÜBER!

## Inhalt

Alkohol trinken – ein Thema für Familiengespräche?	04
Alkohol-Zahlen, Daten, Fakten	05
Welches Vorbild sind Sie für Ihr Kind?	06
<b>• Wenn Ihr Kind bis zu 12 Jahren alt ist ...</b>	
Ihr Kind hat mit Alkohol noch gar nichts zu tun ...	08
Was Sie tun können	10
Wenn es mal nicht so gut läuft ...	11
<b>• Wenn Ihr Kind 13 bis 15 Jahre alt ist ...</b>	
Ihr Kind ist in der Pubertät	12
Was Sie als Eltern wissen sollten	14
Bodymap – so wirkt Alkohol im Körper	16
Warum trinken Jugendliche Alkohol?	19
Das Jugendschutzgesetz	20
Welches Verhalten Ihrem Kind gegenüber ist sinnvoll?	21
Tipps für das Gespräch mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn	22
Ein Vater-Sohn-Gespräch	24
<b>• Wenn Ihr Kind zwischen 16 und 18 Jahre alt ist ...</b>	
„Hurra, jetzt bin ich endlich 16!“	26
Was können Sie tun?	27
Frau K., Mutter von Carolin, erzählt	28
Im Gespräch bleiben	30
Anregungen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol	32
<b>• Hilfestellungen</b>	
Wenn es brenzlig wird ...	34
Hilfen und Unterstützung in Nordrhein-Westfalen	36
Anhang	38

## Alkohol trinken – ein Thema für Familiengespräche?

Meist wird in Familien über Alkohol nicht gesprochen, denn er gehört ganz selbstverständlich zum Alltag: Das Bier steht im Kühlschrank oder der Wein liegt im Regal. Deswegen sollte sich aber niemand ein schlechtes Gewissen machen. Alkohol ist – in vernünftigen Maßen genossen – für gesunde Erwachsene nicht gesundheitsschädlich.

**Als gesundheitlich risikoarmer Grenzwert** für den Alkoholkonsum eines gesunden Erwachsenen gilt:

- für Frauen maximal 12 g reiner Alkohol pro Tag,
- für Männer maximal 24 g pro Tag.
- Pro Woche werden mindestens zwei alkoholfreie Tage empfohlen.

Ein Standardglas Alkohol enthält ungefähr 10 g reinen Alkohol, somit ergeben sich für Frauen und Männer folgende Trinkmengen, die noch als gesundheitlich unbedenklich eingestuft werden können:

### Unbedenkliche Trinkmengen...

	 Bier	 Wein	 Sekt	 Spirituosen
für Frauen	0,2 l	1/8 l	0,1 l	2 - 4 cl
für Männer	0,4 l	1/4 l	0,2 l	4 - 8 cl

Diese Grenzen sind jedoch schnell überschritten. Tatsächlich ist es so, dass viele Menschen mehr Alkohol trinken als diese unbedenklichen Trinkmengen und damit ihrer Gesundheit Schaden zufügen können.

## Alkohol – Zahlen, Daten, Fakten

In Nordrhein-Westfalen:

- trinkt jede Person jährlich im Durchschnitt **9,9 l reinen Alkohol**.
- haben ca. 2 Millionen Menschen einen **risikanten Alkoholkonsum**, d. h. sie trinken so viel, dass sie ihrer Gesundheit damit schaden können.

### Davon wiederum:

- haben ca. eine halbe Millionen Menschen einen **gefährlichen Konsum**, d. h. ihre Trinkmenge ist so groß, dass sie sich gesundheitlich in jedem Fall schaden.
- sind fast 400.000 Menschen **alkoholabhängig**.

Nicht nur Menschen, die alkoholkrank, also abhängig vom Alkohol sind, schädigen sich. Auch wer gewohnheitsmäßig zu viel (riskant oder gefährlich) trinkt, schadet seiner Gesundheit. Daher ist für viele Menschen Alkohol kein Genussmittel mehr, er stellt vielmehr ein Risiko für ihre Gesundheit dar.



# ALKOHOL

# REDEN WIR DRÜBER!

## Welches Vorbild sind Sie für Ihr Kind?

- Was leben Sie Ihrem Kind vor?
- Welchen Umgang pflegen Sie mit Alkohol?
- Welchen Stellenwert hat Alkohol in Ihrer Familie und in Ihrem Leben?

Nehmen Sie sich die Zeit und beantworten Sie sich diese Fragen ehrlich. Schätzen Sie selbst ein, ob Ihr Umgang mit Alkohol im „grünen Bereich“ ist und Sie ein gutes und nachahmenswertes Vorbild für Ihr Kind sind.

## Ist es so?

- Wird bei Ihnen zu Hause täglich Alkohol getrunken?
- Erlebt Ihr Kind Sie manchmal betrunken?
- Erlebt Ihr Kind, dass Sie aggressiv werden, wenn Sie Alkohol getrunken haben?
- Erlebt Ihr Kind, dass Sie Alkohol trinken, wenn Sie „schlecht drauf“ sind?
- Erlebt Ihr Kind, dass Sie Gäste – beispielsweise bei Festen – zum Alkohol trinken auffordern?

Selbstverständlich ist niemand perfekt und nicht immer ist das eigene Verhalten im „grünen Bereich“. Aber Sie sind mit den Fragen ehrlich umgegangen und zeigen damit, dass Sie bereit sind, Ihren eigenen Umgang mit Alkohol kritisch zu betrachten.

## Oder ist es eher so?

- Hat Alkohol einen klar begrenzten Bereich, in dem er dazugehört – etwa bei Geburtstagsfeiern, anderen Feiern, zu einem besonderen Essen?
- Gibt es Zeiten, in denen kein Alkohol getrunken wird, zum Beispiel tagsüber oder während der Woche?
- Bieten Sie Gästen genauso selbstverständlich Wasser und Säfte an wie Bier und Wein?
- Erlebt Ihr Kind klare Grenzen im Umgang mit Alkohol, zum Beispiel: „Nein, ich will noch Auto fahren, ich trinke keinen Alkohol!“ oder „Nein danke. Ich habe bereits ein Glas Bier getrunken. Ich habe jetzt genug.“?

# Alkohol-

# REDEN WIR DRÜBER!

## Wenn Ihr Kind bis zu 12 Jahre alt ist ...

### Ihr Kind hat mit Alkohol noch gar nichts zu tun ...

Wenn Ihr Kind erst fünf, acht oder zehn Jahre alt ist, müssen Sie das Thema Alkohol noch nicht ansprechen. Entscheidend ist, was Sie Ihrem Kind vorleben.

Kinder orientieren sich an dem, was in ihrer Familie üblich ist. Sie lernen durch das, was sie bei ihren Eltern und Geschwistern beobachten. Auch die Einstellung zum Alkohol wird dadurch entscheidend geprägt. Um einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu lernen, ist das Vorbild der Eltern ausschlaggebend.

