

INHALT

Alter: 13 Jahre

- 1 Die Clique
- 3 Falsche Freunde?
- 4 Computerspiele
- 6 Computersüchtig?
- 7 Sexy mit 13?
- 9 JaS: Jugendsozialarbeit an Schulen
- 10 Die erste Zigarette
- 13 Jetzt schon Alkohol?

Pubertät – das volle Programm

13-Jährige haben es nicht leicht. Sie sind oft empfindlich, fühlen sich minderwertig und schnell ausgeschlossen. Sie ziehen sich aus der Familie zurück und verbringen mehr Zeit mit Freunden. Sie verändern ihr Aussehen und ihr Verhalten. Während Ihr Kind noch vor einiger Zeit seine Abende in seinem Zimmer oder mit Ihnen im Wohnzimmer verbrachte, möchte es jetzt ausgehen und Freunde treffen. Was Sie sagen, gilt plötzlich nicht mehr. Ständig kommt es zu Auseinandersetzungen und Streit. Das ist normal. Schließen Sie Kompromisse, aber bleiben Sie dann fest. Ihr Kind braucht Eltern, an denen es sich reiben kann, die aber auch mit sich reden lassen.



*Wie die Freunde,
so die Musik.*

In der Pubertät kann es für Sie als Eltern schon mal **Überraschungen** geben: Taucht Ihre Tochter mit leuchtend roten Haaren auf? Dröhnt aus dem Jugendzimmer laute Musik einer Ihnen völlig unbekanntem Band? Wer-

den alle T-Shirts schwarz eingefärbt? Wenn Sie wissen wollen, woher diese **Vorlieben** kommen, müssen Sie einfach nur einen Blick auf die **Freunde** werfen. In jeder Clique herrschen bestimmte Regeln, die sich oft über die Klei-

dung oder Musikvorlieben zeigen. Und die Meinung dieser **Gleichaltrigen** ist für die meisten Jugendlichen **von enormer Bedeutung**.

Die **Gruppe** ist in diesem von Unsicherheit bestimmten Alter ein wichtiger **Rückhalt**. Die Jugendlichen haben gemeinsame Interessen, und auch ihre **Ängste und Unsicherheiten** ähneln sich. Innerhalb einer Clique sprechen alle die gleiche Sprache und hören die gleiche Musik. Mitglied in einer Clique zu sein, ist für Jugendliche äußerst wichtig. Hier, unter den Gleichaltrigen, fühlen sie sich **verstanden und angenommen**.

Bei Gleichaltrigen finden Jugendliche außerhalb des Elternhauses **Halt und Orientierung**. Die Gruppe gewährt Geborgenheit und bildet damit eine neue Art Familie. Die Gruppenmitglieder stehen zueinander und **unterstützen einander in ihrem Ablösungsprozess** von den Eltern.

Von den Gleichaltrigen fühlt sich Ihr Kind oft besser verstanden.

Die Gruppe der Gleichaltrigen ist zudem ein ideales **Trainingsgelände für soziales Verhalten**. Sie dient aber auch dazu, das andere Geschlecht kennenzulernen. Jugendliche beiderlei Geschlechts können hier einen **ungezwungenen, kumpelhaften Umgang** miteinander pflegen. Aber es gibt auch erste Verliebtheiten und Zärtlichkeiten. Die Gruppe der Gleichaltrigen begleitet damit den Übergang von der Familie zu einer **eigenen reifen Partnerschaft**.

Als Eltern können Sie manchmal durchaus das Gefühl bekommen, bei Ihrem Kind „abgemeldet“ zu sein. Es lehnt plötzlich vieles ab, was bisher in Ihrer Familie gutgeheißen wurde. Und es kann gut sein, **dass seine Freunde Ihnen nicht so unbedingt zusagen**. Doch seien Sie sicher, dass das, was Sie dem Kind bisher **an Erziehung mitgegeben haben, nicht umsonst war**. Alles, was in den vorherigen Lebensjahren vermittelt wurde an Werten, Vertrauen und Verständnis, ist gerade in dieser unsicheren Zeit **von unschätzbarem Wert**. Es tritt nur nicht so deutlich zutage. Denn nun wird von den Jugendlichen vieles infrage gestellt. Sie überprüfen und hinterfragen die Werte und Vor-

stellungen der Eltern und übernehmen nur die, die sie selbst für richtig halten.

