



Alkohol – Reiz und Risiko.

Informationen und Anregungen für Eltern.

Eine Initiative der **DAK**

Unternehmen Leben



Inhalt

Die Aktion – machen Sie mit!	3
Gut zu wissen	4
Gehalt- und wirkungsvoll	6
Vom Kind zum Kid	8
Fast erwachsen	10
Bleiben Sie im Gespräch	12
Weiter im Dialog	16
Erwachsene sind Vorbild	18

Herausgeber:

DAK
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
Internet: www.dak.de

Urheber:

Die Kampagne wurde exklusiv für die DAK entwickelt vom IFT-Nord – Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung, Harmsstraße 2, 24114 Kiel, in Zusammenarbeit mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ)
Internet: www.ift-nord.de

Qualitätsgeprüft durch:  gesundheitsziele.de

Gestaltung:

Bernd Muermans, Alexandra Seils

Illustrationen:

Alexandra Seils



Die Aktion - machen Sie mit!

Liebe Eltern,

Aktion Glasklar, so heißt unsere große Initiative, mit der wir gezielt Kinder und Jugendliche ansprechen wollen,

- um über Risiken und Gefahren, die mit dem Konsum von Alkohol verbunden sind, aufzuklären und
- um Jugendliche für einen vernünftigen Umgang mit sich selbst zu sensibilisieren.

Das Programm richtet sich an Jugendliche ab 12 Jahren. In der jüngeren Altersgruppe ist das Ziel der Nullkonsum. In der Altersgruppe der mindestens 16-Jährigen hingegen geht es um einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol.

Reden Sie mit. Über das Thema Alkohol zu sprechen ist oft nicht leicht. Auch nicht zwischen Eltern und Kindern. Jugendliche sind nie zu jung, als dass man mit ihnen nicht auch über Alkoholkonsum reden könnte. Bereits sehr früh sind sie mit dem Thema konfrontiert und stehen teilweise unter beträchtlichem Druck Alkohol zu probieren. Durch Mitschüler, die Medien und die Werbung, durch trinkende oder betrunkene Personen in ihrer Umgebung und oft auch durch den Alkoholkonsum in der eigenen Familie.

Die nachfolgenden Seiten bieten sowohl Diskussionsstoff als auch Tipps und Anregungen, wie Sie mit Ihrem Kind zu diesem Thema ins Gespräch kommen und auch bleiben.



Gut zu wissen

Fakten zum Alkoholkonsum

Alkohol ist in unserer Kultur weit verbreitet und akzeptiert. Es ist daher wenig glaubwürdig, zu versuchen, Jugendlichen ganz vom Alkohol abzuraten. Ein solches Ziel könnte sogar das Gegenteil auslösen. Vielleicht haben die Jugendlichen auch selbst schon einmal Alkohol probiert. Ganz sicher haben sie aber schon in ihrem sozialen Umfeld erlebt, dass zu verschiedenen Anlässen Alkohol getrunken wird. Kinder registrieren aufmerksam, weshalb und in welchen Situationen Erwachsene Alkohol trinken und wie sie sich dadurch oft deutlich verändern, im Positiven (lustiger, entspannter) wie im Negativen (lauter bis hin zu aggressivem Verhalten).

Schon vor der Pubertät entwickeln Kinder eine ganze Reihe positiver Erwartungen an die Wirkung des Alkohols. Darüber hinaus bietet Alkoholtrinken eine Möglichkeit, den Eltern und der Umwelt Unabhängigkeit und Erwachsensein zu demonstrieren.

Experimente gehören zum Jugendalter dazu. Neue Erfahrungen – auch mit Alkohol – zu sammeln ist für Jugendliche wichtig und sinnvoll. Und eine Grundlage dafür, einen verantwortungsvollen Konsum zu erlernen. Aber dieses Experimentierverhalten ist auch immer eine Gratwanderung:

- Aus wissenschaftlichen Untersuchungen ist bekannt, dass Kinder und Jugendliche, die früh mit dem Alkoholtrinken beginnen, ein deutlich höheres Risiko haben, später eine Alkoholabhängigkeit zu entwickeln.
- Zudem sterben jedes Jahr in Europa 57.000 Jugendliche an den direkten oder indirekten Folgen des Alkoholkonsums, zum Beispiel durch Unfälle.

