

ALKOHOL

MIT JUGENDLICHEN DARÜBER REDEN



Leitfaden für Eltern



SCHWEIZERISCHE FACHSTELLE FÜR ALKOHOL- UND ANDERE DROGENPROBLEME SFA



Kinder, Jugendliche und Alkohol: Vorbild sind die Erwachsenen

Alle wissen, was Alkohol ist, auch die Kinder! Er spielt in unserer Gesellschaft und in unserer (Ess-) Kultur eine bedeutende Rolle. Fast vier Fünftel aller Erwachsenen trinken Alkohol, zum Teil täglich, zum Teil nur am Wochenende oder bei besonderen Anlässen. Manche von ihnen missbrauchen Alkohol oder sind gar davon abhängig.

Schon Kinder nehmen dies alles auf ihre Art und Weise wahr. Ihnen wird schon früh bewusst, dass auch sie wohl später mal Alkohol konsumieren werden. Aber wann? Und wie? Und für Jugendliche hat der selbstverständliche Umgang der Erwachsenen mit Alkohol geradezu Aufforderungscharakter. Zu lernen, mit Alkohol umzugehen, ist für die meisten Heranwachsenden etwas, das fast zwingend zum Erwachsenwerden gehört.

Denken Sie deswegen jedoch nicht, dass Sie als Eltern von sich aus Ihr Kind mit dem Alkohol vertraut machen müssen! Warten Sie lieber, bis es entsprechende Fragen stellt, und beziehen Sie dann klar Stellung: Alkohol ist kein Getränk für Kinder! Alkohol hat Rauschwirkungen und ist deshalb kein gewöhnliches Genussmittel: Je nach Art des Konsums kann der Alkohol in jedem Alter schwerwiegende Probleme verursachen.

Risiken des Alkohols in Kindheit und Jugend

Alkohol ist ein Rauschmittel und enthält Substanzen, die für den Körper toxisch sind. Diese beiden Tatsachen spielen bei Kindern eine zentrale Rolle, denn **ihre Psyche und ihr Körper sind den Wirkungen des Alkohols noch nicht gewachsen.**

Hier muss man selbstverständlich zwischen einem achtjährigen Kind unterscheiden, das mal am Glas eines Erwachsenen nippt, um herauszufinden, wie Alkohol schmeckt, und einem Zwölfjährigen, der wöchentlich konsumiert. Im ersten Fall handelt es sich um eine einzelne Erfahrung, im zweiten Fall um ein besorgniserregendes Verhalten: Wer bereits mit 12 Jahren jede Woche ein Glas Alkohol trinkt, läuft Gefahr, später einen problematischen Konsum zu entwickeln.

Mit zunehmendem Alter (gegen 16 Jahre) ist ein Konsum am Wochenende nicht mehr so problematisch. Oftmals stehen dabei Party und Vergnügen im Vordergrund. Anlass zur Sorge ist in diesem Alter hingegen ein täglicher oder beinahe täglicher Konsum: Es besteht das Risiko, vom sporadischen in den gewohnheitsmässigen Konsum zu gleiten und von diesem dann in eine Abhängigkeit im Erwachsenenalter.

Parties am Wochenende können zu Trinkgelagen ausarten mit Rausch, Absturz und Realitätsflucht. Ein Rausch kann zu einem Strassenverkehrsunfall, zu unkontrolliertem Verhalten oder in ein alkoholbedingtes Koma führen. Dies ist nicht mehr eine Frage des Alters, denn die beschriebenen Risiken betreffen auch die Erwachsenen. Allerdings wirkt Alkohol bei Jugendlichen viel stärker als bei Erwachsenen.

Konsum im Kindesalter

Regelmässiger Konsum

Rausch

Wirkung von Alkohol im Jugendalter: Stärker als man denkt!

