



ÜBER ALKOHOL **reden**



Was Eltern, Erzieher und Erzieherinnen wissen sollten

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurden personenbezogene Bezeichnungen nur in männlicher Form angeführt. Sie beziehen sich selbstverständlich auf Frauen und Männer in gleicher Weise.

	Infos
04	Entwicklungsaufgaben
05	Warum Jugendliche Alkohol trinken
06	Wirkung des Alkohols
07	Körperliche und psychische Veränderungen durch Alkoholkonsum
08	Alkopops und andere alkoholische Mixgetränke
09	Wirkungen und Risiken des Alkoholkonsums im Kindes- und Jugendalter
10	Kinder unter 11 Jahren
11	12- bis 13-jährige Kinder
12	14- bis 15-Jährige
13	16- bis 18-Jährige
14	Keine Patentrezepte, aber wertvolle Tipps
15	Was können Eltern tun, um ihre Kinder vor einer Suchtentwicklung zu schützen?
16	Elternängste
17	Zu viel ist ungesund
18	Wenn Alkohol zum Problem wird
19	Alkohol im Straßenverkehr – ein besonderes Risiko
21	Wo finden Sie Unterstützung?

Herausgeber: Forum Prävention, Fachstelle für Suchtprävention & Gesundheitsförderung

Fotografie: Ruth Erdt, E. Strobl, Archivbilder

Design: Ulrike Spögler, Meran

**Mit der Unterstützung der Abteilung Gesundheitswesen
der Autonomen Provinz Bozen – Südtirol**

1. Auflage, Jänner 2005



Vorwort

Die Sorge vieler Eltern, dass ihre Kinder allzu früh beginnen alkoholische Getränke zu konsumieren, ist verständlich. Kinder kommen heutzutage früher in die Pubertät, sind früher körperlich entwickelt und werden früher zu relativ selbstständigen Jugendlichen. Dadurch machen sie aber auch früher erste Erfahrungen mit Alkohol.

Alkohol ist Bestandteil unserer Gesellschaft und Kultur und eine große Mehrheit der Erwachsenen pflegt einen geradezu selbstverständlichen Umgang damit. Das Umgehen mit Alkohol – und auch anderen Substanzen – muss jedoch gelernt werden und ist Teil der zahlreichen Entwicklungsaufgaben, die Heranwachsende zu bewältigen haben.

Eltern können viel dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol erlernen, einen Umgang, der Genuss nicht ausschließt und eine mögliche Abhängigkeit verhindern hilft. Durch Information und persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema können Eltern ihre Kinder unterstützen.

Wir wollen Eltern mit dieser Broschüre hilfreiche Informationen geben, wie sie das Thema Alkohol mit ihren Kindern sachlich und möglichst konfliktfrei besprechen können.

Ihr Forum-Team





INFO

ENTWICKLUNGSAUFGABEN

Heranwachsende erfahren nicht nur große körperliche und psychische Veränderungen. Es werden an sie auch neue, verschiedenartige Erwartungen herangetragen und sie übernehmen immer mehr und größere Verantwortung. Kinder und Jugendliche haben auf dem Weg in die Erwachsenenwelt eine Fülle von Entwicklungsaufgaben zu bewältigen:

- Der Loslösungsprozess von den Eltern ist in vollem Gang.
- Eigene Werte werden entwickelt, vorgegebene hinterfragt und gegebenenfalls abgelehnt oder übernommen.
- Die Freunde und die Zugehörigkeit zur Clique werden immer wichtiger.
- Sie müssen ihr körperliches Erscheinungsbild akzeptieren und werden mit der Entwicklung ihrer Sexualität konfrontiert.
- Sie sollen sich für ein Berufsziel entscheiden.
- Sie müssen lernen, in der Schule und im Ausbildungsbetrieb „zurechtzukommen“ und mit Autoritäten umzugehen.
- Sie müssen ihre eigenen Leistungserwartungen und Grenzen herausfinden.
- Sie erfahren ihre eigenen Kräfte und Fähigkeiten und sollen Verantwortungsgefühl entwickeln.
- Das Erlernen des Umgangs mit Konsum- und Genussgütern – und somit auch mit Alkohol – gehört ebenfalls dazu. Jeder junge Mensch muss sich deshalb zwangsläufig mit dem Thema beschäftigen und Stellung beziehen, sei es in der Familie als auch im Freundeskreis.

Die Bewältigung dieser Aufgaben erfordert Anstrengung und Entscheidungen. Dadurch erlangen Jugendliche wichtige Fähigkeiten, um auch zukünftig Probleme selbstständig lösen zu können.

Diese Erfahrungen stärken das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen und sind wichtige Voraussetzungen für ihr weiteres Leben.

Eltern tragen viel dazu bei, ob und wie ihre Kinder diese Entwicklungsaufgaben bewältigen. Das, was Kinder im alltäglichen Zusammenleben von und mit den Eltern gelernt haben, wird nun außerhalb der Familie angewendet z.B. in der Schulklasse, im Ausbildungsbetrieb, im Freundeskreis. Die Aufgaben der Eltern ändern sich im Laufe der Zeit, aber:

Eltern bleiben weiterhin wichtige Orientierungshilfen und Vorbilder für ihre Kinder und damit auch wichtige Gesprächspartner.