Die Freundes-
kreise können
auch wechseln.

Nicht alle Jugendlichen haben eine Clique, mit der sie ihre ganze Freizeit verbringen. Viele junge Leute gehören eher lose zu einer Gruppe oder sie **wech-**

seln zwischen verschiedenen Cliquen. Manche Jugendliche tun sich auch grundsätzlich schwer, den Anschluss an eine passende Clique zu finden. Eltern können hier wenig tun. Früher oder später wird Ihr Kind die Freunde finden, die zu ihm passen.

Hat Ihr Kind die falschen Freunde?

Ist Ihr ungutes Gefühl tatsächlich begründet oder beruht es hauptsächlich auf Vorurteilen? Wie können Sie sich am besten verhalten, wenn Sie das Gefühl haben, die neuen Freunde seien nicht der richtige Umgang für Ihr Kind?

- Bitte bilden Sie sich kein vor-schnelles Urteil, sondern versuchen Sie lieber, **die Freunde besser kennenzulernen**. Mit einem Kicker im Keller oder einer Tischtennisplatte vor dem Haus versammeln sich alle auch gern einmal bei Ihnen daheim.
- Auch bei anderen Gelegenheiten wie etwa Schulveranstaltungen können Sie **die Clique etwas genauer in Augenschein nehmen**.

- **Akzeptieren Sie die Freunde Ihres Kindes, auch wenn Sie nicht hundertprozentig von ihnen überzeugt sind. Vertrauen Sie Ihrem Kind und halten Sie sich mit negativen Kommentaren zurück.**
- **Sprechen Sie möglichst keine Kontaktverbote aus. Verbotenes reizt besonders! Wenn Ihr Kind seine Freunde nicht sehen darf, wird es sie eben heimlich treffen.**
- **Sollten Sie jedoch ernste Bedenken haben, sprechen Sie diese offen aus. Wenn Sie berechtigte Sorge haben, dass Ihr Kind durch seine Freunde zu kriminellen Handlungen verführt werden könnte, sollten Sie ihm den Umgang mit ihnen verbieten.**



Computerspiele

Computerspiele sind besonders unter Jungen eine begehrte Freizeitbeschäftigung. Mit 13 oder 14 Jahren, wenn sich die Mädchen zum Shoppen verabreden oder ins Café gehen, sitzen ihre Altersgenossen oft zu Hause vor dem PC und spielen. Nicht immer spielen sie allein für sich, mit entsprechender Ausrüstung können Computerspiele auch online oder in der Gruppe gespielt werden.

Eltern wissen oft wenig darüber, welche Spiele gerade aktuell und besonders gefragt sind. Auch wenn es Sie selbst nicht so sehr interessiert, **sollten Sie sich etwas auskennen**. Sprechen Sie mit Ihrem Kind, lassen Sie sich Spiele zeigen und probieren Sie sie **auch selbst einmal** mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter aus. Information ist auch deshalb wichtig, weil leider bei manchen Jugendlichen **gewaltverherrlichende Spiele** besonders angesagt sind, in denen menschenverachtend oder rassistisch agiert wird.

Aber bauen Sie **kein Feindbild** „Computer“ auf. Dazu gehört auch, dass Sie das Spielen am Computer nicht grundsätzlich verteuflern und Computerverbote **nicht zur Bestrafung benutzen**. Sie wissen ja, Verbotenes ist besonders interessant.

