

Kein Alkohol in Kinderhände

► Hinweise für Eltern: So kommen ihre Kinder ohne Krankenhausaufenthalte durch die Silvester- und Faschingszeit

Ständig wachsender Alkoholkonsum ist ein Problem besonders für unsere 14- bis 18-jährigen Kinder. Entnervte Eltern wissen:

Das Gehirn der Jugendlichen kann „wegen Umbauzeitweise geschlossen sein“ (Focus). Die im Folgenden hier vorge-

stellten Tipps gelten nicht nur für die Silvesterparty, sondern natürlich auch für die gesamte Narrenzeit und den Rest des Jahres.

Bei der Altweiberfastnacht 2011 wurde in Bad Kreuznach erneut eine Jugendliche mit Alkoholvergiftung stationär in das Kranken-

haus aufgenommen. Das Gesundheitsamt empfiehlt daher, mit den Kindern rechtzeitig vor den Partys zu sprechen.

Reden Sie mit ihnen über die Wirkungen des Alkohols, die unterschiedlichen Geschwindigkeiten, mit denen sie eintreten und lassen sie die Kinder die von ihnen vorgetragenen Inhalte wiederholen, wenn Sie den Eindruck haben, sie haben Sie nicht verstanden. Gehen Sie im Gespräch die im Kästchen aufgeführten Fakten einmal durch im Sinne einer Checkliste. Beherzigen Sie die Ratschläge der Ämter und holen Sie sich ggf. weitere Informationen (s. u.). Alkohol ist für alle gefährlich,

besonders für Heranwachsende. **Durch den übermäßigen Alkoholkonsum in der Pubertät stören Jugendliche den Heranreifungsprozess des Gehirns mit unabsehbaren Folgen.** Auch für Erwachsene gilt, dass regelmäßiger Konsum von mehr als 20 g reinem Alkohol pro Tag zu körperlicher und psychischer Abhängigkeit führt. Erwachsene Alkoholiker berichten oft, dass sie schon als 12- bis 14-Jährige erste Vollrauscherlebnisse hatten.



Foto: Gesundheitsamt Bad Kreuznach, Dr. Lichtenberg 2008

► Fakten zum Thema Alkohol, die Sie den Kindern vermitteln sollten:

1. Für Kinder unter 16 Jahren ist das Trinken von Alkohol in der Öffentlichkeit verboten. 16- bis 18-Jährige dürfen lediglich Bier, Wein und Sekt trinken, erst für über 18-Jährige sind „härtere“ Sachen erlaubt.
2. Die Aufnahme von Alkohol aus dem Magen-Darm-Trakt erfolgt wesentlich schneller als der Abbau über die Leber. Je nach Fettgehalt der Nahrung im Verdauungstrakt kann sich die Aufnahme von Alkohol ins Blut über Stunden hinziehen. Der Eintrittszeitpunkt eines Rausches ist damit nicht kalkulierbar.
3. Alkohol ist ein Zellgift, schädigt die Immunabwehr und begünstigt Krebserkrankungen.
4. Alkohol wirkt in höheren Dosen wie ein Narkosegas und führt zusätzlich zu lebensgefährlicher Unterkühlung. Minderjährige kommen ab 1,5 Promille in Lebensgefahr. Vereinbaren Sie daher mit den 16- bis 18-Jährigen Mengenbegrenzungen (z. B. nicht mehr als drei Gläser Wein, Sekt oder Bier). Machen Sie den Sprösslingen klar, dass Sie überhaupt nicht darauf stehen, Erbrochenes in der Wohnung zu beseitigen.

► Weiterführende Informationen:

- Lothar Zischke
Jugendschutzbeauftragter im Landkreis Bad Kreuznach
☎0671/803-1541 · E-Mail: lothar.zischke@kreis-badkreuznach.de
- Karl-Heinz Reinhard
Beauftragter für Jugendsachen der Polizeidirektion Bad Kreuznach
☎0671/92 00 02 02 · E-Mail: PDBadKreuznach.Bfj@polizei.rlp.de
- Heinz Jürgen Menche
Caritas · ☎0671/8 38 28-0 · E-Mail: heinz-juergen.menche@caritas-kh.de

Mitstreiter gesucht: Der Arbeitskreis Prävention der Regionalen Gesundheitskonferenz würde sich über engagierte Eltern + Lehrer freuen. Nächstes Treffen: 17. 01. 2012, um 14 Uhr, im Gesundheitsamt

Kontakt: Anne-Marie Welter
Gesundheitsamt, Kreisverwaltung Bad Kreuznach
☎0671/803-1714 · E-Mail: anne-marie.welter@kreis-badkreuznach.de

► Das raten Gesundheitsamt und Jugendamt:

1. Bleiben Sie mit ihren Kindern im Gespräch. Jugendliche, die vertrauensvoll mit ihren Eltern sprechen können, sind weniger anfällig für Alkohol und Drogen. Gesprächspunkte sollten auch Freundeskreis und Kontaktpersonen sowie das Verhalten in schwierigen Situationen sein. Sprechen Sie auch über Dinge, die gut gelaufen sind.
2. Sprechen Sie mit dem Kind über Wirkungen des Alkohols und vor allem über seine Risiken bei Aufnahme. Geben Sie Ihren Kindern keine alkoholischen Getränke mit, weil dadurch hemmungsloser Alkoholkonsum gefördert wird. Die Gefahr, dass ihr Kind Opfer einer Gewalttat oder von sexuellen Übergriffen wird, erhöht sich drastisch.
3. Äußern Sie klare Erwartungen bezüglich des Alkoholkonsums und sprechen Sie mit Ihren Kindern und den Eltern anderer Kinder Regeln ab. Sie werden sich wundern: Viele Eltern sind sehr schnell derselben Auffassung wie Sie. Wenn Grenzen trotzdem überschritten wurden, sprechen Sie mit dem Kind darüber und ziehen Sie vorher vereinbarte Konsequenzen durch.
4. Stimmen Sie Ausgehzeiten und Rückfahrmöglichkeiten mit den Jugendlichen im Detail ab. Sprechen Sie über Ihre Bedenken, Sorgen und Erwartungen, aber auch über ihr Vertrauen zu dem Kind.
5. Bieten Sie grundsätzlich eine telefonische Erreichbarkeit an. Bei Bedarf kann es für Jugendliche in Krisensituationen entscheidend sein, ihre Eltern zu erreichen oder sich abholen zu lassen.
6. Bewahren Sie einen kühlen Kopf, wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind Alkohol getrunken hat. Es ist völlig normal, dass Jugendliche Alkohol ausprobieren. Wenn Ihr Kind jedoch regelmäßig trinkt, nutzen Sie die Beratungsangebote von Jugendamt und Caritas in Bad Kreuznach.
7. Seien Sie Vorbild. Zeigen Sie Ihrem Kind am eigenen Beispiel, wie verantwortungsbewusster Umgang mit Alkohol möglich ist.

Weiterführende Informationen erhalten Sie auch auf der Homepage des Landkreises Bad Kreuznach unter:
<http://www.kreisbadkreuznach.de/Gesundheit.30.0.html>