WARUM JUGENDLICHE ALKOHOL TRINKEN

Jugendliche – aber auch Erwachsene – trinken Alkohol,

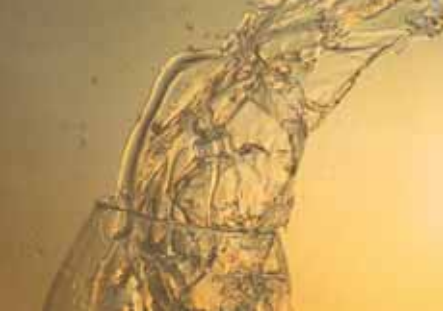
- weil es die Stimmung hebt,
- weil es anregt oder entspannt,
- weil sie die Wirkung mögen,
- weil sie glauben, sich dadurch besser zu unterhalten,
- weil es zu besonderen Anlässen und Feiern (Neujahr, Weihnachten) dazugehört,
- weil Alkohol fast überall verfügbar ist.

Das Jugendalter ist die Lebensphase der großen Herausforderungen. Der Konsum von Alkohol, aber auch anderer Substanzen kann dabei ganz spezifische „Funktionen“ erfüllen:

- Jugendliche wollen erwachsen wirken – wie ihre Vorbilder.
- Es ist „cool“, Alkohol zu trinken und man möchte in der Clique nicht zurückstehen.
- Sie finden es spannend gegen Verbote zu verstoßen, um sich so von Eltern und anderen Erwachsenen abzugrenzen.
- Man will kein Außenseiter sein, Abstinenzler werden oft zu Außenseitern.
- Durch ein konformes Verhalten wird Identifikation mit der Gruppe leichter.
- Probleme können damit für eine Zeit lang verdrängt werden, z.B. Schulschwierigkeiten, Konflikte in der Familie, Enttäuschungen, Liebeskummer. Durch die Wirkung des Alkohols kommt es zu einer momentanen, scheinbaren Entlastung.
- Als Lückenfüller bei Langeweile, Einsamkeit, mangelnder Zuwendung.
- Als „Starkmacher“ bei geringem Selbstwertgefühl und bei Unsicherheit.

Gut informierte Eltern können viel dazu beitragen, dass ihre Kinder nicht in eine Abhängigkeit abrutschen.

Der Genuss von Alkohol ist für viele Heranwachsende positiv besetzt. Das erste Probieren eines alkoholischen Getränks ist wie ein Schritt, ein Übergangsritual in die Welt der Erwachsenen.



WIRKUNG DES ALKOHOLS

ALKOHOL
entsteht durch
Vergärung von
Kohlehydraten.
So werden
z.B. Bier
und Wein
produziert.
Höher-
prozentige
Alkoholika wie
z.B. Schnaps
werden durch
Destillation
(„Brennen“)
gewonnen.

Die Aufnahme von Alkohol ins Blut dauert 30 bis 60 Minuten. Dies hängt u.a. vom Alkohol- und Kohlensäuregehalt des Getränks ab sowie davon, ob vorher etwas gegessen wurde oder nicht.

Bestimmte körperliche und psychische Zustände wie Müdigkeit, Krankheit, Stress oder Erregung können die Wirkung von Alkohol erheblich verstärken.

Das Blut transportiert den Alkohol in die Leber, wo unverzüglich der Abbau beginnt. Ganze 90 bis 95 % des konsumierten Alkohols müssen von der Leber verarbeitet werden und nur etwa 5 bis 10 % werden direkt durch Schweiß, Urin, Speichel und Atem ausgeschieden. Der Körper baut etwa 0,1 g Alkohol pro Stunde und Kilogramm Körpergewicht ab. Es gibt keine Möglichkeit, das Ausnüchtern zu beschleunigen, auch nicht durch Essen, Medikamente oder Kaffee.

Alkohol kann – in geringen Mengen getrunken – entspannen, gut schmecken und die Stimmung heben. Doch es ist nicht nur ein Genussmittel, sondern eine Droge, die für den Körper giftig ist. Ein Missbrauch kann zu körperlichen Schäden und zu Abhängigkeit führen.

ALKOHOLGEHALT

wird in Volumprozent (Vol.-%) angegeben.

In Italien gelten folgende durchschnittliche Werte:

- Bier **5 Vol.-%**
- Alcopops **4-6 Vol.-%**
- Wein und Sekt ca. **11,5 Vol.-%**
- Spirituosen ca. **35 Vol.-%**
(wobei Letztere je nach Produkt
zwischen **15 und 96 Vol.-%** Alkohol enthalten können)





KÖRPERLICHE UND PSYCHISCHE VERÄNDERUNGEN DURCH ALKOHOLKONSUM

Die Promille geben an, wie viel Gramm Alkohol in einem Liter Blut ist. Eine wichtige Rolle für die Höhe des Blutalkoholgehaltes spielen Geschlecht und Gewicht: Frauen und leichtgewichtige Personen erreichen mit gleich viel Alkohol mehr Promille.

ab 0,2 Promille

Leichte Verminderung der Sehleistung, Nachlassen von Aufmerksamkeit, Reaktionsvermögen, Konzentration, Kritik- und Urteilsfähigkeit, Anstieg der Risikobereitschaft

ab 0,8 Promille

Ausgeprägte Konzentrationsschwäche, Rückgang der Sehfähigkeit um 25%, Reaktionszeit um 30–50 % verlängert, Euphorie, zunehmende Enthemmung, Selbstüberschätzung, Wahrnehmung von Gegenständen und räumliches Sehen beeinträchtigt, Blickfeldverengung (Tunnelblick), Gleichgewichtsstörungen

1,0 bis 2,0 Promille

Weitere Verschlechterung des räumlichen Sehens und der Hell-/Dunkelanpassung, Aufmerksamkeits- und Konzentrationseinbuße, veränderte Selbsteinschätzung durch gesteigerte Enthemmung und Verlust der Kritikfähigkeit, erheblich gestörte Reaktionsfähigkeit, starke Gleichgewichtsstörungen, Verwirrtheit, Sprech- und Orientierungsstörungen

2,0 bis 3,0 Promille

Ausgeprägte Störungen des Gleichgewichts, der Konzentration, des Gedächtnisses und des Bewusstseins, Reaktionsvermögen ist kaum noch vorhanden, Muskeler schlaffung, Verwirrtheit, Erbrechen

ab 3,0 Promille

Bewusstlosigkeit, Gedächtnisverlust, schwache Atmung, Unterkühlung, Reflexlosigkeit

ab 4,0 Promille

Lähmungen, Koma mit Reflexlosigkeit, unkontrollierte Ausscheidungen, Atemstillstand und Tod

Es gibt eine tödliche Dosis!

