

ALKOHOL

EIN LEITFADEN FÜR ELTERN **MIT JUGENDLICHEN
DARÜBER
SPRECHEN**



FORUM PRÄVENTION
Sucht

Herausgabe Forum Prävention KDS - Bozen

Grafik Magutdesign

Illustrationen Roberto Maremmani

1. Auflage November 2021

2. Auflage April 2026

Vorwort

Mit dem Heranwachsen junger Menschen wächst auch ihr selbstständiges Handeln. Zudem beginnen Bereiche, die Erwachsenen vorbehalten sind und bisher von Seiten der jungen Menschen uninteressant waren, mehr Aufmerksamkeit zu erhalten. Dazu gehört auch das Thema Alkohol.

Der Konsum von alkoholischen Getränken ist für Jugendliche in vielen Situationen beobachtbar, da ein großer Teil der Erwachsenen einen selbstverständlichen Umgang damit pflegt. Auch wenn Alkohol heute kritischer gesehen wird und alkoholfreie Getränke immer beliebter werden, gehört er in Südtirol bei vielen Festen und Feiern nach wie vor dazu. Zudem ist sein Verkauf ein wichtiger Wirtschaftsfaktor. Daher ist es für Heranwachsende unweigerlich eine der Entwicklungsaufgaben im Jugendalter, zu diesem Thema eine persönliche Haltung einzunehmen, die bestenfalls die Risiken möglichst geringhält.

Viele Eltern machen sich Sorgen, dass ihre Kinder früh und unvorbereitet mit Alkohol in Kontakt kommen und sich daraus Situationen ergeben, die das Wohlergehen und die Unversehrtheit der jungen Menschen gefährden können. Die vorliegende Broschüre soll für Eltern und weitere wichtige Bezugspersonen eine Hilfestellung bieten, um mit jungen Menschen in konstruktiver und sachlicher Art und Weise über das Thema Alkohol zu sprechen. Indem Erwachsene das Thema frühzeitig aufgreifen, können sie einen wertvollen Beitrag dazu leisten, dass ihre Kinder die oben genannte Entwicklungsaufgabe auf dem Weg zum Erwachsenwerden meistern können.

Ihr Team vom
Forum Prävention

Inhalt

Grundlegende Infos über Alkohol

Basis für ein fruchtbringendes Gespräch

Wenn Alkohol zum Thema wird

Über Alkohol reden

Informationen und Unterstützung

Grundlegende Infos über Alkohol

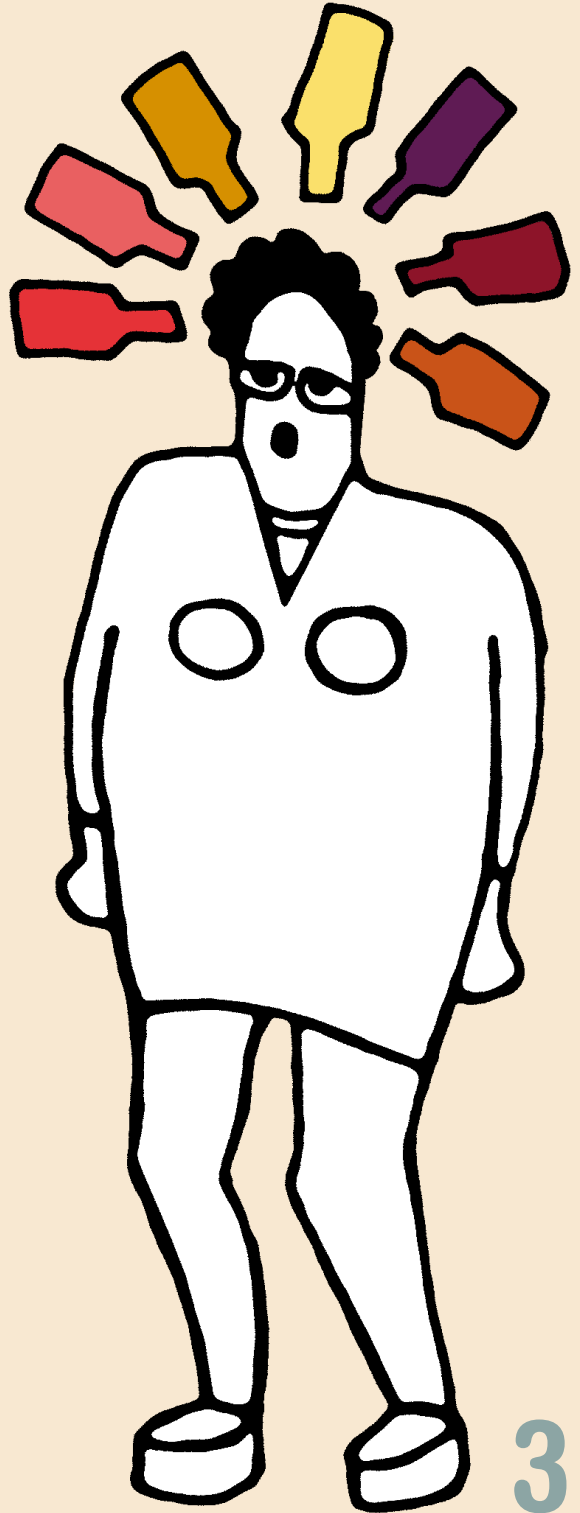
Was ist Alkohol?

Alkohol entsteht durch die Gärung von Früchten, Getreide oder Kartoffeln. Der Wirkstoff heißt Ethanol. Bier, Wein und Spirituosen enthalten unterschiedlich viel Alkohol (%). Der Reinalkoholgehalt zeigt die Menge im Getränk, die Promillezahl (‰) die Menge im Blut.