Wichtig ist, dass Sie als Eltern glaubwürdig sind und selbst nicht zu viel trinken. Durch Ihr eigenes Verhalten sollten Sie zeigen, dass Alkohol ein Genussmittel ist, das man maßvoll konsumiert. Keinesfalls sollten Sie Alkohol als „Problemlöser“ einsetzen – selbst wenn es Ihnen noch so schlecht geht. Ihr Kind sollte nicht sehen, dass Alkohol als „Stimmungsaufheller“ benutzt wird. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie auch ohne Alkohol Spaß haben und sich gut fühlen können.

Die Erziehung und das Vorbild, das Sie als Erwachsene Ihrem Kind gegenüber vorleben, spielt ganz allgemein eine große Rolle: Wenn Ihr Kind von Ihnen gelernt hat, dass es schwierige Situationen meistern kann, ohne zu Alkohol, Medikamenten oder Zigaretten zu greifen, wird es wahrscheinlich später von keinem dieser »Mittel« zu viel konsumieren oder gar suchtkrank werden. Geben Sie Ihrem Kind ein familiäres Umfeld, in dem es sich sicher und stark fühlt. Nur so kann es Herausforderungen meistern und muss Konflikten nicht aus dem Weg gehen.

Verständnis, Vertrauen, Sicherheit und Liebe sind wichtige Voraussetzungen dafür, dass sich Ihr Kind zu einem selbstbewussten und selbstsicheren Menschen entwickelt. Ein Kind, das in einer liebevollen und unterstützenden Umgebung aufwächst, wird später einmal verantwortungsvoll mit Alkohol umgehen können und besser vor Sucht geschützt sein.



# ALKOHOL-

# REDEN WIR DRÜBER!

## Was Sie tun können

- Vermeiden Sie es, sich zu betrinken.
- Überschreiten Sie die Grenzwerte für den risikoarmen Konsum nicht (siehe Seite 4).
- Bleiben Sie an mindestens zwei Tagen in der Woche alkoholfrei.
- Trinken Sie in bestimmten Situationen gar keinen Alkohol:  
am Arbeitsplatz, im Straßenverkehr, wenn Sie Medikamente nehmen.  
Frauen sollten auch während der Schwangerschaft und Stillzeit grundsätzlich auf Alkohol verzichten.
- Sagen Sie auch mal „Nein“, wenn Ihnen ein alkoholisches Getränk angeboten wird. So lernt Ihr Kind, dass Erwachsene auch ohne Alkohol gut klarkommen können.
- Dulden Sie grundsätzlich keinen Alkoholkonsum bei Kindern, auch nicht das Probieren oder Nippen am Glas der Erwachsenen.
- Sorgen Sie dafür, dass Alkohol für Kinder nicht zugänglich ist.

## Hinweis

Was Sie tun ist wichtiger als das, was Sie sagen.  
Setzen Sie klare Grenzen im Umgang mit dem eigenen Alkoholkonsum.

## Wenn es mal nicht so gut läuft ...

Und wenn es mit der Vorbildrolle einmal nicht so gut klappt?

Es ist nicht immer einfach, den Ansprüchen an das eigene Verhalten gerecht zu werden. Manchmal fällt es einem als Mutter oder Vater schwer, deutlich zu sagen, worum es einem genau geht. Oder Sie tun etwas, von dem Sie eigentlich wissen, dass es so nicht in Ordnung ist.

Lassen Sie sich von solchen Phasen nicht verunsichern. Gut ist es, diese Unklarheiten zu erkennen und sie auch ruhig Ihrem Kind gegenüber zugeben. Es sieht dann, dass auch seine Eltern „ganz normale Menschen“ mit Stärken und Schwächen sind. Und es kann ein Anlass sein, mit Ihrem Kind ins Gespräch zu kommen.

Schauen Sie für sich, was Ihnen hilft, Ihr Gleichgewicht wiederzufinden und ausgeglichener zu werden.



# ALKOHOL-

# REDEN WIR DRÜBER!

## Wenn Ihr Kind 13 - 15 Jahre alt ist ...

### Ihr Kind ist in der Pubertät

Ihr Kind ist jetzt in einem Alter, in dem es wahrscheinlich zum ersten Mal Alkohol probiert. Auf der einen Seite ist das in Ordnung, denn Jugendliche müssen den Umgang mit Alkohol lernen. Das geht nur, wenn sie ihre Erfahrungen damit machen können. Auf der anderen Seite ist Alkohol trinken umso gefährlicher, je früher man damit beginnt.

Die Lebensphase zwischen 13 und 15 Jahren ist nicht einfach für Ihr Kind. Auch wenn es nach außen hin noch so cool erscheint, setzt es sich mit vielen Fragen auseinander. Oft ist es unsicher und gar nicht so selbstbewusst, wie es vielleicht scheint. Für Mädchen ist ihre Attraktivität, ihre Figur, ihre Kleidung und wie sie wirken extrem wichtig. Jungen fragen sich, ob sie „cool“ genug sind, von ihren Freunden akzeptiert werden und wie sie bei den Mädchen ankommen. Auch mit Zukunftsfragen beschäftigen sich die Jugendlichen. Für manche rückt der Schulabschluss näher. Was soll danach kommen?

Selbst wenn Sie vielleicht wenig von diesen Unsicherheiten und Problemen Ihres Kindes mitbekommen, sind diese trotzdem da. Deshalb braucht Ihr Kind Sie und Ihre Unterstützung!

**Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass Sie da sind und dass Sie offen sind für seine Fragen.**

Viele Kinder in diesem Alter möchten mit den Eltern nicht unbedingt über ihre Gefühle und Unsicherheiten sprechen. Es ist wichtig, dies zu akzeptieren. Sie geben Ihrem Kind auch dann Halt, wenn Sie einfach Zeit miteinander verbringen. Sie können sich zum Beispiel Zeit für ein gemeinsames Essen nehmen, es zum Freund oder zur Freundin fahren oder über alltägliche Dinge reden – kurzum Interesse an seinem Leben zeigen.

# ALKOHOL-

# REDEN WIR DRÜBER!



## Was Sie als Eltern wissen sollten

Ihr Kind orientiert sich an dem, was es in Ihrer Familie zum Umgang mit Alkohol gelernt hat. Ihr Kind ist jetzt aber auch in einem Alter, in dem ...

- es sich mehr und mehr von Ihnen lösen möchte.
- Gleichaltrige immer wichtiger werden.
- Ihr Einfluss abnimmt.
- es seine Grenzen austestet und Grenzen überschreitet.

### Der Umgang mit Ihrem Kind ist jetzt oft nicht einfach:

Es schwankt in seinen Gefühlen. Die Grenzen, die Sie ihm setzen, will es manchmal nicht einhalten. Vielleicht sucht es die Auseinandersetzung mit Ihnen, möglicherweise zieht es sich auch ganz zurück.

Mit Suchtmitteln wie Alkohol und Zigaretten probieren Jugendliche gerne aus, wie es ist, „über die Stränge zu schlagen“. Das gehört zum „Erwachsenwerden“ dazu und ist insofern zunächst einmal normal.

Für Eltern ist es oft schwierig, in dieser Phase die richtige Balance zu finden: Man möchte nicht zu ängstlich sein und überreagieren. Auf der anderen Seite will man auch nichts verharmlosen und alles „durchgehen lassen“. Vertrauen und Kontrolle schließen sich aber nicht aus, denn Vertrauen zu haben heißt nicht, dass Sie keine Grenzen setzen dürfen. Im Gegenteil: Grenzen sind wichtige Orientierungshilfen und geben Kindern Sicherheit.