Bei Werten von 4–5 Promille kann es zu Bewusstseinsverlust und Schlaf kommen. Wenn zu viel Alkohol getrunken wird, kann der Blutalkoholgehalt so hoch ansteigen, dass das verlängerte Mark gelähmt wird und das Atemzentrum stillsteht.

Die tödliche Dosis wird selten erreicht, da meistens vorher der Schlaf das weitere Trinken verhindert oder durch Erbrechen der Alkohol vor dem Übertreten ins Blut ausgeschieden wird. Wenn jedoch bei Trinkwetten zu viel Alkohol in kürzester Zeit getrunken wird, kann es zu Todesfällen kommen. Kinder und Jugendliche sind wesentlich empfindlicher; bei Kleinkindern können schon bei 0,5 ‰ Betäubung und Tod eintreten.



ALKOPOPS UND ANDERE ALKOHOLISCHE MIXGETRÄNKE

Alcopops – alkoholische Mischgetränke aus Spirituosen (z.B. Rum, Wodka) und Fruchtsäften bzw. kohlenensäurehaltigen Getränken – erobern seit einigen Jahren auch bei uns erfolgreich den Markt. Sie sind süß und süffig, poppig und frech beworben und gezielt auf ein trendbewusstes junges Publikum zugeschnitten.

Sie gehören bei den Minderjährigen zu den beliebtesten alkoholischen Getränken und werden im Handel und in Lokalen angeboten.

Alcopops sind z.B. Bacardi Breezer, Bacardi Rigo, Smirnoff Ice, Pushkin: Vibe, Feigling Eyes, Hooper's Hooch.

Der Alkoholanteil ist je nach Menge und Sorte des beigefügten Alkohols unterschiedlich.

Aus folgenden Gründen ist der Konsum von Mixgetränken bei Jugendlichen bedenklich:

- Der Geschmack des Alkohols wird durch den hohen Zuckergehalt verdeckt.
- Mixgetränke enthalten 4 bis 6 Vol.-% Alkohol, also mehr als Bier.
- Eine 275-Milliliter-Flasche beinhaltet ungefähr 4 cl (2 Gläser) Schnaps.
- Der süße Geschmack vermittelt den Eindruck eines Erfrischungsgetränkes, und es wird auch getrunken, um den Durst zu löschen. Damit steigt das Risiko, zu viel zu trinken.
- Jugendliche gewöhnen sich durch diese „süffigen“ Mixgetränke zu früh und schrittweise an hochprozentigen Alkohol.
- Der Zusatz von Kohlensäure und Zucker bewirkt, dass der Alkohol schneller vom Körper aufgenommen wird.
- Durch den hohen Zuckergehalt steigt die Gefahr von Karies.

Selber gemischte Mixgetränke an der Bar oder zu Hause können noch erheblich mehr Alkohol enthalten und sind dementsprechend mit noch mehr Vorsicht zu genießen.



WIRKUNGEN UND RISIKEN DES ALKOHOLKONSUMS IM KINDES- UND JUGENDALTER

Kinder und Jugendliche reagieren empfindlicher auf Alkohol als Erwachsene. Ihre körperliche Entwicklung ist noch nicht abgeschlossen, verschiedene Organe (Leber, Hirn) sind noch nicht ausgereift. Das für den Alkoholabbau verantwortliche Enzym kann vom Körper, der sich in Entwicklung befindet, noch nicht in genügendem Ausmaß produziert werden.

Durch das meist geringere Körpergewicht werden sie rascher betrunken und haben ein erhöhtes Risiko, Unfälle zu verursachen und körperliche Schäden zu erleiden. Die allgemeine Tendenz zu risikoreichem Verhalten steigt an. Außerdem unterschätzen viele Jugendliche (aber auch Erwachsene!) die Gefahr einer Alkoholvergiftung, die besonders bei schnellem Trinken hochprozentigen Alkohols besteht.

Es ist bekannt, dass die Wahrscheinlichkeit, im Verlauf des Lebens Alkoholprobleme zu entwickeln, bei einem Kind, das mit 13 Jahren regelmäßig Alkohol trinkt, viel höher ist als bei einem Kind, das keinen Alkohol trinkt.

Ob jedoch allein ein früher Einstieg in den Alkoholkonsum zwangsläufig zu stärkerem Konsum im Erwachsenenalter führt, wird diskutiert. Denn ein früher regelmäßiger Alkoholkonsum hängt oft auch mit einer Reihe von anderen Problemverhaltensweisen, wie z.B. Aggressivität, frühe Sexualität, Kriminalität und Probleme in der Familie, zusammen.

Tatsache ist, dass belastende Kindheitserfahrungen, darunter u.a. wiederholter körperlicher, sexueller und emotionaler Missbrauch, lebenslange Folgewirkungen – wie auch eine Abhängigkeit – mit sich bringen können.