Wirkung

Alkohol beeinflusst, wie wir uns fühlen und die Welt wahrnehmen. Seine Wirkung ist individuell sehr unterschiedlich, denn Risiken hängen nicht nur von der Menge, sondern auch von persönlichen Voraussetzungen wie Geschlecht, Alter, Trinktempo, Körperzusammensetzung oder der jeweiligen Lebens- bzw. Trinksituation ab. Wenig Alkohol kann zunächst entspannend oder stimmungsaufhellend wirken. Mit steigender Menge sinken Urteilsvermögen und körperliche Koordination, während die Risikobereitschaft steigt. Positive Stimmung kann schnell in Gereiztheit oder Aggression umschlagen. Auf nüchternen Magen oder bei Menschen mit weniger Körperwasser – zum Beispiel ältere Personen, Frauen oder Jugendliche – steigt der Alkoholspiegel schneller, abgebaut wird er jedoch immer gleich langsam.

Im Verkehr, beim Sport, in der Schwangerschaft, während der Stillzeit oder bei Medikamenteneinnahme ist völliger Verzicht die sicherste Wahl.



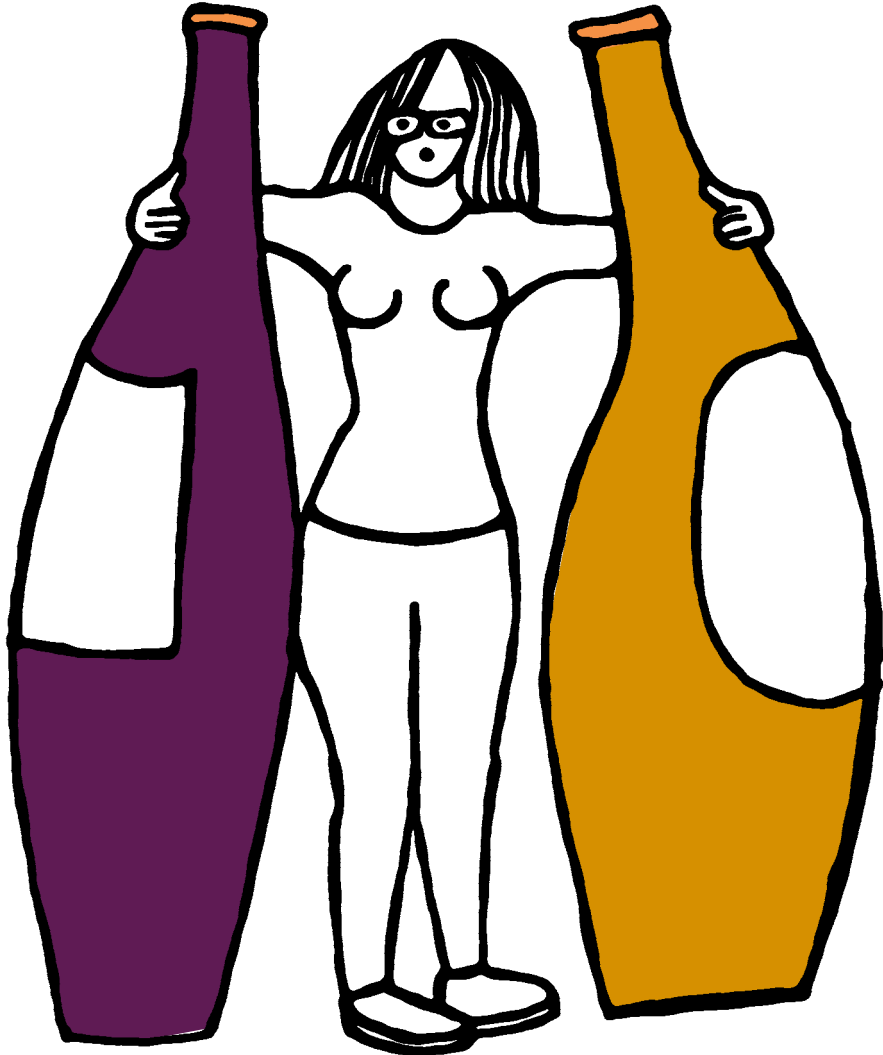
Alkohol im Körper

Alkohol (Ethanol) ist ein Zellgift. Er wird über Mund, Magen und vor allem den Dünndarm aufgenommen, gelangt ins Blut und verteilt sich im ganzen Körper. Fast jedes Organ kann dadurch geschädigt werden. Im Gehirn beeinträchtigt Alkohol die Informationsübertragung zwischen Nervenzellen, sodass die Leistungsfähigkeit schnell abnimmt. Die Leber baut pro Stunde etwa 0,15 ‰ ab; weniger als 10 ‰ werden über Schweiß, Atem oder Urin ausgeschieden.

Alkoholkonsum, besonders in sehr hohen Mengen oder über längere Zeit, kann zu einer schweren Alkoholvergiftung führen, die lebensbedrohlich sein und sofortige Hilfe erfordern kann.

Es gibt keine völlig risikofreie Menge Alkohol. Schon geringe Mengen können, abhängig von der individuellen Lebenssituation, die Gesundheit belasten und das Krebsrisiko erhöhen. Fachgesellschaften empfehlen daher, möglichst keinen Alkohol zu trinken. Das sogenannte „gesunde Glas Rotwein am Abend“ gilt heute als widerlegter Mythos.

Wer sich dennoch für Alkoholkonsum entscheidet, sollte so wenig wie möglich trinken – denn je weniger Alkohol konsumiert wird, desto geringer ist das gesundheitliche Risiko.



Die Wirkung von Alkohol kann die körperliche und psychosoziale Entwicklung nachhaltig beeinträchtigen. Für alle Menschen, deren Entwicklung noch nicht vollständig abgeschlossen ist, ist der Konsum von Alkohol daher zusätzlich mit Risiken verbunden.

Dieses erhöhte Risiko besteht für Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene. Zum Beispiel produziert der Körper das Enzym, das Alkohol abbaut, noch nicht in ausreichender Menge.

Die Experimentierfreude, kombiniert mit wenig Erfahrung im Umgang mit alkoholischen Getränken und der Schwierigkeit, Risiken richtig einzuschätzen, kann zu gefährlichen Situationen führen. Häufiger Alkoholkonsum kann deshalb die Entwicklung beeinträchtigen und den Körper schädigen – dies gilt nicht nur für Jugendliche, sondern auch für Erwachsene.