Weil bei Kindern und Jugendlichen die körperliche Entwicklung noch nicht abgeschlossen ist, sollte der Alkoholkonsum deutlich unter den Grenzwerten für Erwachsene liegen. Je früher Alkohol getrunken wird, desto größer ist die Gefahr, später gewohnheitsmäßig zu trinken oder abhängig zu werden.

Die Zahl der 10- bis 19-Jährigen, die mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingeliefert werden, hat sich leider in den letzten Jahren stark erhöht. Viele Jugendliche trinken in kurzer Zeit mehrere Gläser Alkohol. Dieses gefährliche Trinkverhalten wird „Rauschtrinken“ oder auch englisch „Binge Drinking“ genannt. Manche Jugendliche setzen sich ganz bewusst das Ziel, so lange zu trinken, bis sie einen Vollrausch haben. Dies kann dann im sogenannten „Komasaufen“ mit einer Alkoholvergiftung enden.



### Rauschtrinken bzw. Binge Drinking

Von Rauschtrinken spricht man, wenn sehr viel Alkohol in kurzer Zeit getrunken wird. Bei Männern sind das fünf oder mehr Standardgläser – also mindestens 50 g reinen Alkohol – bei einer Trink Gelegenheit. Mädchen und Frauen vertragen aufgrund ihres geringeren Körperflüssigkeitsanteils weniger Alkohol, daher spricht man bei ihnen schon ab vier Standardgläsern von Rauschtrinken bzw. Binge Drinking.

# ALKOHOL-

# REDEN WIR DRÜBER!

## Bodymap – so wirkt Alkohol im Körper

Übermäßiger oder regelmäßiger Alkoholkonsum schadet dem gesamten Organismus. Die Abbildung zeigt, wie Organe im erwachsenen Körper von Alkohol geschädigt werden können. Zusätzliche Informationen zu den Wirkungen auf den Körper von Kindern und Jugendlichen finden Sie auf der folgenden Seite.

Eine ausführliche Darstellung und Beschreibung finden Sie unter:  
[www.kenn-dein-limit.de/?id=bodymap](http://www.kenn-dein-limit.de/?id=bodymap).

### 1 GEHIRN

Das Gehirn ist ein komplexes Netzwerk aus über 100 Milliarden Nervenzellen. Zusammen verarbeiten diese Sinneseindrücke, speichern Informationen und planen und koordinieren Handlungen. Alkohol beeinflusst diese Funktionen, beispielsweise fühlt man sich nach dem Konsum geringer Alkoholmengen entspannter. Aber Alkohol vermindert auch die Konzentrationsfähigkeit oder verlängert die Reaktionszeit. Regelmäßig überhöhter Alkoholkonsum kann zu Gedächtnis- oder Intelligenzminderung führen.

### 2 LEBER

Alkohol wird vor allem über die Leber abgebaut. Alkohol einfach ausschwitzen zu können, ist ein Irrglaube. Auch ist es nicht möglich, die Abbautätigkeit der Leber und damit die Regeneration des Körpers zu beschleunigen. Die kalte Dusche oder der Spaziergang tun zwar gut, ändern aber nichts an der Dauer des Abbauprozesses. Beim Abbau von Alkohol entsteht u. a. Acetaldehyd, das für Nervenzell- und Knochenschädigungen sowie für den „Kater“ verantwortlich ist. Überhöhter und dauerhafter Alkoholkonsum verursacht massive Schädigungen der Leber: Leberschwellungen, Fettleber, Leberentzündungen sowie eine lebensbedrohliche Leberzirrhose sind mögliche Folgen. Hormonell bedingt baut die weibliche Leber den Alkohol langsamer ab, daher treten die genannten Schädigungen meist früher auf.

### 3 HAUT

Alkohol erweitert die Blutgefäße. Bei Personen, die über längere Zeit regelmäßig große Mengen Alkohol konsumieren, wirkt die Haut oft teigig und aufgedunsen. Bei einer fortgeschrittenen Alkoholabhängigkeit bildet sich bei einigen Menschen eine knollenartige Verdickung der Nase. Diese Hautveränderungen sind kaum umkehrbar.

### 4 RACHEN

Bei regelmäßigem und überhöhtem Konsum von Alkohol steigt das Risiko für eine Krebserkrankung im Mund- und Rachenraum, etwa in Mundhöhle oder Speiseröhre. Dies gilt um so mehr, wenn zusätzlich zum Alkoholkonsum auch geraucht wird.

### 5 HERZ

Regelmäßiger, erhöhter Alkoholkonsum führt häufig zu Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder Herzkrankheiten. Es heißt zwar immer wieder, dass das berühmte Glas Rotwein vor Herzkrankheiten schützen soll, dabei ist es jedoch nicht der Alkohol, der einen möglicherweise schützenden Effekt hat, sondern Stoffe wie z. B. Resveratrol, die auch in roten Trauben bzw. rotem Traubensaft zu finden sind. Bewegung und Sport sowie eine gesunde und ausgewogene Ernährung beugen Herzkrankheiten viel effektiver vor.

### 6 BAUCHSPEICHELDRÜSE

Die Bauchspeicheldrüse spielt eine wichtige Rolle bei der Verdauung. Durch regelmäßigen, hohen Alkoholkonsum wird diese Funktion deutlich gestört, so dass man beispielsweise fette Speisen nicht mehr verträgt. Die Folge kann eine chronische Bauchspeicheldrüsenerkrankung sein, bei alkoholabhängigen Menschen sogar eine Bauchspeicheldrüsenerkrankung.

### 7 MAGEN/DARM

Vor allem über den Dünndarm, aber auch über den Magen gelangt der getrunkene Alkohol in die Blutbahn. Bei vollem Magen ist die Alkoholaufnahme zwar verlangsamt – die Wirkungen des Alkohols bleiben hiervon jedoch weitgehend unberührt. Zuviel Alkohol schlägt auf den Magen – Übelkeit und Erbrechen sind körperliche Reaktionen, um die aufgenommene Flüssigkeit mit dem Zellgift Alkohol wieder los zu werden. Regelmäßiger Alkoholkonsum kann zu schmerzhaften Magenschleimhautentzündungen führen.

### 8 NERVEN

Das periphere Nervensystem umfasst alle Bereiche außerhalb des Gehirns und Rückenmarks. Zuviel Alkohol am Vorabend sorgt beispielsweise am Morgen für ein leichtes Zittern der Hände. Zittern tritt vor allem (aber nicht nur) bei Alkoholabhängigen auf.

