

ALKOHOL

EIN LEITFADEN FÜR ELTERN
MIT JUGENDLICHEN
DARÜBER
SPRECHEN



FORUM PRÄVENTION
Sucht

Herausgabe Forum Prävention ONLUS - Bozen

Grafik Magutdesign

Illustrationen Roberto Maremmani

1. Auflage November 2021

Vorwort

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

Der Konsum von alkoholischen Getränken ist für Jugendliche in vielen Situationen beobachtbar, da ein großer Teil der Erwachsenen quasi einen selbstverständlichen Umgang damit pflegt. Auch wenn sich in den letzten Jahren eine kritischere Haltung zu zeigen scheint und alkoholfreie Getränke sich mehr und mehr etablieren, ist der Alkoholkonsum auch in der Südtiroler Fest- und Feierkultur nach wie vor tief verankert und der Verkauf von Trinkalkohol ein beträchtlicher Wirtschaftsfaktor. Daher ist es für Heranwachsende unweigerlich eine der Entwicklungsaufgaben im Jugendalter, zu diesem Thema eine persönliche Haltung einzunehmen, die bestenfalls die Risiken möglichst gering hält.

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 Hilfeleistung 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 Forum-Team

Inhalt

Grundlegende Infos über Alkohol

- Was ist Alkohol?
- Wirkung von Alkohol
- Rauschwirkung und Alkoholgehalt im Blut
- Risiken
- Was gilt als risikoarmer Konsum?
- Phänomen „Rauschtrinken“
- Was sagt das Gesetz?

Basis für ein fruchtbringendes Gespräch

- Wozu trinken Jugendliche Alkohol?
- Kontakt gestalten – präsent sein
- Nehmen Sie Anteil am Leben Ihres Kindes
- Setzen Sie klare Grenzen

Wenn Alkohol zum Thema wird

- Keine Patentrezepte, aber praktische Tipps
- Wenn Ihr Kind betrunken nach Hause kommt
- Probleme erkennen und reagieren

Über Alkohol reden

- Sich vorbereiten
- Einen geeigneten Rahmen festlegen
- Echte Gespräche
- Safer Use Tipps zur Risikoreduktion

Hilfe und Unterstützung

Grundlegende Infos über Alkohol

Was ist Alkohol?

Der wissenschaftliche Begriff für Trinkalkohol ist Ethanol, welcher bei der Vergärung von Früchten, Getreide oder Kartoffeln und durch Destillation entsteht.

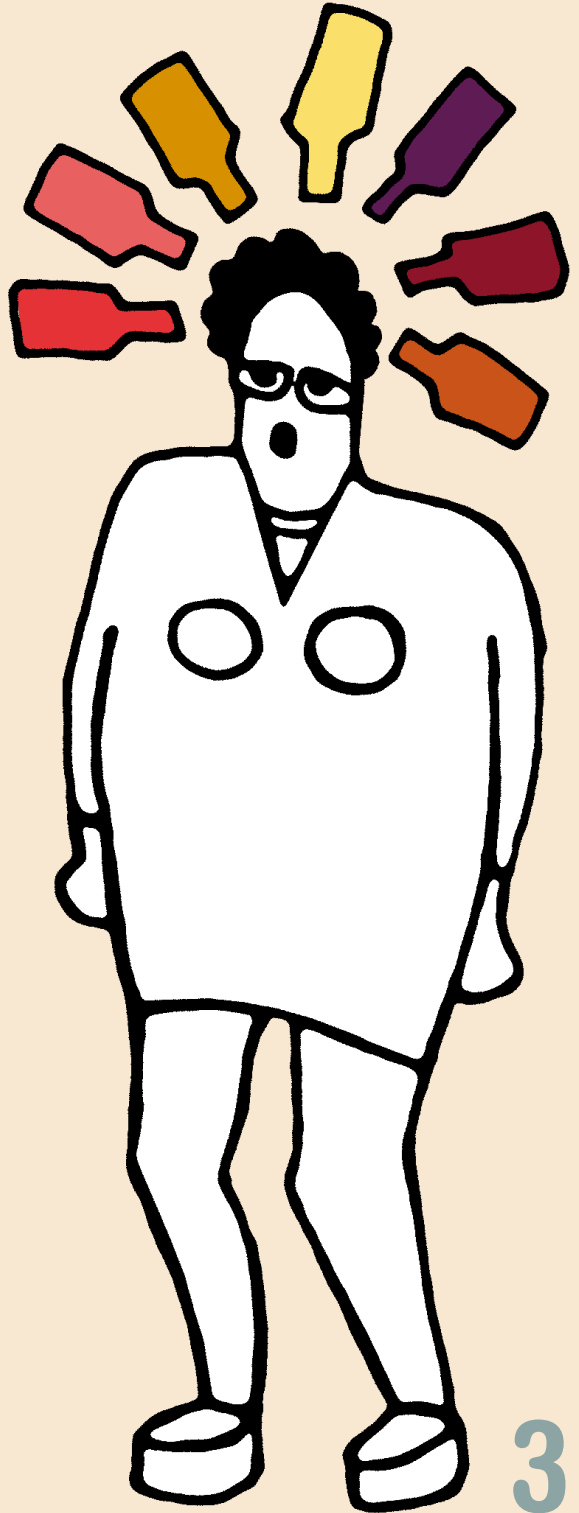
Bei der Herstellung von Trinkalkohol können zusätzlich andere, hochgiftige Alkohole oder Fuselöle entstehen, die für den Menschen sehr gefährlich sind. Ethanol selbst, ist ebenso nicht harmlos, sondern ein Zellgift, das auf den Menschen eine gesundheitsschädigende Wirkung hat.

