

Vorglühen zu Hause?  
Handlungsempfehlungen  
für Eltern im Umgang mit dem  
Alkoholkonsum ihrer Kinder  
- Ergebnisse einer explorativen Studie -

Dr. Jens Kalke



**ISD**

Institut für interdisziplinäre  
Sucht- und Drogenforschung

gefördert von der BZgA

# Inhalt

1. Hintergrund und Fragestellung
2. Methodik
3. Ergebnisse Elternbefragung
4. Elterliche Regeln (vorläufig)
5. Ausblick

# 1. HINTERGRUND UND FRAGESTELLUNG

# Zielsetzung & Setting der Maßnahme

(erprobt 2011, eingesetzt seit 2012)

- Ziel ist die Vermittlung von Elternregeln zum Umgang mit dem Alkoholkonsum ihrer Kindern (indirekte Verhältnisprävention)
- Setting: etwa 30minütige Informationsveranstaltung im Rahmen von regulären Elternabenden an allgemeinbildenden Schulen (8. bis 11. Klasse)

# Bestandteile der Maßnahme

- kurze Darstellung des wissenschaftlichen Erkenntnisstandes (Foliensatz)
- Erläuterung der Elternregeln (Foliensatz)
- Übergabe der Informationsbroschüre
- „Newsletter“ (ein halbes Jahr nach Elternabend)

# Der Informationsflyer (alt)

7. Achten Sie darauf, wie in Vereinen und Sportclubs, die Ihr Kind besucht, mit Alkohol umgegangen wird.
8. Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind - auch über die Motive seines Alkoholkonsums.
9. Wenn Sie feststellen, dass Ihrem Kind der verantwortungsvolle Umgang mit Alkohol schwer fällt, treffen Sie gemeinsam mit ihm Vereinbarungen zum Umgang mit Alkohol. Legen Sie auch Konsequenzen fest, die erfolgen, wenn Ihr Kind die Regeln verletzt.
10. Wenn Sie Fragen zum Alkoholkonsum Ihres Kindes haben oder nicht weiter wissen, holen Sie sich Unterstützung durch professionelle Beratungskräfte.

Ferner können Sie Ihrem Kind Ihre Freude und Wertschätzung zeigen, wenn Ihr Kind angemessen und verantwortungsvoll mit Alkohol umgeht und sich an entsprechende Regeln hält, z.B. durch: Belohnung, weitere Freiheit, mehr Verantwortungsübernahme.

## Weitere Informationen erhalten Sie unter:

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:**  
[www.BZgA.de](http://www.BZgA.de)

**Weitere Angebote der KOSS:**  
[www.koss.lernnetz.de](http://www.koss.lernnetz.de)

Im Rahmen eines Bundesmodellprojektes gefördert durch das Bundesministerium für Gesundheit.

Spezielle Elternabende zum Thema „**ElternStärke(n) – Alkoholkonsum bei Jugendlichen**“ und weitere Angebote aus der KOSS-Elternarbeit „*ElternStärke(n) – Erziehung im Dialog – Suchtprävention im Elternhaus*“ auf Anfrage bei der KOSS:  
Heike Kühl-Frese 0162 / 948 65 74,

oder der LSSH  
Dr. Regina Kostrzewa 0431 / 564 770

oder unter [sucht@lssh.de](mailto:sucht@lssh.de)



## Elterliche Regeln für den Alkoholkonsum ihrer Kinder

**KOSS** Koordinationsstelle  
Schulische Sucht-  
vorbeugung

**LSSH** Landesstelle für  
Suchtfragen  
Schleswig-Holstein

# Elternregeln 2011 (I)

1. Auch wenn Ihr Kind noch keinen Alkohol probiert hat, jedoch Interesse zeigt oder neugierige Fragen stellt, antworten Sie darauf dem Alter angemessen.
2. Sprechen Sie mit Ihrem Kind in nicht dramatisierender Form über die kurz und langfristigen Risiken des Alkoholkonsums.
3. Es gibt Situationen, in denen sich Alkoholkonsum verbietet: Schule, Straßenverkehr, Sport, Schwangerschaft.
4. Treffen Sie mit Ihrem Kind bis zu einem Alter von 15 Jahren eine klare Abmachung, dass Partys und Feste zu Hause alkoholfrei sind.
5. Helfen Sie Ihrem Kind bei der Organisation eines sicheren Heimwegs von Partys. Erklären Sie Ihrem Kind, dass es keinesfalls bei jemandem mitfährt, der Alkohol getrunken hat.