Wie häufig trinken Kinder und Jugendliche Alkohol?

Im Alter zwischen 12 und 15 Jahren haben bereits 72 % aller Jugendlichen Erfahrungen mit Alkohol gemacht, im Alter zwischen 16 und 19 Jahren sind es 97 % – also nahezu alle Jugendlichen.

Mit steigendem Alter steigen auch die Rauscherfahrungen:

Während bei den 12- bis 13-Jährigen immerhin 8 % schon mindestens einmal einen Rausch hatten, sind dies bei den 14- bis 15-Jährigen bereits 34 %. Von den 16- bis 17-Jährigen berichteten 66 %, mindestens einmal in ihrem Leben betrunken gewesen zu sein.

Das heißt, dass Kinder und Jugendliche in der Altersspanne von 12 bis 17 Jahren sehr empfänglich für Alkoholerfahrungen sind.



Alkohol und Geld

- Die Alkoholindustrie hat im Jahr 2006 510 Millionen Euro für Werbung ausgegeben, das sind pro Tag 1,4 Millionen Euro
- Die Kosten alkoholbezogener Krankheiten werden pro Jahr auf ca. 20,2 Milliarden Euro geschätzt
- Die Einnahmen aus Alkoholsteuern lagen 2006 bei 3,4 Milliarden Euro

Alkohol und Gesetze

Nach dem Jugendschutzgesetz (Paragraph 9) erlaubt sind der Verkauf und das Trinken in der Öffentlichkeit von:

- Bier, Bier-Mix-Getränken, Wein, Apfelwein und Sekt ab 16 Jahren und
- allem anderen Alkohol ab 18 Jahren. Ab 18 darf man also auch erst schnapshaltige Alcopops kaufen oder in der Öffentlichkeit trinken.

Das sogenannte „Apfelsaftgesetz“ ist ein Abschnitt aus dem Gaststättengesetz. Es soll bewirken, dass weniger und überlegter Alkohol getrunken wird. So müssen alle Gastwirte zumindest ein alkoholfreies Getränk anbieten, das nicht teurer sein darf als das preiswerteste alkoholhaltige Getränk.



Gehalt - und wirkungsvoll

Jugendliche reagieren empfindlich

Auswirkungen auf Erwachsene und Jugendliche

10 g reiner Alkohol ist die Menge, die eine erwachsene Frau täglich nicht überschreiten sollte, und 20 g reiner Alkohol ist die Höchstmenge für einen erwachsenen Mann. Pro Woche sollten zwei bis drei trinkfreie Tage eingelegt werden, damit sich die Seele und der Körper nicht an den Alkohol gewöhnen und eine Abhängigkeit ausgebildet wird. Bei höherem/regelmäßigem Konsum steigt die Gefahr körperlicher Folgen.

Der Körper von Kindern und Jugendlichen ist noch nicht voll ausgereift. Besonders empfindlich reagiert jedoch das Gehirn auf Alkohol. Die Entwicklung der kleinsten Nervenverbindungen im Hirngewebe, der sogenannten Synapsen, ist erst mit knapp 20 Jahren abgeschlossen. Das bedeutet, dass insbesondere Denkfunktionen wie die Konzentration und das Gedächtnis bei Jugendlichen nach Trinkexzessen schon Schaden nehmen können. Daher sollten sie auf keinen Fall regelmäßig Alkohol trinken.