Alkohol und Gesetzliche Regelungen

Bei einem Alkoholgehalt von mehr als 0,5 ‰ ist es nicht erlaubt, Auto oder Fahrrad zu fahren. Ab 0,5 ‰ drohen Geldstrafen und Führerscheinmaßnahmen; ab 0,8 ‰ gilt das Fahren als Straftat mit deutlich strengeren Strafen. Für Fahranfänger:innen und Berufsfahrer:innen gilt eine 0,0 ‰-Grenze.

Auch andere Tätigkeiten, wie betrunken zur Arbeit zu gehen, sind verboten. Stark alkoholisiertes Verhalten an öffentlichen oder öffentlich zugänglichen Orten (z. B. Straßen, Plätze, Bars) kann ebenfalls mit einer Geldstrafe geahndet werden. Zur Einschränkung von Verfügbarkeit und Einfluss sind Werbeverbote für alkoholische Getränke sowie verpflichtende Hinweisschilder zum Konsumverbot für unter 18-Jährige vorgesehen.

Unabhängig von der gesetzlichen Regelung trägt auch die Gesellschaft Verantwortung: Erwachsene haben eine wichtige Vorbildfunktion im Umgang mit Alkohol.

Alkohol und Jugendschutz

- **Unter 16 Jahren:** Verkauf oder Ausschank von Alkohol ist eine Straftat, wenn er an einem öffentlichen oder öffentlich zugänglichen Ort erfolgt.
- **16 bis 18 Jahre:** Verkauf oder Ausschank bleibt verboten, stellt aber eine Verwaltungswidrigkeit dar und wird mit einer Geldstrafe geahndet.
- **Ausweispflicht:** Wer alkoholische Getränke verkauft oder ausschenkt, muss bei Zweifeln am Alter einen Ausweis verlangen.

Weitere aktuelle Rechtsinformationen zu Sanktionen und Maßnahmen in Italien – einfach den QR-Code scannen.



Die hier dargestellten Informationen beruhen auf Eigenrecherche ohne Rechtsverbindlichkeit.

ENTWICKLUNGSAUFGABEN

Loslösen von der Familie

Entwicklung eigener Werte
und Normen

Eigene Identität finden

Aufbau des Freundeskreises –
Zunahme der Wichtigkeit der
Zugehörigkeit zur Clique

Entwicklung der eigenen
Geschlechterrolle

Aufbau von sexuellen Beziehungen

Lebensgestaltung- und planung,
Berufsziel entscheiden

Zunehmende
Verantwortungsübernahme
und autonome
Problemlösungsfindung

FUNKTIONALITÄT DES ALKOHOLKONSUMS

Demonstration von Abgrenzung
Unabhängigkeit und Erwachsenwerden
Bewusste Verletzung elterlicher Kontrolle

Gewollte Normverletzung
Ausdruck sozialen Protests
Übergangsritual in die Welt
der Erwachsenen

Ausdruck des persönlichen Stils
Suche nach grenzüberschreitenden,
bewusstseinsweiternden Erfahrungen
Neugierde

Erleichterung des Zugangs zu
Peergruppen

Enthemmung: lockerer, gelöster, lustiger
im Umgang mit anderen zu sein
Gefühl der Unsicherheit zu reduzieren
Es gehört als ritualisiertes Verhalten
bei bestimmten Anlässen dazu

Teilhabe an (sub-)kulturellem Lebensstil
Spaß haben und genießen
Ausstieg aus dem Alltag
Ablenkung von Schwierigkeiten

Mittel zur Stress- und Gefühlsregulation
z.B. bei Einsamkeit, geringem
Selbstwertgefühl, mangelnder
Zuwendung, mangelnder Anerkennung,
Leistungsversagen

Basis für ein fruchtbringendes Gespräch



Bevor Sie mit Jugendlichen ein Gespräch über Alkohol führen, ist es wichtig, sich zunächst Gedanken über die folgenden Punkte zu machen.

Wozu trinken Jugendliche Alkohol?

Heranwachsende erfahren nicht nur körperliche und psychische Veränderungen, sondern müssen auf dem Weg ins Erwachsenenleben zudem eine Vielzahl von Entwicklungsaufgaben bewältigen. Das Jugendalter ist somit eine Lebensphase großer Herausforderungen. Der Konsum von Alkohol – aber auch anderer Substanzen – kann dabei ganz spezifische „Funktionen“ erfüllen:

In dieser Wachstumsphase trinken Jugendliche Alkohol, um ihre eigene Identität und Autonomie zu erkunden. Sie beobachten, dass Alkohol bei Erwachsenen oft zum Alltag gehört. In der Übergangsphase zum Erwachsenwerden möchten sie selbst herausfinden, wie sie mit diesem kulturell stark geprägten Genussmittel umgehen.

Alkohol wird häufig eingesetzt, um sich sicherer zu fühlen, gesprächiger zu sein oder um den Umgang mit anderen zu erleichtern. Manche nutzen ihn, um emanzipierter oder „trendiger“ zu wirken und leichter von der Peer-Group akzeptiert zu werden. Bestimmte Verhaltensweisen sind in der Pubertät normal und markieren den Übergang von der Kindheit zur Jugend.

Ein Übergang, egal in welcher Lebensphase, ist allgemein mit viel Anstrengung und Entscheidungen verknüpft ist!

Auch der Umgang mit Konsum- und Genussmitteln erfordert Entscheidungen, die für die persönliche Entwicklung wichtig sind. Jugendliche lernen dabei, eigenverantwortlich zu handeln.

Gerade bei jüngeren Menschen werden Entscheidungen oft impulsiv oder gefühlsgesteuert getroffen, zum Beispiel beim Ausprobieren von Alkohol. Mit der Zeit sammeln Jugendliche eigene Erfahrungen im Umgang mit Alkohol und seinen Auswirkungen. Sie beobachten ihr Umfeld, machen Erfahrungen mit Freund:innen oder probieren selbst aus. Auf diese Erfahrungen können sie später immer besser bei ihren eigenen Entscheidungen zurückgreifen.

