

ALKOHOL SPIEGEL

→ Hintergrundinformationen zur Alkoholprävention der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)



Kinder stark machen. Suchtvorbeugung beginnt im Kindesalter.

→ Suchtprobleme nehmen ihren Anfang häufig im Kindes- und Jugendalter – lange bevor junge Menschen in den ersten, direkten Kontakt mit Suchtmitteln wie Alkohol oder Tabak kommen. Daher muss Suchtvorbeugung frühzeitig ansetzen und Kinder schon in jungen Jahren in ihrer Lebenskompetenz stärken.

Das Selbstvertrauen sowie die Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit von Heranwachsenden zu fördern, ist das Ziel der Kampagne „Kinder stark machen“, die die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bereits seit Mitte der 90er Jahre durchführt. Missbrauch oder Abhängigkeit von Suchtmitteln ist häufig eine Folge von Problemen im Umgang mit Stress oder Konflikten. Wenn Heranwachsende jedoch schon früh lernen, selbstständig zu sein und alltägliche Schwierigkeiten zu bewältigen, sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass sie später zu Suchtmitteln greifen.

Mit ihrer Kampagne wendet sich die BZgA an alle Erwachsenen, die Verantwortung für Kinder und Jugendliche tragen. Eltern und andere erwachsene Bezugspersonen sollten Heranwachsende darin unterstützen, sich zu starken Persönlichkeiten zu entwickeln. Indem sie auf die Bedürfnisse von Kindern

und Jugendlichen eingehen, ihre Fragen ernst nehmen und ihnen Aufmerksamkeit schenken, legen sie die Basis für ein gesundes Leben ohne Suchtmittel.

Neben dem Elternhaus und der Schule sind Sportvereine für die BZgA wichtige Partner in der frühen Suchtvorbeugung. Gerade im Sport können Kinder an ihren Erfahrungen wachsen. Sie können ihre Grenzen testen, lernen, sich Herausforderungen zu stellen und mit Misserfolgen umzugehen. [›› Weiter auf Seite 2](#)



› Die Fußballweltmeisterin Nia Künzer (rechts) engagiert sich seit 2009 als Botschafterin der BZgA-Kampagne „Kinder stark machen“.

→ Editorial

Sehr geehrte Leserin,
sehr geehrter Leser,

Alkoholmissbrauch bei Jugendlichen kann vorgebeugt werden, lange bevor sie das erste Mal Alkohol probieren. Eltern tragen dabei eine besondere Verantwortung. Zum einen haben sie eine Vorbildfunktion, denn Heranwachsende orientieren sich an dem, was ihnen die Eltern vorleben – auch beim Alkoholkonsum. Zum anderen können sie durch eine gute Gesundheits-erziehung dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche zu selbstbewussten Persönlichkeiten heranwachsen und sie so für ein Leben ohne Sucht und Drogen stark machen. Die wichtige Rolle von Eltern und anderen erwachsenen Bezugspersonen in der Suchtvorbeugung bildet einen Schwerpunkt unserer neuen Newsletter-Ausgabe. Wie gewohnt finden Sie außerdem aktuelle Informationen zur Arbeit der BZgA im Bereich der Alkoholprävention.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre!

Prof. Dr. Elisabeth Pott

>> Fortsetzung Kinder stark machen.

Über 70 Prozent der jungen Menschen sind, zumindest für eine bestimmte Zeit, Mitglied in einem Sportverein. Deshalb arbeitet die BZgA seit vielen Jahren eng mit den deutschen Breitensportverbänden zusammen. Im Mittelpunkt steht dabei die Qualifikation von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in den Vereinen. In der Fortbildung erfahren sie, wie Suchtprävention im Vereinsalltag und im Umgang mit Kindern und Jugendlichen praktisch gelebt werden kann.

Darüber hinaus unterstützt die BZgA Sportvereine dabei, eigene Aktionstage zum Thema Suchtvorbeugung zu veran-



> Beim Sport können sich Kinder nicht nur austoben, sie lernen auch spielerisch mit Herausforderungen und Rückschlägen umzugehen.

stalten. Im vergangenen Jahr etwa rief die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung gemeinsam mit dem Deutschen Olympischen Sportbund unter dem Motto „Alkoholfrei Sport genießen“ alle Sportvereine dazu auf, ein alkoholfreies Sportwochenende durchzuführen. Mehr als 900 Vereine beteiligten sich

an der Aktion. Auch im kommenden Jahr wird die BZgA unter diesem Motto Sportvereine motivieren, ähnliche Aktionen zu veranstalten, um Kinder stark zu machen.