Wirkung von Alkohol

Alkohol gelangt in der Regel über den Verdauungstrakt in den Blutkreislauf und verteilt sich im ganzen Körper. Geringe Mengen Alkohol wirken meistens entspannend, enthemmend und stimmungssteigernd, Angstgefühle werden gedämpft. Wer zu viel Alkohol trinkt, schwächt sein Urteilsvermögen und wird weniger kritikfähig, die Risikobereitschaft steigt. Gleichzeitig nehmen motorische Fähigkeiten ab, was ein erhöhtes Unfallrisiko zur Folge hat. Bei einer Alkoholvergiftung kann es auch zu einer lebensgefährlichen Atemlähmung und zum Tod kommen.

Wie schnell sich die Wirkung entfaltet, hängt von unterschiedlichen Faktoren ab, wie beispielsweise:

- / Menge des aufgenommenen Reinalkohols, die sich aus der Trinkmenge und dem Alkoholgehalt der Getränke ergibt.
- / Zeitspanne bzw. Geschwindigkeit, in der alkoholische Getränke konsumiert werden.
- / Gewöhnungseffekt: die Rauschwirkung von Alkohol wird möglicherweise weniger „gespürt“ und dementsprechend unterschätzt, weil sich der Körper an eine bestimmte Dosis gewöhnt hat.
- / Tagesverfassung und Grundkonstitution der Person, die Alkohol trinkt (z.B. Müdigkeit, Essgewohnheiten, Vorerkrankungen, Gefühlslage...).



Sind junge Menschen besonders gefährdet?

Kinder und Jugendliche können empfindlicher auf Alkohol reagieren als Erwachsene.

Zum einen ist die körperliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen noch nicht abgeschlossen und verschiedene Organe sind noch nicht ausgereift. Beispielsweise wird das für den Alkoholabbau verantwortliche Enzym, vom Körper, der sich in Entwicklung befindet, in geringerem Ausmaß produziert. Zum anderen stellt bei jugendlichem Alkoholkonsum das mangelnde Einschätzungsvermögen der Wirkungen in Bezug auf die getrunzene Alkoholmenge eine Gefahr dar. Die Experimentierfreude, selbst erste Trink- und Rauscherfahrungen machen zu wollen, kann in Kombination mit einer hohen Unerfahrenheit im Umgang mit alkoholischen Getränken, lückenhaftem Wissen über Risiken und erhöhter Risikobereitschaft zu gefährlichen Situationen führen.

Häufiger Alkoholkonsum kann somit die psychosoziale Entwicklung beeinträchtigen und den Organismus schädigen – dies gilt nicht nur für Jugendliche, sondern schließlich auch für Erwachsene.

Rauschwirkung und Alkoholgehalt im Blut

Rauschwirkung und Alkoholgehalt im Blut sind nicht dasselbe!

Die Rauschwirkung hängt, wie bereits oben angeführt, von mehreren Faktoren ab. Eine geringe Rauschempfindung ist nicht mit einem geringen Alkoholgehalt im Blut gleichzusetzen. Sprich, wenn jemand die Wirkung des Alkohols nicht „spürt“, bedeutet dies NICHT zwingendermaßen, dass der Alkoholgehalt im Blut gleich 0 bzw. gering ist.

Auch der **Alkoholgehalt im Blut** (ugs. bezeichnet als Promillewert) hängt von unterschiedlichen Faktoren ab: z.B. Körpergewicht, Körperflüssigkeitsanteil und Geschlecht. Alkohol verteilt sich im ganzen Körper, jedoch nicht im Fettgewebe. Männer haben üblicherweise ein etwas anderes Verhältnis zwischen Körperwasser und Fettgewebe als Frauen. Bei derselben Trinkmenge und Trinkgeschwindigkeit, fällt somit bei einer Frau der Alkoholgehalt im Blut wahrscheinlich höher aus, als bei einem Mann desselben Gewichts. Ebenso spielt für die Blutalkoholkonzentration die Zeit eine Rolle, denn durchschnittlich beginnt ein gesunder Körper pro Stunde 0,1 ‰ Alkohol, nach dessen Aufnahme, abzubauen.

