

MIT JUGENDLICHEN

ÜBER ALKOHOL REDEN!

Was Eltern wissen sollten.



„Die Jugend soll ihre eigenen Wege gehen,
ein paar Wegweiser können jedoch nicht schaden“
[Pearl S. Buck, Nobelpreisträgerin]

Impressum

Herausgeber:

SUPRO - Gesundheitsförderung und Prävention www.supro.at

Mai 2024

2. überarbeitete Auflage

Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Andreas Prenn

Gestaltung:

Christian Rettenberger, MSc

Fotos:

Adobe Stock

Fotolia

SUPRO

Quellen:

Die vorliegende Broschüre beinhaltet Auszüge aus folgender Publikation:

„Alkohol. Mit Jugendlichen darüber reden. Was Eltern wissen sollten“ (sfa
/ ispa Schweizer Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme)

JUGEND UND ALKOHOL - EIN PROBLEM?

Alkohol trinken hat in vielen Gesellschaften Tradition. So auch in Österreich, wo 95% der Erwachsenen gelegentlich oder regelmäßig Alkohol trinken. Wichtig ist deshalb, dass Jugendliche einen vernünftigen und verantwortungsbewussten Umgang erlernen. Sie können Ihren Kindern dabei helfen, denn Eltern und Familie sind wichtige Vorbilder.

Viele Jugendliche versuchen herauszufinden, wie Alkohol wirkt, wie weit sie gehen können. Das ist für Eltern nicht immer einfach, aber die Jugendlichen brauchen mitunter diese Erfahrungen und Experimente, dieses „an die Grenze gehen“, um sich zu eigenständigen Persönlichkeiten zu entwickeln.

Wir wollen Ihnen mit dieser Broschüre hilfreiche Informationen geben, wie Sie das Thema Alkohol mit Ihren Kindern sachlich und möglichst konfliktfrei besprechen können.

Eltern können ihre Kinder unterstützen, einen angemessenen und mündigen Umgang mit Alkohol zu finden, der Genuss nicht ausschließt.





WANN WIRD ALKOHOL ZUM PROBLEM?

Österreichweit wird von immer weniger Personen und immer weniger Alkohol getrunken. Das ist auch bei Jugendlichen so. Der Großteil der Kinder und Jugendlichen hat keine nennenswerten Probleme im Umgang mit Alkohol. Viele junge Menschen gehen aus, um sich zu unterhalten und um Spaß zu haben, nicht um sich zu betrinken.

Wie auch Erwachsene, trinken junge Menschen auch einmal einen „über den Durst“. Dennoch haben die wenigsten ein ernstes Problem mit Alkohol. Erhöhter Alkoholkonsum ist für die meisten eine vorübergehende Phase in ihrer Entwicklung, die vorüber geht. Nur ganz selten ist es ein Warnsignal für eine beginnende Suchterkrankung.

Bemerkt man, dass Jugendliche oft und viel Alkohol trinken, dann sollte man versuchen, die Gründe dafür herauszufinden. Wird getrunken, um Spaß zu haben, um Sorgen zu vergessen, aus Langeweile, aus Einsamkeit, um mit Stress umzugehen?

Wenn ein junger Mensch schon früh versucht, Probleme mit Alkohol zu „lösen“, so ist er gefährdet und braucht Unterstützung. Vor allem dann, wenn er keine anderen Strategien hat, um Probleme zu bewältigen, als sich zu betrinken.

Haben Jugendliche Freunde, Hobbys und kommen im Job, in der Schule oder in der Ausbildung grundsätzlich gut zurecht, so besteht weniger Grund zur Sorge – auch wenn ab und zu ausgelassener gefeiert wird.

„KOMATRINKERINNEN“?

Massive Alkoholräusche sind vielfach als „Unfall“ zu erklären oder auf „Unerfahrenheit“ zurückzuführen. Jugendliche, die sehr wenig Erfahrung mit Alkohol haben, sind umso anfälliger, speziell wenn „harte“ Getränke - oft auch mit Fruchtsaft und Limo gemischt - in der Clique getrunken werden und sie dazu gehören wollen. Diese Erfahrung kann bis zur Alkoholvergiftung gehen. Danach sind solche Jugendliche meist für längere Zeit „geheilt“.

Weitaus problematischer ist hingegen jene Gruppe von Jugendlichen, die beinahe jedes Wochenende „über den Durst trinkt“ und bei denen der „Rausch“ zur Freizeitgestaltung gehört.