### 9 MÄNNLICHES GENITAL – PENIS

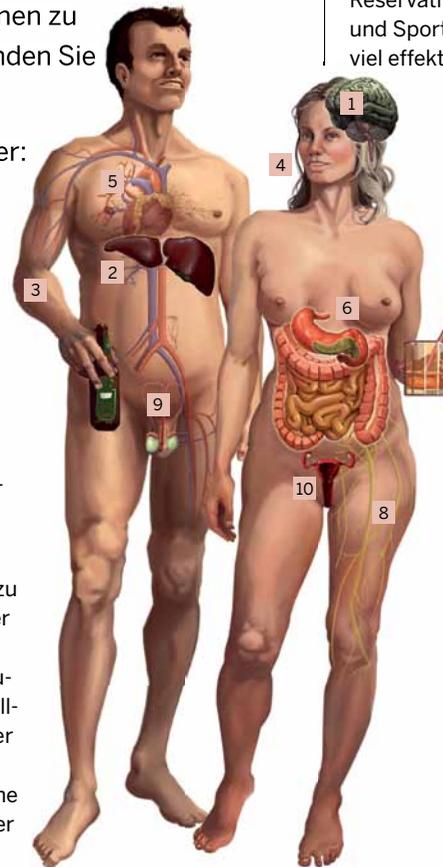
Alkohol senkt den Testosteronspiegel im Blut, was unter anderem zu Erektionsstörungen führen kann. Ferner reduziert Alkohol Hemmungen. So kann es passieren, dass man in alkoholisiertem Zustand eher ungeschützten Sex hat als in nicht alkoholisiertem Zustand, sexuell übertragbare Krankheiten wie z. B. Hepatitis, HIV oder Tripper können die Folge sein.

### 10 WEIBLICHES GENITAL – VAGINA

Der Alkoholgehalt im Blut ist abhängig von der Menge an Körperwasser. Da Frauen meist weniger Körperwasser haben als Männer, gelten für sie niedrigere Grenzwerte für risikoarmen Konsum. Bei Frauen setzt daher die enthemmende Wirkung des Alkohols in der Regel früher ein als bei Männern, das Risikobewusstsein ist vermindert. So steigt die Gefahr, dass sie alkoholisiert eher ungeschützten Sex haben, als in nüchternem Zustand. Sexuell übertragbare Krankheiten wie z. B. Hepatitis, HIV oder Chlamydien sowie eine ungewollte Schwangerschaft können die Folge sein.

Für schwangere Frauen gilt:

Bereits geringe Mengen Alkohol können der Entwicklung des ungeborenen Kindes dauerhaft schaden. Daher: Kein Alkoholkonsum während der Schwangerschaft.



## Alkoholkonsum kann für Kinder und Jugendliche vielfältige Folgen haben:

Da bei Kindern und Jugendlichen die körperliche Entwicklung noch nicht abgeschlossen ist, sollte ihr Alkoholkonsum möglichst gering sein.

- Je jünger der Mensch ist, umso schwerer fällt es dem Körper, Alkohol zu verkräften. Bereits geringe Mengen Alkohol können zu schweren Vergiftungen führen.
- Alkohol ist ein Zellgift, das wie ein Betäubungsmittel wirkt. Schon bei relativ geringen Mengen lassen z. B. die Sehfähigkeit und die Bewegungskoordination nach.
- Ein Rausch in jungen Jahren ist immer ein großes gesundheitliches Risiko. Organe können geschädigt, vor allem aber kann die Gehirnreifung beeinträchtigt werden.
- Die enthemmende Wirkung von Alkohol kann zu unerwünschtem aggressiven Verhalten führen, die Risikobereitschaft steigt und damit häufig auch das Unfallrisiko.
- Mädchen, die angetrunken oder betrunken sind, werden leichter Opfer von sexuellen Übergriffen.
- Manche Jugendliche gehen in sexueller Hinsicht mehr Risiken ein und verzichten häufiger auf Verhütung.

## Warum trinken Jugendliche Alkohol

Jugendliche beginnen irgendwann, den Alkohol zu entdecken. Ganz einfach, weil er „ein Teil unserer Gesellschaft“ ist und sie von klein auf gesehen haben, dass Alkohol trinken in vielen Situationen anscheinend selbstverständlich ist.

Jugendliche trinken am ehesten Alkohol, wenn sie mit ihren Freunden auf Partys oder in der Disko sind. Für viele steht das Zusammensein mit Freunden und das gemeinsame Feiern im Vordergrund und nicht immer muß dabei von problematischem Alkoholkonsum ausgegangen werden.

Trotzdem kommt es leider immer wieder zu Alkoholexzessen. Viele Jugendliche wollen einen „kontrollierten Kontrollverlust“ erleben, der Rausch dient zum Austesten von Grenzen. Erfreulicherweise sind nur wenige Jugendliche der Meinung, dass Alkohol hilft, wenn man deprimiert ist oder dass er nach einem anstrengenden Tag Entspannung verschafft. Auf die Frage, warum sie Alkohol trinken, antworten Jugendliche am häufigsten, dass sie glauben, Alkohol würde für gute Stimmung sorgen und sie würden nicht mehr so schüchtern sein.



# ALKOHOL-

# REDEN WIR DRÜBER!

## Das Jugendschutzgesetz

Oftmals wissen Erwachsene nicht genau, was das Jugendschutzgesetz umfasst.

Die folgende Tabelle zeigt eine Übersicht, welche Bestimmungen für den Verkauf und Konsum von Alkohol nach dem Jugendschutzgesetz gelten. Sie macht ferner auch die Bestimmungen zum Aufenthalt in Diskos oder Gaststätten deutlich, denn Jugendliche trinken vor allem dann Alkohol, wenn sie ausgehen.

Inhalt	Unter 14 Jahre	Unter 16 Jahre	Unter 18 Jahre
§ 4 Aufenthalt in Gaststätten			
zur Einnahme einer Mahlzeit oder eines Getränkes in der Zeit von 5 – 23 Uhr			
Aufenthalt in Nachtbars, Nachtclubs oder vergleichbaren Vergnügungsbetrieben			
§ 5 Anwesenheit bei öffentlichen Tanzveranstaltungen (u. a. Disco, Party, Vereinsfest)			
Anwesenheit bei Tanzveranstaltungen von anerkannten Trägern der Jugendhilfe bei künstlerischer Betätigung oder zur Brauchtumpflege			
§ 9 Abgabe/Verzehr von Branntwein, branntweinhaltenen Getränken und Lebensmitteln			
Abgabe/Verzehr anderer alkoholischer Getränke; z. B. Wein, Bier o. ä.			
§ 10 Rauchen in der Öffentlichkeit			

 erlaubt



nicht erlaubt, außer in Begleitung Erziehungsberechtigter\*

 nicht erlaubt



nicht erlaubt, außer in Begleitung Personensorgerechtigter\*

\*Dennoch sind die Erziehungsberechtigten nicht verpflichtet, alles zu erlauben, was das Gesetz gestattet. Sie tragen bis zur Volljährigkeit die Verantwortung.

Einen detaillierten Auszug aus dem Gesetzestext finden Sie im Anhang dieser Broschüre.

## Welches Verhalten Ihrem Kind gegenüber ist sinnvoll?

- Es ist leichter (und sinnvoller) klare Grenzen zu ziehen: „Solange du keine 16 Jahre alt bist, wird es auf deiner Geburtstagsfeier keinen Alkohol geben!“, als mit einer schwammigen und undeutlichen Haltung in die Diskussion zu gehen: „Ein Glas dürft ihr vielleicht trinken ...“
- Auch wenn Sie wissen, dass Ihr Kind schon Alkohol probiert hat: Bleiben Sie in Ihrem familiären Umfeld klar und eindeutig!
- Nach wie vor wirken Sie bei Ihrem Kind vor allem durch das, was Sie tun. Es bleibt von großer Bedeutung, wie Sie selbst sich verhalten, welches Vorbild Sie für Ihren Sohn oder Ihre Tochter sind. Wichtig ist, dass Eltern das, was sie von ihren Kindern verlangen, auch vorleben.