# Elternregeln 2011 (2)

6. Wenn Ihr Kind alkoholisiert nach Hause kommt, sprechen Sie mit Ihrem Kind in Ruhe darüber. Warten Sie mit dem Gespräch bis zum nächsten Tag!
7. Achten Sie darauf, wie in Vereinen und Sportclubs, die Ihr Kind besucht, mit Alkohol umgegangen wird.
8. Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind - auch über die Motive seines Alkoholkonsums.
9. Wenn Sie feststellen, dass Ihrem Kind der verantwortungsvolle Umgang mit Alkohol schwer fällt, treffen Sie gemeinsam mit ihm Vereinbarungen zum Umgang mit Alkohol. Legen Sie auch Konsequenzen fest, die erfolgen, wenn Ihr Kind die Regeln verletzt.
10. Wenn Sie Fragen zum Alkoholkonsum Ihres Kindes haben oder nicht weiter wissen, holen Sie sich Unterstützung durch professionelle Beratungskräfte.



# Zielsetzung neues Projekt

- *Ergänzung der Regeln in vier Bereichen:*
  - Vorglühen zuhause
  - Trinken im öffentlichen Raum
  - Verhältnisprävention im häuslichen Umfeld
  - Verhalten bei Alkoholvergiftung  
(+ Überprüfung der alten Regeln)
- Elternmaßnahme im Rahmen des HaLT-Projektes verankern?!

# Vorglühen

## Vorglühen ist verbunden mit negativen Konsequenzen:

- bei Trinktagen mit Vorglühen wird signifikant mehr Alkohol getrunken (ca. 46% mehr Drinks)
- 3 mal häufiger ein Blackout vorhanden
- 2,5 mal häufiger in körperliche Auseinandersetzungen verwickelt
- 2 mal häufiger Probleme am nächsten Tag: können nicht zur Arbeit/Schule gehen, Ärger in Beziehungen

(Übersicht bei LaBrie JW, Earle AM, Hummer JF, Boyle SC 2016)

# Vorglühen (II)

## Studie aus Deutschland:

757 Schüler, mittleres Alter 15,6 Jahre, Fragebogenbefragung in Schulklassen in Freiburg/Breisgau-Hochschwarzwald

- 84,9% glühen zusammen mit Freunden zu Hause oder unterwegs vor; 14,9% auch alleine.
- In der Regel wird vor privaten Partys (78,7%), vor Besuch von Bars, Diskotheken (77,2%) vorgeglüht, seltener vor dem Besuch von Konzerten (35,6%), vor dem Kinobesuch oder Sportereignissen.
- Die stärkste Motivation ist die, betrunken zu werden. Alkohol kostet weniger und man kann Getränke konsumieren, die man in Kneipen aufgrund des Alters nicht bekommt.
- Betroffen sind häufiger Jungen; im Alter von 15 auf 16 Jahren findet sich die größte Steigerung – daher Präventionsprogramme ab der 9. Klasse.

(Wahl et al. 2013)

# Trinken im öffentlichen Raum

Studer et al. (2015) wiesen in einer Längsschnitt-Untersuchung an über 4.500 alkoholtrinkenden männlichen Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus der Schweiz nach, dass neben dem Vorglühen zuhause auch beim Trinken auf öffentlichen Plätzen („cornern“) der riskante Alkoholkonsum steigt und die damit verbundenen Risiken erhöht sind.