Natürlich wird sich Ihr Kind auch an Ihren Gewohnheiten orientieren. Wenn Sie selbst also sehr häufig vor dem Computer sitzen, wird Ihr Kind nicht verstehen, warum es selbst nicht so lange und so oft am Computer spielen darf. Denken Sie daran: **Auch hier sind Eltern Vorbild!**

Achten Sie immer auf die **Alterskennzeichnung** von Computerspielen. Sie ist eine wichtige Orientierungshilfe. Allerdings ersetzt Sie nicht Ihr persönliches Urteilsvermögen. Viele Spiele, die direkt im Internet gespielt werden, unterliegen zwar offiziell einer Kennzeichnungspflicht, aber wer überprüft schon, ob Jugendliche bei der Online-Registrierung **falsche Altersangaben** machen? Auch gibt es **Spielerweiterungen** für gekennzeichnete Spiele, die selbst keine Alterskennzeichnung besitzen und durchaus problematische Inhalte enthalten können.

Computerspiele sind nicht generell schlecht!

Beschränken Sie die Zeit am Computer – aber lieber pro Woche als pro Tag.

Was ist eigentlich E-Sport?

Unter E-Sport, dem elektronischen Sport, wird der digitale sportliche Wettstreit mithilfe von **Computern** oder **Konsolen** verstanden, ähnlich wie bei einer LAN-Party. Im Mehrspielermodus eines Computerspiels treten **Teams** gegeneinander an und messen sich in virtuellen Welten. Neben Sportsimulationsspielen werden auch Echtzeit-Strategiespiele und Ego-Shooter gegeneinander gespielt. Richtig erfolgreiche Spielerinnen und Spieler werden wie Stars behandelt: Bei Turnieren winken **Preisgelder in Millionenhöhe**, lukrative Werbeverträge warten und auf den Videoplattformen wie YouTube schauen sich **Millionen von Fans** die Wettkämpfe weltweit

an. Sie fragen sich, warum das Ganze unter der Bezeichnung „Sport“ läuft? E-Sportler benötigen eine geschulte Hand-Auge-Koordination. Dafür brauchen sie eine schnelle Reaktionszeit, eine hohe Aufmerksamkeit, eine geschulte Wahrnehmung, eine enorme Konzentration und sie müssen in der Lage sein, sich immer neue und clevere Spieltaktiken zu überlegen. Im Spiel werden das **interaktive** und das **problemlösende** Denken geschult und die Zusammenarbeit in der Gruppe – das alles **länderübergreifend** in verschiedenen Sprachen. Im asiatischen Raum ist diese Art des Spielens bereits als Sport anerkannt, in Deutschland wird darüber verhandelt.

Machen Sie Zeitvorgaben:

Eine **tägliche** Höchstgrenze ist für Jugendliche nicht mehr so sinnvoll. Vereinbaren Sie gemeinsam ein **wöchentliches „Zeitbudget“**, damit Ihr Sohn oder Ihre Tochter auch einmal länger am Stück spielen können, dafür aber an einem anderen Tag ganz auf den PC verzichten und sich anderweitig beschäftigen.

Tauschen Sie sich auch mit anderen Eltern aus.

Wenn Sie informiert sind, können Sie Ihr jugendliches Kind besser durch die Medienwelt begleiten. Das Projekt „Elterntalk“ der bayerischen Aktion Jugendschutz zum Beispiel bringt Eltern von Teenagern miteinander ins Gespräch. Weitere Informationen dazu finden Sie im Internet.

Computersüchtig?

Laut Statistik verbringen Jungen fast dreimal so viel Zeit mit Computerspielen wie Mädchen. Und vielleicht nutzt auch Ihr Sohn jede sich bietende Gelegenheit, am Computer zu sitzen. Möglicherweise haben Sie ihn auch schon erwischt, wie er heimlich, vielleicht auch nachts, an seinem Laptop saß und entgegen Ihrer Absprache gespielt hat. Wenn Sie ihm den PC sperren, geht er zu Freunden und spielt dort weiter.

Echte Computersucht ist eine Krankheit.