Selbst wenn Ihre Tochter oder Ihr Sohn Sie momentan noch so „uncool“ oder „peinlich“ findet, bleiben Sie sie selbst. Ihr Kind hat feine Antennen dafür, ob Ihr Interesse, Ihr Lob oder Ihre Kritik ehrlich gemeint sind. Das wirksamste Mittel gegen einen zu hohen Alkoholkonsum ist ein offener Umgang miteinander. Das schafft Vertrauen, stärkt das Selbstbewusstsein und die Eigenverantwortung Ihres Kindes. So helfen Sie Ihrem Kind, sich wohl in seiner Haut zu fühlen und stark genug zu sein, auch in Gruppensituationen „Nein“ sagen zu können.



## Tipps für das Gespräch mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn

Manche Themen, mit denen sich Ihr Kind beschäftigt, erscheinen Ihnen vielleicht eher „unwichtig“, für Ihr Kind sind sie jedoch in jedem Fall wichtig. Nehmen Sie Ihr Kind also immer ernst.

Wenn Ihr Kind das Gespräch mit Ihnen sucht, nehmen Sie sich Zeit. Zu häufig ziehen sich Jugendliche in diesem Alter zurück, vielleicht weil sie jetzt eher mit der besten Freundin, dem besten Freund sprechen möchten. Vielleicht haben Sie aber auch signalisiert „Jetzt nicht, ich habe keine Zeit!“ oder vielleicht erwartet Ihr Kind, dass Sie sowieso nur kritisieren und „meckern“.

Der Freundeskreis spielt im Leben Ihres Kindes eine bedeutende Rolle. Trotzdem wirkt der Einfluss der Eltern immer noch fort. Deshalb kommt es darauf an, dass Sie bezüglich Ihres eigenen Alkoholkonsums ehrlich und glaubwürdig sind. Sie als Eltern bleiben auch weiterhin maßgebliche Orientierungshilfen und Vorbilder für Ihre Tochter oder Ihren Sohn und damit auch wichtige Gesprächspartner.

Es stimmt, in dieser Lebensphase streiten Eltern und Kinder oft. Häufig gefällt den Eltern nicht, was ihr Kind tut, wann es nach Hause kommt, mit wem es die Freizeit verbringt, wie die schulischen Leistungen aussehen ... Diese Streitgespräche sind wichtig und gehören dazu, achten Sie aber darauf, dass es in den gemeinsamen Gesprächen nicht nur noch um Kritik, meckern, Verbote usw. geht. Auch jetzt braucht Ihr Kind Lob und Anerkennung. Ebenso sind Wärme, Bestätigung und Verständnis von großer Bedeutung.

Thematisieren Sie auch den Umgang mit Alkohol. Gehen Sie nicht darüber hinweg, wenn Ihr Kind mit 15 Jahren angetrunken oder sogar betrunken nach Hause kommt oder wenn Sie den Eindruck haben, dass in der Clique Ihres Kindes zu viel getrunken wird. Reden Sie mit Ihrem Kind darüber, offen und ehrlich!

Alko



REDEN WIR DRÜBER!

## Ein Vater-Sohn-Gespräch

So könnte ein Gespräch verlaufen, wenn es um den Getränkekauf für die Geburtstagsparty Ihres Kindes geht:

**Luis:** Papa, wir müssen noch für meine Geburtstagsparty einkaufen.

**Vater:** Ja stimmt, können wir das morgen früh machen?

**Luis:** Okay.

**Vater:** Was willst du deinen Gästen denn alles anbieten? Es soll Pizza geben – und was noch?

**Luis:** Na ja, jede Menge zu trinken, Cola und Limo – und – ich wollte eigentlich auch eine Kiste Bier ...

**Vater:** Nein, du wirst 15 Jahre alt! Alkohol kaufe ich nicht für deine Feier.

**Luis:** Aber bei Björn, bei Pia ... überall gab es auch Alkohol – und die wurden auch erst 15.

**Vater:** Ich weiß, die anderen dürfen immer alles.  
Tut mir leid, in dieser Sache kriegst du mich nicht rum.

**Luis:** Papa, es kommen doch auch ein paar, die sind schon 16.  
Die halten mich ja für ein Baby!

**Vater:** Na, wenn es echte Freunde sind, werden sie das nicht tun. Du kennst doch das Jugendschutzgesetz. Alkohol trinken und kaufen ist für unter 16-Jährige nicht erlaubt. Und das aus gutem Grund.

**Luis:** Du trinkst doch auch Alkohol, warst sogar schon mal richtig voll, das habe ich mitgekriegt. Und außerdem, meinst du vielleicht, ich hätte noch nie Alkohol getrunken?

**Vater:** Du hast recht. Ich trinke Alkohol, aber ich bin ja wohl erwachsen, oder? Ja, ich war auch schon mal betrunken und ich bin nicht besonders stolz drauf, das kannst du mir glauben. Ich achte schon drauf, dass mir das nicht noch einmal passiert.

Es stimmt auch, dass ich nicht immer auf dich aufpassen kann. Das will ich auch gar nicht, du musst schließlich deine eigenen Erfahrungen machen. Es ist mir auch klar, dass du schon mal Alkohol probiert hast. Weißt du eigentlich, dass Alkohol trinken in so frühen Jahren besonders schädlich ist? Ich mache mir da wirklich Sorgen um dich und bin immer richtig froh, wenn du abends gesund und munter wieder nach Hause kommst. Versteh deshalb bitte, dass es hier bei uns im Haus für keinen unter 16 Jahren Alkohol geben wird und auf deiner Geburtstagsfeier müssen die paar, die schon 16 sind, eben auf Alkohol verzichten.

# ALKOHOL-

# REDEN WIR DRÜBER!



## Wenn Ihr Kind 16 - 18 Jahre alt ist ...

### „Hurra, jetzt bin ich endlich 16!“

Viele Jugendliche sehnen es herbei, endlich 16 zu werden, weil sie dann „mehr Rechte“ haben. Sie bekommen jetzt einen richtigen Personalausweis, dürfen abends länger weg bleiben, können einen Moped- oder Rollerführerschein machen – und eben auch Alkohol trinken.

Ein gänzlichliches Alkoholverbot auszusprechen erscheint vielen Eltern wirklichkeitsfern. Der Freund, die Freundin oder die Clique stehen jetzt an erster Stelle. Trotzdem sollten Sie nicht unterschätzen, wie wichtig für Ihr Kind der familiäre Halt ist, den Sie ihm vermitteln – auch wenn es ganz und gar nicht so erscheinen mag.



### Was können Sie tun?

Die meisten Alkoholexzesse passieren in diesem Alter: Jugendliche finden viele Gelegenheiten, zu denen sie Alkohol trinken. Er gehört in der Disko genauso dazu wie bei privaten Partys – und leider wird oft zu viel getrunken.