# Verhältnisprävention häusliches Umfeld (I)

Studie aus den Niederlanden zeigt, dass die wahrgenommene Verfügbarkeit von alkoholischen Getränken zuhause einhergeht mit einem erhöhten und riskanten Alkoholkonsum bei 12- bis 15jährigen Kindern.

- Wegschließen von alkoholischen Getränken ist eine sinnvolle präventive Intervention.

(van den Eijnden et al. 2011)

# Verhältnisprävention häusliches Umfeld (II)

- Aus einer Elternbefragung in Kiel (N=223) ist bekannt, dass die Hälfte der Eltern (52%) versuchen, die Sichtbarkeit von alkoholischen Getränken zu Hause zu vermeiden.
- Gleichfalls sehen 66% die Regel „Alkoholische Getränke werden immer dort gelagert, wo Kinder sie nicht sehen können“ als sinnvoll an.

(Hanewinkel & Morgenstern 2019)

# Angemessenes Verhalten bei Alkoholvergiftung

Gesicherte empirische Erkenntnisse zu einem angemessenen elterlichen Verhalten bei einer tatsächlichen oder vermeintlichen Alkoholvergiftung der Kinder liegen bisher nicht vor.

# Elterlicher Einfluss

- Aus einer – im Rahmen des Vorläuferprojektes durchgeführten – Literaturanalyse wird deutlich, dass die Eltern Einfluss auf das Trinkverhalten ihrer Kinder nehmen können (Kuhn et al. 2011).
- Dabei scheint eine restriktive Haltung der Eltern einen günstigen Einfluss auf das Trinkverhalten der Kinder zu haben, unabhängig davon, ob die Eltern selbst trinken oder nicht (van Zundert et al. 2006, Nash et al. 2005).



## 2. METHODIK

# Regionale Kooperationspartner

- BE: *Fachstelle für Suchtprävention*
- BW: *Landesstelle für Suchtfragen*
- SN: *Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen*
- SH: *Koordinationsstelle schulische Suchtvorbeugung*

# Wissenschaftliche Kooperationspartner

- Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ), *Dr. Silke Diestelkamp*
- Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord), *Prof. Dr. Reiner Hanewinkel*

# Forschungsmodule

1. Fokus-Gruppengespräche mit Eltern und Jugendlichen
2. Befragung von Expert\*innen
3. **Quantitative Elternbefragung**
4. Tiefeninterviews HaLT-Gespräche, (ElternJugendliche, Datenauswertung Trinkumstände)
5. Erprobung der weiterentwickelten Elternintervention (mit schriftlichem Kurz-Feedback der Eltern)

Anmerkung: Module 4. & 5. sind aufgrund von Zeitverzögerungen (Corona-Pandemie) noch nicht abgeschlossen.

# geplante & erreichte Fallzahlen

	geplant	erreicht
Fokusgruppengespräche	8 Gespräche mit 40 bis 56	8 Gespräche mit 47
Expert*innen-Befragung	20 Personen	20
Elternbefragung	4.400 Fragebögen	1.639
Pretest Maßnahme	20 Maßnahmen	bisher 8

# Zeitplan (insg. 27 Monate)

Vorbereitungsphase	09/18 bis 11/18
Durchführung Fokusgruppen-Gespräche	11/18 bis 02/19
Durchführung Expert*innen-Befragung	02/19 bis 03/19
Auswertung Fokusgruppen-Gespräche & Expert*innen-Befragung	03/19 bis 4/19
Durchführung Eltern-Befragung	04/19 bis 07/19
Auswertung Eltern-Befragung	08/19 bis 10/19
Tiefeninterviews Eltern und Jugendliche, Datenauswertung Trinkumstände	06/19 bis ?
Überarbeitung Elternmaßnahme (inklusive Praxis-Workshop)	11/19 bis 01/20
Durchführung der Elternmaßnahme, Feedback-Befragung	01/20 bis ?
Abschluss-Workshop	11/20
Erstellung Endbericht	06/20 bis 11/20