72,4 %
aller
befragten
Jugendlichen
in Südtirol
zwischen
14 und 25
Jahren finden,
dass Alkohol
eine Droge ist.





KINDER UNTER 11 JAHREN

Zu jung für Alkohol

In einer Gesellschaft, in der die meisten Erwachsenen Alkohol konsumieren, erlernen Kinder vor allem in der Familie den Umgang mit Alkohol. Es ist nahezu Tradition, zu vielen Anlässen Alkohol zu trinken. Wie dieser schmeckt, entdecken viele bereits im Kindesalter, und zwar in Anwesenheit und mit Zustimmung der Eltern.

In einer in Südtirol durchgeführten Studie geben 71 % der befragten Elfjährigen an, noch nie Alkohol probiert zu haben. Etwa 1 % der Elfjährigen gaben an, regelmäßig Alkohol zu konsumieren.

Eine klare Grundhaltung ist wichtig!

- Erwachsene sollten Kinder nie zum Trinken auffordern! Kinder sind zu jung, Alkohol ist für sie bereits in geringen Mengen schädlich. Außerdem mögen Kinder in der Regel den Geschmack von Alkohol gar nicht. Es ist nicht Aufgabe der Erwachsenen, sie auf den Geschmack zu bringen.
- Lassen Sie nach einem Fest keine halbvollen Gläser oder Flaschen herumstehen. Ihr Kind könnte davon probieren und körperliche Schäden davontragen.
- Wenn das Kind trotzdem darauf beharrt Alkohol kosten zu wollen und das Thema immer wieder zur Diskussion steht, können Eltern erwägen, es probieren zu lassen. Das Probieren sollte auf jeden Fall keine regelmäßige Gewohnheit werden und es gilt hier: keine harten Spirituosen und süßlichen Liköre, keine Lobgesänge auf den Alkohol und seine Wirkungen.
- Sie trinken selbst Alkohol? Das hindert Sie nicht daran, Ihrem Kind und sich selbst Grenzen zu setzen, um ihm ein Vorbild zu sein. Erklären Sie Ihrem Kind, dass Alkohol innerhalb unserer Kultur vor allem ein Genussmittel ist. Trinken Sie maßvoll und nur zu bestimmten Anlässen.
- Die Verbote sollten immer erklärt werden. Etwa damit, dass der Alkohol vom kindlichen Körper noch nicht „verarbeitet“ werden kann.





12- BIS 13-JÄHRIGE KINDER

Erste Erfahrungen

In diesem Alter machen die meisten Kinder ihre ersten konkreten Erfahrungen mit Alkohol. Sie sind neugierig, probieren, wollen wissen, wie es wirkt. In der Regel ist dies eine vorübergehende Phase.

Keine Panik, aber darüber reden und aufmerksam sein!

- Eine erste Erfahrung mit Alkohol sollte man nicht dramatisieren, aber auch nicht verharmlosen oder gar ignorieren. Besprechen Sie mit Ihrem Kind die Risiken, die mit Alkoholkonsum verbunden sind.



Laut einer Studie fühlen sich 93 % der 12-Jährigen in Südtirol in ihrer Familie überwiegend wohl bzw. sehr wohl, bei den 13-Jährigen sind es 85 %.





14- BIS 15-JÄHRIGE

Das Alter der Versuchungen

Die jugendliche Experimentierlust ist typisch für diese Altersgruppe und auch wichtig für die Entwicklung. Gleichzeitig sind Kinder und Jugendliche häufiger allein unterwegs, wollen außerhalb des elterlichen Einflussbereiches etwas erleben und ihren Spaß haben. Sie verbringen mehr Zeit im Freundeskreis, mit Schulfreunden und Arbeitskollegen. Die Konsumgelegenheiten nehmen in diesem Alter zu. Alkohol ist bereits für diese Altersgruppe praktisch überall erhältlich.

Suchen Sie das Gespräch und stellen Sie klare Regeln auf!

44 %
der befragten
Jugendlichen
im Alter von
14 Jahren
geben an,
zumindest
einmal
berauscht
gewesen
zu sein.

- Ein generelles Abschirmen älterer Kinder vor dem Alkohol kann in das Gegenteil umschlagen, d.h. dass er noch interessanter und begehrt wird. Dies führt zu schulbeladenem Klima und falschen Vorstellungen hinsichtlich des Alkoholkonsums.
- Stellen Sie fest, dass Ihr Kind sich in dieser Zeit sehr für Alkohol interessiert, ist es wichtig, dass Sie es darin begleiten, einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu lernen. Ziel sollte es sein, ein begrenztes Mitmachen, z.B. bei Familienfesten, zu ermöglichen und dem Alkohol damit die Faszination zu nehmen.
- Sie befürchten, dass Ihr Kind von Freunden beeinflusst wird? Sie können zwar die sozialen Kontakte Ihres Kindes außerhalb der Familie nicht mehr bestimmen, aber diese zumindest mit elterlichem Interesse beobachten.
- Lernen Sie die Freunde Ihrer Kinder kennen. Laden Sie sie zu sich nach Hause ein. So können Sie sich ein besseres Bild von ihnen machen. Nehmen Sie gegenüber den Freunden Ihres Kindes keine pauschal negative Haltung ein. Sie bedeuten ihm viel.
- Ihr Kind möchte bei Ihnen zu Hause ein Fest organisieren? Treffen Sie mit ihm eine klare Abmachung: Dieses Fest ist alkoholfrei! Bereiten Sie gemeinsam Alternativen vor.