Eltern und andere wichtige Bezugspersonen, wie Stiefeltern, Großeltern oder andere Verwandte, tragen entscheidend dazu bei, ob und wie ihre Kinder die anstehenden Herausforderungen meistern. Alles, was Heranwachsende im Alltag von diesen Bezugspersonen gelernt haben, wenden sie nun zum Beispiel in der Schule, im Ausbildungsbetrieb und im Freundeskreis an.

Kontakt gestalten – Präsent sein!

Für Jugendliche und junge Erwachsene ist Alkoholkonsum oft mehr als nur ein Getränk zu einer Mahlzeit. Häufig steht er im Zusammenhang mit Gruppenzugehörigkeit und sozialen Ritualen – Situationen, in denen es schwerfallen kann, Nein zu sagen. Auch wenn der Konsum meist außerhalb des familiären Rahmens stattfindet und ein direktes Eingreifen nicht immer möglich ist, kommt Eltern und anderen Bezugspersonen eine zentrale Rolle in Prävention und Begrenzung zu.

Gerade in der Übergangsphase ins Erwachsenenleben benötigen Jugendliche beides: Freiräume, um ihre Persönlichkeit zu entwickeln und eigene Erfahrungen zu sammeln, sowie verlässliche Erwachsene, die Orientierung geben und ansprechbar bleiben. Offene Gespräche, wertfreies Zuhören und die kontinuierliche Bereitschaft, zu unterstützen, sind dabei wesentliche Schutzfaktoren.

Hilfreich ist es, bereits früh eine vertrauensvolle Kommunikationskultur zu etablieren und Informationen altersgerecht sowie fortlaufend zu vermitteln. Mit zunehmender Selbstständigkeit wächst auch die Herausforderung für Eltern und Bezugspersonen, eine gute Balance zwischen Präsenz und Loslassen zu finden – zwischen „da sein“ und „Verantwortung übergeben“.

Nehmen Sie Anteil am Leben ihres Kindes

Richten Sie Ihren Blick nicht ausschließlich darauf, ob Ihr Kind Alkohol konsumiert oder nicht. Im Mittelpunkt sollte vielmehr die Frage stehen, ob es Ihrem Kind insgesamt gut geht und ob es ihm gelingt, die Herausforderungen seines Lebens zu bewältigen. Genau das verdient Ihre vorrangige Aufmerksamkeit.

Bleiben Sie interessiert an der Lebenswelt Ihres Kindes:

Wie erlebt es seinen Freundeskreis? Fühlt es sich zugehörig und angenommen? Gibt es Belastungen, Sorgen oder Stressfaktoren? Wie läuft es in der Schule oder am Arbeitsplatz? Welche Träume, Ziele und Zukunftsvorstellungen hat es? Und wie empfindet es das familiäre Zusammenleben?

Stärken Sie Ihr Kind in seinem Wohlbefinden und suchen Sie gemeinsam nach Wegen, mit schwierigen Situationen umzugehen.

Eine vertrauensvolle Beziehung ist dabei ein entscheidender Schutzfaktor: Jugendliche, die sich verstanden und ernst genommen fühlen, sprechen eher über Gefühle, Probleme, erste Erfahrungen und mögliche Grenzsituationen – auch im Zusammenhang mit Alkohol oder anderen riskanten Verhaltensweisen.

Setzen Sie klare Grenzen

Versuchen Sie nicht, die Rolle von Freund:innen einzunehmen. Bleiben Sie vielmehr die verlässliche erzieherische Bezugsperson, die bei Bedarf klare „Leitplanken“ setzt.

Vertrauen bedeutet nicht, auf Grenzen zu verzichten. Im Gegenteil: Klare und nachvollziehbare Grenzen geben Kindern und Jugendlichen Orientierung und Sicherheit – auch wenn sie diese immer wieder hinterfragen. Wichtig ist jedoch, dass Regeln nicht willkürlich erscheinen. Verbote sollten begründet und im Gespräch erklärt werden.

Wenn Ihre Beziehung von Dialog, Interesse und echtem Zuhören geprägt ist – und nicht ausschließlich von Kontrolle und Verboten – fällt es leichter, gemeinsam tragfähige Regeln zu vereinbaren. Diese können bei Bedarf auch schriftlich festgehalten werden, damit sie für alle Beteiligten klar und verbindlich sind.

Abmachungen sollten grundsätzlich verlässlich sein. Gleichzeitig ist es sinnvoll, offen dafür zu bleiben, Regeln je nach Alter, Situation und gemachten Erfahrungen anzupassen. Stimmen Sie sich im Vorfeld mit anderen wichtigen Bezugspersonen (z. B. anderes Elternteil, Partner:in, Großeltern, Tante, Onkel) ab: Welche Regeln sind verhandelbar, welche nicht? Ein gemeinsames Vorgehen schafft Klarheit und Stabilität.

Zeigen Sie Ihrem Kind Wertschätzung und Anerkennung – nicht nur für das Einhalten von Vereinbarungen, sondern vor allem für seine Persönlichkeit, seine Bemühungen und seine Entwicklung. Wenn es zu Schwierigkeiten oder Konflikten kommt, reagieren Sie möglichst zeitnah und lösungsorientiert:

Was ist passiert? Warum hat es nicht funktioniert? Was braucht Ihr Kind, damit es beim nächsten Mal besser gelingt?