Verhindern werden Sie dieses „über die Stränge schlagen“ kaum. Sie sollten es aber auch nicht kommentarlos hinnehmen. Versuchen Sie auch jetzt mit Ihrem Kind zu sprechen. Dabei ist es besser, keine Vorhaltungen zu machen. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich Sorgen machen.

Zeigen Sie deutlich die Risiken auf, die mit einem problematischen Alkoholkonsum verbunden sind. Jugendliche, die zu ihren Eltern Vertrauen haben und mit ihnen reden können, greifen weniger häufig zu Alkohol oder anderen Suchtmitteln als solche, die zu Hause mit niemandem sprechen können. Nehmen Sie sich Zeit für die Fragen und Probleme Ihres Kindes, bleiben Sie im Gespräch.

Suchen Sie auch den Austausch mit anderen Eltern. Manchmal findet man gemeinsam bessere Wege, zumindest kann man sich in einigen Dingen absprechen. Auf jeden Fall tut das Gespräch mit Eltern, die gerade die gleichen Schwierigkeiten mit dem Sohn oder der Tochter erleben, gut.

# ALKOHOL- REDEN WIR DRÜBER!

## Frau K., Mutter von Carolin, erzählt

Ja, mit Carolin ist es nicht immer ganz einfach. Sie ist jetzt 16. Ich seh' sie gar nicht mehr so oft. Immer ist sie mit ihrer Clique zusammen und natürlich mit ihrem Freund. Was da so alles abläuft, weiß ich gar nicht so genau. Carolin erzählt nicht viel. Und wenn ich nachfrage, verdreht sie nur genervt die Augen.

Oft kommt sie angetrunken nach Hause. Es ist total schwierig, mit ihr über das Thema Alkohol zu sprechen. Einmal war es richtig schlimm, da wurde sie völlig betrunken hier zu Hause abgeliefert.

Ich habe in dem Moment gar nichts gesagt, einfach auch, weil ich total geschockt war. Sie musste sich dann sogar noch übergeben und ich war die halbe Nacht voller Sorge.

Am nächsten Tag, als es ihr wieder einigermaßen gut ging, habe ich mir ein Herz gefasst und sie direkt auf den Abend zuvor angesprochen. Sie wollte natürlich erst nicht. „Was willst du, ich bin doch schon 16, ich darf schließlich Alkohol trinken und zwar so viel ich will!“, hat sie gesagt. Ich habe ihr geantwortet, dass das so nicht stimmt und schon gar nicht für Schnaps gilt. Dann sagte ich: „Carolin, ich mache mir große Sorgen um dich, du trinkst in letzter Zeit viel zu viel! Gerade in deinem Alter kann

Alkohol im Körper großen Schaden anrichten. Weißt du eigentlich, welche Risiken du eingehst, wenn du so viel trinkst? Nicht immer bin ich da oder es passt jemand auf, während du deinen Rausch ausschläfst. Da kann es schon passieren, dass man an dem eigenen Erbrochenen erstickt. Viele Jugendliche mussten sogar schon mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus und auch bei dir war das gestern einfach zu viel. Ich habe wirklich Angst, dass dir etwas Schlimmes passiert!“

Sie hat geschwiegen und nur etwas genervt geguckt. Ich habe aber doch gemerkt, dass ihr diese Informationen neu waren. Ich habe dann noch gesagt, dass ich eine Broschüre zu dem Thema gelesen habe und ihr ans Herz gelegt, sich auch mal zu informieren, im Internet findet man ja viel darüber.

### Hinweis

Eltern finden unter [www.ginko-stiftung.de](http://www.ginko-stiftung.de) weitere Informationen.

Für Jugendliche gibt es [www.bist-du-staerker-als-alkohol.de](http://www.bist-du-staerker-als-alkohol.de) und [www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info).



# Alkohol

## REDEN WIR DRÜBER!

## Im Gespräch bleiben

In manchen Cliques gehört das Alkoholtrinken zur Freizeitgestaltung dazu. Die Jugendlichen wollen sich durch ihre Trinkfestigkeit in der Gruppe beweisen, wollen als mutig, erwachsen und selbstständig gelten oder einfach nur dazugehören. Als Eltern haben Sie wenig Einfluss darauf, wie viel im Freundeskreis Ihres Kindes getrunken wird. Ein Alkoholverbot zu verhängen ist unrealistisch. Sie können jedoch offen ansprechen, welche Risiken Ihr Kind eingeht, wenn es übermäßig viel Alkohol trinkt.

### Informieren Sie Ihr Kind über das, was Sie in dieser Broschüre erfahren haben:

- Dass ein Vollrausch nicht harmlos ist und häufige Vollräusche erst recht nicht!
- Dass unter 16-Jährige keine Spirituosen oder spirituosenhaltigen Getränke kaufen oder trinken dürfen.
- Dass unter 18-Jährige zwar Wein oder Bier, jedoch keine spirituosenhaltigen Getränke kaufen oder trinken dürfen.
- Dass die Gefahr einer späteren Alkoholabhängigkeit umso größer ist, je früher Jugendliche mit dem Alkoholtrinken beginnen.
- Dass häufiges oder regelmäßiges Trinken zu einem „Sich-daran-Gewöhnen“ führen kann und es immer schwerer wird, damit wieder aufzuhören.
- Dass Alkohol trinken bei Problemen nicht weiter hilft.

Vielleicht ist es schon einmal passiert, dass Ihr Kind betrunken nach Hause gekommen ist. Suchen Sie das Gespräch und machen Sie Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn klar, dass Sie ein solches Verhalten nicht akzeptieren. Setzen Sie Ihr Kind jedoch nicht auf die Anklagebank, das fordert meistens nur eine Abwehrreaktion heraus.

In diesem Alter fiebern viele Jugendliche dem Führerschein entgegen. Besprechen Sie das Thema „Alkohol im Straßenverkehr“ mit Ihrem Kind: In jedem Jahr sterben in Deutschland mehr als 1.000 junge Menschen unter 25 Jahren im Straßenverkehr. Machen Sie darauf aufmerksam, dass es bereits bei der Antragstellung auf Führerscheinwerb Schwierigkeiten geben kann, wenn Ihr Kind mit 15 oder 16 Jahren alkoholisiert Fahrrad oder Motorroller gefahren ist und aufgefallen ist. Dies wird in den Datenbanken der Führerscheinstelle gespeichert.

### Deshalb:

- Im Straßenverkehr sollten Null Promille selbstverständlich sein.
- Ihr Sohn oder Ihre Tochter sollte auf keinen Fall bei jemandem mitfahren, der Alkohol getrunken hat.



# ALKOHOL-

# REDEN WIR DRÜBER!

## Anregungen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol

Wenn Ihr Kind häufig viel Alkohol trinkt und es immer wieder volltrunken nach Hause kommt, kann sich daraus eine Abhängigkeit entwickeln. Gerade bei jungen Menschen ist die Zeitspanne zwischen Missbrauch und Abhängigkeit kurz. Außerdem beeinträchtigt regelmäßiger, missbräuchlicher Alkoholkonsum stark die Gesundheit. Er verursacht bleibende Schäden an den inneren Organen, im Gehirn und am Nervensystem.

