



Prof. Dr. med. Rainer Thomasius ist Ärztlicher Leiter des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Er gilt als einer der wichtigsten Experten zum Thema Jugend und Sucht. Ein Schwerpunkt seines Wirkens ist die Familienperspektive: »Zukünftig müssen wir in der Suchtprävention sowie in Suchtberatung und -therapie Eltern und Angehörige viel stärker berücksichtigen.«



Dr. phil. Thomas Nesseler ist Hauptgeschäftsführer und Pressesprecher der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie und Nervenheilkunde (DGPPN) in Berlin und der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie (DGKJP). In dieser Funktion initiierte er u.a. mit Berliner Schulen den »Schülerkongress« beim jährlichen DGPPN-Kongress sowie Informationsveranstaltungen bei den Jahrestagungen der DGKJP.



Prof. Dr. med. Frank Häßler ist Direktor der Klinik für Psychiatrie, Neurologie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter des Universitätsklinikums Rostock – neben der Versorgung einer der führenden Forschungseinrichtungen zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.

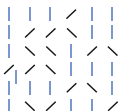
Unseren Interviewpartnern, den Autorinnen und Autoren sowie allen anderen, die zum Gelingen dieses Ratgebers beigetragen haben, gebührt unser herzlicher Dank. Hier ist besonders Frau Pascale Sorg, Frau Dagmar Reiche sowie Frau Nathalie Blanck für die hervorragende Bearbeitung der Manuskripte zu danken. Unseren Kollegen Dr. Manfred Stolle, Dr. Olaf Reis und Detlev Krüger gebührt unser Dank für die profunde Beratung und Hilfestellung, Hildegard Fleischer, David Herbert, Detlev Krüger für die Bereitschaft, Ihre Erfahrungen mitzuteilen. Nicht zuletzt danken wir dem TRIAS-Verlag, vor allem Frau Sibylle Duelli, die uns über die gesamte Entstehungszeit hinweg mit Zuspruch, Rat und Tat unterstützte.

Prof. Dr. Rainer Thomasius
Prof. Dr. med. Frank Häßler
Dr. Thomas Nessler

unter Mitarbeit von Nathalie Blanck, Dagmar Reiche,
Pascale Sorg, Dr. Udo Küstner, Dr. Martin Stolle,
Dr. Olaf Reis

Wenn Jugendliche trinken

- Auswege aus Flatrate-Trinken
und Komasaufen: Jugendliche, Experten
und Eltern berichten



dgkjp

Deutsche Gesellschaft für
Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie e.V.





■ Liebe Leserin, lieber Leser,	7
Jugendliche & Alkohol – Klarheit statt Mythen	9
Steigt der Pegel?	11
■ Jugendliche trinken weniger als früher ...	11
■ ... aber die, die trinken, trinken riskanter	12
■ Kennen Sie den Unterschied zwischen Missbrauch und Abhängigkeit?	14
■ Das schwierige Alter zwischen 10 und 20	16
■ Trinken Jugendliche heute anders?	18
Special: Rauchen und Alkohol	20
■ Trinken Jungen anders als Mädchen?	23
■ Gefahr: Wenn aus Gebrauch Missbrauch wird	24
■ Was Ihrem Kind hilft und schadet	26
■ Wissen Sie, wie Abhängigkeit entsteht?	27
Warum Alkohol Jugendlichen so schadet	29
■ Wissen Sie, was Alkohol eigentlich ist?	29
■ Wissen Sie, wie Alkohol wirkt?	30
■ Was Alkohol speziell bei Jugendlichen macht	33
Handeln statt wegsehen	37
■ 5 starke Argumente für Alkoholkonsum mit Köpfchen	38
Was Jugendliche beeinflusst	41
Gesellschaftsfähig?	42
■ Wie die Großen, so die Kleinen	43
■ Das wahre Leben? – Kunden im Visier	45
In guter Gesellschaft	49
■ Eltern – Vorbild?	49
■ Elternersatz – Beziehung zu anderen	51
■ Gleich und Gleich gesellt sich gern – Peergroup	52
Special: Legal und illegal – Alkohol und Cannabis	54

Die eigene Welt	57
■ Anforderungen und Überforderung	58
■ Stressrisiko = Trinkrisiko?	59
■ Trinken und mehr	62
Special: Psychische Störungen und Alkohol	63
Sie sind gefragt – Kinder stark machen	65
■ Wie Sie Ihr Kind stärken können	66
■ Was Sie vorleben, zählt	68
■ Was Ihr Kind braucht	70
■ Über Alkohol sprechen	74
Wie gefährdet ist mein Kind?	78
■ Check your drinking	78
■ RAFFT-Test	79
■ Alkohol ist ein Problem – jetzt handeln	80
■ Wo ist Ihr Kind gefragt	86
Auswege – im Notfall und danach	89
Absturz – und dann?	90
■ Reagieren statt wegsehen	90
■ Wie sich eine Alkoholvergiftung äußert	92
■ Erste Hilfe – was jetzt sinnvoll ist	93
■ Was in der Klinik passiert	95
Hilfe suchen – wo anfangen?	101
■ Wo Informationen beschaffen	101
■ Erste Beratungsgespräche	103
■ Weitere Gespräche – das große Wort Psychotherapie	107
■ Wie hilft die Beratung/Psychotherapie Ihrem Kind	110
■ Wenn mehr nötig ist	113
Special: Rückfallgefahr als Erwachsener	116