# Elternbefragung - Fragestellung & Erhebungszeitraum

## *Fragestellung:*

- Kommunikation Eltern & Kinder
- Informiertheit der Eltern
- Akzeptanz von Regeln
- Anwendung von Regeln

## *Erhebungszeitraum:*

- 2. Quartal 2019

# Bundesländer & Schulen

## *Beteiligte Bundesländer:*

- Baden-Württemberg
- Berlin
- Sachsen
- Schleswig-Holstein

## *Klassenstufen, Schultypen:*

- 8. bis 11. Klassenstufe
- alle Schultypen
- geplant: jeweils 50 etwa gleichmäßig verteilt auf die vier Bundesländer ( $N = 200 \times 22 = \text{ca. } 4.400$  Eltern/paare)



# Anzahl der Fragebögen

(davon 27 Bögen für Auswertung aussortiert)

	<b>verteilte Bögen</b>	<b>erhaltene Bögen</b>	<b>Rücklaufquote</b>
<i><b>Bundesland</b></i>			
Baden-Württemberg	2.640	668	25,3%
Berlin	1.778	573	32,2%
Sachsen	792	90	11,4%
Schleswig-Holstein	1.091	308	28,2%
<b>Gesamt</b>	<b>6.301</b>	<b>1.639</b>	<b>26,0%</b>

\* berechnet auf der Grundlage von 22 Eltern(paaren) pro Klasse.

### 3. ERGEBNISSE ELTERNBEFRAGUNG

# Kinder der Eltern

	<b>Gesamt</b>	<b>BW</b>	<b>BE</b>	<b>SN</b>	<b>SH</b>
Mädchen	59,0%	59,5%	59,8%	60,0%	56,2%
Alter 16-18 Jahre	26,1%	22,7%	26,7%	16,5%	34,9%
Gymnasium	62,6%	65,4%	71,3%	18,4%	53,4%
Alkoholkonsum (monatlich)	22,1%	21,9%	17,2%	22,9%	30,9%
ältere Geschwister	45,5%	45,6%	47,8%	50,5%	39,7%
N	1.612	667	551	87	307

# Informiertheit der Eltern

	Ø	N
zum Thema Alkohol informiert (1 „sehr schlecht“ bis 5 „sehr gut“)	4,2	1.593
zum Thema Alkohol & Erziehung informiert (1 „sehr schlecht“ bis 5 „sehr gut“)	4,0	1.596
Einfluss Eltern (1 „sehr stark“ bis 5 „gar nicht“)	2,2	1.575

# Gespräche über Alkohol

gar nicht	1,5%
ein- bis viermal: kurz	14,4%
ein- bis dreimal: mittel/ausführlich	27,2%
4 und mehr: mittel/ausführlich	56,8%
N	1.567

# Erziehungstipps zum Thema „Kinder und Alkohol“

Internet	77%
Freunde/Bekannte	45%
Bücher, Zeitschriften	36%
Suchtpräventionsstelle	27%
Familien-/Erziehungsberatung	23%
Suchtberatungsstelle	20%
Schule, Lehrkräfte	11%
Polizei	2%
N	1.605

# Auswertungen

- nach Alter
- nach Alkoholkonsum

Anmerkung: Geschlecht, Schultyp & ältere Geschwister ergeben im Großen und Ganzen keine großen Unterschiede!

# Bewertung von Regeln (I)

(0, von 1 „sehr geeignet“ bis 4 „gar nicht geeignet“)