> Mehr Informationen zur Kampagne „Kinder stark machen“ unter:
www.kinderstarkmachen.de

>> Alkoholprävention in Kommunen Integrierte Ansätze fördern.

→ Die Kommunen sind wichtige Partner in der Prävention von Alkoholmissbrauch bei Jugendlichen. Denn um erfolgreich zu sein, muss Prävention dort ansetzen, wo junge Menschen mit Alkohol in Kontakt kommen – in ihrem direkten Lebensumfeld, wie in der Freizeit, im Kreis ihrer Freunde oder in der Familie.

Viele Kreise, Städte und Gemeinden setzen sich bereits mit großem Engagement für die Suchtprävention bei Kindern und Jugendlichen ein. Häufig handelt es sich dabei jedoch um einzelne Angebote der Suchtprävention oder des Jugendschutzes, die unabhängig voneinander durchgeführt werden. Besonders erfolgreich sind hingegen vernetzte und kontinuierliche Präventionsprogramme. Nur ein Gesamtkonzept, das die verschiedenen Arbeitsfelder der Suchtprä-

vention, des Jugendschutzes und der Polizei einbezieht, kann den Erfolg in der Alkoholprävention bei Jugendlichen sicherstellen.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) will Kommunen dabei unterstützen, die verschiedenen Akteure auf Landesebene zum Thema Alkoholmissbrauch zusammenzuführen und deren Aktivitäten gemeinsam auszurichten. In Nordrhein-Westfalen fördert sie dazu etwa das Projekt „Gemeinschaftsinitiative gegen Alkoholmissbrauch bei Kindern und Jugendlichen (GigA)“ der ginko-Stiftung für Prävention. Ziel ist es, präventiv-pädagogische Maßnahmen mit ordnungspolitischen und strukturellen Maßnahmen zu vernetzen und zu einem kommunalen Konzept zusammenzufassen. Zugleich wird im Rahmen des Projektes ein Handbuch erarbeitet, das

örtlichen Fachkräften als Leitfaden dienen soll, um vernetzte Maßnahmen zu entwickeln und umzusetzen. Nach einer Erprobungsphase soll das Handbuch bei entsprechender Eignung auch Kommunen in anderen Bundesländern helfen, integrierte Konzepte im Bereich der Alkoholprävention zu entwickeln.

Bundeswettbewerb zur kommunalen Suchtprävention

→ Darüber hinaus hat die BZgA gemeinsam mit der Drogenbeauftragten der Bundesregierung Mechthild Dyckmans und mit Unterstützung der kommunalen Spitzenverbände sowie des GKV-Spitzenverbandes zum fünften Mal den Bundeswettbewerb „Vorbildliche Strategien kommunaler Suchtprävention“ ausgeschrieben. Gesucht werden Städte, Kreise und Gemeinden, die mit ihren Aktivitäten zur Suchtprävention für Kinder und Jugendliche in besonderen Lebenslagen ein gutes Beispiel für andere Kommunen geben. Das Preisgeld beträgt insgesamt 70 000 Euro. Wettbewerbsbeiträge können noch bis zum 17. Januar 2011 eingereicht werden.

> Alle Informationen rund um den Wettbewerb und die Bewerbungsunterlagen stehen unter:
www.kommunale-suchtpraevention.de



Alkohol – reden wir drüber! Eltern als Vorbilder.



→ Alkohol ist in Deutschland fester Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens. Mit fast zehn Liter reinem Alkohol pro Kopf wird hierzulande jedes Jahr fast doppelt so viel Alkohol getrunken, wie in vielen anderen europäischen Ländern. Kinder und Jugendliche wachsen damit auf, dass das Trinken von Alkohol – sei es auf Familienfeiern, öffentlichen Veranstaltungen oder in Film und Fernsehen – selbstverständlich ist. Häufig findet ihr erster Kontakt mit alkoholischen Getränken in der Familie statt. Eltern und andere Erwachsene spielen eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, Kindern einen gemäßigten Umgang mit Alkohol zu vermitteln.