Prävention – besser verhindern als behandeln	119
Präventionsmaßnahmen im Überblick	120
■ Formen der Prävention	122
Special: HALT geben – Jugendliche direkt ansprechen	124
Politische Maßnahmen – Verhältnisse beeinflussen	126
■ Der Staat als Steuermann?	126
■ Im Visier – Alkoholwerbung	127
■ Gesetzlicher Einfluss auf den Konsum	130
Verhaltensprävention – das Trinkverhalten beeinflussen	136
■ Verstehen, vermitteln, verhindern	136
■ Prävention in der Schule	137
■ Prävention im Verein	141
Hilfe suchen und finden	147
Erste Anlaufstellen	148
■ Verbände der Suchtkrankenhilfe	148
■ Bundesbehörden	148
■ Adressen kinder- und jugendpsychiatrischer klinischer Abteilungen mit suchtspezifischem Angebot (Stand 2008)	149
Internettipps	152
■ Informationen und Forschung	152
■ Spezifische Projekte und Prävention	153
Buchtipps	154
■ Alkohol und andere Drogen	154
■ Kinder begleiten und stark machen	155
■ Prävention	156
Stichwortverzeichnis	157

Liebe Leserin, lieber Leser,

riskanter Alkoholkonsum ist bei Kindern und Jugendlichen weit mehr verbreitet, als viele von uns denken. Zum einen fällt der exzessive Alkoholkonsum auf. Das so genannte Rauschtrinken oder auch »binge drinking« hat in den letzten Jahren stark zugenommen und an sozialer Akzeptanz bei Jugendlichen gewonnen – bei Jungen wie bei Mädchen. Die Fälle von Kindern und Jugendlichen mit Alkoholvergiftung ist ebenfalls massiv angestiegen.

Und dann ist die Gesamtmenge konsumierten Alkohols vor allem bei den älteren Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland deutlich zu hoch. Die Konsequenzen sind augenfällig: Ein nicht unbeträchtlicher Teil der Kinder und Jugendlichen zeigt ungünstige alkoholbezogene Auswirkungen. Die Folgen der Alkoholvergiftung, aber auch das Risiko für eine spätere Alkoholabhängigkeit zwingen uns zum Handeln.

Nur wie? Sind Aufklärung und Verbote wirksam? Wie spreche ich mein Kind an, wenn es betrunken nach Hause kommt? Wie lassen sich Jugendliche an einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol heranführen? Die Herausgeber dieses Ratgebers sind in ihrem Berufsalltag ständig mit Kindern und Jugendlichen konfrontiert, vor allem auch mit suchtgefährdeten Jugendlichen. Wir möchten Eltern, Lehrern und

jedem, der mit Jugendlichen zu tun hat, eine Orientierungshilfe rund um das Thema »Wenn Jugendliche trinken« geben, und wir möchten unsere Leserinnen und Leser dabei unterstützen, die eigene Situation richtig einzuschätzen. Wir wollen Hintergrundwissen zu den Konsummotiven und -zusammenhängen vermitteln. Wir erklären, wie Eltern, Lehrer und Jugendbetreuer ihre Schützlinge auf das Thema Alkohol ansprechen können und welche Präventionsmaßnahmen es in Gemeinden, Schulen und auch im Internet gibt. Wir stellen auch die Beratung und Behandlung für suchtgefährdete Kinder und Jugendliche vor.

Neben betroffenen Jugendlichen und vielen Eltern kommen in diesem Ratgeber mehrere Experten aus Wissenschaft und Praxis zu Wort. Sie erläutern eindrücklich die neuen pädagogischen, psychologischen und medizinischen Erkenntnisse.

Wir wünschen uns, dass sich unsere Begeisterung für die Suchtprävention und frühe Hilfestellung Ihnen mitteilt und Ihnen Perspektiven und Rat gibt. Und wir hoffen, mit diesem Buch eine Hilfe für alle diejenigen zu geben, die sich mit dem Thema in Familie und Beruf auseinandersetzen.

Sommer 2009

Die Herausgeber



Jugendliche & Alkohol – Klarheit statt Mythen

Steigt der Pegel?

Jugendliche kommen zu Wort

»Alkohol zu trinken, ist halt cool – die anderen Jungs erzählen auch immer, dass sie bei der letzten Familienfeier heimlich Alkohol getrunken haben. Da kriegen die Erwachsenen das ja eh nicht mit oder sagen nix dazu.«

Max, 13 Jahre

»Ich weiß gar nicht, was die anderen eigentlich so toll am Alkohol finden. Wenn die getrunken haben, sind die total albern und tun so bescheuert rum. Voll peinlich!«

Justin, 14 Jahre

»Jeder trinkt doch mal Alkohol. Seit meiner Konfirmation darf ich auch bei Geburtstagen oder Weihnachten mal ein Glas Sekt oder Wein trinken. Also am Anfang hat das mir ja nicht so geschmeckt. Aber ich bin ja jetzt auch kein Kind mehr – das gehört einfach dazu.«

Sarah, 15 Jahre

»Wenn ich mich am Freitag Abend mit Kumpels treff', trinken wir schon mal ganz gern ein Bier. Jeder bringt halt was mit – wenn die Älteren kommen, gibt's auch mal Wodka oder Whiskey. Gemischt trinken, das tun ja auch die Mädels ganz gern. Wir sind dann alle richtig locker drauf – man traut sich mehr.«

Fabian, 16 Jahre

»Alkohol macht einfach lustig und entspannt. Da kann man richtig gut Party machen und neue Leute kennen lernen. Endlich Wochenende und einfach Spaß haben. Das machen doch alle so.«

Christian, 17 Jahre

»So ein erfrischendes Radler nach dem Sport ist einfach was Gutes und löscht den Durst. Man sitzt noch eine Runde gesellig beisammen. Und gesund ist's auch noch in Maßen.«

Jens, 17 Jahre

Steigt der Pegel?