Sie fragen sich vielleicht, ob man das Verhalten Ihres Kindes schon süchtig nennen muss oder ob es sich noch „im grünen Bereich“ bewegt. Wenn Sie sich wegen seines Spielverhaltens Sorgen machen, sollten Sie handeln. Hier sind einige Anhaltspunkte, **wann die Grenzen überschritten sind:**

- Ihr Kind **vernachlässigt** seine Hausaufgaben oder seine häuslichen Pflichten und sitzt stattdessen am Computer.
- Ihr Kind hält sich nicht mehr an die vereinbarten **Zeitgrenzen**, die für den Medienkonsum vorgeesehen sind.
- Ihr Kind erscheint zu spät oder gar nicht zu den gemeinsamen Mahlzeiten, manchmal **isst es sogar vor dem Computer.**

- Ihr Kind **schläft schlecht**, weil es vom Computerspielen überreizt ist.
- Ihr Kind leidet unter **Schlafmangel**, weil es sich nicht von seinen Spielen losreißen kann.
- Ihr Kind **zieht sich zurück**. Es verliert den persönlichen **Kontakt zu Gleichaltrigen** und interessiert sich auch immer weniger für **andere Aktivitäten** wie zum Beispiel Sport.

Wenn ein Großteil dieser Punkte auf Ihr Kind zutrifft und sein Verhalten über einen **längeren Zeitraum**, also über mehrere Wochen, andauert, sollten Sie für Ihr Kind und für sich als Eltern **Unterstützung** suchen (siehe Adressen S. 16).

Sexy mit 13?

Manche Mädchen kleiden sich auch mit 13 noch am liebsten in Jeans und T-Shirts. Andere wiederum haben die Mode für sich entdeckt und fangen an zu experimentieren – nicht immer zur elterlichen Freude. Stellen Sie sich vor: Es ist Sommer und Sie sitzen gerade beim Frühstück. Ihre Tochter erscheint bauchfrei und mit tiefem Ausschnitt und möchte so zur Schule gehen. Wie geht es Ihnen damit? Und wie gehen Sie damit um?

Junge Mädchen sind heute oftmals recht **aufreizend** zurechtgemacht. Daran haben die Medien sicherlich einen großen Anteil. Für eine 13-Jährige ist es aufregend, immer mehr **wie eine junge Frau** auszusehen. So fängt sie an, den Models und anderen Stars nachzueifern, die sie in Jugendzeitschriften oder im Fernsehen so sehr bewundert.

Was Mädchen im Alter von 13 nicht wissen können, ist, was sie mit ihrem Aussehen **bei anderen Menschen** (insbesondere bei Männern) auslösen und **welche Signale sie aussenden**.

Für einen jungen Mann ist es nicht unbedingt ersichtlich, dass die junge Frau, die auf hohen Absätzen und im Minirock an ihm vorbeischiebt, noch sehr jung ist. Darum sind Mädchen oft regelrecht schockiert, wenn Männer mit eindeutigen Angeboten auf sie zukommen.

Machen Sie Ihrer Tochter klar, warum sie zu aufreizend und für die Schule nicht passend gekleidet ist. Einigen Sie sich mit ihr auf einen **Kompromiss**: normale Kleidung für die Schule und gestyltes Outfit in der Freizeit. Damit zeigen Sie Verständnis, dass ein junges Mädchen sich gerne **entsprechend dem Geschmack ihres Alters und dem ihrer Clique** zu rechtmachen will. Auch wenn sich das wahrscheinlich nicht immer mit Ihrem eigenen Geschmack deckt!



Die Signale sind unbeabsichtigt.

Es wäre aber **nicht sehr sinnvoll**, jetzt mit Ihrer Tochter einen **Machtkampf** anzuzetteln, frei nach dem Motto: „Wie siehst du denn aus!“ oder „So gehst du mir aber nicht vor die Tür!“. Bei solchen Machtkämpfen sind die Eltern immer die Verlierer, selbst wenn sie sich scheinbar durchsetzen. Denn die nächste Rebellion ist damit vorprogrammiert.