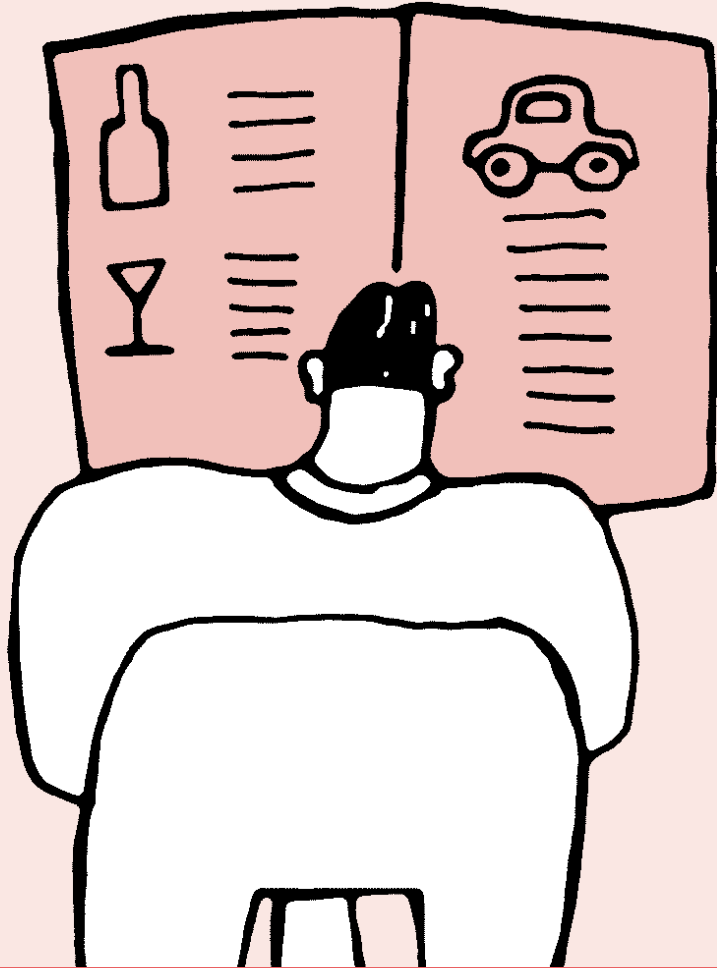
Wenn Alkohol zum Thema wird

Sich mit dem Alkoholkonsum des eigenen Kindes auseinanderzusetzen bedeutet nicht, von Anfang an auf alles eine Antwort zu haben oder einer starren Linie zu folgen. Entscheidend ist vielmehr, immer wieder situationsgerecht und reflektiert zu handeln. Es wird Momente geben, in denen Sie ein Auge zudrücken können – und andere, in denen es wichtig ist, klar und konsequent zu reagieren, auch wenn Ihr Kind zunächst mit Ärger oder Protest darauf antwortet.



Geben Sie Ihrem Kind altersangemessene Freiräume und bleiben Sie gleichzeitig aufmerksam. So können Sie rechtzeitig reagieren und dazu beitragen, dass gelegentliche Grenzerfahrungen nicht zur Gewohnheit und schließlich zu einem ernsthaften Risiko werden. Dabei gilt: keine Dramatisierung, aber auch keine Verharmlosung. Keine Panikmache – und keine Bagatellisierung. Was Jugendliche brauchen, sind klare, nachvollziehbare Grenzen. Es kann vorkommen, dass Jugendliche Alkohol konsumieren, obwohl ihre Eltern nicht einverstanden sind. In solchen Fällen geschieht dies häufig heimlich. Das bedeutet jedoch nicht, dass dieses Verhalten einfach hingenommen werden sollte. Wird es ignoriert, besteht die Gefahr, dass es sich normalisiert und verstärkt. Wenn Kinder und Jugendliche wissen, dass es klare Regeln gibt und dass ihr Handeln Konsequenzen hat, bietet ihnen das Orientierung und unterstützt sie dabei, verantwortungsbewusste Entscheidungen zu treffen.

Keine Patentrezepte, aber wertvolle Tipps



Bezugsperson sein

Jugendliche brauchen verlässliche Erwachsene, auf die sie zählen können – unabhängig davon, wie ihre Familie zusammengesetzt ist. Wichtig ist, dass diese Bezugspersonen ihre Verfügbarkeit und Bereitschaft deutlich zeigen: Sie sind da, wenn ein junger Mensch Unterstützung braucht oder sich öffnen möchte. Es ist besser, einmal zu viel angerufen zu werden, wenn eine Situation brennend wird, als dass sich Jugendliche aus Angst oder Scham zurückziehen und dadurch in noch schwierigere oder gefährliche Situationen geraten.

Seien Sie nicht abwertend: Sätze wie „Du bist eine Enttäuschung“ oder „So verletzt du mich“ sollten vermieden werden, denn sie schwächen das Selbstwertgefühl und fördern keineswegs das Verantwortungsbewusstsein. Der junge Mensch soll sich nicht falsch, abgewertet oder fehl am Platz fühlen, sondern verstehen, warum sein Verhalten nicht in Ordnung ist.

Machen Sie keine Vergleiche: Aussagen wie „Mit deinen Geschwistern hatte ich nie solche Probleme“ oder „Der Sohn von ... verhält sich nicht wie du“ vermitteln dem Kind ein Gefühl der Unzulänglichkeit und sind wenig hilfreich. Bleiben Sie stattdessen aufmerksam bei Ihrem Kind und fragen Sie lieber nach, was es braucht, um bestimmte Dinge wieder in den Griff zu bekommen.

Pauschalisierte Abschreckung ist keine Strategie: Einfach zu sagen „Du darfst nicht trinken, weil Alkohol schlecht für dich ist“ hilft nicht. Die meisten jungen Menschen wissen das bereits – trotzdem konsumieren sie Alkohol. Wählen Sie stattdessen konkrete Situationen aus dem Alltag aus und überlegen Sie, welche Vorbildrolle Sie als Erwachsene den Jugendlichen vorleben können.

Kritisches Denken fördern: Schauen Sie gemeinsam Medieninhalte – zum Beispiel Videos, Serien, Werbung oder Beiträge in sozialen Medien – bewusst und kritisch an. Sprechen Sie darüber, welche Verhaltensweisen dort normalisiert oder idealisiert werden und warum. Ermutigen Sie Ihr Kind, eigene Entscheidungen zu treffen, Inhalte zu hinterfragen und sich gut zu informieren.

Bestärken Sie Ihr Kind, „Nein“ zu sagen: Machen Sie den Heranwachsenden deutlich, dass sie immer wieder auf Situationen treffen werden, in denen andere Druck ausüben, bestimmte Erfahrungen zu machen oder Handlungen auszuführen. Vermitteln Sie, dass es gerade in solchen Momenten wichtig ist, eigenverantwortlich zu denken, sich nicht drängen zu lassen und klar „Nein“ sagen zu können.