Vertrauen zu haben heißt nicht, dass Sie keine Grenzen setzen dürfen. Im Gegenteil: Grenzen sind wichtige Orientierungshilfen und geben Kindern Sicherheit.



16-BIS 18-JÄHRIGE

Jugendliche oder junge Erwachsene: Trinken, weil es dazugehört

Jugendliche wollen sich von den Erwachsenen abgrenzen, gleichzeitig aber schon als „erwachsen“ gelten.

Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen können Alkoholräusche häufiger vorkommen. In dieser Phase werden auch vermehrt harte Getränke konsumiert.

Dieser Konsum ist in Zusammenhang mit dem Kollegenkreis, den Regeln in dieser Clique und der Betonung eines bestimmten Lebensstils zu sehen.

- Einem 16-jährigen Jugendlichen Alkohol verbieten zu wollen, ist unrealistisch. Er würde sich ohnehin nicht an das Verbot halten. Realistischer ist es, offen mit Ihrem Kind darüber zu sprechen, um Risiken zu verringern, die mit dem Konsum verbunden sein können.
- In dieser Altersgruppe ist es häufig notwendig, Regeln mit den Jugendlichen neu auszuhandeln. Deren gemeinsame Erstellung bestärkt die Jugendlichen in ihrer Eigenverantwortung und ermöglicht eher Kompromisse.
- Vielleicht ist es schon einmal passiert, dass Ihr Kind betrunken nach Hause gekommen ist. Erklären Sie ihm, dass Sie sich um sein Wohlergehen sorgen, obwohl Ihnen auch klar ist, dass an einem solchen Abend übermäßiger Alkoholkonsum vorkommen kann. Beunruhigend wird es, wenn das öfter vorkommt.
- Sprechen Sie sich mit Ihrem Partner ab und geben Sie gemeinsam eine klare Linie vor.

5,6 %
der 17- bis
19-Jährigen
antworten
auf die Frage
„Trinkst du
manchmal
Alkohol?“
mit Nein.

Was sagt das Gesetz ?

Kein Alkoholausschank an Bars, bei Festen usw. – auch kein Bier oder Wein – an unter 16-Jährige.
Der Verkauf in Geschäften und die private Weitergabe ist in Südtirol bis heute (Jänner 2005) nicht geregelt!





TIPPS

Es gibt keine Patentrezepte zur Erziehung, aber es gibt wertvolle Tipps und Hinweise, die den Erziehungsalltag erleichtern.

KEINE PATENTREZEPTE, ABER WERTVOLLE TIPPS

Was können Eltern tun, um ihre Kinder vor einer Suchtentwicklung zu schützen?

- Kinder und Jugendliche sollten altersgerecht und sachlich richtig über Alkohol und andere Suchtmittel informiert werden. Geben Sie Informationen über Wirkung, Risiken und Gefahren.
- 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.

Einstellungen und Vorbildverhalten der Erwachsenen und der Freunde spielen eine wichtige Rolle für das Trinkverhalten der Jugendlichen.

- Eltern brauchen nicht gänzlich auf Alkohol zu verzichten, sie sollten jedoch einen mäßigen und genussvollen Alkoholkonsum vorleben und gegenüber ihren Kindern ganz klar Stellung beziehen.
- Das Selbstbewusstsein des Kindes sollte möglichst früh und dauerhaft gestärkt werden, damit es sich dem Gruppendruck auch einmal widersetzen kann. Es ist entscheidend, ob Kinder gelernt haben, sich gegen sozialen Druck und Gruppennormen durchzusetzen. Deshalb sollten Eltern ihre Kinder schon in jungen Jahren unterstützen, nicht nur ja, sondern auch NEIN zu sagen.
- Kaufen Sie ihrem Kind keine alkoholischen Getränke. Beauftragen Sie es auch nicht, alkoholische Getränke für Sie zu kaufen.
- Geben Sie Kindern keine Lebensmittel mit Alkoholgeschmack, damit sie sich nicht frühzeitig an den Geschmack gewöhnen.
- Achten Sie darauf, dass der Jugendschutz eingehalten wird, d.h. kein Ausschank von Alkohol an unter 16-Jährige.

Achten Sie darauf, wie in Vereinen und Sportclubs, die ihr Kind besucht, mit Alkohol umgegangen wird. Besprechen Sie dieses Thema mit anderen Menschen in Ihrem Ort. Reden Sie mit den Gastwirten, den Verantwortlichen in der Gemeinde, Bezirksleitern, Vereinsleitern usw.

- Vereinbaren Sie einen Zeitpunkt, zu dem Ihr Kind z.B. von einer Party wieder zu Hause sein muss. Sprechen Sie auch über die Folgen, wenn es sich verspätet. Denken Sie auch darüber nach, wie Sie reagieren würden, wenn dies geschehen sollte: Wut, Vorwürfe, Schweigen, Tränen?
Oft ist die Reaktion heftig, weil man sich wegen der Verspätung Sorgen gemacht und sich die schlimmsten Dinge vorgestellt hat. Sprechen Sie darüber, auch wenn Sie zuerst explodiert sind! Ihr Sohn oder Ihre Tochter wird Ihre Reaktion besser verstehen und wird begreifen, weshalb Sie nun gemeinsam neue Regeln festlegen. Bleiben Sie konsequent!

Jugendliche, die zu ihren Eltern Vertrauen haben und mit ihnen reden können, greifen weniger häufig zu Alkohol oder anderen Suchtmitteln als solche, die zu Hause mit niemandem sprechen können.

