



STADT
UNTERSCHLEISSHEIM

AKTIV statt
Alktief



ALKOHOLPRÄVENTION IN UNTERSCHLEISSHEIM

**KOOPERATIONSANGEBOT DER STADT
UNTERSCHLEISSHEIM**

MIT DEM KREUZBUND E.V.

Was wird konsumiert?

- Weltweit beträgt der Konsum an reinem Alkohol pro Kopf 6,2 Liter pro Jahr vom Säugling bis zum Greis
- Spitzenreiter sind dabei die Europäer mit 11,9 Litern purem Alkohol im Jahr
- In Deutschland liegt der Pro-Kopf-Verbrauch derzeit bei 10,0 Litern im Jahr

Was löst Alkoholmissbrauch aus?

- Ca. 2,4 Mio. Menschen in der BRD sind alkoholabhängig
- Ca. 72.000 Menschen sterben jedes Jahr vorzeitig an den Folgen dieser Krankheit
- Die Lebenserwartung ist zwanzig Jahre kürzer als bei Nichtkranken

Bei Alkoholmissbrauch dauert es bei Erwachsenen zehn bis fünfzehn Jahre, in die Alkoholabhängigkeit abzugleiten. Bei Jugendlichen in der Pubertät dauert es nur ein bis drei Jahre, um abhängig zu werden.

Es gibt bereits ca. 300.000 abhängige Jugendliche.

„Komasaufen“ in Bayern

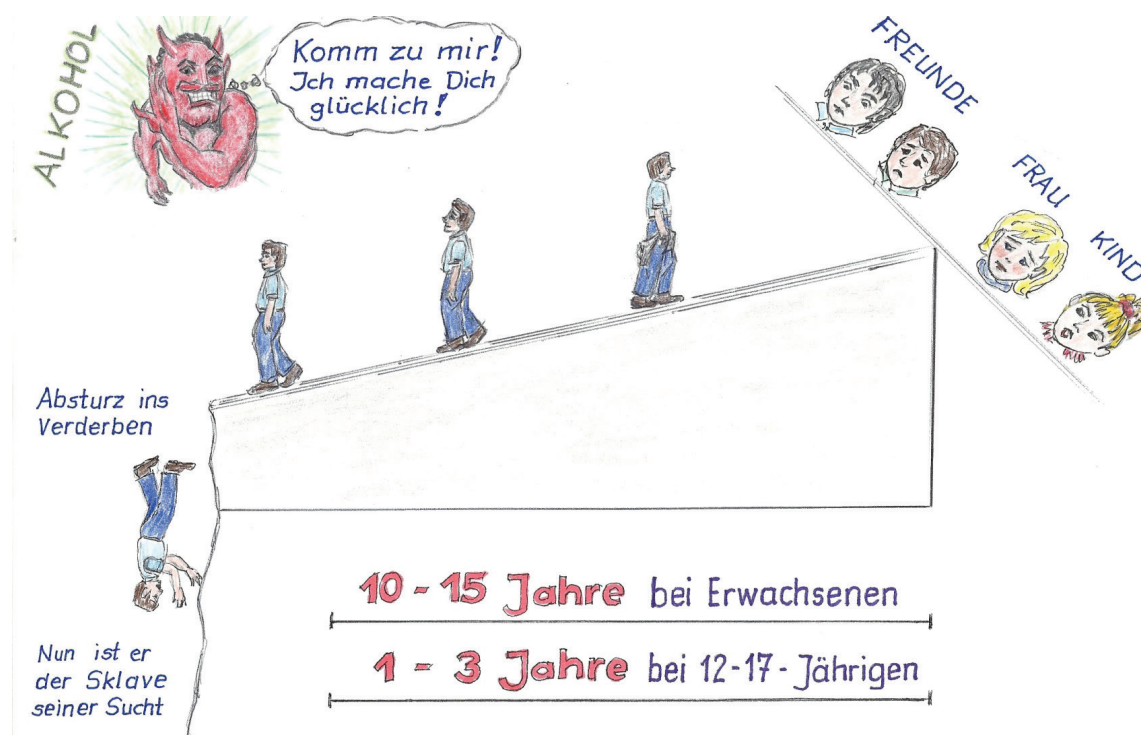
Einlieferungen ins Krankenhaus wegen Alkoholvergiftung von 13- bis 20-jährigen Jugendlichen