Schon seit mehreren Jahren finden sich in den Zeitungen jede Woche neue Meldungen über angetrunkene Jugendliche, die exzessiv Party feiern, Alkohol wie Wasser trinken und mit teilweise dramatisch hohen Promillespiegeln bewusstlos im Krankenhaus landen. Ist das alles nur sensationsheischende Panikmache oder sollten auch Sie sich mit der Möglichkeit auseinandersetzen, dass Ihr Kind demnächst eine Titelgeschichte liefert?

Jugendliche trinken weniger als früher ...

Seit mehr als 35 Jahren werden jedes Jahr viele Jugendliche und junge Erwachsene hinsichtlich ihres Alkoholkonsums befragt. Vergleicht man die Zahlen, zeigt sich, dass der Konsum von Alkohol – und zwar egal ob Bier, Wein, Spirituosen, Mischgetränke – kontinuierlich zurückgeht. Kurz nach der Jahrtausendwende wurde dieser beruhigende Trend leider durchbrochen. Innerhalb weniger Jahre wurden Alkopops, vom Handel als fertige Mischung angebotene alkoholhaltige Getränke, so beliebt, dass die Zahlen erstmalig seit 30 Jahren anstiegen.

Alarmierende Berichte von Expertengremien und ein entsprechendes Echo in den Medien führten zu einer raschen

politischen Reaktion: Eine starke Preiserhöhung dieser Getränkeart erfolgte im August 2004, eine verschärfte Abgaberegulation (Verkauf von Alkopops erst ab 18) schränkte die Attraktivität dieser Getränkeart weiter ein. In den Folgejahren nahm der Konsum an Alkopops daraufhin wieder ab – wie auch der Alkoholkonsum insgesamt wieder eine rückläufige Tendenz zeigt. Alkoholkonsum ist also lenkbar, das zeigt dieses Beispiel gut.

Heißt das also, die Situation wurde durch Gegenmaßnahmen entschärft, es gibt keinen Anlass zur Besorgnis, der Alkoholkonsum der Jugendlichen ist unter Kontrolle? Leider muss man darauf mit einem klaren Nein antworten.

Steigt der Pegel?

... aber die, die trinken, trinken riskanter

Es sind zwar insgesamt weniger Jugendliche, die Alkohol trinken, aber der Alkoholkonsum derjenigen, die trinken, hat zugenommen und ist viel extremer geworden. Die Hauptgefahr liegt weniger darin, dass sie vom Alkohol abhängig werden, sondern eher, bei diesen Alkoholexzessen Schäden zu erleiden – durch Stürze und Unfälle, aggressive Entgleisungen, sexuelle Übergriffe.

Trinken, bis der Arzt kommt. In den letzten Jahren hat eine extremere Form der Alkoholaufnahme, das Binge-Drinking, bei der in kürzester Zeit große Alkoholmengen aufgenommen werden, trotz aller Gegenmaßnahmen keine nennenswerte Abnahme erfahren.

Trinken mit Zahnsperre. Das durchschnittliche Einstiegsalter, also der Zeitpunkt, an dem ein Jugendlicher das erste Mal Kontakt zu alkoholischen Getränken hat, hat sich in den letzten 10 Jahren immer weiter verlagert. Zwar gehört das Erlernen des Umgangs mit dem Genuss- und Suchtmittel Alkohol zu Pubertät und Jugendalter dazu, trotzdem fördert ein so früher Konsumbeginn, dass aus dem Ausprobieren eine Gewöhnung und später eine Sucht werden kann.

Ohne Trinken geht es nicht. Trotz der optimistisch stimmenden Zahlen des Gesamtalkoholkonsums Jugendlicher sind in Deutschland ca. 160 000 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene von Alkoholmissbrauch und -abhängigkeit betroffen – ungefähr so viele Einwohner, wie in Darmstadt, Heidelberg oder Potsdam leben.

ZAHLEN UND FAKTEN

Hätten Sie gewusst, dass ...?

- 2004 noch 21,2 Prozent aller 12- bis 17-jährigen Jugendlichen im letzten Jahr mindestens wöchentlich irgendein alkoholisches Getränk getrunken haben, es 2008 dagegen nur noch 17,4 Prozent sind
- aber 2007 der durchschnittliche wöchentliche Alkoholkonsum eines 16- bis 17-jährigen Jungen 2007 bei 12 Gläsern Bier oder 3 Flaschen Wein liegt
- und die Hälfte aller Jugendlichen in dieser Altersklasse mindestens 1-mal im Monat Binge-Drinking praktizieren
- früher Jugendliche im Durchschnitt mit 14 Jahren erste Erfahrungen mit Alkohol gesammelt haben, inzwischen probieren schon die Hälfte der 12-jährigen einmal Alkohol

kompetenzprogramme (Life-Skill-Trainings). Diese schulen allgemeine Fähigkeiten wie die der Kommunikation, des kritischen Denkens und des Einfühlungsvermögens, den Umgang mit Stress, Problemen und Gefühlen, der Selbstwahrnehmung und des Kontaktknüpfens. Die Idee dahinter ist ganz einfach: Starke, selbstbewusste Kinder sind auch stark im Umgang mit Alkohol und Drogen. Außerdem lassen

sich solche Programme bereits bei jüngeren Kindern einsetzen, ohne speziell auf gefährdende Substanzen eingehen zu müssen.