Wenn Eltern beobachten, dass ihre Kinder Alkohol nicht nur probieren, sondern diese „Alltagsdroge“ regelmäßig und ausgiebig konsumieren, dann ist ihre Sorge berechtigt. Wenn geselliges Beisammensein oder gemeinsame Unternehmungen in der Clique ohne Alkohol nicht mehr denkbar sind, wenn am Wochenende nur noch „volllaufen lassen“ angesagt ist, wenn eine „sturmfreie Bude“ unweigerlich zu „Sauforgien“ führt - spätestens dann ist Handlungsbedarf gegeben.

Viele der Jugendlichen versuchen herauszufinden, wie weit sie gehen können, ohne „abzustürzen“ - aber auch wie weit sie gehen müssen, um von den Freunden anerkannt zu werden.





JUGENDLICHE TRINKEN ALKOHOL, WEIL ...

- sie erwachsen wirken wollen
- es „cool“ ist
- sie in der Clique keine Außenseiter sein wollen
- es die Stimmung hebt
- sie sich Anregung und Entspannung erhoffen
- sie unsicher sind oder ein geringes Selbstwertgefühl haben, weil Alkohol „stark“ macht
- sie sich langweilen, einsam sind oder zu wenig Zuwendung bekommen
- sie Probleme (Schule, Familie, Beziehung, ...) verdrängen wollen
- er fast überall verfügbar ist
- sie es spannend finden, gegen Verbote zu verstoßen

Motive für Alkoholkonsum:

- Habe eine Menge Spaß.....74,2 %
- Empfinde mich kontaktfreudiger 61,4 %
- Fühle mich entspannt 51,4 %
- Fühle mich glücklich..... 49,6 %
- Vergesse Probleme 38,7 %

ELTERN SIND VORBILDER!

Kinder sind aufmerksame Beobachter und betrachten sehr kritisch wie ihre Eltern, die Verwandten und Freunde mit Alkohol und anderen Suchtmitteln umgehen. Eltern sollten ihre Vorbildwirkung nicht unterschätzen und ihren Kindern ihre Haltung zum Alkoholkonsum klar und konsequent vermitteln.

Zeigen Sie Ihren Kindern, dass Sie in bestimmten Situationen überhaupt keinen Alkohol trinken, beispielsweise im Straßenverkehr. Nehmen Sie sich Zeit für die Fragen und Probleme Ihrer Kinder, bleiben Sie mit ihnen im Gespräch! So schaffen Sie die besten Voraussetzungen, um Alkoholprobleme und eine mögliche Suchtentwicklung zu verhindern. Jugendliche, die zu ihren Eltern Vertrauen haben und mit ihnen reden können, greifen weniger häufig zu Alkohol oder anderen Suchtmitteln, als solche, die zuhause mit niemandem sprechen können.

Achten Sie auch darauf, wie in Vereinen und Sportclubs, die Ihr Kind besucht, mit Alkohol umgegangen wird. Beziehen Sie gegebenenfalls klar Stellung.

Auch wenn es oft anders aussieht – Jugendliche orientieren sich stark an ihren Eltern. Als Elternteil sind Sie Vorbild und haben großen Einfluss darauf, wie Ihr Kind mit Alkohol umgeht.



WAS SAGT DAS GESETZ?

Unter 16 Jahren

In Vorarlberg dürfen Jugendliche unter 16 Jahren keine alkoholischen Getränke erwerben, besitzen und konsumieren. Alkoholische Getränke dürfen Kindern und Jugendlichen unter 16. Jahren weder angeboten, noch weitergegeben oder überlassen werden.

16 bis 18 Jahren

Ab 16 Jahren dürfen Jugendliche Bier, Wein, Sekt und Most trinken.

Ab 18 Jahren

Erst ab dem vollendeten 18. Lebensjahr dürfen Jugendliche gebrannten Alkohol, also Spirituosen und somit auch Alcopops und andere Mischgetränke mit gebranntem Alkohol konsumieren.



RISIKEN DES ALKOHOLKONSUMS

Unfallgefahr

Alkohol beeinflusst die Wahrnehmung und führt oft zur Überschätzung der eigenen Fähigkeiten.

Aggressivität & Gewalt

95% der Gewalttaten von Jugendlichen erfolgen unter dem Einfluss von Alkohol.

Einfluss auf die Entwicklung

Das Trinken größerer Mengen Alkohol verringert die Produktion von Wachstumshormonen und kann die Gehirnentwicklung beeinflussen. Regelmäßiger Alkoholkonsum kann die Entwicklung massiv stören.

Alkoholvergiftung

Der Konsum von größeren Mengen Alkohol (im Speziellen hochprozentige Getränke) kann zu einer Alkoholvergiftung führen. Bewusstlosigkeit, Koma und sogar Tod sind mögliche Folgen.