Im Jahr 2010 - 5.331

Im Jahr 2011 - 5.494

Im Jahr 2012 - 5.658, davon 3.495 männlich
2.163 weiblich

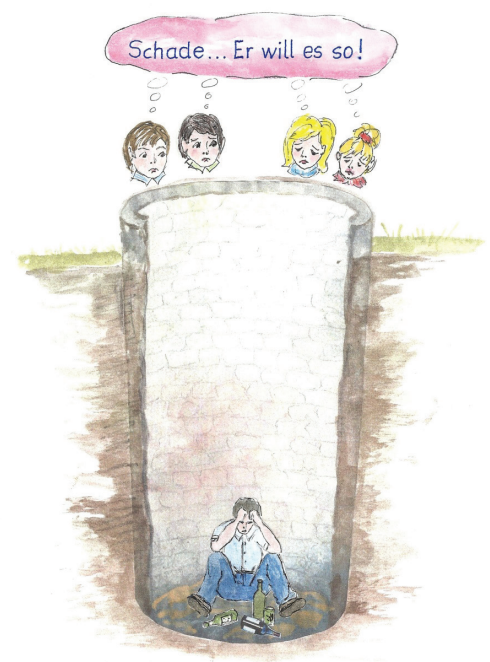
Der schleichende Weg in die Sucht



Den ersten Schritt muss jeder Mensch selbst machen



Der Leidensweg der Betroffenen



Wie gehen die 12- bis 17-Jährigen mit dem Genuss von Alkohol um?

- 70 % haben kein Problem mit dem Umgang mit Alkohol
- 20 % gehen öfter leichtfertig mit dem Konsum von Alkohol um
- 10 % sind bereits so stark gefährdet, dass sie in kurzer Zeit in die verheerende Sucht abgleiten werden
- 20 %- der 12- bis 17-Jährigen betrinken sich mindestens einmal monatlich bis zum Vollrausch, das bedeutet 1 Million

Der Trend zum exzessiven Trinken bei Jugendlichen in Deutschland ist weiterhin ungebrochen. Es werden jedes Jahr ca. 28.000 Jugendliche wegen Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingewiesen.

Nationale Daten:

| | |
|---------------------|--------------|
| Im Jahr 2000 gab es | 9.500 Fälle |
| Im Jahr 2010 gab es | 26.700 Fälle |
| Im Jahr 2012 gab es | 28.000 Fälle |

Eine erschreckende Zunahme von 195 % - mit weiter steigender Tendenz

Die Anzahl der Gewalttaten, die unter Alkoholeinfluss begangen werden, ist um ca. 30 % angestiegen.

Trinkmotive der Jugendlichen

- Abbau von Hemmungen
- Experimentierfreudigkeit
- Gruppenzwang
- Leistungsdruck
- Vorbilder im Elternhaus



Wie wirkt sich übermäßiger Alkoholkonsum auf die Leistungsfähigkeit aus?

- Die Merkfähigkeit ist um ca. 30 % schlechter
- Die Gedächtnisneubildung ist schlechter
- Die motorischen Leistungen lassen nach
- Das räumliche Vorstellungs- und Wiedererkennungvermögen verschlechtert sich

Fazit:

Das Vorbildverhalten Erwachsener hat einen entscheidenden Einfluss auf den Alkoholkonsum der Kinder und Jugendlichen

Kinder leiden enorm, wenn sie in einer alkoholkranken Familie aufwachsen.