Sie als Eltern können in Ihrem Alltag vor allem an den Stellen Einfluss nehmen, an denen sich Ihr Kind besonders häufig aufhält. Besonders wichtig sind in diesem Zusammenhang die Schule und Vereine.

Prävention in der Schule

Kinder und Jugendliche verbringen in der Schule über viele Jahre einen großen Teil ihrer Zeit, bewegen sich dort sowohl in der Interaktion Lehrer-Schüler als auch im Rahmen ihrer Peergroups. Außerdem besitzen Schulen per se eine Infrastruktur, die der Wissensvermittlung und dem Lernen dient. Und Bildungspläne greifen das Thema Sucht in unterschiedlichen Fächern und Altersstufen auf.

Ob und in welchem Ausmaß zusätzliche Projekte wie Konzeptarbeit oder Suchtworkshops angestoßen werden, entscheiden die Schulen selbst. Da es keine einheitlichen Regelungen gibt, müssen sie sich vor Ort über das Angebot und die Möglichkeiten informieren. Hilfe, um sich im Dschungel der bundes- und landesweit, oft aber auch nur lokal angebotenen großen und kleinen Präven-

tionsprojekte zurechtzufinden, bieten zum Beispiel Suchtberatungsstellen, aber auch die Polizei. Es ist Aufgabe des schulischen Suchtpräventionsbeauftragten (»Präventionslehrer«), die Ansprechpartner zu kennen und sich über Angebote zu informieren.

Wünschenswert und sinnvoll wäre, dass Präventionsprogramme möglichst bereits in der Grundschule beginnen und in den Sekundarstufen I und II fortgeführt werden. Sie sollten mit einem klassen- und schulformübergreifenden Kurskonzept versehen sein und flächendeckend angewendet bzw. in Schulprogramme und Lehrpläne integriert werden. Leider sind wir davon in Deutschland weit entfernt. Häufig wird nicht vorbeugend agiert, sondern erst aus konkretem Anlass und dann recht ungezielt reagiert. Der Effekt ei-

nes solch vereinzelt Aktionismus ist allerdings mehr als fraglich.

Durchblick für Eltern

Für Eltern ist es oft nicht so einfach zu durchschauen, welche Angebote es wo für welche Altersstufe gibt. Falls keine Aktivitäten von den Lehrern und der Schule ausgehen, können Sie durchaus nachfragen, was im Einzelnen zur Alkohol- oder Suchtprävention bzw. Gesundheitsförderung getan wird. An weiterführenden Schulen gibt es einen Präventionslehrer, der prüft, welche Projekte existieren oder der Informationsveranstaltungen für die Schüler oder Eltern organisiert. Er ist auch der erste Ansprechpartner für Schüler und

Kollegen, wenn Probleme auftreten. Er weiß meist am besten, wohin man sich wenden kann, und er kann ggf. den Kontakt z.B. zu einer Beratungsstelle weitervermitteln. In vielen Schulen gibt es allerdings keinen speziellen Präventionslehrer, sondern dessen Aufgabe wird von einem Beratungslehrer mit übernommen.

In der Tabelle auf S. 144 finden Sie eine Auswahl von Präventionskonzepten und -programmen zur Verbesserung der Lebensfertigkeiten und zum Umgang mit Alkohol, die in den Unterricht integriert werden können. Vielleicht können Sie mit ein paar Anregungen im Gepäck zum nächsten Elternabend marschieren?

Eine Lehrerin kommt zu Wort

Frau Hildegard Fleischer arbeitet als Lehrerin an einer Hamburger Gesamtschule und als Teilzeitkraft im Hamburger SuchtpräventionsZentrum (SPZ). Ob bei Elternabenden oder bei Lehrerschulungen – das Thema Alkoholprävention unter vielen Blickwinkeln und dessen Umsetzung in der Schule gehört zu ihrem täglichen Brot.

Prävention in den Schulen ist wichtig. Schwierig ist allerdings, dass für ihre Umsetzung keine einheitlichen und verbindlichen Regeln existieren und die Schulen ihr einen sehr unterschiedlichen Stellenwert einräumen. Deshalb sind auch die Eltern gefragt: Sie dürfen und sollen sich ruhig erkundigen, was getan wird. Sie können sich miteinander austauschen und zusammen mit den Lehrern Prävention ins Rampenlicht des Schulalltags rücken.

Erste Ansätze

Das Thema Alkohol kommt meist in der 7. oder 8. Klasse bei einem Elternabend zur Sprache. Die Kinder erzählen plötzlich zu Hause, dass auf Festen

ihrer gleichaltrigen Freunde auch mal Alkohol getrunken wird. Oder die Eltern fangen an, sich Sorgen zu machen, da ihr Kind so langsam in die Pubertät und dabei z. B. auf Musikveranstaltungen auch mit Alkohol in Berührung kommt. Oft entsteht dann schon mal eine lebhaftige Diskussion, weil auch die anderen Eltern ähnliche Sorgen umtreiben. Die Eltern fragen sich, wie sie selbst mit dem Thema umgehen sollen und was zur Alkoholprävention in der Schule getan wird. Genau solche Fragen werden dann an die auf dem Elternabend anwesenden Lehrkräfte herangetragen.