Einen alkoholfreien Lebensstil unterstützen: Den eigenen Alkoholkonsum im Alltag einzuschränken und bewusst damit umzugehen, kann das Bewusstsein für die eigene Gesundheit stärken. Gleichzeitig zeigt es anderen – auch jungen Menschen –, dass ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol möglich ist. Dies erleichtert es ihnen, „Nein, danke!“ zu sagen, sowohl im realen Leben als auch in Situationen auf sozialen Medien, in denen Gruppendruck entstehen kann. Auf diese Weise können Sie ein positives Vorbild sein.

Sprechen Sie über Rausch: Erklären Sie, dass der menschliche Körper mit der Zeit immer größere Mengen Alkohol benötigt, um denselben bewusstseinsverändernden Zustand oder Rausch zu erleben. Überlegen Sie gemeinsam, welche Erlebnisse auch ohne Alkohol einen rauschähnlichen Zustand hervorrufen können – zum Beispiel durch Sport, Aufführungen, Musik, Tanz oder das Verliebtsein.

Weisen Sie auf zusätzliche Risiken hin: Besprechen Sie die Gefahren, denen alkoholisierte Jugendliche durch Kontrollverlust und die Einschränkung ihrer Fähigkeiten ausgesetzt sind, und überlegen Sie gemeinsam, wie diese Risiken minimiert werden können. Sprechen Sie zum Beispiel über ungeschützten Geschlechtsverkehr, der das Risiko ungewollter Schwangerschaften und/oder sexuell übertragbarer Krankheiten erhöht. Thematisieren Sie auch die erhöhte Gefahr, sexualisierter Gewalt ausgesetzt zu sein. Informieren Sie zudem darüber, dass Alkohol enthemmend wirkt und Menschen dadurch eher zu Handlungen bereit sind, die sie nüchtern nicht tun würden und später womöglich bereuen. Das Risiko, sich in gewaltvollen Situationen wie verbalen Auseinandersetzungen oder Schlägereien wiederzufinden, steigt ebenfalls.

Wenn Ihr Kind betrunken nach Hause kommt

Wenn das eigene Kind einen Alkoholrausch hat, ist das für Eltern oft sehr erschreckend. Überfallen Sie Ihr Kind nicht sofort mit einer Standpauke, sondern sprechen Sie lieber über den Vorfall, wenn es wieder nüchtern und aufnahmefähig ist.

Treffen Sie gemeinsam die Abmachung, dass ein solcher Vorfall nicht wieder vorkommen darf, und überlegen Sie zusammen, was dafür nötig ist. Eventuell möchten Sie dies schriftlich festhalten, zum Beispiel in einem Vertrag.

Falls es weitere Vorfälle gibt, sind stärkere Grenzen erforderlich. Zögern Sie nicht, sich dabei Informationen und Unterstützung zu holen. Bei schwerwiegenden Fällen sollte das Kind fachliche Hilfe erhalten.



Probleme erkennen und reagieren

In folgenden Situationen sollten Sie zeitnah reagieren und Unterstützung von Fachpersonen einholen:

- / Früher Einstieg in den Alkoholkonsum (vor 15 Jahren)
- / Regelmäßiger Konsum von Alkohol und wiederholte Alkoholräusche
- / Alkohol wird konsumiert, um sich besser zu fühlen oder Alltagsanforderungen zu bewältigen
- / Die Jugendliche oder der Jugendliche trinkt, wenn sie/er allein ist
- / Zusätzliche Probleme treten aufgrund des Alkoholkonsums auf, z. B. Schwierigkeiten in der Schule, in der Lehre, in der Familie oder im Freundeskreis, Streit, Schlägereien, Unfälle etc.

Über Alkohol reden

Die angeführten Empfehlungen sind keine Patentrezepte, bieten jedoch wertvolle Hinweise, wie Sie mit Jugendlichen über Alkohol ins Gespräch kommen können.

Sich vorbereiten

Nehmen Sie sich Zeit, über Ihr eigenes Konsumverhalten nachzudenken.

Auch wenn Sie selbst Alkohol trinken, können Sie dennoch ein Vorbild sein: Halten Sie Maß und beschränken Sie Ihren Konsum auf bestimmte Anlässe. Leben Sie vor, in bestimmten Situationen gar keinen Alkohol zu trinken – zum Beispiel im Straßenverkehr oder beim Sport. Überlegen Sie zudem, ob Sie Ihrem Kind unbewusst eine vermeintlich positive Funktion des Alkohols vermitteln (z. B. Geselligkeit, Entspannung, Belohnung) und wie Sie dies ändern können. Heranwachsende sollten nicht lernen, Alkohol als Mittel gegen Stress oder Sorgen zu nutzen.

Fragen, die Sie sich stellen können:

- / Wie gehe ich selbst mit Alkohol um?
- / Wann und wozu trinke ich (nicht) Alkohol?
- / Gibt es bei besonderen Anlässen und Festen attraktive alkoholfreie Getränke?
- / Benötigt mein eigenes Konsumverhalten eine Anpassung? Bin ich bereit, mir bei Bedarf Unterstützung von Fachkräften zu holen?

Einen geeigneten Rahmen festlegen

- / Informieren Sie sich über Alkohol, sodass Sie Ihr Kind altersgerecht und sachlich aufklären können.
- / Setzen Sie sich realistische Ziele für das Gespräch: Sie müssen nicht sofort eine Veränderung bewirken. Ihr Kind zum Nachdenken anzuregen, ist bereits ein guter Start.
- / Fallen Sie nicht mit der Tür ins Haus: Kündigen Sie im Vorfeld an, dass Sie ein Gespräch führen möchten, und vereinbaren Sie einen Zeitpunkt, der für beide passt.
- / Planen Sie genügend Zeit für das Gespräch ein und beseitigen Sie mögliche Störfaktoren im Vorfeld (Handy, Fernseher, PC ausschalten...). Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre. Wählen Sie einen Ort für das Gespräch, an dem sich beide wohlfühlen und möglichst ungestört miteinander reden können.