Es gibt zahlreiche Formeln, die zur Berechnung des Alkoholgehalts im Blut herangezogen werden können, wobei die resultierenden Zahlen immer als Richtwert und keineswegs als absolut zu deuten sind. Auf www.forum-p.it finden Sie einen sogenannten Promillerechner.

Risiken

Allgemein verändert Alkohol die Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen im Gehirn und dessen Leistungsfähigkeit nimmt schnell ab. Konzentrations-, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit sowie motorische Fähigkeiten sind beeinträchtigt und das Risiko für Unfälle ist erhöht.

Mit steigendem Alkoholgehalt im Blut kann die positive Stimmung schnell in Gereiztheit und Aggression umschlagen, die Gewaltbereitschaft könnte sich somit erhöhen. Das Risiko steigt, Dinge zu tun, die im Nachhinein bereut werden. Durch den Kontrollverlust, steigt auch das Risiko, Opfer sexualisierter Übergriffe zu sein.

Bei größeren Mengen besteht die Gefahr einer Alkoholvergiftung, deren Merkmale Bewusstlosigkeit, unregelmäßige Atmung und Auskühlung der Haut sind. Das Risiko, dass Betroffene am Erbrochenen ersticken, steigt. Jugendliche sollten nicht zögern, die Rettungskräfte zu verständigen, wenn sie bemerken, dass es jemandem nicht gut geht. Dabei müssen sie nicht befürchten, selbst in Schwierigkeiten zu geraten oder Kosten für den Dienst tragen zu müssen.

Ein problematischer oder chronischer Konsum von Alkohol kann längerfristig zu körperlichen Schädigungen und zu Abhängigkeiten führen.

Was gilt als risikoarmer Konsum?

Alkoholtrinken gilt dann als risikoarm, wenn maßvoll und an die jeweilige Situation angepasst getrunken wird. Als Obergrenze gelten – bei mindestens zwei alkoholfreien Tagen in der Woche – für Männer zwei Standardgläser und für Frauen ein Standardglas am Tag. Ein Standardglas enthält etwa 10-12 Gramm reinen Alkohol. Das entspricht ungefähr einem Glas Wein, einem kleinen Bier, einem Shot hochprozentigem Alkohol (ca. 2 cl) oder einem Longdrink. Die Grenzwerte gelten für Menschen ohne gesundheitliche Vorbelastungen. Auf Alkoholkonsum sollte immer dann verzichtet werden, wenn dadurch ein Risiko vergrößert wird, z.B. im Straßenverkehr, bei der Arbeit, während des Sports, in der Schwangerschaft, bei Einnahme von Medikamenten. Zudem spielt bei der Entstehung von Suchtverhalten

neben vielen anderen wichtigen Faktoren (Umfeld, Individuum, Substanz), das Motiv, wozu getrunken wird, eine wichtige Rolle: Wird Alkohol als Mittel dazu eingesetzt, sich besser zu fühlen, Probleme zu vergessen, Konflikte auszublenden u.Ä., kann diese Strategie letztlich zu einem problematischen Konsum und zu einer Alkoholerkrankung führen.

Phänomen „Rauschtrinken“

Wird in kurzer Zeit viel Alkohol getrunken und ein veränderter Bewusstseinszustand herbeigeführt, so spricht man von Rauschtrinken. Einher geht ein erhöhtes Risiko für gesundheitliche und soziale Schäden. Ebenso steigt das Risiko, dass durch das eigene Verhalten auch andere Menschen zu Schaden kommen, z.B. bei der Arbeit, im Straßenverkehr oder im engeren Umfeld. In den letzten Jahren hat sich der Begriff „binge drinking“ etabliert. Darunter versteht man den Konsum von vier (für Männer fünf) oder mehr Standardgläser bei einer Trinkgelegenheit. Rauschtrinken wird mit „binge drinking“ oft gleichgesetzt, da jedoch ein genauer Zeitraum für die Trinkgelegenheit nicht festgelegt ist und diese theoretisch auch mehrere Stunden dauern kann, ist eine Gleichstellung der Begriffe problematisch.

Was sagt das Gesetz?

Straßenverkehrsordnung (Stand November 2021)

In Italien gilt die 0,5 Promille-Grenze. Wer ein Kraftfahrzeug lenkt und eine Blutalkoholkonzentration (BAK) von mehr als 0,5 Promille aufweist, gilt als betrunken und erhält eine Verwaltungsstrafe in der Höhe bis zu zirka 2.000 Euro. Der*die Lenker*in verliert 10 Punkte und der Führerschein wird für 3 bis 6 Monate entzogen. Bei jeglichem Blutalkoholgehalt über 0,5 Promille wird eine Untersuchung bei der Ärztekommision angeordnet.