	13-15 Jahre	16-18 Jahre	kein Alkohol	monatlich Alkohol
Wenn Ihr Kind betrunken nach Hause kommt, kümmern Sie sich um sein Wohlbefinden und sprechen Sie an einem der nächsten Tage in Ruhe mit Ihrem Kind darüber. Im Falle einer akuten Alkoholvergiftung rufen Sie unter 112 den Notarzt an.	1,1	1,2	1,2	1,1
Achten Sie bei sich selbst auf einen gesundheitsbewussten Umgang mit Alkohol und seien Sie so ein gutes Vorbild.	1,2	1,2	1,2	1,2
Geben Sie Ihrem Kind Verhaltenstipps für die Risikovermeidung bei Alkoholkonsum auf öffentlichen Plätzen, Partys und in Diskotheken: gut auf Freunde achten, keine offenen Getränke von fremden Personen annehmen und eigene Getränke nicht unbeobachtet lassen (KO-Tropfen), keine Fotos und Filmaufnahmen machen und zulassen, bei schlechtem Gefühl den Ort verlassen ...	1,2	1,2	1,2	1,2
Wenn Sie feststellen, dass ein Geschäft ihrem minderjährigen Kind unzulässiger Weise Alkoholika verkauft hat, weisen Sie das verantwortliche Personal auf die einzuhalten- den Jugendschutzbestimmungen hin oder wenden Sie sich bei wiederholten Verstößen an das Ordnungsamt.	1,4	1,6	1,4	1,6
Wenn Sie unsicher sind, wie Sie mit dem Alkoholkonsum Ihres Kindes umgehen sollen, tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus und rufen bei Bedarf in einer Beratungsstelle an.	1,6	1,7	1,6	1,7
Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Risiken von Trinkspielen und wie diese Risiken vermieden werden können (genügend Wasser trinken, Trinkpausen machen ...).	1,7	1,7	1,7	1,7
N	1.183	417	1.215	344



# Bewertung von Regeln (II)

(Ø, von 1 „sehr geeignet“ bis 4 „gar nicht geeignet“)

	13-15 Jahre	16-18 Jahre	kein Alkohol	monatlich Alkohol
Gestatten Sie keine Trinkspiele zu Hause.	1,6	1,9 (- = 27,9%)	1,6	2,0 (- = 32,7%)
Lassen Sie bei einer Party Ihres Kindes zuhause Ihre alkoholischen Getränke nicht sichtbar herumstehen und verbieten Sie Ihrem Kind sowie seinen Gästen, diese Getränke zu trinken.	2,1	2,3 (- = 46,2%)	2,1	2,4 (- = 49,1%)
Erlauben Sie ihrem Kind und dessen Freunden nicht, sich bei Ihnen zuhause schon vor dem Besuch einer Party, einer Diskothek, eines Fußballspiels usw. mit alkoholischen Getränken in Stimmung zu bringen („Vorglühen“).	2,0	2,2 (- = 46,2%)	2,0	2,4 (- = 51,0%)
Wenn Sie das „Vorglühen“ zuhause ab 16 Jahren zulassen, verlangen Sie von Ihrem Kind, dass es dabei in geordneten Bahnen zugeht. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Risiken des „Vorglühens“ und achten darauf, dass möglichst wenig sowie nur Bier, Wein und Sekt getrunken wird.	2,0	1,8	2,0	1,7
N	1.183	417	1.215	344

# Anwendung von Regeln (I)

(%, „ja“)

	13-15 Jahre	16-18 Jahre	kein Alkohol	monatlich Alkohol
Wenn Ihr Kind betrunken nach Hause kommt, kümmern Sie sich um sein Wohlbefinden und sprechen Sie an einem der nächsten Tage in Ruhe mit Ihrem Kind darüber. Im Falle einer akuten Alkoholvergiftung rufen Sie unter 112 den Notarzt an.	17,6%	33,4%	16,5%	38,2%
Achten Sie bei sich selbst auf einen gesundheitsbewussten Umgang mit Alkohol und seien Sie so ein gutes Vorbild.	88,4%	83,7%	88,3%	83,1%
Geben Sie Ihrem Kind Verhaltenstipps für die Risikovermeidung bei Alkoholkonsum auf öffentlichen Plätzen, Partys und in Diskotheken: gut auf Freunde achten, keine offenen Getränke von fremden Personen annehmen und eigene Getränke nicht unbeobachtet lassen (KO-Tropfen), keine Fotos und Filmaufnahmen machen und zulassen, bei schlechtem Gefühl den Ort verlassen ...	64,0%	78,4%	63,4%	82,5%
Wenn Sie feststellen, dass ein Geschäft ihrem minderjährigen Kind unzulässiger Weise Alkoholika verkauft hat, weisen Sie das verantwortliche Personal auf die einzuhaltenden Jugendschutzbestimmungen hin oder wenden Sie sich bei wiederholten Verstößen an das Ordnungsamt.	14,9%	16,6%	14,9%	16,3%
Wenn Sie unsicher sind, wie Sie mit dem Alkoholkonsum Ihres Kindes umgehen sollen, tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus und rufen bei Bedarf in einer Beratungsstelle an.	12,2%	16,8%	11,1%	21,3%
Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Risiken von Trinkspielen und wie diese Risiken vermieden werden können (genügend Wasser trinken, Trinkpausen machen ...).	29,2%	43,0%	29,8%	43,8%
N	1.183	417	1.215	344