Weitere Schritte

Daraus können sich dann weitere Aktionen entwickeln: ein Elternnetzwerk, das gegründet wird, um sich auszutauschen und Projekte anzuregen oder zu initiieren. Ein Elternabend, zu dem ein Präventionsexperte eingeladen wird. Eine Projektwoche mit Kindern (und Eltern) zum Thema Alkohol oder die Teilnahme an Wettbewerben zur Alkoholprävention. Wir im SPZ bieten auch an, Schüler und Schülerinnen zu so genannten Peers auszubilden, die an den Schulen Aktionen zum Thema Alkoholprävention initiieren und als »Ansprechpartner auf gleicher Augenhöhe« für ihre gleichaltrigen Mitschüler und Mitschülerinnen zur Verfügung stehen. Daneben bieten wir Elterntrainings an, bei denen sich Eltern Sicherheit und Wissen im Umgang mit dem Thema Alkohol holen können.

Ein Präventionsabend für Eltern

Ich werde oft gebeten, in meiner Funktion als Präventionsexpertin an Elternabenden teilzunehmen. Ziel ist, die Eltern sicherer im Umgang mit dem Thema Alkohol zu machen, ihnen zu vermitteln, dass sie nicht allein stehen mit ihren Sorgen, ihnen ein paar Möglichkeiten an die Hand zu geben, wie sie mit ihrem Kind und typischen Situationen umgehen können.

Zum einen geben wir ihnen Informationen z. B. über das Jugendschutzgesetz und über neueste Untersuchungen zum Alkoholkonsum bei Jugendlichen. Besonders bei Eltern von älteren Schülern ist es wichtig, auf den Zusammenhang von Alkoholkonsum und Gewalt sowie frühzeitig auf die Bedeutung von Alkohol im Straßenverkehr hinzuweisen.

Zum anderen legen wir auch großen Wert darauf, Wissen anhand konkreter Situationen zu vermitteln bzw. den Eltern zu zeigen, wie sie in bestimmten Situationen zu Lösungen gelangen können. So stellen wir typische Problemfelder mit Alkohol aus dem Familienalltag nach und die Eltern erarbeiten miteinander Lösungsstrategien, die anschließend gemeinsam diskutiert werden.

Ein typischer Fall. Die Eltern holen ihre 14-jährige Tochter von der Geburtstagsparty einer Freundin ab. Die Tochter erscheint pünktlich zum verabredeten Termin an der Haustür. Die Eltern bemerken, dass die Tochter auf dem Weg zum Auto leicht schwankt und nach Alkohol riecht. Wie sollen die Eltern sich verhalten?

In jedem Fall ist das Gespräch mit der Tochter zu suchen, evtl. erst am nächsten Tag, wenn die Tochter wacher und besser zugänglich ist. Dann sollte geklärt werden, was und wie viel getrunken wurde, wie es dazu kam und ob es das erste Mal war oder regelmäßig vorkommt. Die Eltern sollten ihren Standpunkt ohne moralische Vorhaltungen klarmachen und deutlich Stellung beziehen, dass sie den Alkoholkonsum ihrer Tochter nicht gutheißen (auch auf die Gefahr hin, dass sie als Spielverderber oder als uncool gelten). Evtl. ist ein Gespräch mit den Eltern der Freundin sinnvoll, um gemeinsame Regeln und deren Kontrolle für das nächste Mal zu vereinbaren. Die Eltern sollten verdeutlichen, dass sie ihrer Tochter vertrauen und keine Partyverbote aussprechen wollen. Wichtigstes Prinzip: im Kontakt mit ihrem Kind bleiben!

Deutlich wird bei dieser Arbeit immer, wie schwierig für Eltern der Spagat zwischen dem Bemühen um das freundschaftliche Vertrauen ihres Kindes auf der einen und der Notwendigkeit klarer Regeln und deren Einhalten auf der anderen Seite ist.

Häufige Fragen

Sowohl von den Eltern als auch den Lehrern werden immer wieder ganz typische Fragen gestellt, z. B.: »Meine Tochter erzählte mir kürzlich, dass bei einer ihrer Freundinnen immer ziemlich viel gesoffen wird, wenn sturmfreie Bude ist. – Soll ich da etwas tun? Was ist das Beste? Wie gebe ich meiner Tochter das Gefühl, ihr Vertrauen nicht zu missbrauchen, wenn ich mich mit anderen Eltern darüber austausche oder das Problem an den Klassenlehrer herantrage?« oder »Wie verhalte ich mich, wenn bei uns gefeiert wird?« Oder klassische Fragen von Lehrern: »Wie soll ich bzw. die Schule reagieren, wenn auf Klassenreisen getrunken wird oder wenn Schüler mit Alkohol erwischt werden?« und »Welche Regeln für Alkoholkonsum gelten auf Schulfesten?«

Auch das gehört zur Prävention: verbindliche Regeln aufzustellen, potenziell gefährdende Situationen zu erkennen und entsprechend zu reagieren – damit helfen Eltern und Lehrer den Kindern, verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu lernen und riskanten Konsum zu vermeiden.

Prävention im Verein

Ist Sport gesund oder doch eher »Mord« – das fragt sich der eine oder andere vermutlich bei den Schlagzeilen der letzten Jahre über gedopte Sportler, ehrgeizige Trainer, bestechliche Schiedsrichter und Prügeleien auf dem Spielfeld. Ist der Sportverein wirklich ein Ort, wo Eltern ihre Kinder unbesorgt lassen können, in der Hoffnung, dass die regelmäßige Bewegung in der Gruppe das Immunsystem unterstützt, Krankheiten vorbeugt, Körper, Geist und Psyche stärkt, Aggressionen abbaut, die soziale Kompetenz festigt? Oder müssen sie sich eher Sorgen machen, dass hinter geschützten Mauern die Alkoholflaschen kreisen und Zigaretten die Runde drehen?