- Setzen Sie sich z.B. öfters mit der ganzen Familie zusammen und reden Sie über aktuelle Probleme. Hören Sie Ihrem Kind zu und zeigen Sie, dass Sie Verständnis für Sorgen und Probleme haben.
- Beleben Sie Familientraditionen und Rituale – z.B. ein gemeinsames Sonntagsfrühstück, gemeinsame Spaziergänge, Spiele usw.
So schaffen Sie eine Vertrauensbasis.
- Nehmen Sie den Kindern nicht alle Aufgaben ab. Lassen Sie sie altersgerecht Verantwortungen und Pflichten übernehmen – sie müssen eigene Erfahrungen sammeln. Dazu gehören auch Trauer, Wut und Enttäuschung. Lassen Sie die Kinder Probleme auch selber lösen.



ÄNGSTE

ELTERNÄNGSTE

Wenn Eltern beobachten, dass ihre Kinder Alkohol nicht nur probieren, sondern diese als „Alltagsdroge“ regelmäßig und ausgiebig konsumieren, dann ist ihre Sorge berechtigt.

Viele der Jugendlichen versuchen so herauszufinden, wie weit sie gehen können – aber auch wie weit sie gehen müssen, um von den Freunden anerkannt zu werden. Um die eigenen Grenzen auszuloten, um herauszufinden, wer sie eigentlich sind und um sich von den Erwachsenen abzugrenzen, beschreiten junge Menschen manchmal abenteuerliche Wege.

Das ist für Eltern nicht immer einfach, aber die Jugendlichen brauchen mitunter auch diese Erfahrungen, diese Experimente, dieses An-die-Grenzen-Gehen, um sich weiterzuentwickeln.

Jugendliche zu begleiten bedeutet, ihnen einerseits die Möglichkeit zu geben, einen verantwortungsvollen, sich am Genuss orientierenden Umgang mit Alkohol zu erlernen, andererseits aber auch ihnen klare Grenzen zu setzen.

Das Alkoholproblem ist – auch wenn das viele Erwachsene nicht gerne hören – primär ein Problem der Erwachsenen und nur in zweiter Linie ein Problem von Kindern und Jugendlichen.





ZU VIEL IST UNGESUND

Jugendliche trinken meistens unregelmäßig, dafür aber manchmal in eher großen Mengen Alkohol (z.B. das „Besäufnis“ auf Festen mit Gleichaltrigen). Dieses „Rauschtrinken“ kann gefährlich werden.

Jugendliche können dann ihr Verhalten nicht mehr kontrollieren, haben ein höheres Unfallrisiko und die Gewaltbereitschaft nimmt zu.

Hinzu kommt noch das Risiko der Alkoholvergiftung bis zum alkoholbedingten Koma.

Häufiges und regelmäßiges Trinken von Alkohol bewirkt, dass sich der Körper daran gewöhnt. Es besteht die Gefahr, dass sich daraus Abhängigkeit entwickelt.

Abhängig zu sein, ist aber nicht nur eine Frage der Trinkmenge, sondern bedeutet auch, den Alkohol zu brauchen, um sich wohl zu fühlen und nicht mehr darauf verzichten zu können.

Es ist alarmierend, wenn Jugendliche – aber auch Erwachsene – den Alkohol regelmäßig benutzen, um ihre Probleme (scheinbar) zu lösen und den alltäglichen Frust und Stress zu vergessen.

Für Heranwachsende besteht dann die Gefahr, dass wichtige Entwicklungsaufgaben (siehe Seite 4) nicht mehr bewältigt werden können.

Wenn Sie vermuten oder die Gewissheit haben, dass Ihr Kind sich betrinkt, sollten Sie versuchen Ihre Ängste und Sorgen in einem Gespräch auszudrücken.

Falls ein offener Dialog unmöglich geworden ist – was in dieser Altersgruppe keine Seltenheit ist –, lohnt sich eventuell der Versuch, dem Freund oder der Freundin Ihres Kindes Ihr Anliegen vorzutragen – manchmal klappt es so besser. Oder Sie hinterlassen auf dem Schreibtisch der Tochter oder des Sohnes eine kleine Notiz.

Es kann auch hilfreich sein, sich Unterstützung und Hilfe von außen zu holen. Nutzen Sie die verschiedenen Angebote der Beratungsstellen. Auch der Erfahrungsaustausch mit anderen Eltern kann hilfreich sein. Eltern und anderen Angehörigen bieten Beratungsstellen die Möglichkeit, auch für sich selbst etwas zu tun, nämlich sich psychische Entlastung zu verschaffen.





WENN ALKOHOL ZUM PROBLEM WIRD

Ein regelmäßiger problematischer Alkoholkonsum beeinträchtigt die Gesundheit (Schädigung innerer Organe, Beeinträchtigung der Gehirnfunktion und des Nervensystems) und kann zu Abhängigkeit führen.

Merkmale einer Abhängigkeit sind:

- Ein starkes Bedürfnis nach Alkohol.
- Man braucht immer mehr Alkohol, um die erwünschte Wirkung zu erreichen.
- Es wird häufig mehr Alkohol getrunken, als man sich vorgenommen hat.

Abhängig zu sein bedeutet, den Alkohol zu brauchen, um sich wohl zu fühlen, nicht mehr darauf verzichten zu können. Es kann zu körperlichen Entzugserscheinungen wie Nervosität, Konzentrations- und Schlafstörungen, Schweißausbrüchen und Zittern kommen.