Alkoholabhängigkeit

Die Versuchung ist groß, auf den „Problemlöser“ Alkohol zurück zu greifen. Je früher Jugendliche beginnen, regelmäßig Alkohol zu trinken und Rauscherfahrungen zu machen, desto größer ist das Risiko, später einen problematischen Alkoholkonsum zu entwickeln. So können Jugendliche schon nach 6-18 Monaten exzessiven Trinkens abhängig werden.

KINDER UNTER 11 JAHREN - ZU JUNG FÜR ALKOHOL!

Kinder bis 11 Jahre sind zu jung, um Alkohol zu konsumieren. In diesem Alter sind bereits kleine Mengen Alkohol schädlich!

Eine klare Grundhaltung ist wichtig!

- Fordern Sie Ihre Kinder nie zum Trinken auf!
- Bieten Sie ihren Kindern keinen Alkohol zum „einmal probieren“ an
- Kinder mögen den Geschmack von Alkohol gar nicht. Es ist nicht Ihre Aufgabe, sie auf den Geschmack zu bringen!
- Lassen Sie keine halbvollen Gläser und Flaschen herumstehen. Ihr Kind könnte davon probieren und körperliche Schäden davontragen.
- Kein Lobgesang auf Alkohol und seine Wirkungen!
- Reagieren Sie überlegt. Egal, ob Sie gar nichts tun oder sehr streng sind, beide Extreme sind schlecht.

Sie trinken selbst Alkohol?

Trotzdem können Sie für Ihr Kind ein Vorbild sein. Erklären Sie Ihrem Kind, dass Alkohol vor allem ein Genussmittel ist. Trinken Sie wenig und nur zu bestimmten Anlässen.



12 BIS 13 JAHRE - ERSTE ERFAHRUNGEN

In diesem Alter machen die Kinder ihre ersten konkreten Erfahrungen mit Alkohol. Sie sind neugierig, „probieren“ und wollen wissen, wie er wirkt. Normalerweise ist dies eine vorübergehende Phase.

Keine Panik! Reden Sie darüber und seien Sie aufmerksam.

- Dramatisieren Sie die ersten Erfahrungen nicht.
- Erinnern Sie Ihr Kind an die Risiken, die mit Alkoholkonsum verbunden sind.
- Bringen Sie Ihrem Kind weiterhin Vertrauen entgegen. Es soll spüren, dass Sie auch in schwierigen Situationen verständnisvolle/r Ansprechpartner:in sind.

„Wir können unsere Kinder nicht erziehen,
sie machen uns eh' alles nach.“

[Karl Valentin]



14 BIS 15 JAHRE - EXPERIMENTIERPHASE

Experimentieren ist typisch für dieses Alter und auch wichtig für die Entwicklung Ihres Kindes. Alkohol ist trotz Jugendschutzgesetz leicht erhältlich. Sie können Ihr Kind nicht von Alkohol fernhalten.

Suchen Sie das Gespräch und stellen Sie klare Regeln auf!

- Sprechen Sie über Wirkungen und Risiken.
- Bleiben Sie konsequent.
- Bringen Sie Ihrem Kind Vertrauen entgegen.
- Wenn Ihr Kind bei einer besonderen Gelegenheit etwas Alkohol trinken darf, erklären Sie, warum Sie eine Ausnahme machen.

Falsche Freunde?

Freunde und deren Meinung sind in diesem Alter wichtig. Lernen Sie die Freunde Ihrer Kinder kennen, laden Sie diese zu sich nach Hause ein. Nehmen Sie gegenüber den Freunden Ihres Kindes keine pauschal negative Haltung ein.

Setzen Sie Grenzen!

Grenzen sind wichtige Orientierungshilfen und geben Kindern Sicherheit. Vergessen Sie nicht, dass Jugendliche laufend ihre Grenzen testen.





16 BIS 18 JAHRE - EIGENVERANTWORTUNG LERNEN

Trinken, weil es dazugehört

Jugendliche in diesem Alter wollen sich von den Erwachsenen abgrenzen, gleichzeitig aber auch als „erwachsen“ gelten. Die Meinung der Clique gilt mehr als die der Eltern.

- 16-jährigen Jugendlichen Alkohol zu verbieten, ist unrealistisch. Sie würden sich ohnehin nicht an das Verbot halten.
- Sprechen Sie offen mit Ihren Kindern darüber, und zeigen Sie die Risiken auf.
- Wenn Ihr Kind betrunken nach Hause kommt, dann sprechen Sie darüber. Ihre Sorge ist berechtigt, vor allem wenn dies öfter vorkommt.