Bei einer BAK von mehr als 0,8 Promille beträgt die Geldstrafe bis zu zirka 3.200 Euro, der*die Lenker*in verliert 10 Punkte und der Führerschein wird für 6 Monate bis zu einem Jahr entzogen. Zudem ist eine Haftstrafe von bis zu 6 Monaten vorgesehen. Bei mehr als 1,5 Promille BAK beträgt die Geldstrafe bis zu zirka 6.000 Euro und es werden 10 Punkte abgezogen. Der Führerschein wird für mindestens ein Jahr entzogen, die Haftstrafe beläuft sich auf 6 Monate bis zu einem Jahr und das Fahrzeug wird beschlagnahmt. Ist der*die Lenker*in nicht Eigentümer*in des Fahrzeugs, wird es nicht beschlagnahmt. In diesem Fall wird die Dauer des Führerscheinentzuges verdoppelt. Bei einer

Wiederholungstat innerhalb von zwei Jahren wird der Führerschein für immer eingezogen.

Wird unter Einfluss von bewusstseinsverändernden Substanzen ein Verkehrsunfall verursacht, werden die Strafen verdoppelt und es kann sein, dass die Versicherung den Schaden nicht oder nur teilweise deckt.

Für alle Fahrer*innen unter 21 Jahren gilt die 0,0 Promille-Grenze. Diese gilt ebenso für alle Fahrer*innen in den ersten drei Jahren nach Erlangung des Führerscheins der Klasse B und für alle Berufsfahrer*innen. Falls diese am Steuer eines motorisierten Fahrzeugs angehalten werden und einen Promillewert zwischen 0,1 und 0,5 aufweisen, beträgt die Geldstrafe bis zu zirka 700 Euro. Es werden zudem 10 Punkte bei Führerscheinneulingen und Personen unter 21 Jahren bzw. 5 Punkte bei Berufsfahrer*innen abgezogen. Der Führerschein wird jedoch nicht eingezogen. Bei Verursachung eines Unfalls wird die Strafe verdoppelt. Liegt der Promillewert über 0,5 und höchstens bei 0,8, wird die vorgesehene Strafe für Fahrer*innen unter 21 Jahren um ein Drittel angehoben. Liegt der Promillewert über 0,8 wird die vorgesehene Strafe zwischen einem Drittel und der Hälfte angehoben. Wenn Minderjährige betrunken mit dem Scooter von der Polizei angehalten werden und der Alkoholgehalt im Blut zwischen 0,01 und 0,5 Promille beträgt, dann darf die betroffene Person den Autoführerschein erst ab 19 Jahren machen, bei höheren Werten erst mit 21 Jahren.

Jugendschutz (Stand November 2021)

Der Konsum von Alkohol an sich ist nicht strafbar, auch nicht bei Personen unter 18 Jahren.

Allerdings darf in Italien Personen unter 18 Jahren grundsätzlich kein Alkohol verkauft oder verabreicht werden. Bei Übertretung gibt es Verwaltungsstrafen bis zu zirka 1.000 Euro. Bei wiederholter Übertretung sind Strafen bis zu zirka 2.000 Euro und die Aussetzung der Betriebsgenehmigung vorgesehen. Der Ausschank an Personen unter 16 Jahren stellt zudem eine strafbare Handlung (Art. 689 des Strafgesetzbuches) dar, welche mit einer Haftstrafe bis zu einem Jahr bestraft wird. Trunkenheit in der Öffentlichkeit kann unabhängig vom Alter mit einer Geldstrafe bis zu zirka 300 Euro geahndet werden. Die Verabreichung von Alkohol an offensichtlich Betrunkene ist verboten und wird über den Artikel 691 des Strafgesetzbuches geregelt.

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 jungen Menschen ein Gespräch über Alkohol führen, ist es wichtig, sich zunächst über nachfolgende Punkte Gedanken zu machen:

Wozu trinken Jugendliche Alkohol?

Heranwachsende erfahren nicht nur körperliche und psychische Veränderungen, sondern sie haben auf dem Weg in die Erwachsenenwelt zudem eine Fülle von Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Das Jugendalter ist somit die Lebensphase der großen Herausforderungen, der Konsum von Alkohol, aber auch anderer Substanzen, kann dabei ganz spezifische „Funktionen“ erfüllen.

In dieser Wachstumsphase stellt das Trinken von Alkohol oftmals einen Versuch dar, sich gegen die zu eng werdenden Regeln und Vorstellungen der Erwachsenen zu stellen und nach der eigenen Autonomie und Identität zu suchen. Junge Menschen brauchen Experimentierräume, sie sind auf der Suche nach Spaß, nach Rausch und/oder nach starken Empfindungen. Alkohol wird häufig eingesetzt, um sich sicherer zu fühlen, um gesprächiger zu sein, um zwischenmenschliche Beziehungen zu erleichtern, um emanzipierter und "trendiger" zu erscheinen, um leichter von der Peer-Group akzeptiert zu werden. Bestimmte Verhaltensweisen sind in der Pubertät in gewissem Sinne üblich und markieren den Übergang von der Kindheit zur Jugend.