- Wenn Ihr Kind oft Alkohol trinkt, sprechen Sie mit ihm über seine Gründe und Erfahrungen. Diskutieren Sie über die negativen Seiten des Alkoholkonsums.
- Bleiben Sie unbedingt im Gespräch, auch wenn dies schwierig ist und klären Sie Ihre Tochter oder Ihren Sohn über die Gefahren und Auswirkungen von Rauschtrinken auf.
- Erstellen Sie gemeinsam Konsumregeln (Häufigkeit, Menge, Anlass).
- Als Experiment könnten Sie eine gemeinsame Abstinenzzeit vorschlagen und zwischendurch über die Auswirkungen und Erfahrungen miteinander sprechen.

- Treffen Sie klare Vereinbarungen, wann und wie Ihr Kind von Feiern oder überhaupt am Wochenende nach Hause kommt, sodass der „Nachhauseweg“ sicher ist.
- Stellen Sie sicher, dass Sie für Ihr Kind grundsätzlich telefonisch erreichbar sind.
- Achten Sie innerhalb Ihrer Familie und in Ihrer Umgebung auf die Einhaltung der Jugendschutzbestimmungen.
- Wenn Sie Verstöße im Einzelhandel – beispielsweise im Supermarkt oder am Kiosk –, bei Veranstaltungen oder in Gaststätten bemerken, sprechen Sie mit den Verantwortlichen und scheuen Sie sich nicht, es dem Ordnungsamt zu melden.



### Hinweis

Auch Sie als Vater oder Mutter können sich an eine Beratungsstelle wenden, wenn Sie sich ernsthafte Sorgen um Ihren Sohn oder Ihre Tochter machen. Sie finden die Suchtberatungsstelle in Ihrer Nähe über das Telefonbuch oder über [www.ginko-stiftung.de](http://www.ginko-stiftung.de).

Ein Beratungsgespräch kann auch anonym erfolgen.

# ALKOHOL-

# REDEN WIR DRÜBER!

## Hilfestellungen

### Wenn es brenzlich wird ...

Auch und gerade wenn die Probleme zunehmen, sollten Sie den Kontakt zu Ihrem Kind nicht abreißen lassen. Das ist nicht immer einfach und manchmal gibt es Zeiten, in denen ein gemeinsames Gespräch unmöglich erscheint. Wenn es große Aufregung oder Streitereien gegeben hat, gehen Sie wieder auf Ihr Kind zu – nachdem sich Ärger und Wut gelegt haben.

Meistens trinken Jugendliche Alkohol, um zu feiern, Spaß zu haben oder sich in ihrer Clique zu beweisen.

Manchmal trinken Jugendliche aber auch, weil sie mit irgendwelchen Schwierigkeiten nicht fertig werden. Zum Beispiel wenn sie ...

- schulische Probleme haben,
- keinen Ausbildungsplatz finden,
- keine berufliche Perspektive sehen,
- wenig Freunde oder Freundinnen bzw. wenig soziale Unterstützung haben.

Wenn Sie diese oder ähnliche Probleme bei Ihrem Kind feststellen, suchen Sie das Gespräch mit ihm. Wenn Sie das Gefühl haben, die Situation spitzt sich zu und Sie kommen gar nicht mehr an Ihr Kind heran, suchen Sie sich unbedingt Hilfe von außen.

Wo Sie weitere Informationen und Hilfe bekommen können, sagen wir Ihnen auf den nächsten Seiten.



# ALKOHOL-

# REDEDEN WIR DRÜBER!

## Hilfen und Unterstützung in Nordrhein-Westfalen:

**Fachkräfte für Suchtvorbeugung** in den örtlichen **Fachstellen für Suchtvorbeugung** und in den **Sucht- und Drogenberatungsstellen** kennen sich in Fragen rund um den Alkoholkonsum sehr gut aus und wissen, wie mit den Heranwachsenden darüber gesprochen werden kann. Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen in Ihrer Region finden Sie unter [www.ginko-stiftung.de](http://www.ginko-stiftung.de) oder im örtlichen Telefonbuch.

**Erziehungsberatungsstellen** stehen Eltern bei Erziehungsfragen zur Seite. Adressen können Sie bei Ihrer Stadtverwaltung erfragen oder im örtlichen Telefonbuch finden.

In vielen Kreisen und kreisfreien Städten in Nordrhein-Westfalen gibt es spezielle **Informationsveranstaltungen** und **Seminare für Eltern** und interessierte Angehörige. Informationen über derartige Veranstaltungen erhalten Sie bei den örtlichen Fachkräften für Suchtvorbeugung. Darüber hinaus werden auch Veranstaltungen zu speziellen Problemen des Jugendalters in Familienbildungsstätten oder ähnlichen Einrichtungen angeboten.

Sollte Ihr Kind aufgrund überhöhten Alkoholkonsums in ein Krankenhaus oder in eine Klinik eingeliefert werden, gibt es vielerorts für Sie und Ihr Kind die Möglichkeit darüber ein intensives Beratungsgespräch mit einer Fachkraft aus der Suchtvorbeugung oder der Suchthilfe zu führen. So werden im Rahmen des **Suchtpräventionsprojektes HaLT** (Hart am Limit) Jugendliche nach stationär behandelter Alkoholvergiftung im Rahmen eines sogenannten „Brückengesprächs“ meist noch im Krankenhaus angesprochen. Zusätzlich zu diesen Einzelberatungen für betroffene Jugendliche (und ihre Eltern) erfolgt mit den Jugendlichen eine Auseinandersetzung mit dem riskanten Konsumverhalten im Rahmen eines 8 bis 12-stündigen Gruppenangebotes. Voraussetzung einer solchen Beratung ist Ihr Einverständnis. Wenn Sie aufgrund eines

überhöhten Alkoholkonsums Ihres Kindes in eine derartige Situation geraten, sollten Sie unbedingt dieses Beratungsangebot nutzen. In den Gesprächen erhalten sowohl Ihr Kind als auch Sie als Eltern entsprechende Hinweise, damit sich ein solches Ereignis nicht wiederholt und weitere gesundheitliche Schäden für Ihr Kind vermieden werden.

### Weitere Infos

[www.ginko-stiftung.de](http://www.ginko-stiftung.de)

Informationen über örtliche Anlaufstellen in Kreisen und kreisfreien Städten in Nordrhein-Westfalen

[www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)

Informationen für Erwachsene zu den Themen verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol, Auswirkungen von riskantem Alkoholkonsum und Selbsttests zur Konsumreflexion.

[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)

Wissenswertes, Kalorienzähler, Alkohol-Einheitenrechner, alkoholfreie Cocktail-Rezepte, Tipps zum Ablehnen und andere interessante Menüpunkte.

[www.bist-du-staerker-als-alkohol.de](http://www.bist-du-staerker-als-alkohol.de)

Wissenswertes und Informatives zum Thema Alkohol, mit Wissenstests.

[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

Unter dem Stichwort „Alkohol“ gibt es weitere Informationen, einen Selbsttest zum Trinkverhalten sowie das Beratungsangebot „change your drinking“.