Die Wirkung von Alkohol hängt nicht nur von der getrunkenen Menge, sondern auch von der jeweiligen Situation und von der körperlichen und psychischen Verfassung ab:

- **Menschen mit geringem Körpergewicht spüren die Wirkung von Alkohol bereits bei kleinen Mengen schnell.**
- **Wer nicht gewohnt ist, Alkohol zu trinken, fühlt sich rascher betrunken.**
- **Alkohol auf leeren Magen getrunken führt schneller zum Rausch als während oder nach dem Essen konsumiert.**
- **Mit 16 Jahren verarbeitet der Körper Alkohol noch nicht so «gut» wie im Erwachsenenalter, da die Leber noch nicht ganz ausgereift ist.**

Alkohol ist zudem eine psychotrope Substanz, die die Wahrnehmung der Realität verändert. Die Adoleszenz ist ein Lebensabschnitt, in welchem wichtige und grosse psychische und emotionale Veränderungen stattfinden: Hier kann Alkohol eine stark destabilisierende Wirkung haben.

Meine 17-jährige Tochter erzählt, dass sie auf Partys allerlei Mischgetränke konsumiert. Ist das gefährlicher als Bier?

Auf wie viele Promille kommt sie bis zum Ende der Party?

Ihr Alkoholspiegel im Blut ist abhängig von ihrem Körpergewicht, von der Anzahl getrunkenen Gläser, von deren Alkoholgehalt und von der Schnelligkeit der Alkoholaufnahme. Rechts als Beispiel eine Schätzung des Blutalkohols ohne gegessen zu haben. Wenn Ihre Tochter weniger wiegt oder mehr konsumiert hat, wird sie noch höhere Werte erreichen! Und wie sieht es am Morgen danach aus? Der Alkoholgehalt im Blut geht pro Stunde nur um ca. 0,1 ‰ zurück...

Mischgetränke aus Spirituosen (oder Likör) und Fruchtsäften bzw. kohlenensäurehaltigen Getränken werden als fertige Drinks angeboten oder vor Ort – in Bars, Pubs oder zu Hause – zusammengemixt. Der Alkoholanteil ist je nach Menge und Sorte des beigefügten Alkohols unterschiedlich. Ganz allgemein kann man sagen, dass Mischgetränke gefährlicher sind als Bier, denn:

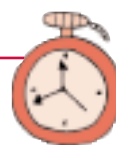
- Oft enthalten Mischgetränke im Vergleich zu Bier mehr Alkohol.
- Man schmeckt den Alkohol kaum, da der beigefügte Zucker dessen bitteres Aroma verdeckt. Damit steigt auch das Risiko, dass zu viel getrunken wird.
- Jugendliche gewöhnen sich durch Mischgetränke schrittweise an hochprozentige Alkoholika.

Aus diesen Gründen ist neben der Abgabe von Spirituosen auch die Abgabe von Mischgetränken, die hochprozentigen Alkohol enthalten, an Jugendliche unter 18 Jahre verboten.

Übrigens bewirkt Kohlensäure, dass Alkohol schneller vom Körper aufgenommen wird!

Ein 17-jähriges, 50 kg schweres Mädchen trinkt auf leeren Magen pro Stunde einen «Cocktail» (mit je 5 cl hochprozentigem Alkohol)...

- nach **1 Stunde und 1 Cocktail:** 0,6 ‰ = leicht angetrunken
- nach **2 Stunden und 2 Cocktails:** 1 ‰ = Rausch, Probleme mit dem Gleichgewicht
- nach **3 Stunden und 3 Cocktails:** 1,4 ‰ = Verlust der Selbstkontrolle
- nach **4 Stunden und 4 Cocktails:** 1,9 ‰ = Schläfrigkeit, Lethargie



Bis 11 Jahre: Zu jung für Alkohol

In unserer Gesellschaft, in der Alkohol sozial und kulturell akzeptiert ist, gibt es kein «übliches» Alter für den Einstieg in den Konsum. Alkoholkonsum wird oft als «obligatorischer Schritt», als eine Art Ritual gesehen. Wie Alkohol schmeckt, entdecken hierzulande denn auch viele bereits im Kindesalter, und zwar in Anwesenheit und mit Zustimmung der Eltern.