Nur Sport?

Trainer und Leiter von Jugendgruppen haben eine verantwortungsvolle Aufgabe. Sie müssen nicht nur die direkten Aktivitäten, für die sie primär ausgebildet sind, vermitteln und die Heranwachsenden entsprechend fordern und fördern, sondern sie dienen auch als Vorbild für Verhalten und Werte, als Ansprechpartner bei Problemen, Vermittler bei Konflikten und als Infobörse. Eine Analyse in der Schweiz hat gezeigt, dass zwar die Häufigkeit sportlicher Betätigung den Konsum von Alkohol und Drogen mindert, dieser aber dafür

mit der Dauer der Vereinszugehörigkeit wiederum ansteigt. Damit sind die Sportvereine doppelt gefordert: Sie sollen Alkoholkonsum, der in der Gruppe »automatisch« ansteigt, wahrnehmen und diesem entgegenwirken. Und im Idealfall sollten sie schon vorab Maßnahmen zur Suchtvorbeugung ergreifen, damit der Pegel gar nicht erst ansteigt.

Zentrale Aufgabe ist, die Vereine für diese Aufgabe überhaupt erst zu sensibilisieren und dann entsprechend zu qualifizieren. Beispiel für solch eine Form der Jugendarbeit sind die Kampagne der BzGA »Kinder stark machen« (www.kinderstarkmachen.de) und die Schweizer Kampagne »cool and clean« (www.coolandclean.ch), die sich für fairen und sauberen Sport einsetzen. Dabei werden Vereine und Spitzensportler als Botschafter mit Vorbildfunktion gewonnen und verantwortliche Erwachsene in den Vereinen im Umgang mit Problemsituationen und Suchtgefährdung geschult. Weitere Beispiele finden Sie in der Tabelle auf S. 144.

Alltagsschwierigkeiten

Wegsehen? Leider klaffen Anspruch und Wirklichkeit nicht selten auseinander. Gerade kleinere Vereine haben nur geringe Geldmittel und sind für jeden zusätzlich eingenommenen oder

weniger ausgegebenen Cent dankbar. Selbst wenn die Jugendleiter das Thema Alkohol als Problem wahrnehmen, bedeutet das nicht zwingend, dass die Entscheidungsträger in den Vereinen bereit sind, in Prävention zu investieren. So fallen beispielsweise in Landesverbänden zum Suchtthema angebotene Jugendleiterschulungen immer wieder mangels Anmeldungen aus. Nicht, weil das Thema Geselligkeits-trinken im Verein nicht bekannt oder kein Problem wäre, sondern weil kein Geld dafür übrig ist. Um die Finanzen aufzupolieren, gehört auf Vereinsfesten der Alkoholverkauf meist dazu, ebenso wie die Zusammenarbeit mit einem Sponsor, selbst wenn es ein Hersteller alkoholischer Getränke ist.

Hinsehen und etwas tun! Trotzdem gibt es immer wieder Positivbeispiele: ehrenamtliche Jugendleiter, die sich in ihrer Freizeit auch noch für Aufklärung stark machen, Vereine und Gemeinden, die Projektwochen auf die Beine stellen. Auch Sie als Eltern können dazu beitragen, dass Sportvereine wirklich ein Schutzraum sind. Schauen Sie sich den Verein genau an, fragen Sie im Freundeskreis nach Erfahrungen. Tun Sie sich mit anderen Eltern zusammen, sprechen Sie das Thema bei der nächsten Verbandsitzung an, fragen Sie nach, was konkret gegen die Gefährdung durch Alkohol und andere Drogen im Verein getan wird. Vielleicht können Sie zusammen etwas auf die Beine stellen? Gute Tipps finden Sie auf der Webseite www.kinderstarkmachen.de.

Ein Trainer kommt zu Wort

David Herbert ist Schulleiter und 1. Vereinsvorsitzender des Tatsu-Ryu-Bushido Dojo Mannheim e. V. (www.bushido-mannheim.de), der dem deutschen Verband »Deutsche Tatsu-Ryu-Bushido Kai e. V.« angegliedert ist. Der Verein lehrt mit japanischer Kampfkunst nicht nur eine ungewöhnliche Sportart, sondern setzt sich auch außergewöhnlich für Prävention im Sport ein.

Die Auslöser

Wie wohl in vielen Vereinen üblich, wurde auch bei uns nach Vereinsveranstaltungen von einigen Ausbildern immer noch gerne gefeiert. Dazu gehörte »selbstverständlich« auch Alkohol. Immer in Maßen geduldet, schlugen dann doch einige über die Stränge. Besonders als dann auch noch Minderjährige – unter Anwesenheit unseres damals leitenden Ausbilders – mitfeierten, eskalierte die Situation: Hochprozentiges und neben Tabak auch Cannabis, führte bei mindestens einem der Jugendlichen zum körperlichen Zusammenbruch. Recherchen ergaben, dass dies wohl kein Einzelfall war

(anscheinend wurde der Joint schon öfter herumgereicht), sich lediglich bisher unserer Kenntnis entzog. Zu der klaren Aufsichtspflichtverletzung kam also noch eine absolut nicht tragbare Straftat. Der leitende Ausbilder wurde ausgeschlossen und dem Jugendamt sowie der Staatsanwaltschaft gemeldet. Andere beteiligte Ausbilder wurden getadelt und teilweise ausgeschlossen und sind mittlerweile ebenfalls nicht mehr Mitglied.