- Die Frage, wie sexy sich Ihre Tochter nun kleiden darf, sollten Sie **nicht zwischen Tür und Angel**, sondern in einem ruhigen Gespräch abklären. Warten Sie also einen passenderen Moment ab und reden dann miteinander.
- Ihre Tochter **steht noch ziemlich am Anfang** ihrer körperlichen und seelischen Entwicklung zur Frau. Sie ist sich ihrer selbst noch unsicher. **Werten Sie ihr Aussehen also nicht ab und kränken Sie sie nicht.**

- Erklären Sie ihr, dass sie mit ihrem Outfit **bei Männern leicht falsche Erwartungen wecken könnte**, und dass Sie sich deswegen um sie sorgen.
- Ebenso können Sie erklären, dass bauchfreie Kleidung oder superkurze Röcke **keine angemessene Kleidung** für die Schule sind. Auch in einem Büro oder Betrieb wird sie sich später an die herrschende **Kleiderordnung** halten müssen.
- In der Freizeit, im Urlaub oder wenn sie sich mit Gleichaltrigen trifft, können Sie hingegen **etwas toleranter** sein. Treffen Sie mit Ihrer Tochter entsprechende Vereinbarungen.
- Eine Richtschnur, was für Jugendliche so **üblich** ist, kann auch ein Blick auf gleichaltrige Mädchen geben. Ihre Tochter muss natürlich nicht so sein wie alle, aber Sie sollten sie auch **nicht durch übermäßige Einschränkungen zur Außenseiterin** machen.

„Viel zu hoch“,
sagt die Mutter.
„Genau richtig!“,
findet die
Tochter.



© CoWomen / Pexels.com

Jugendsozialarbeit an Schulen

Wenn Kinder und Jugendliche an der Schule oder zu Hause Probleme haben, wenn sie mit sich oder anderen nicht zurechtkommen, dann kann die sozialpädagogische Fachkraft der „Jugendsozialarbeit an Schulen“, kurz JaS, eine hilfreiche Anlaufstelle sein. Die Unterstützung durch die JaS ist kostenlos und vertraulich. JaS ist ein Jugendhilfeangebot und inzwischen an vielen Grund-, Mittel-, Förder- und Berufsschulen in Bayern zu finden. Es kann von Schülerinnen und Schülern in Anspruch genommen werden und zur Verbesserung des sozialen Klimas an einer Schule beitragen.



Das vertrauliche Gespräch kann helfen.

Auch für **Sie als Eltern** kann die sozialpädagogische JaS-Fachkraft an der Schule Ihres Kindes eine wichtige **Ansprechpartnerin** sein, zum Beispiel

- wenn Ihr Kind sich in der Schule **ausgegrenzt** fühlt,
- wenn es **Schwierigkeiten mit Lehrkräften** hat,
- wenn es sich **zurückzieht** oder aber **aggressiv** verhält.

Ermutigen Sie Ihr Kind, bei Problemen das **Gespräch** mit der JaS-Fachkraft zu suchen. Sie kann

- Ihrem Kind zuhören und gemeinsam **Lösungswege** für seine Probleme zu Hause, im Freundeskreis, in der Schule oder in der Ausbildung finden;
- **andere Personen**, Konfliktparteien, Mitschülerinnen und Mitschü-

ler oder Lehrkräfte **mit an den Tisch holen**;

- **weitere Möglichkeiten der Unterstützung** aufzeigen und hilfreiche Kontakte herstellen, da die JaS mit dem Jugendamt und anderen Einrichtungen und Diensten **bestens vernetzt ist**.

Die JaS hat an der Schule ein **eigenes Büro**. Dieses erkennen Sie an dem Plakat mit dem JaS-Logo. Auch über die Homepage der Schule oder das Schulsekretariat erfahren Sie die Zimmer- oder Telefonnummer sowie die **Arbeitsschwerpunkte** der JaS-Fachkraft an der Schule Ihres Kindes.

Nähere Informationen finden Sie auch unter:
www.jugendsozialarbeit.bayern.de

Die erste Zigarette

Fast alle Kinder probieren sie irgendwann einmal aus: die erste Zigarette. Wenn sie am Bolzplatz „abhängen“ oder an der Skaterbahn, im Bushäuschen stehen oder vor Blicken verborgen hinter ihrer Schule. Nach dem Rauchen befragt, antworten die meisten Jugendlichen, sie täten es, weil die anderen ja auch rauchten. Rauchen sei irgendwie cool und mache attraktiv. Und welches Kind möchte nicht gern auf Gleichaltrige erwachsener und interessanter wirken. Es ist leider Tatsache: Wer cool ist, gehört dazu und wird anerkannt.