Echte Gespräche

Lassen sie Ihr Kind an Ihrem Leben teilhaben Erwachsene sollten den Dialog mit ihren Kindern über verschiedene Themen fördern und aktiv ermöglichen. Vor allem aber sollten sie altersgerecht auch über ihre eigenen Gefühle und Erfahrungen in unterschiedlichen Alltagssituationen berichten. Jugendliche, die bereits als Kinder gelernt haben, sich mit Erwachsenen auszutauschen und Dialoge zu führen, finden es leichter, sich zu öffnen und über persönliche sowie intime Themen zu sprechen.

Zeigen Sie Interesse an den Erfahrungen

Vorträge allein bringen wenig. Jugendliche nehmen Informationen nur schwer auf, wenn sie sich belehrt fühlen. Bemühen Sie sich daher, einander zuzuhören und einander ausreden zu lassen. Tauschen Sie gegenseitig Informationen aus und prüfen Sie partnerschaftlich, wer was zum Thema weiß. Zeigen Sie Interesse für die aktuelle Befindlichkeit und Lebenswelt Ihres Kindes. Ihr Gegenüber sollte spüren, dass seine Meinung zählt und dass es Ihnen vor allem um Sicherheit und Wohlbefinden geht – auch wenn Sie sich nicht immer einig sind.

Das kann dann zum Beispiel so klingen:

„Ich würde gerne erfahren, was du über die Wirkung und Risiken von Alkohol weißt? Anschließend könnte ich dir sagen was ich dazu weiß, wenn es dir recht ist.“

„Mich interessiert, wie du deinen Alkoholkonsum selbst einschätzt: Wie wirkt er bei dir? Was wäre beim Ausgehen ohne Alkohol für dich anders?“

„Du sagst, dass du beim Ausgehen Alkohol trinkst, um Spaß zu haben. Ich Sorge mich um dich und deine Sicherheit. Weil beim Ausgehen gibt es gewisse Gefahren und Alkohol kann Risiken bergen. Ich möchte mit dir darüber sprechen, wie du beim Ausgehen, Risiken vermindern kannst.“

„Ich sehe, dass du dich mit deinen Freund:innen wohlfühlst. Ich weiß, dass sie für dich wichtig sind. Dennoch möchte ich mit dir darüber sprechen, wie ihr euch gegenseitig beeinflusst.“

„Ich mache mir Sorgen, weil ich bei dir Veränderungen beobachte. Du wirkst oft abwesend und erledigst weniger für die Schule. Woran liegt das? Was könnte helfen, damit sich das ändert?“

„Ich habe den Eindruck, dass Alkohol beim Ausgehen eine immer größere Rolle in deinem Leben spielt. Wie siehst du das? Woher kommt das?“

„Ich kann verstehen, dass dir die Schule/Arbeit einiges abverlangt. Aber die Antwort darf nicht einfach sein, dich jedes Wochenende zu betrinken. Welche anderen Möglichkeiten siehst du, deinen Stress erträglicher zu machen? Was tut dir gut?“

„Was müsste passieren, damit du etwas an der Situation ändern willst?“

„Was brauchst du, damit du es schaffst, die Situation zu ändern?“

„Du denkst vielleicht, ich übertreibe. Ich sehe das anders. Ich weiß gerade nicht, wie es weitergehen soll. Ich möchte mir Unterstützung holen, um wieder klarer zu sehen. Es wäre gut, wenn wir gemeinsam zu einer Fachstelle gehen könnten.“

Einige Safer Use Tipps und Risikoreduktion

Ob Sie davon wissen oder nicht: Wenn Ihr Kind mit Freund:innen ausgeht, ist es möglich, dass Alkohol konsumiert wird – sei es moderat, gelegentlich oder auch exzessiv. Als Elternteil steht dabei verständlicherweise die Sicherheit Ihres Kindes im Vordergrund.

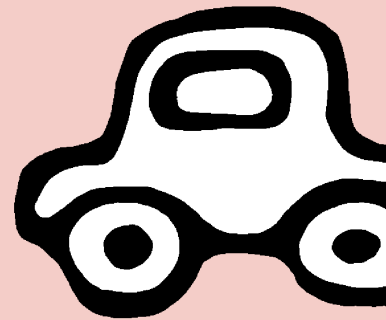
Sprechen Sie deshalb im Vorfeld gemeinsam darüber, wie Ihr Kind sicher von der Disco, der Pizzeria, dem Maturaball oder von Treffen mit Kolleg:innen nach Hause kommt. Überlegen Sie außerdem, wie zusätzliche Risiken im Zusammenhang mit Alkoholkonsum möglichst gering gehalten werden können. Beziehen Sie Ihr Kind altersgerecht in diese Überlegungen ein und übertragen Sie Verantwortung. Gemeinsam getroffene Vereinbarungen stärken die Eigenverantwortung und erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass Abmachungen eingehalten werden.

Einige Safer-Use-Tipps:

- / Nicht auf leeren Magen trinken.
- / Mischkonsum mit verschiedenen Alkoholsorten und Mixgetränken mit Energy-Drinks vermeiden.
- / Kein Rauschtrinken! Wenn Alkohol konsumiert wird, sich Zeit lassen und auf die eigenen Grenzen sowie Körpersignale achten.
- / Regelmäßig Wasser trinken – Alkohol entzieht dem Körper Flüssigkeit.
- / Das eigene Getränk nicht unbeaufsichtigt stehen lassen.
- / Keine Getränke von Fremden annehmen.
- / Aufeinander achten: keine betrunkenen Freund:innen alleine lassen.
- / Bei Schwierigkeiten rechtzeitig Hilfe holen.

Risikoreduktion - Möglichkeiten sicher nach Hause zu kommen:

- / Seien Sie klar und deutlich: Kein Fahrzeug lenken, wenn Alkohol konsumiert wurde, und nicht mitfahren mit jemandem, der Alkohol getrunken hat, oder mit einer fremden Person.
- / **Nightliner** nutzen: Samstagabends und in der Nacht verkehrt in Südtirol ein flächendeckendes Netz aus NightlinerBussen mit rund 19 Hauptlinien und etwa 30 ShuttleAnschlusslinien. Diese bringen Nachtschwärmer:innen sicher und günstig zu vielen Orten und Gemeinden zurück.
- / Über die Event-App **“Nizer”** lassen sich nicht nur Informationen zu Veranstaltungen und Anlässen finden, sondern auch Fahrgemeinschaften organisieren (Carpool).