Die Konsequenzen

Aufgrund dieser krassen Vorkommnisse, die es sicher in ähnlicher Weise auch in vielen anderen Vereinen gibt, hat unser Verband beschlossen, seine Regularien zu verschärfen und Alkohol nur noch stark eingeschränkt zu gestatten (Drogen sind selbstverständlich nach wie vor absolut verboten). Stattdessen legen wir verstärkt Wert auf die Qualifikation unserer Ausbilder. Diese müssen neben allgemeinen Voraussetzungen (erfolgreich abgelegte Lizenzprüfung, Mindestalter von 18 bzw. – als Betreuer – 16 Jahren, Vorlage eines polizeilichen Führungszeugnisses ohne Eintragungen, Absolvieren eines großen Erste-Hilfe-Kurses) auch eine zusätzliche Schulung in Sucht- bzw. Gewaltprävention oder einen vergleichbaren Lehrgang vorweisen.

Außerdem müssen die Ausbilder gewisse Verhaltens- und charakterliche Eigenschaften aufweisen – schließlich haben sie Vorbildfunktion und stehen auch in der Öffentlichkeit. Dazu wurden unsere »Dojo-Regeln« (Verhalten im Unterricht) auch auf öffentliche Veranstaltungen und Auftritte sowie für Ausbilder auch im gewissen Umfang auf das Privatleben ausgeweitet.

Alle ehemaligen Ausbilder werden auf der Internetseite des Verbandes aufgeführt, mit dem Zusatz, ob sie ausgetreten sind oder ausgeschlossen wurden. Diese Liste sorgt für Transparenz und Klarheit und warnt ggf. andere Vereine vor diesen »Schwarzen Schafen«. Zwar hat sich dadurch unser Ausbilderstab stark reduziert, dafür aber die Qualität erheblich verbessert. Und wir wissen, wer vor unseren Kindern und Jugendlichen steht.

Drogenprävention

Als Teil des deutschen Verbandes haben wir im Mannheimer Verein die Initiative ergriffen und eine Schulung zum Thema Suchtprävention organisiert. Über den BWLV (Baden-Württemberg. Landesverband für Prävention und Rehabilitation) sind wir kurzfristig in das Programm LaOla gerutscht.

Der Verband unterstützt »Keine Macht der Drogen« (womit wir auch offen werben) und strebt das Qualitätssiegel »Sport pro Gesundheit« an. Obwohl oder gerade weil wir ein kleiner, junger Verband mit einem jungen Ausbilder- und Mitarbeitersteam aus den unterschiedlichsten Bereichen sind, können und wollen wir etwas bewegen.

Stichwortverzeichnis

A

- Abhängigkeit, Entstehung 28 f
- Ablösungsprozess 17
- Absprachen 84
- Abteilung, kinder- und jugendpsychiatrische
 klinische 149 ff
- Aggressivität 63, 87
- Alarmzeichen 19
- Alkohol 13, 30
 - und Cannabis 55 ff
 - Diagnoseerhebung 105
 - Erwartungen Jugendlicher 18
 - geringe Dosis, Wirkung 32
 - Gespräche 74 f
 - Wirkungen 30 f
- Alkoholabhängigkeit, Definition 16
- Alkoholgehalt, Getränke 31
- Alkoholindustrie 42 f
- Alkoholkonsum
 - 5 starke Argumente 38 f
 - riskanter 26
 - starker, Folgen 15
 - Tendenz 12
- Alkoholmissbrauch
 - Definition 15 f
 - mehrjähriger 114
- Alkoholpolitik 126 ff
- Alkoholvergiftung 33, 92 f
- Alkoholwerbung 127 ff
- Alkopops 12, 48
- Angsterkrankungen 21, 63
- Anlaufstellen, erste 148 ff
- Asphyxie 93
- Aufklärungsmaßnahmen 136
- Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-
 syndrom (ADHS) 28, 63
- Ausgangsregeln 77

B

- Belastbarkeit, Kind 72
- Beratungsgespräche 96, 103 ff
- Beratungsstellen 97, 101 ff
- Bewegung 71
- Binge-Drinking 13 f, 20
 - Auswirkungen 33

- Gefahren 23
- biopsychosoziales Modell 29
- Blackout 26
- Blutalkoholkonzentration 30 ff
 - Geschlechterunterschiede 15
 - Straßenverkehr 134
- Booster-Gespräche 116
- Buchtipps 154 ff
- Bundesbehörden 148

C

- Cannabis 20, 54 f
- Check your drinking 78 f
- Cliquenzugehörigkeit 18
- Craving 117

D

- Depression 21, 63
- Drogenkonsum, Entwicklungssequenz 62
- Drogenprävention, Sportverein 143 f

E

- Eigeninitiative 111
- Einstiegsalter 13
- Einstiegsdroge 62
- Eltern 27
 - und Alkohol 82
 - Ansprechpartner 138
 - Selbstwertgefühl 68
- Elternersatz 51 f
- Elternnetzwerk 139
- Enthemmung 32
- Entzugsbehandlung 113 ff
- Entzugssymptome 16
- Ernährung 71
- Erregungsstadium 92
- Erste Hilfe 93 f
- Erstkonsum, Alter 37
- Euphorie 32