Wer früh anfängt, kann umso schlechter wieder damit aufhören. Die Anzahl der jungen Raucher ist in den letzten Jahren erfreulicherweise stark zurückgegangen. Derzeit greifen noch etwa **12 Prozent der Kinder und Jugendlichen** zwischen 12 und 17 Jahren zur Zigarette. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat erfragt, dass zwei Drittel der Jugendlichen zwar bald wieder mit dem Rauchen aufhören wollen oder es zumindest reduzieren möchten – vielen fällt das jedoch sehr schwer. Wer es aber schafft, **bis zum 17. Lebensjahr nicht anzufangen**, hat bessere Chancen, auch **sein Leben lang ein Nichtraucher** zu bleiben.

Wer früh anfängt, kann umso schlechter wieder damit aufhören.



Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die **gefährlichsten Inhaltsstoffe** (siehe Kasten S.12) und auch über die **Sucht**, die Rauchen ja ist. Neben aller Aufklärung ist es aber vor allem wichtig, **Ihr Kind zu stärken**. Dazu gibt es an vielen Schulen spezielle **Suchtpräventionsprogramme**. Sie informieren nicht nur über die Gefahren von Zigaretten, Alkohol und Drogen, sondern **stärken Kinder in ihrer Persönlichkeit und Lebenskompetenz**. Erkundigen Sie sich an der Schule oder wenden Sie sich an den Elternbeirat.

Das Rauchen in der Öffentlichkeit ist **für Jugendliche unter 18 Jahren verboten**. Dies gilt auch für **E-Zigaretten** und **E-Shishas**.



© Ivandrei / Pexels.com

Wenn Sie Ihr Kind beim Rauchen erwischen, sollten Sie

- wenn Sie selbst rauchen, dies bitte nach Möglichkeit **nicht in den eigenen vier Wänden tun**,
- mit Ihrem Kind noch einmal über **die ernst zu nehmenden Gefahren** sprechen,
- als Nichtraucher **mit gutem Beispiel vorangehen**, oder als Raucher zumindest den eigenen Konsum reduzieren,
- das Rauchen **in der Wohnung generell verbieten**.

Wenn Sie selbst rauchen, haben Sie schlechte Argumente.

Mädchen sind übrigens gefährdeter als Jungen. Nicht selten eifern sie einem Schlankeitsideal nach und greifen schon sehr früh zur Zigarette, **um ihr Hungergefühl zu bekämpfen**. Ähnlich wie Koffein regt Nikotin den Stoffwechsel an und wirkt appetitmindernd. Allerdings hemmt das Rauchen zwar den Hunger, so die Wissenschaftler, aber dünner werde man davon nicht. Außerdem habe Tabak eine **anti-östrogene** Wirkung. Rauchende Mädchen haben kürzere und unregelmäßigere Monatszyklen als Nichtraucherinnen, später kann es bei ihnen häufiger zu **Fehlgeburten** kommen. Sprechen Sie mit Ihrer Tochter darüber. Machen Sie sie auf die bestehenden **Risiken** aufmerksam.

Wissen Sie, was in einer Zigarette alles steckt?

Wie **schädlich** Rauchen ist, wissen zwar die meisten – auch die Raucher –, aber was mit einer einzigen Zigarette so alles in die Lungen gelangt, machen sich nur die wenigsten bewusst.

Dem Deutschen Krebsforschungszentrum zufolge enthält der Tabak einer einzigen Zigarette über **4.800** chemische Verbindungen. Mindestens 250 davon sind **giftig** oder **krebserregend**. Die unter Jugendlichen seit einiger Zeit beliebten **Wasserpfeifen** sind übrigens keine gesunde Alternative: anders als viele denken, werden **Schadstoffe** durch das Wasser nicht herausgefiltert.