Ein Übergang, der allgemein mit viel Anstrengung und Entscheidungen verknüpft ist!

Auch die Auseinandersetzung mit Konsum- und Genussgütern erfordert Entscheidungen, die für die Entwicklung wichtig sind. Denn Jugendliche erlangen dabei wichtige Fähigkeiten für ein eigenverantwortliches Handeln. Beim Treffen von Entscheidungen kann es vor allem bei jüngeren Menschen vorkommen, dass diese zunächst eher impuls- und gefühlsgesteuert scheinen, auch im Zusammenhang mit dem Ausprobieren von Alkohol. Im Laufe der Zeit sammeln die Jugendlichen ihren eigenen Erfahrungswert im Umgang mit Alkohol und den dazugehörigen Auswirkungen (z.B. durch Beobachten des Umfelds, durch Freund*innen, durch selbst Ausprobieren...) und können vermehrt bei ihren eigenen Entscheidungen darauf zurückgreifen.

Eltern tragen viel dazu bei, ob und wie ihre Kinder die anstehenden Herausforderungen bewältigen. Das, was Heranwachsende im alltäglichen Zusammenleben von den Eltern und anderen Bezugspersonen gelernt haben, wird nun z.B. in der Schulklasse, im Ausbildungsbetrieb und im Freundeskreis angewandt.

*Grafik und Inhalt adaptiert von Jessor/
Jessor 1983; Silbereisen/Kastner 1985;
Labouvie 1986; Hurrelmann/Hesse 1991;
Moffitt 1993, Dreher/Dreher 1985*

Kontakt gestalten – Präsent sein!

Für Jugendliche und junge Erwachsene ist der Alkoholkonsum oftmals nicht nur mit Geselligkeit bei Mahlzeiten gleichzusetzen, sondern vielmehr als Teilnahme an einem sozialen Ritual zu verstehen, auf das es häufig schwierig ist, zu verzichten. Auch wenn es nicht immer einfach ist, einzugreifen, gerade weil der Alkoholkonsum bei Jugendlichen meist außerhalb der Familie stattfindet, spielen Sie als Elternteil und/oder Bezugsperson in jedem Fall eine grundlegende Rolle in Bezug auf Vorbeugung und Einschränkung. Jugendliche brauchen im Übergang ins erwachsene Leben sowohl eine gewisse persönliche Freiheit, um so auch ihre eigene Persönlichkeit entwickeln zu können, als auch Eltern, an denen sie sich orientieren können und die für sie da sind. Gemeinsame Gespräche, unvoreingenommenes Zuhören und die stetige Bereitschaft, ihr Kind so gut Sie können zu unterstützen, sind ein wichtiger Beitrag. Dabei ist es sicher hilfreich, bereits in frühen Jahren eine offene Kommunikation zu pflegen und Ihr Kind fortlaufend altersgerecht aufzuklären und zu informieren. Wird die Eigenständigkeit des heranwachsenden Kindes größer, wächst auch die Herausforderung der Eltern, ein Gleichgewicht zwischen „da sein“ und „loslassen“ zu finden.

Nehmen Sie Anteil am Leben ihres Kindes

Legen Sie den Fokus nicht nur darauf, ob ihr Kind Alkohol trinkt oder nicht. Schließlich wollen Sie vor allem wissen, ob es ihrem Kind gut geht und ob es ihm gelingt die Herausforderungen im Leben zu meistern. Letzteres sollte auch im Vordergrund stehen. Bleiben Sie interessiert für die Lebenswelt ihres Kindes: Wie geht es ihm im Freundeskreis? Fühlt es sich wohl und angenommen? Gibt es Dinge, die es stressen oder bedrücken? Wie läuft es in der Schule/bei der Arbeit? Was sind seine Lebensträume und Visionen? Wie fühlt es sich in der Familie?

Unterstützen Sie Ihr Kind im Hinblick auf sein Wohlbefinden und suchen Sie gemeinsam Möglichkeiten, die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Jugendliche, die zu ihren Eltern Vertrauen haben, sprechen auch eher mit ihnen über Gefühle, Probleme, Experimente und eventuelle Grenzerfahrungen.

Setzen Sie klare Grenzen

Versuchen Sie nicht die Freund*innen-Rolle einzunehmen, bleiben Sie vielmehr die erzieherische Bezugsperson, die bei Bedarf „Leitplanken“ aufstellt!