F

- Fahrtüchtigkeit 134 f
- Familie 69
 - Psychotherapie 108 f, 112

Stichwortverzeichnis

- Regeln 84
- Familiengespräche 81 f
- Familienstruktur 108
- Familienzeit 71, 77
- Filmriss 26
- Flatrate-Trinken 20, 133
- Freiraum 73, 80
- Freundeskreis 17, 77

G

- Gaststättengesetz 130
- Gefühle zeigen 68
- Gehirn 30
 - Langzeitwirkungen 33 f
- Genussmittel, Umgang 50
- Gesamtalkoholismus, Entwicklung 14
- Geschlechterunterschiede, Trinkverhalten 24 f
- Gespräche 65, 75
 - Absturz 97
 - Zielsetzung 76
- Grundhaltung, positive 66
- Gruppentherapie 112

H

- HaLT 124 f
- Haschisch 54
- Hemmschwellen, sinkende 19
- Hilfe 86 f
 - weiterführende 106
- Hirnreifung 35
- Hypnosestadium 92

I

- Ich-Botschaften 76
- Informationen 101 ff
- Internet 46, 102
- Internettipps 152 ff

J

- Jugendlicher, Erwartungen an Alkohol 18
- Jugendschutzgesetz 130 ff
- Jugendschutzsystem 125
- Jungen, Trinkverhalten 24

K

- Kick 110
- Kind, Regeln 77
- Kistenlauf 23
- Klinik 95 ff

- Kohärenzgefühl 66
- Komasaufen 20
- Komorbidität 63
- Konflikte 68 f
- Konsum, normaler 15
- Konsumverhalten 51
 - gesetzlicher Einfluss 130 ff
- Krankenhaus 95 ff
- Kreativität 71
- Krisenintervention 108
- Kultur, permissiv-funktionsgestörte 44

L

- Langzeitwirkungen 34
- Lebenserwartung 45
- Lebensgefahr, akute 95
- Lebenskompetenzprogramme 136 f
- Leber 31, 36
- Lehrer 82, 125
- Lesen 67, 70

M

- Mädchen, Trinkverhalten 25
- Marihuana 54
- Medienkonsum 70 f
- Missbrauch 25 ff
- Motivational Interviewing 105

N

- Narkosestadium 92
- Nein sagen 71 f
- Neurotransmitter 30
- Notarzt 92, 94

P

- Parkplatz-Party 23
- Party-Hopping 94
- Peergroup 24, 28, 52 f
- PEER-Projekt an Fahrschulen 135
- Perspektivenwechsel 75
- Politik 126 ff
- Polizei 95
- Prävention 120 ff
 - häufige Fragen 140
 - im Verein 141 ff
- Präventionskampagnen, Rauchen 21
- Problembewusstsein, Entwicklung 26 f
- Projekte, spezifische und Prävention 153 f
- Promille 31

Promillegrenzen, Straßenverkehr 134
 Psychische Störungen 63 f
 Psychotherapie 104, 107 ff
 – Ablauf 109 f
 – Motivation 110 f
 Pubertät 17 f
 – Entwicklungsaufgaben 58
 – Gespräche 74
 – Reizverarbeitung 33

R

RAFFT-Test 79
 Rauchen
 – und Alkohol 21 f
 – und Cannabis 55
 Rausch 30
 Resilienz 66 f
 Risikofaktoren 27
 Rückfall 83, 116

S

Scham 99
 Schule
 – Prävention 137
 – Suchtmittelkonsum 82 f
 Schulprobleme 64
 Selbsthilfegruppen 115
 Selbstmordgedanken 23
 Selbstständigkeit, Entwicklung 72 f
 Selbstvertrauen 111
 Selbstwertgefühl 27, 68
 sensation seeking 110
 Sex, ungewollter 23 f
 Shisha-Rauchen 22
 Sozialverhalten 63
 Spirituosenindustrie 42 f
 Sponsoring 46
 Sportverein 46, 141 ff
 Stärken 52 f, 66 f
 Steuern 132
 Straftaten 60
 Straßenverkehr 133
 Stress und Entspannung 72
 Stressoren 59
 Strukturen, Tagesablauf 69 f
 Substanzkonsum, riskanter 21 f
 Sucht 16
 Suchtdenken 26
 Suchtgedächtnis 35, 116
 Suchtmittel

– Abhängigkeit 28
 – verantwortungsvoller Umgang 86

T

Tabak 20
 Tankstellen 132
 Taschengeld 77
 Therapeut, passender 115
 Trinken
 – öffentliches 20
 – als Selbstbehandlung 62
 Trinkkultur 44
 Trinkverhalten
 – Geschlechterunterschiede 24
 – riskantes 43

U

Überforderung 58 f
 Übergewicht 38
 Umfeld, soziales 28

V

Veranlagung, genetische 28
 Verantwortung 72 f
 – Notfall 94
 Verbände der Suchtkrankenhilfe 148
 Verhaltensänderung 64, 86
 Verhaltensprävention 122, 136 ff
 – Übersicht 144 ff
 Verhältnisprävention 122
 Verkehrsunfall 23
 Vertrauen, Familie 84
 Volkswirtschaft 126
 Vorbildfunktion 49 f, 68
 – Lehrer 82
 Vorbildverhalten 37
 Vorglühen 23
 Vorlesen 68

W

Wasserpfeife 22
 Werbeetat 45 f
 Werbeverbot 128
 Werbung 127 ff
 – und Konsumverhalten 46 f

Z

Zone, alkoholfreie 133
 Zuhören 70