- **Teer** verklebt die Flimmerhärchen in den Atemwegen und der Lunge.
- **Kohlenmonoxid** ist ein giftiges, geruchloses Gas, das beim Abbrennen der Zigarette entsteht.
- **Benzol** ist ein Lösemittel, das auch als Kraftstoffzusatz verwendet wird. Es kann die blutbildenden Organe schädigen und in Folge Leukämie verursachen.
- **Formaldehyd** ist ein stechend riechendes Gas. Es ist wie die meisten anderen Inhaltsstoffe potenziell krebserregend.
- **Blei** ist ein giftiges Schwermetall, das sich im Körper anreichert und u. a. die Sauerstoffversorgung der Zellen vermindert.
- **Nikotin** ist ein Gift der Tabakpflanze. Es wirkt zuerst anregend auf die Nervenzellen, dann lähmend. Nikotin macht süchtig.

Zigaretten enthalten Gifte, die man nicht sehen kann. Auch e-Zigaretten sind schädlich!

Jetzt schon Alkohol?

Neben dem Rauchen sind Jugendliche besonders durch Alkohol gefährdet. Alkohol ist die Volksdroge Nummer eins und ein weitverbreitetes Genussmittel, mit dem leider nicht jeder verantwortungsbewusst umgehen kann. Ein Schlückchen Sekt an Silvester oder ein Bier beim Volksfest – das ist doch ganz harmlos? Wenn es dabei bliebe, vielleicht. Doch Kinder und Jugendliche sind in der Pubertät besonders anfällig. Sie sind unsicher und wollen dazugehören, auch beim Trinken.

Die anderen trinken doch auch was!

Ausprobieren, nachahmen, mitmachen: Das sind die Hauptgründe, warum Jugendliche Alkohol trinken. Besonders beliebt sind die **Mixgetränke**. Gemischt werden Bier, Wein oder Spirituosen mit Limo, Cola oder Fruchtsäften. Sie schmecken süß und spritzig und überdecken den von Kindern und Jugendlichen noch als unangenehm empfundenen Alkoholgeschmack. Sie enthalten aber im Schnitt so viel Alkohol, dass man damit schnell einmal die Entsprechung von zwei Schnäpsen konsumiert. Mixgetränke sind besonders **bei Mädchen** beliebt.

Sehr besorgniserregend ist das sogenannte **Koma-Trinken**. Die Jugendlichen treffen sich in der Gruppe irgendwo auf dem Bolzplatz oder an einem anderen Treffpunkt und packen die Flaschen aus. Sie fangen mit Bier oder Mixgetränken an und steigen dann auf harte Sachen um. Vor allem **Wodka** – pur oder gemischt – ist vermutlich deshalb besonders beliebt, weil man ihn kaum riechen kann. Bei solchen Gelegenheiten betrinken sich manche Kinder bis zur Bewusstlosigkeit. Obwohl die Zahl der **Alkoholvergiftungen** bei Jugendlichen leicht zurückgegangen ist, landen in Deutschland immer noch **23.000 Kinder und Jugendliche** pro Jahr mit einer Alkoholvergiftung im Krankenhaus.

Das sagt das Jugendschutzgesetz:

*Kauf und Konsum von Bier und Wein in der Öffentlichkeit sind **ab 16** erlaubt, der Kauf und Konsum von Hochprozentigem erst **ab 18**.*

Darunter waren zuletzt mehr als **3.000 Kinder unter 15 Jahren**. In dieser Altersgruppe sind inzwischen mehr Mädchen als Jungen betroffen.

Wenn diese Kinder Glück haben, werden sie von ihren Freunden ins Krankenhaus gebracht. Wenn sie aber Pech haben, findet sie eine fremde Person, zum Teil schon völlig unterkühlt am Straßenrand oder im Park liegend.

*Alkohol
nur in Maßen
genießen!*

Wie sollten Kinder denn mit Alkohol umgehen?

In unserer Gesellschaft lässt es sich kaum vermeiden, dass schon Kinder mit Alkohol in Berührung kommen. Um **Alkoholexzesse** zu vermeiden und ein **Abutschen in die Sucht** zu verhindern, sollten Sie klare Regeln aufstellen: **keinen Alkohol bis zum 14. Geburtstag!** Danach darf Ihr Kind auch einmal einen Schluck probieren oder in Ihrem Beisein ein kleines (!) Glas Bier oder Wein trinken, denn strikte Verbote haben oft eine gegenteilige Wirkung.