Probleme durch Alkoholkonsum

- Rund 1,6 Millionen Menschen im Alter von 18 bis 69 Jahren sind vom Alkohol abhängig, das sind ca. 3 % aller Erwachsenen.
- Immerhin fast ein Viertel aller Personen, die verdächtigt werden, Gewalt verübt zu haben, standen unter Alkoholeinfluss. Und fast immer sind es Männer (in 92 % der Fälle).
- Viele sexuelle Gewalttaten werden unter Alkoholeinfluss verübt.
- Wegen der enthemmenden Wirkung von Alkohol kann es viel leichter zu ungeschütztem, oft auch zu späterem bereutem Sex kommen.
- Regelmäßiger Konsum oberhalb der Grenzwerte ist mit körperlichen Folgeschäden verbunden.



Wie viel Alkohol ist in verschiedenen Getränken?

Getränk/Inhalt	Alkoholgehalt (Vol.-%) ca.	Reiner Alkohol in Gramm ca.
Bier: Glas, 0,25 Liter	4,8 %	10 g
Mixgetränke mit Bier (z. B. Bier-Cola): Flasche, 0,33 Liter	2,9 %	8 g
Schnaps, Wodka, Rum: Schnapsglas, 0,02 Liter	35–40 %	6 g
Wein/Sekt: Glas, 0,1 Liter	11 %	10 g
Mixgetränke mit Schnaps (Alcopops, z. B. Wodka-Lemon): Flasche, 0,275 Liter	5,6 %	12 g
Likör: Fläschchen, 0,02 Liter	20 %	3 g

Die Angaben zum Alkoholgehalt und zur Menge reinen Alkohols sind ungefähre Werte. Denn nicht jeder Wein hat genau 11 Vol.-%. Genauso ist es beim Bier und beim Schnaps.



Vom Kind zum Kid

Geben Sie Orientierung

Sie als Eltern sind nicht für alles verantwortlich, was Ihre Kinder tun oder lassen. Auch wenn es keine Patentrezepte gibt, so können Sie doch einen wichtigen Beitrag zur Vorbeugung von Alkoholproblemen leisten. Dazu möchten wir Ihnen nun einige Tipps und Anregungen geben.

Kinder bis zum Alter von etwa 11 Jahren

- Kindern sollte kein Alkohol angeboten werden, auch nicht zum Ausprobieren.
- Lassen Sie keine halb vollen Gläser oder Flaschen herumstehen, die zum Ausprobieren einladen. Bei Kindern in diesem Alter kann es schon bei sehr geringen Mengen Alkohol zu bedrohlichen Alkoholvergiftungen kommen, da der kindliche Organismus auf den Konsum von Alkohol noch nicht eingestellt ist.
- Ihre Kinder sollten keine Medikamente verordnet bekommen, die hochprozentigen Alkohol enthalten.
- Am wichtigsten ist Ihr vorgelebter Umgang mit Alkohol. Kinder lernen am Vorbild, dass der maßvolle Konsum von alkoholhaltigen Getränken zu bestimmten Gelegenheiten, etwa beim Essen und bei Familienfeiern, in unserer Kultur üblich ist. Entscheidend ist das Lernen am Modell und nicht durch Worte. Daher: Am wichtigsten sind eine „klare Linie“ und Sie als Vorbild.



12- bis 13-jährige Jugendliche

In diesem Alter werden, besonders von körperlich schon etwas Reiferen, die ersten meist heimlichen Erfahrungen mit Alkohol gemacht. Hier heißt die Devise: Nicht dramatisieren, aber aufmerksam sein. Verbote und Warnungen sind nicht sinnvoll und können Neugier und Experimentierfreude von Jugendlichen nicht bremsen.

Und wenn es zu ersten unangenehmen Erfahrungen mit Alkohol gekommen ist?

- Hier nützt ein ruhiges und sachliches Gespräch darüber mehr als endlose Vorhaltungen. Wichtig ist es vor allem, sich Zeit zu nehmen und Ihrem Kind zu helfen, Lösungen für etwaige Probleme selbst zu finden und nach Unterstützungsmöglichkeiten Ausschau zu halten.

Ein Tipp: Erinnern Sie sich an Ihre eigenen ersten Erfahrungen und Ihre Gefühle dabei. Erinnern Sie sich auch daran, welche Reaktionen das damals in Ihrer Umgebung hervorgerufen hat.