Sie sollten unbedingt aktiv werden, wenn Sie bei Ihrem Kind folgende Verhaltensänderungen feststellen:

- schwächere Leistungen in der Schule oder in der Lehre
- Motivationsverlust, Verlust von Interessen
- mangelnde Kontrolle über Gefühle: Reizbarkeit, Passivität, Launenhaftigkeit
- Verlust von Freunden
- Geldprobleme
- Nachlassen von Konzentration und Merkfähigkeit
- Verschlechterung des Gesundheitszustandes
- Verlust der Kontrolle über den Alkoholkonsum

Einige dieser Symptome können auch entwicklungsbedingte Ursachen haben und bedeuten nicht zwangsläufig ein Alkoholproblem.

In dieser Entwicklungsphase scheinen „Krisen“ zum Alltag zu gehören.

Wenn mehrere dieser Symptome plötzlich gleichzeitig auftreten und über längere Zeit anhalten, sollten Sie sich professionelle Hilfe und Unterstützung holen (siehe Adressen im Anhang).



ALKOHOL IM STRASSENVERKEHR – EIN BESONDERES RISIKO

Seit 2002 gilt in Italien für das Lenken von Kraftfahrzeugen im Straßenverkehr ein Höchstwert von 0,5 Promille. Wird diese Grenze übertreten, kommt es zu einer zeitweiligen Aufhebung der Gültigkeit des Führerscheins für 15 Tage bis zu 3 Monate.

Im Falle einer weiteren Übertretung der Straßenverkehrsordnung innerhalb eines Jahres wegen Alkohols am Steuer verlängert sich diese Frist um bis zu sechs Monate. Wer den Grenzwert von 0,5 Promille überschreitet, muss bei der „Überörtlichen Ärztekommision für Führerscheine“ vorstellig werden. Er bekommt zwar den Führerschein bereits nach Ablauf der zeitweiligen Gültigkeitsaufhebung wieder zurückerstattet, muss aber innerhalb von 60 Tagen dem Regierungskommissariat ein ärztliches Zeugnis der Führerscheinkommission vorweisen, welches ein positives Urteil über seine Fahrtauglichkeit bescheinigt. Geschieht das nicht, ist es ihm untersagt, weiterhin ein Kraftfahrzeug zu lenken. Anders jedoch bei einem Promillewert über 1,5: der Führerschein wird in diesem Fall erst nach Vorlage eines ärztlichen Zeugnisses der Führerscheinkommission, welches die Fahrtauglichkeit des Betroffenen bestätigt, zurückerstattet. Wird die Promillegrenze von Personen überschritten, die einen Bus oder ein Kraftfahrzeug mit einem Gesamtgewicht von mehr als 3,5 Tonnen lenken, wird zusätzlich zu einer Geldbuße auch der Widerruf des Führerscheins verfügt. Der Führerschein muss also neu gemacht werden. Erst 12 Monate nach Widerruf ist ein Neuerwerb des Führerscheins möglich.

Bei einem Unfall mit Trunkenheit am Steuer haftet die Versicherung nicht, außer man sichert sich davor mit einer Zusatzklausel in der Versicherungspolizze ab.

Zudem werden die üblichen dafür vorgesehenen Strafen wie z.B. Geldbußen und Führerscheinpunkteabzüge wirksam.

**45,6 %
der 17- bis
19-Jährigen
geben an,
schon
einmal in
betrunkenem
Zustand Auto
oder Motorrad
gefahren
zu sein.**





Tipps

Eltern haben meist wenig Einfluss darauf, wie viel die Freunde ihrer Kinder trinken. Sie können jedoch offen ansprechen, welche Risiken damit für sie verbunden sind.

Überlegen Sie gemeinsam, wie Ihr Kind in solchen Situationen vorgehen könnte.

- Eine Möglichkeit wäre, bei gemeinsamen Ausgängen im Vorhinein festzulegen, dass einer aus der Gruppe an diesem Abend keinen Alkohol trinkt. Dieser Vorschlag soll aber kein Freibrief dafür sein, dass sich der Rest der Gruppe dann ungehemmt betrinken kann. Auch betrunkene Mitfahrer können die Fahrsicherheit eines Lenkers maßgeblich beeinträchtigen!
- Ihr Sohn oder Ihre Tochter könnte auch ein Taxi benutzen oder vor Ort übernachten, um so kein Risiko während der Heimfahrt einzugehen.
- Wenn solche Möglichkeiten nicht bestehen, ist Eigeninitiative gefragt – vor allem seitens der Erwachsenen. Eltern von befreundeten Jugendlichen könnten z.B. abwechselnd einen „Abholdienst“ einrichten. So wären die Jugendlichen nicht darauf angewiesen, selbst zu fahren bzw. bei einem alkoholisierten Fahrer einzusteigen.





WO FINDEN SIE UNTERSTÜTZUNG?

Mitarbeiter von Beratungsstellen geben fachkundige Unterstützung bei der Bearbeitung von erzieherischen und sozialen Schwierigkeiten sowie beginnenden Suchtproblemen:

- Fachleute sind in der Lage, familiäre Probleme objektiv und mit einem professionellen Blick anzugehen.
- Sie können helfen, Missverständnisse zwischen Familienmitgliedern aufzuklären, um damit wieder eine Gesprächsbasis zu schaffen.
- Sie können beraten und dahingehend vermitteln, dass gemeinsame Lösungsschritte versucht werden.

Der Weg in eine Beratungsstelle fällt oft schwer. Schließlich heißt es, einen Fremden in sein Problem einzuweißen, es sozusagen öffentlich zu machen. Die Befürchtung, andere könnten etwas davon erfahren, ist aber unbegründet:

In allen Hilfseinrichtungen ist Verschwiegenheit eines der obersten Gebote.