<http://www.sucht-info.ch/alkoholimkoerper>

Animation zur Wirkung des Alkohols im Gehirn und im Körper.

## Jugendschutzgesetz (JUSCHG)

Auszug aus dem Gesetz vom 23.7.2002 (BGBl I S. 2730, S. 476), zuletzt geändert durch Artikel 1 des Gesetzes vom 24.6.2008 (BGBl. I S. 1075)

### § 4 Gaststätten

- (1) Der Aufenthalt in Gaststätten darf Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren nur gestattet werden, wenn eine personensorgeberechtigte oder erziehungsbeauftragte Person sie begleitet oder wenn sie in der Zeit zwischen 5 Uhr und 23 Uhr eine Mahlzeit oder ein Getränk einnehmen. Jugendlichen ab 16 Jahren darf der Aufenthalt in Gaststätten ohne Begleitung einer personensorgeberechtigten oder erziehungsbeauftragten Person in der Zeit von 24 Uhr bis 5 Uhr morgens nicht gestattet werden.
- (2) Absatz 1 gilt nicht, wenn Kinder oder Jugendliche an einer Versammlung eines anerkannten Trägers der Jugendhilfe teilnehmen oder sich auf Reisen befinden.
- (3) Der Aufenthalt in Gaststätten, die als Nachtbar oder Nachtclub geführt werden und in vergleichbaren Vergnügungsbetrieben darf Kindern und Jugendlichen nicht gestattet werden.
- (4) Die zuständige Behörde kann Ausnahmen von Absatz 1 genehmigen.

### § 5 Tanzveranstaltungen

- (1) Die Anwesenheit bei öffentlichen Tanzveranstaltungen ohne Begleitung einer personensorgeberechtigten oder erziehungsbeauftragten Person darf Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren nicht und Jugendlichen ab 16 Jahren längstens bis 24 Uhr gestattet werden.
- (2) Abweichend von Absatz 1 darf die Anwesenheit Kindern bis 22 Uhr und Jugendlichen unter 16 Jahren bis 24 Uhr gestattet werden, wenn die Tanzveranstaltung von einem anerkannten Träger der Jugendhilfe durchgeführt wird oder der künstlerischen Betätigung oder der Brauchtumpflege dient.
- (3) Die zuständige Behörde kann Ausnahmen genehmigen.

### § 9 Alkoholische Getränke

- (1) In Gaststätten, Verkaufsstellen oder sonst in der Öffentlichkeit dürfen
  1. Branntwein, branntweinhaltige Getränke oder Lebensmittel, die Brannt-

wein in nicht nur geringfügiger Menge enthalten an Kinder und Jugendliche, 2. andere alkoholische Getränke an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren weder abgegeben noch darf ihnen der Verzehr gestattet werden.

- (2) Absatz 1 Nr. 2 gilt nicht, wenn Jugendliche von einer personensorgeberechtigten Person begleitet werden.
- (3) In der Öffentlichkeit dürfen alkoholische Getränke nicht in Automaten angeboten werden. Dies gilt nicht, wenn ein Automat
  1. an einem für Kinder und Jugendliche unzugänglichen Ort aufgestellt ist oder
  2. in einem gewerblich genutzten Raum aufgestellt und durch technische Vorrichtungen oder durch ständige Aufsicht sichergestellt ist, dass Kinder und Jugendliche alkoholische Getränke nicht entnehmen können. (...)
- (4) Alkoholhaltige Süßgetränke im Sinne des § 1 Abs. 2 und 3 des Alkopopsteuergesetzes dürfen gewerbsmäßig nur mit dem Hinweis „Abgabe an Personen unter 18 Jahren verboten, § 9 Jugendschutzgesetz“ in den Verkehr gebracht werden. Dieser Hinweis ist auf der Fertigpackung in der gleichen Schriftart und in der gleichen Größe und Farbe wie die Marken- oder Phantasienamen oder, soweit vorhanden, wie die Verkehrsbezeichnung zu halten und bei Flaschen auf dem Frontetikett anzubringen.

### § 10 Rauchen in der Öffentlichkeit, Tabakwaren

- (1) In Gaststätten, Verkaufsstellen oder sonst in der Öffentlichkeit dürfen Tabakwaren an Kinder oder Jugendliche weder abgegeben noch darf ihnen das Rauchen gestattet werden.
- (2) In der Öffentlichkeit dürfen Tabakwaren nicht in Automaten angeboten werden. Dies gilt nicht, wenn ein Automat
  1. an einem für Kinder und Jugendliche unzugänglichen Ort aufgestellt ist oder
  2. in einem gewerblich genutzten Raum aufgestellt und durch technische Vorrichtungen oder durch ständige Aufsicht sichergestellt ist, dass Kinder und Jugendliche alkoholische Getränke nicht entnehmen können.

## Impressum

---

### Herausgeber

Ministerium für Gesundheit,  
Emanzipation, Pflege und Alter  
des Landes Nordrhein-Westfalen  
Referat Presse, Öffentlichkeitsarbeit  
Horionplatz 1  
40213 Düsseldorf  
Telefon 0211 8618-50  
info@mgepa.nrw.de · www.mgepa.nrw.de

### Kontakt

ginko Stiftung für Prävention  
Kaiserstraße 90  
45468 Mülheim an der Ruhr  
Telefon 0208 30069-31  
info@ginko-stiftung.de · www.ginko-stiftung.de

### Text

Ingeborg Holterhoff-Schulte,  
Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen, Hannover

### Redaktion

Dr. Hans-Jürgen Hallmann, ginko, Mülheim an der Ruhr

### Gestaltung

BestPage Kommunikation, Mülheim an der Ruhr

### Druck

das druckhaus, Korschenbroich

Die Broschüre ist ein Nachdruck der Texte und Bilder des Elternratgebers  
„Alkohol – reden wir drüber!“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.“  
Wir danken der Bundeszentrale für die Genehmigung des Nachdrucks

### © 2012/MGEPA 109

Die Druckfassung kann bestellt werden:

- im Internet: [www.mgepa.nrw.de/publikationen](http://www.mgepa.nrw.de/publikationen)
- telefonisch: **Nordrhein-Westfalen direkt**  
01803 100 110\*

\*9 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz – Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

**Bitte die Veröffentlichungsnummer 109 angeben.**

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Landesregierung Nordrhein-Westfalen herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerberinnen und -werbern oder Wahlhelferinnen und -helfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags- und Kommunalwahlen sowie auch für die Wahl der Mitglieder des Europäischen Parlaments.

Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung.

Eine Verwendung dieser Druckschrift durch Parteien oder sie unterstützende Organisationen ausschließlich zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder bleibt hiervon unberührt. Unabhängig davon, wann, auf welchem Wege und in welcher Anzahl diese Schrift der Empfängerin oder dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zu Gunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

Ministerium für Gesundheit,  
Emanzipation, Pflege und Alter  
des Landes Nordrhein-Westfalen

Horionplatz 1  
40213 Düsseldorf  
Telefon 0211 8618-50  
[info@mgepa.nrw.de](mailto:info@mgepa.nrw.de)  
[www.mgepa.nrw.de](http://www.mgepa.nrw.de)