- Zeigen Sie unmissverständlich: „Ich will nicht, dass sich das wiederholt“. Fragen Sie lieber nach den Hintergründen, als Ihr Kind mit Vorwürfen anzugreifen.

Übrigens: Ab etwa 14 Jahren können Sie Ihrem Kind in Festsituationen ein gelegentliches Nippen und Anstoßen beispielsweise mit einer kleinen Menge Sekt, aber nie mit Spirituosen, ruhig einmal zugestehen. Der Ausnahmecharakter sollte dabei deutlich betont werden. Es versteht sich, dass Nachschenken und Lobgesänge auf den Alkohol unangebracht sind. Auf diesem Wege können Sie dem Alkohol ein wenig die „Faszination des Verbotenen“ nehmen.



Fast erwachsen

Haben Sie Vertrauen

14- bis 15-jährige Jugendliche

„Hilfe, mein Kind ist voll in der Pubertät!“ Jetzt steigt die Zahl der Probierer und Experimentierer sprunghaft an. Alkohol kann in diesem Alter durchaus dazu dienen, sogenannte Entwicklungsaufgaben zu erfüllen. Die Jugendlichen möchten als stark und erwachsen angesehen werden und sich von den Eltern abgrenzen. Sie wollen unabhängig sein und oft auch gegen die elterlichen Vorschriften und Normen, aber auch gegen gesellschaftliche Werte protestieren. Auch das Austesten von Risiken und das Erlernen eines verantwortungsvollen Umgangs mit Ihnen gehören zu diesen Entwicklungsaufgaben. Hier kann man den Eltern nur raten: Bleiben Sie im Gespräch, schaffen Sie Freiräume, ermöglichen Sie Erfahrungen, setzen Sie aber auch notwendige Grenzen.

- Die Rolle der Eltern hat sich geändert, von der lenkenden und beschützenden hin zur begleitenden und unterstützenden Rolle. In vielerlei Hinsicht handelt es sich um ein Kräftespiel. Grenzen zu setzen ist vor allem deshalb wichtig, damit Jugendliche sich dagegen auflehnen und ihre Kraft und ihre Identität entwickeln können. Jugendliche brauchen, auch wenn sie oft garstig, aufmüpfig und gelegentlich „richtig widerwärtig“ erscheinen, in erster Linie Wärme, Bestätigung und Verständnis. Sie brauchen die Erfahrung, ohne „Aufpasser“ zu Festen gehen zu können, aber auch eindeutige Absprachen, zum Beispiel über Ausgehzeiten und eine risikolose Heimkehr.
- Sprechen Sie mit ihrem Kind gemeinsam auch über mögliche Sanktionen, wenn Absprachen nicht eingehalten werden. Geizen Sie aber niemals mit Lob, wenn alles klappt.



Jugendliche ab 16 Jahren

Jetzt ist endgültig die Zeit des „Ihr habt mir gar keine Vorschriften mehr zu machen“ und des „Solange du noch deine Beine unter unseren Tisch streckst, tust du, was wir sagen“. Die Konflikte zwischen Heranwachsendem und Eltern werden besonders dann schwierig, wenn die äußeren Bedingungen nicht optimal sind, z. B. wenn die Eltern selbst Probleme haben.

- Suchen Sie trotzdem immer den Dialog. Schweigen oder endloses Herumschreien sind kontraproduktiv und lähmend. Es lohnt immer, Selbstvertrauen und eine gute Bewältigung von Schwierigkeiten zu fördern. Dazu gehört auch der Umgang mit Gruppendruck.
- Sprechen Sie zum Beispiel über Risiken beim Sex oder im Straßenverkehr. Das kann auch in „launiger Form“ geschehen: „Ich möchte noch nicht so schnell Opa werden“.
- Übernehmen Sie nicht die Verantwortung für unangenehme Folgen des Alkoholkonsums bei Ihrem Kind: keine Entschuldigungen für den „Blauen Montag“, kein Aufwischen von Erbrochenem etc.
- Wichtig bleibt: Loben und belohnen Sie positives Verhalten. Sagen Sie aber auch deutlich, wenn Sie etwas nicht gut finden, und ziehen Sie weiterhin notwendige Grenzen.



