

- **Körperlich**: Organschädigungen, ZNS, Haut, Hormonspiegel, abnehmende Leistungsfähigkeit usw.
- **Seelisch**: Persönlichkeitsveränderung, Motivationsverlust, Selbstwertprobleme
- **Sozial**: Verlust der Würde; Verlust der Achtung, Beziehungsprobleme, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz

# **Jugendliche sind weniger gefestigt als Erwachsene, Alkoholmissbrauch hat schwerere Folgen für Gesundheit und Entwicklung:**

Quelle der Fachinformation: Prof. Dr. med. Rainer Thomasius,  
Leiter des Deutschen Zentrums für Suchtfragen des Kindes-  
und Jugendalters (Internetsuche: DSZKJ),  
Universitätsklinikum Hamburg - Eppendorf



- Jugendliche besitzen mehr Dopaminrezeptoren im limbischen System
- Dies erklärt eine geringere Empfindlichkeit gegenüber der Alkoholkwirkung
- Folge: schwerere Vergiftungen
- Weniger Entzugerscheinungen
- Gefahr des Rausch-Trinkens hoch
- **Abhängigkeitsrisiko besonders hoch: „harte Droge“ trifft „weiche Persönlichkeit“**

- Zentralnervensystem: Verzögerung der Hirnreifung; neurotoxische, degenerative Effekte sind belegt
- Kognitive Defizite (Konzentration, Logik...)
- Häufiger Unfälle/ riskantes Verhalten: Konsum anderer Drogen, frühe ungeschützte Sexualkontakte

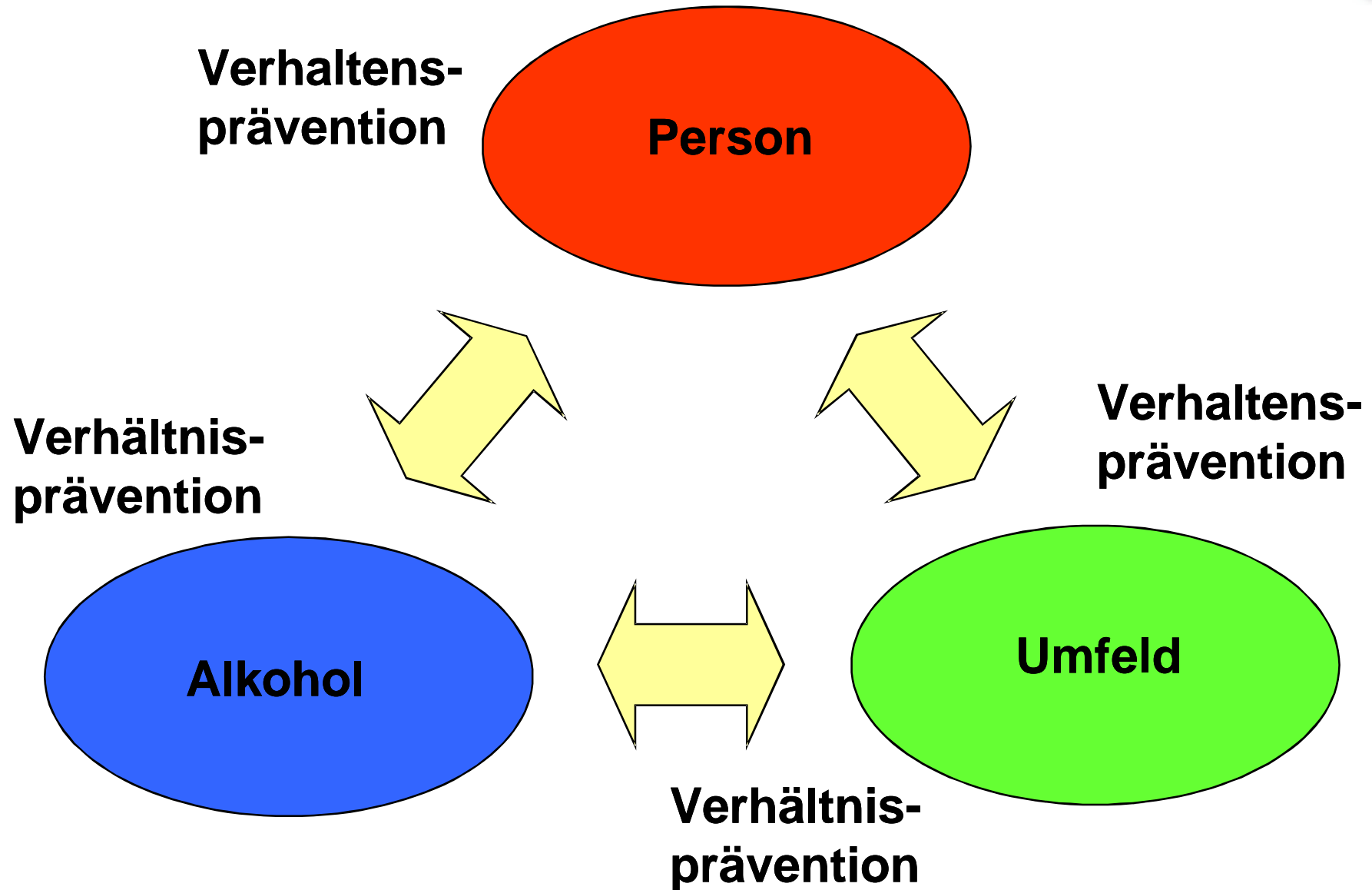
- psych. Störungen: Psychosen, Suizid, Depression bei Mädchen
- hormonelles Ungleichgewicht: Wachstum/Sexualreife verzögert
- Sozial: Gewalt (Schlägereien), Führerscheinentzug, Schulversagen, Eigentumsdelikte
- **Behinderte Identitätsentwicklung, versäumte Entwicklungsaufgaben, fehlende soziale Fähigkeiten**