Problem Heimfahrt?

Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie es sicher nach Hause kommt und vereinbaren Sie einen Zeitpunkt, zu dem das Kind zurück sein muss. Verzichten Sie auf Drohungen, aber sprechen Sie über Ihre Sorgen, die Sie sich machen, wenn der vereinbarte „Zeitpunkt“ nicht eingehalten wird.

Regeln einhalten - konsequent bleiben

In dieser Altersgruppe ist es häufig notwendig, Regeln mit den Jugendlichen neu zu verhandeln. Die gemeinsame Erstellung bestärkt die Jugendlichen in ihrer Eigenverantwortung und ermöglicht eher Kompromisse. Sprechen Sie sich mit Ihrer/m Partner:in ab, geben Sie eine klare Linie vor und bleiben Sie konsequent.

KONKRETE SITUATIONEN



Mein Kind möchte bei uns zu Hause seinen 16. Geburtstag feiern. Ich weiß nicht, welche Haltung ich in Bezug auf Alkohol einnehmen soll?

Erst einmal sollten Sie sich freuen, dass Ihr Kind das Fest bei Ihnen zu Hause veranstaltet. Treffen Sie mit Ihrem Kind Vereinbarungen, wie das Fest ablaufen soll. Ist Alkohol wirklich notwendig? Gibt es Alternativen?

Meine 16-jährige Tochter kommt betrunken und verspätet nach Hause.

Auch wenn Sie sehr heftig darauf reagieren, weil Sie sich Sorgen machen, ist es besser, wenn Ihre Tochter den Rausch erst einmal ausschläft. In betrunkenem Zustand sind keine konstruktiven Gespräche möglich. Ihre Tochter wird Ihre Sorgen am nächsten Morgen weit besser verstehen und eher bereit sein zu berichten, wie es zu dem Rausch kam und wie sie dazu steht. Beziehen Sie klar Stellung und sagen Sie ihr, dass Sie von ihr einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol erwarten. Falls notwendig, vereinbaren Sie (neue) Regeln.

Mein Sohn wird von seiner Clique gehänselt, weil er keinen oder nur wenig Alkohol konsumiert.

Es ist nicht einfach „Nein“ zu sagen und dem Gruppendruck zu widerstehen. Sprechen Sie mit Ihrem Sohn und überlegen Sie gemeinsam, wie er reagieren kann. Bestärken Sie ihn darin, dass jeder das Recht hat, Alkohol abzulehnen und weisen Ihren Sohn darauf hin, dass er nicht bei einem alkoholisierten Fahrer

mitfahren soll. Raten Sie Ihrem Sohn mit seinen Freunden darüber zu sprechen, jedoch nur, wenn diese nüchtern sind.

Ich mache mir Sorgen um meinen 17-jährigen Sohn. In letzter Zeit hat sich sein Verhalten verändert. Ich finde, er trinkt zu viel Alkohol.

Zeigen Sie Ihrem Sohn, dass Sie sich für sein Leben interessieren, indem Sie sich nach seinen Plänen, Wünschen aber auch Problemen erkundigen. Teilen Sie ihm aber auch Ihre Sorgen und Befürchtungen mit. Motivieren Sie ihn, seinen Konsum zu überdenken. Sollte dies nicht funktionieren, so bitten Sie eine dritte, neutrale Person ein Gespräch mit Ihrem Sohn zu führen. Falls nötig, wenden Sie sich an eine Fachperson.

Dürfen wir als Erwachsene vor den Kindern Alkohol trinken?

Ja, natürlich! Zeigen Sie Ihren Kindern, dass Alkohol primär ein Genussmittel ist und dass wir als Erwachsene damitvernünftig umgehen können. Sie sollten den Alkohol nicht glorifizieren und nie den Eindruck erwecken, dass Alkohol hilft, um Probleme zu lösen.

Trinken Sie keinen Alkohol in folgenden Situationen:

- im Straßenverkehr
- in der Schwangerschaft
- bei Medikamenteneinnahme
- bei/vor der Arbeit



Wo finden Sie Unterstützung?

- SUPRO - Gesundheitsförderung und Prävention

Am Garnmarkt 1 | 6840 Götzis | www.supro.at | info@supro.at | 05523-54 9 41

- Suchtfachstellen der Caritas

<https://www.caritas-vorarlberg.at/hilfe-angebote/sucht>

Feldkirch: suchtfachstelle.feldkirch@caritas.at | 05522-200 1700