# Anwendung von Regeln (II)

(%, „ja“)

	13-15 Jahre	16-18 Jahre	kein Alkohol	monatlich Alkohol
Gestatten Sie keine Trinkspiele zu Hause.	38,6%	36,7%	39,1%	35,2%
Lassen Sie bei einer Party Ihres Kindes zuhause Ihre alkoholischen Getränke nicht sichtbar herumstehen und verbieten Sie Ihrem Kind sowie seinen Gästen, diese Getränke zu trinken.	32,4%	31,7%	33,3%	28,7%
Erlauben Sie ihrem Kind und dessen Freunden nicht, sich bei Ihnen zuhause schon vor dem Besuch einer Party, einer Diskothek, eines Fußballspiels usw. mit alkoholischen Getränken in Stimmung zu bringen („Vorglühen“).	72,2%	52,8%	75,1%	44,8%
Wenn Sie das „Vorglühen“ zuhause ab 16 Jahren zulassen, verlangen Sie von Ihrem Kind, dass es dabei in geordneten Bahnen zugeht. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Risiken des „Vorglühens“ und achten darauf, dass möglichst wenig sowie nur Bier, Wein und Sekt getrunken wird.	40,6%	61,6%	37,6%	70,5%
N	1.183	417	1.215	344

# Anwendung von Regeln (III)

	13-15 Jahre	16-18 Jahre	kein Alkohol	monatlich Alkohol
Wie stark wird auf die Einhaltung der Regeln geachtet? (von 1 „sehr stark“ bis 5 „gar nicht“)	1,5	1,8	1,5	1,9
N	982	374	1.010	325

# Anwendung von Regeln (IV)

(%, „ja“)

Bei Missachtung der Regeln ...	
... beginne ich ein Gespräch über die möglichen Folgen des Alkoholkonsums	71,3%
... mache ich deutlich, dass ich dies missbillige	69,4%
... biete ich meinem Kind Hilfe an, damit sich sein Verhalten verbessert	46,3%
... überlege ich mir konkrete Konsequenzen/Strafen	38,3%
... stelle ich meinem Kind Belohnungen in Aussicht, wenn sich sein Verhalten verbessert	2,2%
... gehe ich darüber hinweg	0,6%
N	1.436

## 4. ELTERLICHE REGELN (VORLÄUFIG)

# Bestandteile der Maßnahme

- kurze Darstellung des wissenschaftlichen Erkenntnisstandes (Foliensatz)
- Erläuterung der Elternregeln (Foliensatz)
- Übergabe der Informationsbroschüre
- (optional: „Newsletter“, ein halbes Jahr nach Elternabend)

# Der Informationsflyer (neu)

---

## Elterliche Regeln für den Alkoholkonsum ihrer Kinder

Liebe Eltern,

sicher möchte keiner von Ihnen, dass ihr Kind übermäßig viel Alkohol trinkt. Doch können Sie als Eltern überhaupt darauf Einfluss nehmen?

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Sie großen Einfluss auf das Alkoholtrinkverhalten Ihres Kindes haben, auch dann noch, wenn der Einfluss der Freunde größer wird.