Verfolgen Sie eine klare Linie

- Erwachsene sollen Kinder nicht zum Alkoholtrinken auffordern! Ihr Kind ist dazu zu jung, sein Körper ist auf den Alkoholgenuss noch nicht eingestellt. Zudem mögen Kinder in der Regel den Geschmack von Alkohol gar nicht. Es ist nicht Aufgabe der Erwachsenen, sie auf diesen Geschmack zu bringen. Kinder ab 7 oder 8 Jahren, die unbedingt probieren möchten, lässt man aber besser ausnahmsweise am Glas der Eltern nippen, damit sie sich nicht dauernd Gedanken über diesen «verbotenen Saft» machen.
- Sie trinken selbst Alkohol? Das hindert Sie nicht daran, Ihrem Kind Grenzen zu setzen und ihm ein Vorbild zu sein. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Ihr Alkoholkonsum in Zusammenhang mit unserer Kultur und mit kulinarischen Gewohnheiten steht: Sie trinken zu bestimmten Gelegenheiten und massvoll.
- Lassen Sie nach einem Fest keine halbvollen Gläser oder Flaschen herumstehen. Ihr Kind könnte zu viel davon «probieren» und eine akute, äusserst gefährliche Alkoholvergiftung erleiden.

12- bis 13-jährige Kinder: Erste Erfahrungen

Heranwachsende machen meistens mit 12 bis 13 Jahren erste konkrete Erfahrungen mit Alkohol. Sie «probieren», sind neugierig, wollen wissen, wie es wirkt. In der Regel ist dies eine vorübergehende Phase.



Altersgruppe der 12- bis 13-Jährigen:

→ 12% der Jungen und 7,8% der Mädchen waren schon mindestens einmal in ihrem Leben betrunken.

→ 18% der Jungen und 11,3% der Mädchen trinken häufig (mindestens einmal im Monat) Alkoholisches.

Keine Panik. Aber aufmerksam sein!

- Eine erste Erfahrung mit Alkohol sollte man nicht dramatisieren, das Geschehene aber auch nicht verharmlosen. Erinnern Sie das Kind an die Gefahr der Alkoholvergiftung und daran, dass sein Körper noch nicht auf den Umgang mit Alkohol eingestellt ist.
- Vergessen Sie nicht: Je früher ein Kind mit dem regelmässigen Trinken anfängt, desto grösser die Gefahr von Alkoholproblemen im Erwachsenenalter.

14- bis 15-Jährige: Das Alter der Versuchung

Mit 14 bis 15 Jahren nimmt die Zahl der Konsumgelegenheiten und die Lust zu probieren zu: Ausgang mit Kolleginnen und Kollegen; Begegnung mit älteren Jugendlichen; Bedürfnis, als stark und erwachsen zu gelten. In diesem Alter verändert sich der Körper stark, und die Heranwachsenden stehen vor neuen sozialen Herausforderungen; der Alkohol kann in diesem Zusammenhang durchaus einen «Zweck» erfüllen.

Altersgruppe der 14- bis 15-Jährigen:

- 32,9% der Jungen und 26,6% der Mädchen waren schon mindestens einmal in ihrem Leben betrunken.
- 43,4% der Jungen und 31,9% der Mädchen trinken häufig (mindestens einmal im Monat) Alkoholisches.

Bleiben Sie konsequent und suchen Sie das Gespräch!