Kinder lernen von ihren Eltern

→ Von klein auf orientieren sich Kinder an dem, was ihnen ihre Familie vorlebt. Sie lernen durch das, was ihre Eltern und Geschwister tun, auch die Einstellung zum Alkohol wird dadurch entscheidend geprägt. Daher sollten Eltern durch ihr eigenes Verhalten zeigen, dass Alkohol ein Genussmittel ist, welches maßvoll konsumiert und nicht

als Problemlöser, Stimmungsaufheller oder zur Entspannung benutzt wird.

Kommen die Kinder in die Pubertät, ist es für viele Eltern meist nicht einfach, die richtige Balance im Umgang mit den Heranwachsenden zu finden: Einerseits möchten sie ihnen genügend Freiraum geben, andererseits wollen sie nicht zu nachsichtig sein. In dieser Lebensphase ist es vor allem wichtig, dass Eltern Interesse am Alltag ihres Kindes zeigen und für dessen Fragen und Anliegen stets offen sind. In einer Lebensumwelt, in der Kinder sich sicher und verstanden fühlen, können sie auch Herausforderungen und Konflikte besser meistern. Dann sinkt das Risiko, dass sie in schwierigen Situationen zu Alkohol oder anderen Drogen greifen.

Gespräche und klare Regeln helfen

→ Jugendliche sind neugierig, probieren sich aus und wollen ihre Grenzen testen. Dazu gehört auch der Konsum von Alkohol. In Deutschland trinken junge Menschen im Durchschnitt mit 14 Jahren das erste Mal alkoholische Getränke. Grundsätzlich sind die ersten Erfahrungen wichtig, um einen verantwortungsvollen Umgang lernen zu können. Doch je früher Heranwachsende mit regelmäßigem Alkoholtrinken beginnen, desto größer sind die gesundheitlichen Risiken. Daher regelt das Jugendschutzgesetz, dass an Jugendliche unter 16 Jahre kein Alkohol abgegeben werden darf. Eltern sollten mit ihrem Kind offen über die Risiken reden, die ein übermäßiges Trinken mit sich bringt. So kann Alkoholkonsum im Jugendalter z.B. dauerhafte Schädigungen der Hirnstruktur nach sich ziehen, die zu einer reduzier-

> Wichtig ist, dem Kind zu erklären, warum Regeln im Umgang mit Alkohol unverzichtbar sind. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran und halten Sie sich selbst an das, was Sie von Ihren Kindern fordern.

ten Leistungs- und Lernfähigkeit führen. Darüber hinaus sollten sich Eltern nicht scheuen, klare Regeln im Umgang mit Alkohol aufzustellen und konsequent auf deren Einhaltung bestehen. Auch wenn das Kind schon Alkohol probiert hat, sollten diese Regeln nicht aufgebrochen werden.

Wenn Eltern das Gefühl haben, dass Alkohol für ihr Kind bereits zum Problem geworden ist, etwa weil die schulischen Leistungen nachlassen oder Probleme am Ausbildungsplatz bestehen, kann es ratsam sein, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen. Suchtberatungsstellen gibt es nahezu in jedem Ort. Deren Fachkräfte können häufig bereits telefonisch hilfreiche Tipps zur Überwindung schwerwiegender Probleme geben.

> Informationen zu den gesundheitlichen Folgen von Alkohol sowie Tipps für Eltern, um mit ihren Kindern über das Thema zu sprechen unter: www.kenn-dein-limit.de/alkohol/kinder-jugendliche-und-alkohol-die-rolle-der-eltern

> Der kostenlose Elternratgeber „Alkohol – reden wir drüber!“ kann unter www.bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention/alkohol-reden-wir-drueber/ eingesehen und bestellt werden.

> Das BZgA-Beratungstelefon zur Suchtvorbeugung steht an sieben Tagen in der Woche unter **0221-89 20 31** für Fragen zur Verfügung.