Dabei spielt es eine Rolle, welches Vorbild Sie Ihrem Kind gegenüber sind. Ihr Kind orientiert sich an Ihren Verhaltensweisen und lernt von Ihnen. Das gilt auch für den Umgang mit Alkohol.

Doch noch entscheidender ist, dass Sie eine klare ablehnende Haltung zum frühen Einstieg und zum übermäßigen Alkoholkonsum Ihres Kindes einnehmen; je früher, desto erfolgreicher. Ihr Kind wird dadurch erkennen, dass Sie zu seinem Wohle Einfluss auf das Trinkverhalten nehmen wollen.

## Sie als Eltern können aktiv das Alkoholkonsumverhalten Ihres Kindes beeinflussen!

Es ist hilfreich, wenn Sie gut über die Wirkung von Alkohol und die gesetzlichen Bestimmungen informiert sind. So haben Sie einen Wissensvorsprung und können Ihrem Kind Orientierung und Halt geben.

Folgende Verhaltensregeln sollen Sie im Umgang mit Ihren Kindern unterstützen. Sie ergeben sich aus dem internationalen Forschungsstand sowie der Meinung vieler Eltern, Schüler\*innen und Expert\*innen.

1. Seien sie ein gutes Vorbild hinsichtlich Ihres eigenen Umgangs mit Alkohol.
  2. Wenn Ihr Kind beginnt, sich für Alkohol zu interessieren, gehen Sie in einer für ihr Kind verständlichen Weise darauf ein. Sprechen Sie mit Ihrem Kind vor seinen ersten Konsumerfahrungen über die Gründe und Risiken des Alkoholkonsums. Bleiben Sie mit ihm im Gespräch und zeigen Sie Interesse an seinen Aktivitäten.
  3. Vereinbaren Sie mit ihrem Kind Regeln zum Umgang mit Alkohol und hilfreiche Konsequenzen, wenn die Absprachen nicht eingehalten werden.
  4. Treffen Sie mit Ihrem Kind bis zu seinem 16. Geburtstag eine klare Abmachung, dass seine Feiern zu Hause alkoholfrei sind. Seien Sie anwesend bzw. schnell erreichbar.
  5. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Risiken von Trinkspielen und des „Vorglühens“.
  6. Falls Sie das „Vorglühen“ zuhause ab 16 Jahren zulassen sollten, dann nur unter der Bedingung, dass wenig sowie nur Bier, Wein oder Sekt getrunken werden und keine Trinkspiele stattfinden.
  7. Geben Sie Ihrem Kind Verhaltenstipps zur Risikovermeidung bei Alkoholkonsum auf öffentlichen Plätzen, Partys, in Diskotheken, Clubs und Bars.
  8. Helfen Sie Ihrem Kind bei der Organisation eines sicheren Heimwegs von Partys. Erklären Sie ihm, dass es keinesfalls bei jemandem mitfährt, der Alkohol getrunken hat. Bieten Sie Ihrem Kind an, sich notfalls von Ihnen abholen zu lassen.
-



# Der Informationsflyer (neu)

9. Wenn Sie unsicher sind, wie Sie mit dem Alkoholkonsum Ihres Kindes umgehen sollen, tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus und rufen bei Bedarf in einer Beratungsstelle an.
10. Wenn ihr Kind betrunken nach Hause kommt, kümmern Sie sich um sein Wohlbefinden und sprechen Sie an einem der nächsten Tage in Ruhe mit Ihrem Kind darüber. Im Falle einer vermuteten Alkoholvergiftung rufen Sie unter 112 den Notarzt an.

#### Was Sie sonst noch machen können:

11. Achten Sie darauf, wie in Vereinen und Sportclubs, die Ihr Kind besucht, mit Alkohol umgegangen wird und sprechen Sie gegebenenfalls mit den Verantwortlichen.
12. Wenn Sie feststellen, dass ein Geschäft minderjährigen Kindern unzulässiger Weise Alkoholika verkauft hat, können Sie das verantwortliche Personal auf die einzuhaltenden Jugendschutzbestimmungen hinweisen oder sich bei wiederholten Verstößen an das Ordnungsamt wenden.