Hier einfach QR-Code-scannen und App runterladen:

- / Vereinbaren Sie, bei Freund:innen zu übernachten, falls eine sichere Heimfahrt nicht möglich ist.
- / Eltern können einen abwechselnden „Abholdienst“ organisieren, um die Sicherheit zu gewährleisten.

Informationen und Unterstützung

Manchmal scheint kein Gespräch möglich zu sein, ohne dass es in eine Diskussion ausartet, andere Male weigern sich Ihre Kinder zu sprechen. Vielleicht merken Sie auch, dass Sie die alltäglichen Aufgaben bereits unter Stress setzen und Sie das Gefühl haben, nicht über die nötigen Ressourcen zu verfügen, um allen Anforderungen gerecht zu werden. Sie sind damit nicht allein! Viele Eltern erleben solche Situationen, und es ist keineswegs ein Zeichen von Schwäche, sich überlastet zu fühlen. Nutzen Sie die Ressourcen, die Sie in dieser Situation unterstützen können (Familie, Freundinnen und Freunde, Fachpersonal ...). Wenn Sie zeigen, dass Sie bereit sind, Unterstützung anzunehmen, lernen auch Ihre Kinder, dass man um Hilfe bitten und Unterstützung annehmen kann, wenn man nicht mehr weiterweiß. Eine Beratungsstelle aufzusuchen ist oft schwierig. Schließlich bedeutet es, eine fremde Person am eigenen Problem teilhaben zu lassen und es gewissermaßen öffentlich zu machen. Die Angst, dass andere davon erfahren könnten, ist jedoch unbegründet: Die Fachkräfte, an die Sie sich wenden, unterliegen der Schweigepflicht, dem Schutz der Privatsphäre und dem Datenschutz. Mitarbeitende von Beratungsstellen bieten fachkundige Unterstützung bei der Bewältigung erzieherischer, sozialer und zwischenmenschlicher Schwierigkeiten sowie bei möglichen Suchtproblemen.

Beratungsstellen und Facheinrichtungen

Dienste für Abhängigkeitserkrankungen (Dfa/Ser.D) Beratung, Begleitung und Therapie

Bozen

Neubruchweg 3
Tel. 0471 437070
serd-dfa.bz@sabes.it

Meran

Goethestraße 7
Tel. 0473 251760
serd.me@sabes.it

Brixen

Romstraße 5
Tel. 0472 813230
dfa.bx@sabes.it

Bruneck

Spitalstraße 11
Tel. 0474 586200
serd-bruneck@sabes.it

Psychosoziale Beratungsstelle der Caritas Vinschgau

Informationen und Beratung

Hauptstraße 131
Schlanders
Tel. 0473 621 237
psb@caritas.bz.it

Alkoholambulanz HANDS

**Rehabilitation, Therapie, Prävention,
Unterstützung für Personen mit Alkohol- und
Medikamentenproblemen, Beratungs- und
Informationsgespräche für Angehörige,
Selbsthilfegruppen**

Bozen

Tel. 0471 270 924
info@hands-bz.it

Meran

Tel. 0473 221793
merano@hands-bz.it

Young+Direct

Beratung für Jugendliche

Johann Wolfgang von Goethe Straße 42
Bozen
Tel. 0471 060430
online@young-direct.it

Family direct

Telefonische Beratung für Generationen in den verschiedensten Lebenslagen

Tel. 0471 15 50 900
Montag bis Mittwoch 10.00 - 12.00 Uhr

Therapiezentrum Bad Bachgart

Rehabilitationszentrum für Alkoholabhängige

Tel. 0472 887 600
badbachgart@sabes.it

Präventionsprojekte und Informationen

Forum Prävention KDS

Talfergasse 4
Bozen
Tel. 0471 324 801
info@forum-p.it- www.forum-p.it

Quellen

*ASTAT Jugendstudie 2021. (2022).
Werthaltungen, Lebensformen und
Lebensentwürfe der Südtiroler Jugend. Bozen:
Autonome Provinz Bozen - Südtirol Provincia
Autonoma di Bolzano - Alto Adige.*

*Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
(kein Datum). Alkohol ? Kenn dein Limit. Von
<https://www.kenn-dein-limit.info/bodymap/>
abgerufen*

*Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.
(2025). Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen
e.V. Von Empfehlung zum Umgang mit
Alkohol: [https://www.dhs.de/suechte/alkohol/
empfehlungen-zum-umgang-mit-alkohol/](https://www.dhs.de/suechte/alkohol/empfehlungen-zum-umgang-mit-alkohol/)
abgerufen*

*ESPAD. (2023). Generazione Z e comportamenti-
Rapporto di Ricerca sulla diffusione dei
comportamenti a rischio fra gli studenti delle
scuole superiori di secondo grado. Pisa: Istituto
di Fisiologia Clinica- consiglio nazionale delle
ricerche.*

*Kinder- und Jugendanwaltschaft. (August 2023).
Kinder- und Jugendanwaltschaft. (I. M. Kinder-
und Jugendanwaltschaft, Hrsg.) Abgerufen am
05. 11 2025 von Right in your pocket: RIYP_
Alkohol-Drogen-und-E-Zigaretten-DE-Druck.pdf*

*Sucht Schweiz. (2025). Sucht Schweiz . Von
alkohol-mit-jugendlichen-darueber-sprechen-
eltern%20(5).pdf abgerufen*

*VIVID- Fachstelle für Suchtprävention . (2021).
Handlungsleitfaden Alkohol Alkoholprävention in
der Jugendarbeit . Graz: VIVID.*

** Die öffentlich zugängliche Fachbibliothek des
Forum Prävention bietet kostenlose Ausleihe
fachspezifischer Literatur und Filme.*



FORUM
PRÄVENTION
PREVENZIONE

Talfergasse 4
I- 39100 Bozen
info@forum-p.it
www.forum-p.it

AUTONOME PROVINZ
BOZEN – SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO – ALTO ADIGE

PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN – SÜDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitera de Sudtirol