**Würde der Alkoholkonsum erst  
fünf Jahre später  
aufgenommen, wäre das  
Risiko einer späteren  
Alkoholproblematik um 50 %  
reduziert!**



# Alkoholprävention bei Jugendlichen

# Das „magische“ Dreieck:





- **Wirksamster Faktor der Prävention:  
Verfügbarkeit**

- Steuererhöhung: hat Alkopops fast abgeschafft
- Trinken in der Öffentlichkeit erst ab 18 erlauben (analog Tabakkonsum) > „begleitetes Trinken“
- Verbot von Flatrate-Parties
- Testkäufe durch Jugendliche
- Evtl. Konzessionsentzug



**Die Dinge beim Namen  
nennen, z.B.:**

**„Du gehst mit Alkohol  
falsch um“**



**Klare Regeln  
formulieren für Feiern  
und Trinkanlässe und  
die Einhaltung  
überprüfen**

## „7 aus 14“

Ziel des Projektes ist ein verantwortungsbewusster Umgang mit Alkohol. Die Veranstalter haben Vorbildfunktion und bemühen sich, riskanten Alkoholkonsum zu reduzieren und dadurch gesundheitliche Schäden zu vermindern.

2 Punkte sind verbindlich und müssen grundsätzlich eingehalten werden:

è Ein eigener Jugendschutzbeauftragter wird für die Dauer der Veranstaltung bestellt und achtet darauf, dass die gesetzlichen Bestimmungen beachtet werden.

è Die Erfahrungen bei dieser Veranstaltung (Wie ist es gelaufen, was hat sich bewährt, was nicht?) werden an den Bürgermeister/die Gemeinde rückgemeldet, um für die Zukunft Verbesserungen zu erzielen.



Aus den aufgelisteten 12 Auflagen wählt der Veranstalter 5 aus, zu deren Einhaltung er sich verpflichtet:

1. Der Veranstalter kennt die gesetzlichen Jugendbestimmungen und trifft die nötigen Vorkehrungen zur Umsetzung.
2. Bereits bei der Ankündigung der Veranstaltung (Plakate, Einladungen, Zeitungsbericht etc.) wird ein kurzer Hinweis auf die Bestimmungen des Jugendschutzes genommen.

Beispiel: „An Jugendliche unter 16 Jahren wird kein Alkohol ausgeschenkt“ oder „Wir halten uns an die Jugendschutzbestimmungen“

3. Bei Einlasskontrollen, beim Eingang und vor allem beim Ausschank wird ein deutlich sichtbarer und entsprechend großer Hinweis (z.B. Plakat) zum Jugendschutz angebracht.
4. Bei der Einlasskontrolle werden junge BesucherInnen mündlich durch die MitarbeiterInnen auf die Einhaltung der Jugendschutzbestimmungen aufmerksam gemacht. Es wird besonders darauf geachtet, dass junge BesucherInnen nicht selbst alkoholische Getränke zu Veranstaltungen mitbringen.



**Die drei großen „V“  
beachten:  
Vorbild, Vorbild, Vorbild à  
zuerst mal selber  
„richtig“ trinken:**

Endlich:



# Richtiges Trinken

## „Bürgerliches“ (gemäßigtes) Trinken:



- **Möglichst pur (evtl. mit Wasser/ Limo gemischt)**
- **aus einem passenden Glas**
- **Langsam, z.B. 1 Halbe > 30 min.**
- **bewusst genießen (Risikoausschluss)**
- **evtl. zum Essen, nur mit Unterlage**
- **Max. 60 g pro Trinkepisode als Mann**
- **Max. 40 g pro Trinkepisode als Frau**
- **Max. 168 g /Woche als Mann (DHS 2008)**
- **Max. 84 g /Woche als Frau (DHS 2008)**
- **Mind. zwei alkoholfreie Tage/ Woche**
- **Nur, wenn Du entspannt bist – nie, um entspannt zu werden !**



Also lautet die Losung:





## Suchtbeauftragter im Konzern TÜV SÜD:

**Dominik Hammer**

**Dipl. - Psychologe**

**Fachpsychologe für Verkehrspsychologie**

**Psychologischer Psychotherapeut**

**TÜV SÜD Life Service GmbH**

**Ludwigstr. 2**

**94032 Passau**

**Tel.: 0851 / 93 13 815**

**Fax: 0851 / 93 13 828**

**Dominik.hammer@tuev-sued.de**

**suchtpraevention@tuev-sued.de**

**www.tuev-sued.de**