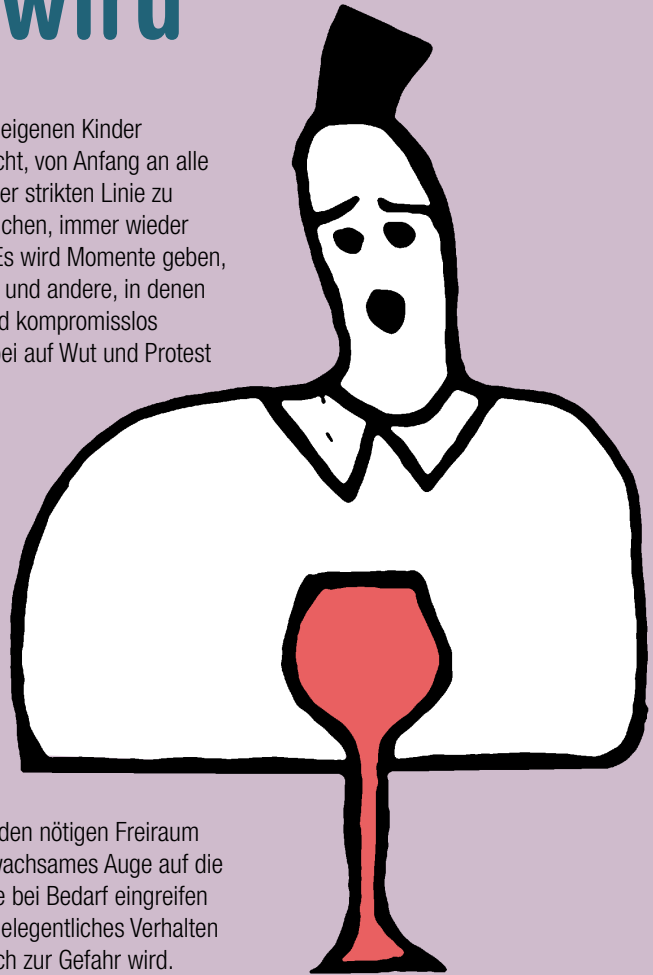
Vertrauen zu haben heißt nämlich nicht, dass Sie keine Grenzen setzen dürfen.

Im Gegenteil: Grenzen sind wichtige Orientierungshilfen und geben Kindern Sicherheit, auch wenn sie dazu neigen, diese in Frage zu stellen. Grundsätzlich sollten Verbote aber nicht einfach vom Himmel fallen, sondern immer erklärt werden. Wenn es Ihnen gelingt, eine Beziehung aufzubauen, die auf Dialog und Zuhören und nicht lediglich auf Verboten basiert, wird es leichter sein, klare Regeln aufzustellen (evtl. auch schriftlich), die von den Jugendlichen geteilt und eingehalten werden.

Abmachungen sollten Beständigkeit haben, bleiben Sie jedoch offen dafür, bestimmte Regeln je nach Situation und Erfahrung anzupassen. Überlegen Sie daher bereits im Vorfeld mit ihrem*ihrem Partner*in, welche Regeln verhandelbar sind und welche nicht; ziehen Sie bei der Umsetzung möglichst gemeinsam an einem Strang. Lassen Sie zudem Ihr Kind Wertschätzung und Anerkennung spüren, wenn es Vereinbarungen einhält, aber vor allem für das, was es ist! Reagieren Sie, wenn es Schwierigkeiten oder Unstimmigkeiten gibt, möglichst zeitnah: Warum hat es nicht geklappt? Was braucht Ihr Kind, damit es gelingt?

Wenn Alkohol zum Thema wird

Sich mit dem Alkoholkonsum der eigenen Kinder auseinanderzusetzen bedeutet nicht, von Anfang an alle Lösungen parat zu haben und einer strikten Linie zu folgen, sondern vielmehr zu versuchen, immer wieder situationsangepasst zu handeln. Es wird Momente geben, in denen Sie ein Auge zudrücken, und andere, in denen es sich bewährt, entschlossen und kompromisslos aufzutreten - selbst wenn Sie dabei auf Wut und Protest stoßen.



Es ist wichtig, altersangemessen den nötigen Freiraum zu gewähren, aber dennoch ein wachsames Auge auf die Situation zu haben. So können Sie bei Bedarf eingreifen und das Risiko reduzieren, dass gelegentliches Verhalten zur Gewohnheit und schlussendlich zur Gefahr wird. Wichtig dabei ist: keine Panikmache, keine Verharmlosung und keine Unterschätzung der Situation, aber sehr wohl klare Grenzen. Es stimmt, dass Jugendliche, wenn sie sich entscheiden Alkohol zu trinken, dies womöglich auch dann tun, wenn ihre Eltern damit nicht einverstanden sind. Dies passiert dann meist heimlich und bleibt oftmals zunächst unbemerkt. Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie diese Verhaltensweisen hinnehmen sollten, denn dabei entsteht die Gefahr, eben diese Verhaltensweisen zu normalisieren und letztendlich zu verstärken. Das Wissen, dass es Regeln, auf deren Einhaltung bestanden wird, gibt und dass eigene Handlungen Konsequenzen haben, bietet einen wichtigen Orientierungspunkt für die Entscheidungen ihres Kindes.

Keine Patentrezepte, aber wertvolle Tipps



Bezugsperson sein: Jugendliche müssen das Gefühl haben auf ihre Eltern zählen zu können.