Bleiben Sie im Gespräch

Signale erkennen, verständnisvoll handeln

Wenn Jugendliche zu viel und zu oft trinken. Oder: Wie gehe ich mit schwierigen Situationen um?

Signale für problematischen Konsum können sein:

- besonders an Wochenenden häufiger Geruch des Atems nach Alkohol, Erbrechen, Lallen, Schwanken
- auffallende Veränderungen im Verhalten: Unzuverlässigkeit, Interesselosigkeit, gehobene Stimmung, Streitsucht oder Jammern und depressive Verstimmung, Müdigkeit (besonders am Montagmorgen) und Schulversäumnis, Rückzug von erwachsenen Bezugspersonen

Werden solche Signale von Eltern beobachtet, fällt es ihnen oft schwer, angemessen zu reagieren. Sehr schnell kann es zur Panik und zu heftigen, überschießenden Reaktionen kommen. Hier empfiehlt sich ein möglichst überlegtes Vorgehen in folgenden Stufen:

- Sich einen Überblick über die Tatsachen verschaffen: Was genau ist passiert?
- Stimmt das Gesehene und Gehörte mit den Befürchtungen und Fantasien der Eltern überein?
- Was sind die Motive des Jugendlichen? Sind sie so verschieden von denen, die in der eigenen Jugend „ausgelebt“ wurden?
- Wie kann man dem Jugendlichen und sich selbst am besten helfen?



Das Gespräch mit Ihrem Kind in solchen Situationen ist eine Kunst, die Sie lernen können. Merkmale und Bestandteile eines solchen Gesprächs können sein:

- Gehen Sie von Ihren Beobachtungen (d. h. konkreten Wahrnehmungen) aus. Hilfreich kann für Sie dabei in der Vorbereitung sein, zu dokumentieren: Was habe ich wann auf der Körper-, Verhaltens- und Beziehungsebene wahrgenommen?
- Auch wenn Sie das Verhalten Ihres Kindes missbilligen: Sprechen Sie zugewandt und offen miteinander. Wärme und Geborgenheit sind das Allerwichtigste!
- Wichtig ist, dass Ihr Kind auch bei unangenehmen Folgen des Trinkens selbst die Verantwortung dafür übernimmt. Ein Beispiel: Ihr Kind sollte Erbrochenes selbst beseitigen. Das ist nicht Ihre Aufgabe.
- Treffen Sie Vereinbarungen, die auch eingehalten werden können. Diese sollten sowohl Belohnungen als auch etwaige Sanktionen beinhalten.
- Positives Verhalten sollte unbedingt verstärkt werden. Grenzen müssen aber deutlich sichtbar bleiben. „Überwachung“ und Bevormundung laden zur Übertretung ein – je älter der Jugendliche wird, desto mehr.
- Stellen Sie keine unrealistischen Forderungen nach völligem Alkoholverzicht. Sinnvoller ist es, die Risiken zu verringern: Die Alkoholmenge so gering wie möglich halten, möglichst nicht gewohnheitsmäßig, sondern nur zu besonderen Anlässen trinken, möglichst wenig vor sexuellen Begegnungen, auf keinen Fall in der Schule bzw. bei der Arbeit, nicht im Straßenverkehr, nicht

allein „im stillen Kämmerlein“. Nicht betrunken fahren, sondern vor der Party oder dem Disco-Besuch bereits die Rückfahrt nach Hause planen.