- *Ihr Kind organisiert bei Ihnen zuhause ein Fest? Treffen Sie mit ihm eine klare Abmachung: Dieses Fest ist alkoholfrei! Verlangen Sie von Ihrem Kind auch, keinen Alkohol anzunehmen, den Freundinnen oder Freunde gegebenenfalls mitbringen. Wenn dann alles gut gegangen ist, sind Lob und Belohnung angesagt.*
- *Sie befürchten, dass Ihr Kind von Freundinnen und Freunden beeinflusst wird. Lernen Sie diese kennen! Laden Sie sie vielleicht einmal an einem Samstag tagsüber zu sich nach Hause ein; so können Sie sich ein besseres Bild von ihnen machen. Nehmen Sie gegenüber den Kolleginnen und Kollegen Ihres Kindes keine pauschal negative Haltung ein. Sie bedeuten ihm viel.*

Jugendliche oder junge Erwachsene: Trinken, weil es dazugehört

Die meisten Alkoholexzesse passieren im Alter zwischen 16 und 20 Jahren. Dieser Konsum ist in Zusammenhang mit dem Kollegenkreis, dem Gruppenzwang und der Betonung eines bestimmten Lebensstils zu sehen. In dieser Phase werden eher harte Alkoholika konsumiert, vor allem aber trinkt man etwas anderes als die Erwachsenen. Es ist, als wäre die Verpackung genauso wichtig wie der Rausch!

Altersgruppe der 16- bis 24-Jährigen:

- 57,1% trinken bei besonderen Anlässen mehr als 5 Gläser Alkoholisches.

Die nervenaufreibende Phase

- *Einem 16-jährigen Jugendlichen Alkohol verbieten zu wollen, ist unrealistisch. Er oder sie würde sich ohnehin nicht an ein solches Verbot halten. Hier wird es oft mehr bringen, offen mit Ihrem Kind darüber zu sprechen, um Risiken zu verringern, die mit dem Konsum verbunden sein können. Erklären Sie ihm, dass Sie sich um sein Wohlergehen sorgen, dass Sie ihm vertrauen, dass Ihnen auch klar ist, dass an einem solchen Abend übermässiger Alkoholkonsum vorkommen kann...*
- *Machen Sie sich Sorgen wegen der nächtlichen Fahrt nach Hause? Vereinbaren Sie eine Zeit, zu der Ihr Kind zurück sein muss. Sie können bei dieser Gelegenheit auch gleich offen über Ihre Sorgen und Forderungen sprechen. Welche Sanktionen ergreifen Sie, wenn sich Ihr Kind verspätet? Denken Sie auch darüber nach, wie Sie reagieren würden, wenn dies geschehen würde: 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.*
- *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...*

Mein Sohn geht am Wochenende mit älteren Kollegen aus, die den Fahrausweis und ein Auto haben. Es wird viel getrunken, und ich habe Angst davor, was auf der Heimfahrt passieren kann.

Eltern haben keine Handhabe darüber, wie viel ihr Kind oder seine Freunde trinken. Hingegen können Sie mit dem Sohn oder der Tochter ein offenes Gespräch darüber führen. Ihr Kind darf sich nicht von jemandem nach Hause fahren lassen, der zu viel getrunken hat. Finden Sie mit ihm zusammen heraus, wie es sich weigern kann, in ein Auto zu steigen, das von jemand Betrunkenem gefahren wird. Erklären Sie ihm, auf welche Risiken es sich als Mitfahrer/in einlassen würde.



Regen Sie an, den Fahrer oder die Fahrerin gemäss einem Turnus im Voraus zu bestimmen: Jemand in der Gruppe trinkt jeweils an diesem Abend keinen Alkohol, und die anderen laden ihn oder sie zu alkoholfreien Getränken ein.

Ihr Sohn oder Ihre Tochter kann auch ein Taxi nehmen. Manchmal ist es auch möglich, vor Ort zu übernachten. Klären Sie diese Fragen mit Ihrem Kind ab, und finden Sie eine Lösung für dieses für Sie und Ihr Kind wichtige Anliegen.

Bevor wir heimgingen, musste mich ein Kollege hinsetzen, weil ich stehend einschliefe. Er gab mir 4 oder 5 Ohrfeigen. Erst dann war ich wieder «da»... Ist das gefährlich?