Es ist somit wichtig, dass Sie Ihre Verfügbarkeit und Bereitschaft vermitteln, da zu sein, wenn Ihr Kind Hilfe braucht oder es sich ihnen gegenüber öffnen will.

Besser Sie werden angerufen, wenn es brenzlich wird, als dass sich Ihr Kind womöglich aus Angst oder Scham in eine noch brenzlichere oder gar lebensbedrohliche Situation begibt.

Seien Sie nicht abwertend: Sätze wie "Du bist eine Enttäuschung", "So verletzt du mich", sind zu vermeiden, denn sie schwächen das Selbstwertgefühl und stärken keineswegs das Verantwortungsbewusstsein. Der*die Jugendliche soll sich nicht falsch, abgewertet oder gar fehl am Platz fühlen, sondern verstehen, warum nicht in Ordnung ist, was er*sie tut.

Machen Sie keine Vergleiche: Aussagen wie „Mit deinen Geschwistern hatte ich nie solche Probleme“, „Der Sohn von ... verhält sich nicht wie du...“ vermitteln Unzulänglichkeit und sind wenig hilfreich! Bleiben Sie mit der Aufmerksamkeit bei Ihrem Kind und fragen Sie lieber nach, was es braucht, damit es bestimmte Dinge wieder in den Griff bekommt.

Pauschalisierte Abschreckung ist keine Strategie: Einfach zu sagen, "Du darfst nicht trinken, weil Alkohol schlecht für dich ist", hilft nicht. Großteils der jungen Menschen wissen das bereits, dennoch konsumieren sie ihn. Konkrete, lebensweltnahe Beispiele, die wirklich passiert sind, eignen sich gut, um Jugendlichen praktisch zu vermitteln, dass Alkohol wirklich schaden kann.

Fördern Sie kritisches Denken: Nehmen Sie gemeinsam Fernsehwerbungen unter die Lupe, analysieren Sie gesellschaftlich akzeptierte und weit verbreitete Verhaltensweisen, regen Sie Ihr Kind an, sich von der Peergroup abzuheben und informiert zu sein. Welchen Stellenwert nimmt Alkohol bei Festen ein? Wie attraktiv werden alkoholfreie Getränke verabreicht? Wenn alle trinken, wo bleibt dann die Originalität?

Bestärken Sie Ihr Kind, "Nein" zu sagen: Machen Sie den Heranwachsenden klar, dass sie auf Situationen treffen werden, wo sie von anderen den Druck verspüren werden, bestimmte Erfahrungen oder Handlungen zu machen. Vermitteln Sie, dass es gerade in solchen Situationen wichtig ist, eigenverantwortlich zu denken und sich zu nichts drängen zu lassen.

Unterstützen Sie einen alkoholfreien LifeStyle: Bieten Sie, so gut Sie können, Möglichkeiten für Ihr Kind, sich mit Freund*innen sowohl zu Hause als auch unterwegs zu vergnügen und am eigenem Leib zu erleben, dass Geselligkeit und Spaß auch alkoholfrei gelingt. Diskutieren Sie gemeinsam die Vorteile, die sich für Ihr Kind ergeben könnten, wenn es sich nicht betrinkt (kein Kater am Tag danach, kein Kontrollverlust...).

Sprechen Sie über Rausch: Erklären Sie, dass der menschliche Körper im Laufe der Zeit immer größere Mengen an Alkohol benötigt, um den gleichen bewusstseinsverändernden Zustand und den gleichen Rausch zu erleben. Überlegen Sie gemeinsam, welche Erlebnisse ohne Alkohol einen rauschähnlichen Zustand herbeiführen können (z.B. Sport, Aufführungen, Musik, Tanz, Verliebtsein...).

Weisen Sie auf zusätzliche Risiken hin: Besprechen Sie die zusätzlichen Gefahren, denen alkoholisierte Jugendliche durch Kontrollverlust und der Einschränkung der eignen Fähigkeiten ausgesetzt sind und überlegen Sie gemeinsam, wie die Risiken minimiert werden können. Reden Sie beispielsweise über ungeschützten Geschlechtsverkehr, der das Risiko von ungewollten Schwangerschaften und/oder sexuell übertragbaren Krankheiten mit sich bringen kann. Reden Sie auch über die erhöhte Gefahr, sexualisierter Gewalt ausgesetzt zu sein. Informieren Sie zudem darüber, dass Alkoholmissbrauch enthemmend wirkt und man dadurch eher zu Handlungen bereit ist, die man nüchtern nicht tun würde und im Nachhinein womöglich bereut. Das Risiko, sich in gewaltvollen Situationen, wie beispielsweise verbale Auseinandersetzungen oder Schlägereien wiederzufinden, steigt.

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 gleich mit einer Standpauke, sondern sprechen Sie lieber über den Vorfall, wenn es wieder nüchtern und aufnahmefähig ist.