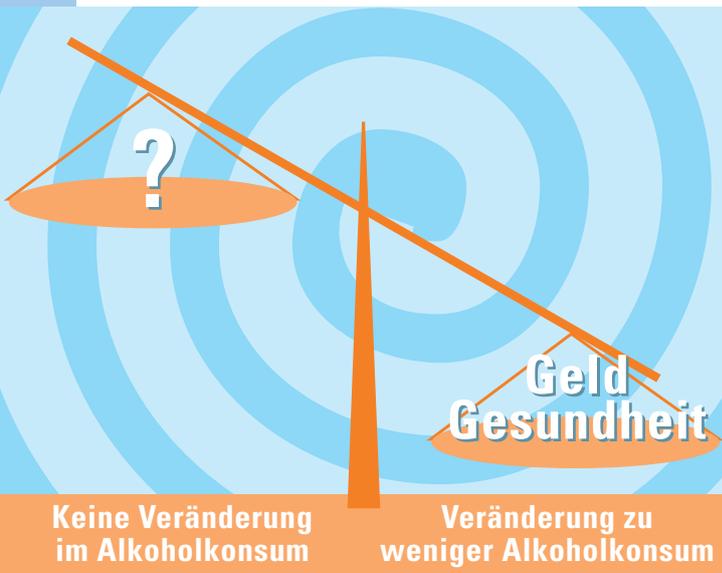
Tipps zur Gesprächsführung

Folgende vier Prinzipien erleichtern das häufig schwierige Gespräch mit Jugendlichen über deren Alkoholkonsum. Behalten Sie dabei immer im Hinterkopf, dass letztlich Ihr Kind das Ziel vorgibt. Sie können Ihr Kind nicht zu Veränderungen überreden, die Ihr Kind nicht will.

Prinzip 1: Versuchen Sie sich in die Perspektive Ihres Kindes zu versetzen

- Betrachten Sie den Alkoholkonsum nicht nur mit Ihren Augen, sondern hören Sie Ihrem Heranwachsenden in Ruhe zu. Bemühen Sie sich, die Situation aus seiner Sicht zu verstehen.
- Verstehen bedeutet nicht gutheißen. Vielmehr bedeutet es nachvollziehen und nachempfinden können, wie sich die Situation für Ihr Kind darstellt.
- Aktives Zuhören ist hierbei hilfreich. Das heißt das Gehörte zwischendrin immer wieder mit eigenen Worten zusammenzufassen.
- So können Sie sicherstellen, dass Sie ihn oder sie auch verstanden haben. Fühlt sich Ihr Kind auf diese Weise angenommen, ist eine gute Gesprächsbasis gegeben.





Vor- und Nachteile einer Veränderung lassen sich auch über die „Entscheidungswaage“ veranschaulichen.

Pro und Kontra abwägen

Prinzip 2: Besprechen Sie Vor- und Nachteile des derzeitigen Alkoholkonsums für Ihr Kind. Besonders im Hinblick auf Ihr Kind selbst, aber auch auf die Reaktion seiner engeren Umgebung.

- Veränderungen setzen voraus, dass man sich über die Vor- und Nachteile von verschiedenen Möglichkeiten bewusst ist. Was passiert, wenn ich etwas verändere? Was ist, wenn alles so bleibt, wie es ist? Wichtig ist besonders, dass Sie die Merkmale des Trinkverhaltens besprechen, die im Widerspruch zu Normen und Werten des Jugendlichen stehen.
- Lassen Sie ihn die Vor- und Nachteile aus seiner Sicht entdecken und benennen.
- Geben Sie keine Antworten vor und versuchen Sie nicht, Ihre Ansichten durchzusetzen. Halten Sie sich mit eigenen Vorstellungen, mit Kritik und vor allem mit eigenen fertigen Lösungen zurück.

Bei dieser Überlegung kann es hilfreich sein, gemeinsam folgende Tabelle anzufertigen:

	Fortsetzen des bisherigen Verhaltens	Verändern des Verhaltens
Vorteile	Was für Vorteile bringt dir Alkoholtrinken?	Welche Probleme hast du schon durch Alkoholtrinken gehabt?
Nachteile	Was würde passieren, wenn du weiter wie jetzt trinkst?	Welche unangenehmen Folgen befürchtest du, wenn du mal eine Weile keinen Alkohol trinken würdest?