Bei einer Alkoholvergiftung kann es zu einem alkoholbedingten Koma kommen. Wenn anwesende Personen nicht richtig reagieren und keine ärztliche Betreuung erfolgt, kann das zum Tod führen.

Es handelt sich dabei um eine Bewusstlosigkeit, die aufgrund der sedierenden Wirkung des Alkohols eintritt, welche auch zu einer Herabsetzung der Muskelspannung, des Blutdrucks und der Körpertemperatur führt und Atemnot verursacht. Dies geschieht bei einer extrem hohen Alkoholmenge im Blut, also dann, wenn jemand zu viel und/oder zu schnell getrunken hat. Beim Trinken auf leeren Magen ist das entsprechende Risiko noch höher.

Einen solchen Vorfall darf man auf keinen Fall verharmlosen: Falls sich so etwas im Freundeskreis Ihres Kindes ereignet, sollten Sie mit Ihrem Sohn/Ihrer Tochter unbedingt darüber sprechen und klar machen, dass Sie sich um ihn/sie sorgen. «Wettbewerbe», die darin bestehen, möglichst rasch möglichst viel Alkohol zu trinken – oftmals Hochprozentiges direkt aus der Flasche – sind sehr gefährlich!

Mit 16 Jahren ein wenig Alkohol zu trinken, ist grundsätzlich in Ordnung, doch der Konsum darf nicht ausser Kontrolle geraten. Folgende Empfehlungen helfen, die Risiken zu vermindern: Keinen Alkohol auf leeren Magen; langsam trinken, pro Stunde nicht mehr als ein Glas; nicht zu viel, das heisst maximal zwei Getränke pro Wochenendausgang, und das nicht zu oft.



Neulich habe ich mich abends betrunken. Ich weiss noch, dass ich mich übergeben musste; ansonsten weiss ich kaum mehr was. Meine Freunde meinten, ich sei halb bewusstlos gewesen. Ist das schlimm?

ALKHOLMISSBRAUCH: DIE RISIKEN

Ein weiteres Risiko von Alkoholmissbrauch ist Jugendlichen oftmals sehr klar: Man riskiert, die Selbstbeherrschung zu verlieren... und es nachher zu bereuen. Unter Alkoholeinfluss kann man vielleicht eine Show abziehen, auf dem Tisch tanzen, die unmöglichsten Dinge von sich geben, irgendwo hinpinkeln... Man kann aber auch etwas Folgeschweres tun und es dann sein Leben lang bereuen. Ist ein Rausch dieses Risiko wert?



Ich hatte zu viel getrunken. Dann traf ich einen Typen, der auch ziemlich geladen hatte... Wir sind zusammen eine Weile herumgehungen, aber ich weiss nicht mehr so genau, was wir gemacht haben. Jetzt mache ich mir deswegen ungeheure Sorgen...

Da waren 3 oder 4 stockbesoffene Typen, die plötzlich völlig grundlos aufeinander einschlugen!

Alkohol kann tatsächlich sexuelle Probleme verursachen. In geringen Mengen wirkt er stimulierend, macht kontaktfreudiger und hilft, Schüchternheit zu überwinden. Übermässiger Alkoholkonsum beeinträchtigt jedoch das Lustempfinden und die sexuellen Regungen. Manche Menschen werden ungemindert, ausfällig oder gehen zu weit. Wer zu viel getrunken hat, «vergisst» auch eher, ein Präservativ zu benützen.



Ich möchte wissen, ob der Alkohol bei Männern oder Frauen sexuelle Probleme verursachen kann.

Ich wollte nur mal wissen, ob das normal ist, wenn man sich mit 17 Jahren jedes Wochenende volllaufen lässt, um den ganzen Frust der vergangenen Woche zu vergessen... Rein körperlich oder so habe ich zwar überhaupt kein Bedürfnis danach, aber ich fühle mich einfach besser! Am Wochenende komme ich jeden Abend total besoffen nach Hause, und das tut halt gut! Bitte sagen Sie mir, dass ich mir keine Sorgen machen muss und dass es in meinem Alter in Ordnung ist, sich zu betrinken... Danke!