Wichtig ist, dass Ihr Kind begreift, dass man Alkohol in Maßen genießt und **nicht in sich hineinschüttet**. Nur so kann es den verantwortlichen Umgang mit Alkohol lernen.



Jugendliche bauen Alkohol schlechter ab als Erwachsene.



© Gerhard Janson / Pixabay.com

Wissen Sie, wie Alkohol wirkt?

Alkohol gelangt über den Magen in die **Blutbahn** und von da weiter **ins Gehirn**. Dieser Prozess dauert nicht länger als **zwei Minuten**. Danach verteilt sich der Alkohol und beeinflusst das Nervensystem und seine Botenstoffe. Sie erzeugen zunächst das Gefühl der **Enthemmung**, das mit verstärktem **Tatendrang**, gesteigertem **Redebedürfnis** und **Glücksgefühlen einhergeht**. Doch auf die Enthemmung folgt dann die „Lähmung“: Es kommt zur **Einschränkung des Sehfeldes, zu Koordinations- und Gleichgewichtsstörungen**. Bei der weiteren Alkoholfuhr kann es zu gesteigerter Aggressivität und Risikobereitschaft bis hin zum kompletten **Blackout** kommen.

Zu viel Alkohol **schädigt** dauerhaft die Gehirnzellen. Seine berausende Wirkung ist bei Kindern und Jugendlichen besonders fatal, denn ihr Körper kann Alkohol noch nicht schnell genug abbauen. Kinder und Jugendliche erleiden **viel schneller eine Alkoholvergiftung** als Erwachsene.

Ständiger Alkoholgenuss kann schon bei jungen Menschen unter anderem zu **Leberschäden** und zu **Entwicklungsstörungen des Gehirns** führen: Die Konzentrationsfähigkeit sinkt ebenso wie die Gedächtnisleistung. Auch das Urteils- und Kritikvermögen wird herabgesetzt.

Weitere Informationen:

Die Elternbriefe können Sie auch online lesen, herunterladen oder als Newsletter abonnieren: beim Online-Ratgeber „BAER“, www.baer.bayern.de, des Bayerischen Landesjugendamtes. Dort finden Sie auch weitere ausführliche Informationen zu vielen der hier genannten Themen.

Computerspielen / Computersucht

Es helfen die Erziehungsberatungsstellen, Jugendschutzstellen und Jugendämter vor Ort. Elterngruppen in Ihrer Nähe, mit denen Sie sich austauschen können, finden Sie auch unter: www.elterntalk.net. Infos rund um die Mediennutzung unter: www.baer.bayern.de/medienbriefe, den Medienbriefen, herausgegeben vom Bayerischen Landesjugendamt.

Jugendsozialarbeit an Schulen (JaS)

Auf www.stmas.bayern.de/jugendsozialarbeit/index.php finden Sie weiterführende Infos.

Erziehungsberatung

Erziehungs-, Familien- oder psychologische Beratungsstellen gibt es in nahezu jeder Stadt. Eine regionale Übersicht finden Sie unter: www.erziehungsberatung.bayern.de sowie auf der Webseite: www.lag-bayern.de/erziehungsberatung, der Landesarbeitsgemeinschaft Erziehungsberatung. Auch Ihr zuständiges Jugendamt hilft gerne weiter.

Rauchen und Alkohol

Erste Informationen gibt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter: www.bzga.de (BZgA)

Im nächsten Elternbrief:

- Die erste Liebe
- Über Verhütung sprechen
- Rund um die Schule: Das Betriebspraktikum
- Berufseinstiegsbegleitung
- Schöne virtuelle Welt?
- Internet-Abzocke / Cybermobbing
- „Mein Kind wird abgezogen!“
- „Meine Eltern trennen sich!“

Die Elternbriefe werden gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

**Herausgegeben vom
Zentrum Bayern
Familie und Soziales –
Bayerisches
Landesjugendamt
(BLJA)**

V.i.S.d.P.:
Hans Reinfelder

Postanschrift:

Postfach 400260
80702 München

www.blja.bayern.de

**Überreicht durch
Ihr Jugendamt**