Weiter im Dialog

Motivieren Sie

Prinzip 3: Gehen Sie mit Widerstand verständnisvoll um

- Es kann sein, dass Ihr Kind widerwillig oder „bockig“ wird. Das liegt dann wahrscheinlich daran, dass Sie es gerade gegen seinen Willen zu etwas zwingen oder überreden wollen.
- Dieser – in dieser Entwicklungsphase normale – „Widerstand“ wird dann zu Ihrem Problem, wenn Sie ihn brechen wollen.
- Überdenken Sie also lieber in Ruhe Ihr Vorgehen und versuchen Sie, sich in die Perspektive Ihres Kindes zu versetzen.

Prinzip 4: Machen Sie Ihrem Kind Mut

- Wenn Ihr Teenager sich allmählich für eine Veränderung entscheidet, machen Sie ihm Mut, dass er die Veränderung auch schaffen wird.
- Überlegen Sie zusammen mit ihm, wie z. B. in der Vergangenheit Veränderungen geschafft wurden oder was dabei helfen könnte, die Veränderung zu erreichen.

Machen Sie doch mal ein interessantes Experiment: Testen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind aus, wie gut Sie eine Weile auf Alkohol verzichten können. Zum Beispiel vier Wochen lang oder zwischen Aschermittwoch und Ostern oder im Urlaub. Belohnungen können sein: ein Kino- oder Konzertbesuch, eine Kurzreise, CDs etc.



Was tun, wenn „alle Stricke reißen“?

Wenn Sie

- fürchten, Ihr Kind sei durch einen zunehmenden Alkoholkonsum in seiner Entwicklung ernsthaft gefährdet und Sie bekommen das nicht mehr in den „Griff“, oder sogar
- den Eindruck haben, Ihr Kind sei alkoholabhängig, weil Sie zum Beispiel Entzugserscheinungen wie Zittern, zunehmende Nervosität, Schweißausbrüche sowie zunehmende Veränderungen im sozialen Bereich und bei den schulischen oder beruflichen Leistungen beobachten,

dann sollten Sie unbedingt Hilfe in Anspruch nehmen. Diese finden Sie am ehesten in einer Suchtberatungsstelle in Ihrer Nähe, aber auch in einem entsprechenden Elternkreis. Adressen und Telefonnummern sind meistens in der lokalen Tageszeitung zu finden, können aber auch bei Gesundheitsämtern, Beratungslehrern, Ärzten, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter www.bzga.de oder der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. unter www.dhs.de erfragt werden.



Erwachsene sind Vorbild

Das wäre ihre Aufgabe

Alkohol-, Tabak-, Drogenprobleme bei Kindern und Jugendlichen – sie sind weniger wahrscheinlich bei klaren Einstellungen und Verhaltensweisen der Erwachsenen. Auf die Alltagsdroge Alkohol bezogen heißt das: Um die Heranwachsenden wirklich zu schützen, müssten die Erwachsenen die von ihnen aufgestellten Regeln auch selbst ernst nehmen. Das gilt sowohl für politisch Verantwortliche als auch für jeden Einzelnen. Sie sollten

- sich wirklich ernsthaft um die Einhaltung der Vorschriften des Jugendschutzgesetzes bemühen, das heißt mit empfindlichen Strafen bei Verstößen.
- als Teilnehmer am Straßenverkehr gar keinen Alkohol trinken. So können Sie auch Ihren Kindern glaubwürdig vermitteln, dass Alkohol und Fahren nicht zusammenpassen.

Außerdem wäre es sinnvoll, wenn

- in der Öffentlichkeit und im Fernsehen nicht für Alkohol geworben würde
- Kindergarten-, Sport- und Schulfeste nicht stets zu Ereignissen würden, zu denen Alkohol wie selbstverständlich dazugehört. So könnten Erwachsene einen verantwortungsvollen Konsum vorleben.