Die meisten jungen Menschen trinken, weil sie feiern, sich besser fühlen oder «in Fahrt» kommen wollen. Sie tun es ab und zu bei bestimmten Anlässen. Dass man mit 17 Jahren neue Erfahrungen sammeln will (zu denen auch der Rausch gehört), ist legitim. Aber es wird gefährlich, wenn der Alkohol benützt wird, um Probleme zu vergessen. Es kann rasch so weit kommen, dass sich dieses Verhalten ständig wiederholt, weil es scheinbar Probleme löst – bis man am Ende vom Alkohol abhängig wird.

Wie die übrigen Drogen auch ist der Alkohol keine echte, sondern nur eine scheinbare Lösung! Anders ausgedrückt: Ein Rausch kann passieren; beunruhigend wird es dann, wenn dies regelmässig vorkommt.

Abhängigkeit

Wenn Ausnahmen zur Regel werden...

Abhängig zu sein ist nicht nur eine Frage der konsumierten Menge, sondern bedeutet auch, den Alkohol zu brauchen, um sich wohl zu fühlen, nicht mehr darauf verzichten zu können – im Kopf und körperlich. Dann riskiert man, immer mehr und mehr zu trinken, damit man die erwünschten Wirkungen spürt, und man läuft Gefahr, dass sich Entzugserscheinungen einstellen: Nervosität, Konzentrationschwäche und Schlafstörungen, Schweissausbrüche, Zittern etc.

Sie sollten unbedingt etwas unternehmen und sich mit dem Alkoholkonsum Ihres Kindes auseinandersetzen, wenn Sie bei ihm folgende Schwierigkeiten beobachten:

- Schwächere Leistungen in Schule oder Lehre
- Motivationsverlust, Verlust von Interessen
- Mangelnde Kontrolle über Gefühle: Reizbarkeit, defensive Haltung, Launenhaftigkeit...
- Verlust von Freunden und/oder Freundinnen
- Geldknappheit
- Gedächtnisprobleme
- Verschlechterung des Gesundheitszustands
- Verlust der Kontrolle über den Alkoholkonsum

Einige dieser Symptome sind gleichzeitig klassische Merkmale der Adoleszenz und deshalb nicht zwangsläufig einem Alkoholproblem zuzuschreiben: Eine gescheiterte Beziehung, eine «Leerlaufphase» oder die Auseinandersetzung mit existenziellen Fragen können ebenfalls vorübergehend zu den oben erwähnten Erscheinungen führen. Dennoch ist Alkohol möglicherweise im Spiel, wenn mehrere dieser Symptome plötzlich gleichzeitig auftreten und über längere Zeit anhalten. Fest steht jedenfalls, dass ein Kind mit solchen Verhaltensweisen auf seine Art und Weise um Hilfe ruft und Zuwendung verlangt. Machen Sie – eventuell mit Unterstützung von Dritten – den ersten Schritt, und lassen Sie Ihr Kind mit seinen Problemen nicht allein!



Jugendliche, die mit ihren Eltern reden können und ein Vertrauensverhältnis zu ihnen pflegen, konsumieren weniger Alkohol, weniger Tabak und weniger illegale Drogen als solche, die zu Hause mit niemandem sprechen können. Sie können als Erwachsene und Eltern etwas tun: Indem Sie ein Klima der Offenheit, des Zuhörens und des gegenseitigen Respekts schaffen, gewährleisten Sie die bestmögliche (Sucht-)Prävention!

Für weitere Informationen und Adressen von Beratungsstellen in Ihrem Kanton:
SFA, Postfach 870, 1001 Lausanne
Telefon 021 321 29 76 • Fax 021 321 29 40 • www.sfa-ispa.ch • Email: prevention@sfa-ispa.ch