Präventionsprogramme und Fachberatung:

FORUM PRÄVENTION

Servicestelle für Personen, die Suchtpräventionsprojekte, Fortbildungen und Informationsveranstaltungen durchführen wollen.
39100 Bozen, Hörtenbergstr. 1/b, Tel. 0471 324 801 - Fax 0471 940220 - www.forum-p.it

Beratungseinrichtungen:

YOUNG + DIRECT

Beratung und Information für Jugendliche und Erziehende in Problemsituationen
39100 Bozen, Andreas-Hofer-Str. 36, Tel. 0471 970 950
Grüne Nummer: 840 036 366 - www.young-direct.it

Bei Erziehungsfragen sind die im Land vorhandenen **FAMILIENBERATUNGSSTELLEN** eine wichtige Hilfe. Ebenfalls Unterstützung erhalten Sie bei der **SOZIALPÄDAGOGISCHEN GRUNDBETREUUNG** für Jugendliche und Erwachsene, die in den Sozialsprengeln der Bezirksgemeinschaften bzw. des Sozialbetriebes Bozen eingerichtet sind.

ELTERNINITIATIVE ZUR SUCHTVORBEUGUNG

UND ZUR WIEDEREINGLIEDERUNG DER DROGENABHÄNGIGEN

Informations- und Sensibilisierungsarbeit
Unterstützung von Eltern mit suchtgefährdeten oder -kranken Kindern
39100 Bozen, Turinstraße 67, Tel. 0471 913 066

Spezialisierte Behandlungseinrichtungen:

DIENST FÜR ABHÄNGIGKEITSERKRANKUNGEN

Psychologische und medizinische Behandlung, Unterstützung
bei Medikamenten-, Drogen- und Alkoholabhängigkeit

Sanitätsbetrieb Bozen

39100 Bozen, Neubruchweg 3
Tel. 0471 907 070 - Fax 0471 907 065

Sanitätsbetrieb Brixen

39042 Brixen, Dantestr. 26
Tel. 0472 835 695 - Fax 0472 833 518

Sanitätsbetrieb Bruneck

39031 Bruneck, Andreas-Hofer-Str. 25
Tel. 0474 586 200 - Fax 0474 586 201

Sanitätsbetrieb Meran

39012 Meran, Alpinistr. 3
Tel. 0473 443 299 - Fax 0473 220 746

HANDS

Rehabilitation, Therapie, Prävention, Unterstützung für Personen mit Alkohol- und Medikamenten-
problemen, Beratungs- und Informationsgespräche für Angehörige, Selbsthilfegruppen
39100 Bozen, Mendelstr. 11, Tel. 0471 270 924 - Fax 0471 407 560 - www.hands-bz.it

Außenstelle Meran: 39012 Meran, Alfieristr. 2, Tel. 0473 221 793

Außenstelle Brixen: 39042 Brixen, Großer Graben 26, Tel. 0472 837 112

PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLE DER CARITAS VINSCHGAU

Beratung, Information von Betroffenen, Angehörigen und Interessierten bei Abhängigkeitsproblemen von
Alkohol, Medikamenten, nicht stoffgebundenen Abhängigkeiten und anderen psychischen Erkrankungen.
39028 Schlanders, Hauptstr. 131, Tel. 0473 621 237 - Fax 0473 621 237 - www.caritas.bz.it

THERAPIEZENTRUM BAD BACHGART

Rehabilitationszentrum für Alkoholabhängige
39030 Rodeneck, St. Pauls 56, Tel. 0472 887 600 - www.sb-brixen.it

THERAPIEGEMEINSCHAFT FÜR DROGENABHÄNGIGE „LA STRADA – DER WEG“

Der Verein arbeitet im Bereich sucht- und sozialgefährdeter Jugendlicher
39100 Bozen, Mariaheimweg 42, Tel. 0471 203 111 - Fax 0471 201 585 - www.lastrada-derweg.org

Quellen:

- Amt der Kärntner Landesregierung, Abt. 12 (Hrsg.): Über Alkohol reden – Was Eltern wissen sollten; Klagenfurt 2003
- Autonome Provinz Bozen Südtirol – Landesinstitut für Statistik: Jugendstudie 2004; Bozen 2004
- Forum Prävention: Kinder stark machen - zu stark für Drogen; Bozen 2003
- Sanitätsbetrieb Brixen: Fragebogenuntersuchung zum Zusammenhang zwischen Suchtmittelkonsum, Lebenszufriedenheit und diversen Einstellungen von 11- bis 14-Jährigen und deren Eltern; Brixen 2004
- Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme, SFA-ISPA (Hrsg.): Alcopops - Informationen für Eltern und Lehrpersonen; Lausanne 2003
- Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme, SFA-ISPA (Hrsg.): Alkohol, mit Jugendlichen darüber reden - ein Leitfaden für Eltern; Lausanne 2003
- Uhl, A. et al: Handbuch Alkohol - Österreich: Zahlen, Daten, Fakten, Trends 2001. Zweite, überarbeitete und ergänzte Auflage. Bundesministerium für soziale Sicherheit und Generationen; Wien 2001

Mit Kindern und Jugendlichen über Alkohol zu reden ist für Erwachsene mitunter schwierig. Dennoch ist es wichtig, dieses Thema anzusprechen und Jugendlichen rechtzeitig einen verantwortungsvollen Umgang mit alkoholischen Getränken zu vermitteln. Diese Broschüre soll Ihnen dabei wichtige Impulse und Hilfestellung bieten.



Fachstelle für
Suchtprävention & Gesundheitsförderung
Hörtenbergstr. 1b – 39100 Bozen
Tel. 0471 32 48 01 – Fax 0471 94 02 20
info@forum-p.it - www.forum-p.it