#### **Weitere Informationen erhalten Sie unter folgenden Adressen:**

Eltern-Homepage der Niedersächsischen Landesstelle für Suchtfragen  
[www.elterninfo-alkohol.de](http://www.elterninfo-alkohol.de)

Webseite der Kampagne „Kenn dein Limit“  
[www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)

Internetberatung für Eltern suchgefährdeter und abhängiger Kinder und Jugendlicher  
[www.elternberatung-sucht.de](http://www.elternberatung-sucht.de)

Informationen für Eltern und Familie der Fachstelle für Suchtprävention Berlin  
[www.berlin-suchtpraevention.de](http://www.berlin-suchtpraevention.de)

Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen  
[www.suchtpraevention-sachsen.de](http://www.suchtpraevention-sachsen.de)



#### **Elterliche Regeln für den Alkoholkonsum ihrer Kinder**



# Extra-Einleger

## Risiken

- mangelnde Konzentration sowie schlechte Leistungsfähigkeit
- verminderte Reaktionsfähigkeit einhergehend mit verminderter Fahrtüchtigkeit (Fahrrad, Mofa) und Unfallgefahren
- Übelkeit, Erbrechen bis Vergiftungen
- Gedächtnislücken
- Aggressionen
- beschämende Situationen
- Handyaufnahmen und Verbreitung der Fotos im Internet
- sexuelle Belästigung sowie beim Alkoholtrinken in der Öffentlichkeit filmende Webcams, Polizeikontrollen usw.

## Verhaltenstipps zur Risikovermeidung bei Alkoholkonsum außerhalb der Wohnung

- gut auf Freunde achten
- keine offenen Getränke von fremden Personen annehmen und eigene Getränke nicht unbeobachtet lassen (KO-Tropfen)
- keine Fotos und Filmaufnahmen machen und zulassen
- bei schlechtem Gefühl, den Ort verlassen

## Umgang bei Alkoholrausch

- **Schauen Sie regelmäßig nach Ihrem Kind!**
- „Rausch“ zu Hause ausschlafen lassen, solange Atmung regelmäßig ist
- Herzrasen oder beschleunigter Puls vergehen in der Regel von allein
- fremde Kinder mit Alkoholrausch von deren Eltern abholen lassen

### Erkennungsmerkmale:

- schwankender Gang
- verwaschene Sprache
- verzögerte Reaktionen/Benommenheit
- enthemmtes Verhalten (Aggressivität)
- Erbrechen

## Umgang bei akuter Alkoholvergiftung

- **Rufen Sie unter 112 den Notarzt.**
- Kind nicht allein lassen
- Kind bei Bewusstsein halten
- stabile Seitenlage bei Bewusstlosigkeit und Kontrolle Puls und Atmung.
- Atemwege freihalten und überstrecken des Kopfes bei Erbrechen in Seitenlage
- Atemstillstand: Mund-zu-Mund Beatmung
- bei Herzstillstand: Herzmassage

### Erkennungsmerkmale:

- starke Verwirrtheit bis Bewusstlosigkeit
- schwacher/unregelmäßiger Atem und Puls
- erweiterte oder reaktionslose Pupillen
- heftiges Zittern und Schwitzen
- die konsumierte Alkoholmenge ist bei Kindern/Jugendlichen nicht entscheidend!

## 5. AUSBLICK

# Ausblick

- Die Elternmaßnahme soll perspektivisch im HaLT-Projekt verankert werden.
- Einige Regeln stellen einen Kompromiss aus wissenschaftlichen Erkenntnissen und elterlicher Akzeptanz dar.
- Evaluation der überarbeiteten Regeln (bzw. Maßnahme) wäre deshalb wünschenswert.

(Anmerkung: Forschungsprojekt muss noch beendet werden.)

HERZLICHEN DANK FÜR IHRE  
FREUNDLICHE AUFMERKSAMKEIT!