Rüstzeug für eine positive Entwicklung:

- Freizeitverhalten
- Hobbys
- Freude an der Natur
- Sportliche, musische und kreative Aktivitäten
- Stabiler Freundeskreis
- Gestärktes Selbstwertgefühl
- Gesunde, intakte Familie



Promille: Die Alkoholkonzentration im Blut

Ausgangsbasis ist die getrunkene Menge Alkohol in Gramm.

| | |
|-----------------------------------|----------|
| Bier 0,5 Liter | 20 Gramm |
| Alkopop Mixgetränk 275 ml Flasche | 12 Gramm |
| Doppelter Wodka/Schnaps 4 cl | 12 Gramm |
| Wein, Sekt 1 Glas 125 ml | 11 Gramm |

Berechnung des Promillespiegels:

Für Männer: $\frac{\text{Getrunkenener Alkohol in Gramm}}{\text{Körpergewicht in kg} \times 0,7}$

Für Frauen: $\frac{\text{Getrunkenener Alkohol in Gramm}}{\text{Körpergewicht in kg} \times 0,6}$

Die errechnete Zahl ist der Promillepegel!

In einer Stunde sinkt der Alkoholgehalt des Blutes

- bei Männern um ca. 0,15 Promille
- bei Frauen um ca. 0,13 Promille

Beispiel aus der Praxiserfahrung:

Beginn der Feier 18.00 Uhr:

| | |
|---------------|-----------------|
| 2 Mixgetränke | 24 Gramm |
| 1 Bier | 20 Gramm |
| 2 Wodka Mix | 22 Gramm |
| 1 Glas Sekt | 11 Gramm |
| 1 Alkopop | <u>12 Gramm</u> |
| | 89 Gramm |
| | reiner Alkohol |

männlich 60 kg: $\frac{89 \text{ Gramm Alkohol}}{60 \text{ kg} \times 0,7} = 2,12 \text{ Promille}$

Abbau pro Stunde 0,15 Promille bis 23.00 Uhr = 0,75 Promille

Alkoholpegel beim Ende der Feier **1,37 Promille**

Was ist Co-Abhängigkeit?

Wer das Alkoholproblem eines anderen kennt und mithilft, es zu verheimlichen, den bezeichnet man als Co-Abhängigen.

Was bedeutet die Co-Abhängigkeit für den Betroffenen?

- Solange der Alkoholmissbrauch ein **Tabuthema** in der Gesellschaft ist, wird es nur langsam in das Bewusstsein der Menschen gelangen, offen und ehrlich darüber zu sprechen
- Die Co-Abhängigkeit wird bestehen bleiben
- Die Person wird weitertrinken

Was können wir tun?

Vorbildverhalten der Erwachsenen

Durch unser Vorbildverhalten können wir dazu beitragen, unseren Kindern und Jugendlichen einen sinnvollen, glaubhaften Umgang mit Alkohol zu vermitteln.

Alle Maßnahmen der Erwachsenen, den Alkoholmissbrauch der Kinder und Jugendlichen zu verhindern, bleiben ansonsten wirkungslos.

Wo finde ich Hilfe?

- in Selbsthilfegruppen
- bei Beratungsstellen und sozialen Einrichtungen
- bei Ärzten
- auf der Homepage der Stadt Unterschleißheim



Bildrechte:

© Stadt Unterschleißheim

© Werner Bannert Kreuzbund e.V.

Stadt Unterschleißheim
Jugend, Soziales
Rathausplatz 1
85716 Unterschleißheim
Telefon: +49 (0)89 3 10 09 - 150
Telefax: +49 (0)89 3 10 09 - 270
E-Mail: ikalinowski@ush.bayern.de
Internet: www.unterschleissheim.de

Servicezeiten:
Mo., Di., Mi. und Fr. von 08.00 - 12.30 Uhr
Do. von 14.00 - 18.00 Uhr
Individuelle Terminvereinbarungen möglich



STADT
UNTERSCHLEISSHEIM