→ Tipps für Eltern

- Überschreiten Sie nicht die Grenzwerte für risikoarmen Alkoholkonsum. (Frauen: ca. ein Glas Bier/Tag; Männer: ca. zwei Gläser Bier/Tag)
- Bleiben Sie an mindestens zwei Tagen in der Woche alkoholfrei.
- Sorgen Sie dafür, dass Alkohol für Kinder nicht zugänglich ist.
- Dulden Sie keinen Alkoholkonsum bei Kindern, auch nicht das Probieren oder Nippen am Glas der Erwachsenen.

aus: „Alkohol – reden wir drüber!“, Elternratgeber der BZgA



News aus der Kampagne Alkohol? Kenn dein Limit.

Neuer Online-Promillerechner auf kenn-dein-limit.de

→ Die Internetseite www.kenn-dein-limit.de ist das Informationsportal der BZgA-Alkoholpräventionskampagne für Erwachsene. Ab sofort steht dort mit dem Online-Promillerechner ein neues interaktives Angebot bereit, um den eigenen Alkoholkonsum zu überprüfen. Mit dem Online-Promillerechner erfahren Besucher der Internetseite, wie viel



> Der Promillerechner ist auch unter www.online-promillerechner.de zu finden.

Gramm reiner Alkohol zu welcher Blutalkoholkonzentration (Promille) führt, wie lange der Abbau des Alkohols im Körper dauert und welche Auswirkungen der Konsum von alkoholischen Getränken auf die Wahrnehmungsfähigkeit und die Gesundheit hat. Außerdem erhalten Interessierte unter www.kenn-dein-limit.de Empfehlungen für einen risikoarmen Alkoholkonsum und praktische Hilfestellungen, um den eigenen Alkoholkonsum zu reduzieren.

Fast 50.000 Jugendliche mit Peer-Aktionen erreicht

→ Mit ihren Peer-Aktionen erreicht die BZgA immer mehr Jugendliche mit Informationen über Alkohol. Bei ihren bundesweiten Einsätzen in Ferienregionen, bei Musik- und Sportevents oder in Innenstädten konnten die BZgA-Peers in diesem Sommer bereits mit mehr als 48.000 Jugendlichen ins Gespräch kommen. Die Peers sind 50 junge Erwachsene, die von der BZgA geschult wurden, um Jugendliche über Alkohol zu informieren und sie zum verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu motivieren. Die Aktionen sind Teil der Kampagnen zur Alkoholprävention „Na Toll!“ und „Alkohol? Kenn dein Limit.“



Weitere Informationen und Fotos von den Peer-Einsätzen unter www.bist-du-staerker-als-alkohol.de, www.kenn-dein-limit.info und auf der neuen Facebook-Seite <http://www.facebook.com/alkohol.kenndeinlimit>.

→ Termine

- > **02.-06.11.2010, Cancún (Mexiko)**
International Council on Alcohol and Addiction (ICAA):
53rd ICAA Conference on Dependencies
“New Challenges – New Answers”
- > **03-05.11.2010, EP Kerkrade, Niederlande**
First European Conference on FASD
- > **19.11.2010 Brüssel, Belgien**
3rd Open Forum on Alcohol and Health Europäische Kommission (Directorate-General for Health&Consumers)
- > **22/23.11.2010 Frankfurt am Main**
Bundeskongress der Deutschen Gesellschaft für Soziale Arbeit in der Suchthilfe (DG-SAS) „Psychosoziale Interventionen in der Suchthilfe – Perspektiven der sozialen Arbeit in Zeiten knapper Ressourcen.“

→ Websites

- > **NA TOLL!**
www.bist-du-staerker-als-alkohol.de
Website zur Teilkampagne für die Zielgruppe der 12- bis 16-Jährigen.
- > **Alkohol? Kenn dein Limit.**
www.kenn-dein-limit.info
Website zur Teilkampagne für die Zielgruppe der 16- bis 20-Jährigen.
www.kenn-dein-limit.de
Website zur Teilkampagne für die breite Zielgruppe der Erwachsenen.
- > **BZgA**
www.bzga.de
Website der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

→ Kontakt

Ihre Fragen beantwortet gerne:

Dr. Marita Völker-Albert, Pressesprecherin
Tel: +49 (0) 221 - 89 92 280
E-Mail: marita.voelker-albert@bzga.de

Impressum

Sie können diesen Newsletter kostenlos beziehen unter: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Ostmerheimerstr. 220, 51109 Köln
Fax: +49 (0) 221 - 89 92 257
E-Mail: order@bzga.de