Treffen Sie die Abmachung, dass es nicht wieder geschehen darf und ermitteln Sie gemeinsam, was es dafür braucht. Vielleicht wollen Sie das mit einem Vertrag festhalten. Falls es weitere solche Vorfälle gibt, braucht es mehr Grenzen, zögern Sie nicht, sich Informationen und Unterstützung zu holen! Bei schwerwiegenden Fällen braucht der*die Heranwachsende fachliche Hilfe.



Probleme erkennen und reagieren

Bei folgenden Situationen sollten Sie zeitnah reagieren und Unterstützung von Fachpersonen heranziehen:

- / Früher Einstieg (vor 15 Jahren).
- / Regelmäßiger Konsum von Alkohol und regelmäßige Alkoholräsche.
- / Alkohol wird konsumiert, um sich besser zu fühlen und die Alltagsanforderungen zu überwinden.
- / Der*die Jugendliche trinkt, wenn er*sie alleine ist.
- / Zusätzliche Probleme treten aufgrund des Alkoholkonsums auf: z.B. Probleme in der Schule, in der Lehre, in der Familie, im Freundeskreis, Streit, Schlägereien, Unfälle etc.

Über Alkohol reden

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

Sich vorbereiten

Nehmen Sie sich Zeit, über das eigene Konsumverhalten nachzudenken

Auch wenn Sie selbst Alkohol trinken, können Sie dennoch versuchen, ein Vorbild zu sein. Halten Sie Maß und beschränken Sie Ihren Konsum auf bestimmte Anlässe. Leben Sie vor, in bestimmten Situationen gar keinen Alkohol zu trinken, wie beispielsweise im Straßenverkehr oder beim Sport.

Überlegen Sie, ob Sie Ihrem Kind unbewusst eine vermeintlich positive Funktion des Alkohols vermitteln (z.B. Geselligkeit, Entspannung, Belohnung) und wie Sie das ändern können. Heranwachsende sollten nicht lernen, Alkohol als Mittel gegen z.B. Stress oder Sorgen zu nutzen.

- / Wie gehen Sie selbst mit Alkohol um?
- / Wann und wozu trinken Sie (nicht) Alkohol?
- / Gibt es bei besonderen Anlässen und Festen attraktive alkoholfreie Getränke?
- / Überlegen Sie, ob ihr Konsumverhalten eine Änderung benötigt und seien Sie bei Bedarf auch Vorbild darin, sich Unterstützung bei 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 erwirken. Ihr Kind zum Nachdenken anzuregen, ist bereits ein guter Start.
- / Fallen Sie nicht mit der Tür ins Haus, kündigen Sie bereits im Vorfeld an, dass Sie gerne ein Gespräch führen möchten und vereinbaren Sie einen geeigneten Zeitpunkt, der für beide passt.
- / Planen Sie genügend Zeit für das Gespräch ein und bedenken Sie, mögliche Störfaktoren im Vorfeld zu beseitigen (Handy, Fernseher, PC ausschalten...).
- / Sorgen Sie für eine angenehme Atmosphäre. Wählen Sie für das Gespräch einen Ort aus, an dem sich beide wohlfühlen und möglichst ungestört miteinander reden können.

Echte Gespräche

Lassen Sie Ihr Kind an Ihrem Leben teilhaben

Erwachsene sollten Dialoge mit ihren Kindern zu diversen Argumenten fördern und begünstigen. Vor allem aber sollten Sie auch über Ihre eigenen Gefühle und Erfahrungen, welche Sie in verschiedenen Alltagssituationen erlebt haben, dem Alter der Gesprächspartner*innen entsprechend erzählen.

Jugendliche, welche bereits als Kinder gelernt haben, sich mit Erwachsenen auszutauschen und Dialoge zu führen, schaffen es leichter, sich ihnen anzuvertrauen und sich über ganz persönliche und intime Themen auszutauschen.

Zeigen Sie Interesse an den Erfahrungen des*der Gesprächspartners*in

Vorträge bringen nichts. Jugendliche nehmen Informationen nicht gut auf, wenn sie sich belehrt fühlen. Bemühen Sie sich, einander zuzuhören und einander zu Wort kommen zu lassen.

Tauschen Sie sich gegenseitig Informationen aus, überprüfen Sie partnerschaftlich, was wer zum Thema weiß. Zeigen Sie dabei Interesse für die aktuelle Befindlichkeit und Lebenswelt des*der Jugendlichen. Er*sie muss spüren, dass die eigene Meinung zählt und dass es Ihnen vor allem um seine*ihre Sicherheit geht, auch wenn man sich vielleicht nicht immer einig ist.

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: In welcher Weise beeinflusst er dich? Was wäre beim Fortgehen ohne Alkohol für dich anders?“

„Du sagst, dass du beim Ausgehen Alkohol trinkst, zum Spaß. Du weißt, dass ich mich um dich und deine Sicherheit Sorge. Alkohol birgt Risiken. 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 bin in Sorge, weil ich bei dir Veränderungen beobachte. Du wirkst oft abwesend und arbeitest immer weniger für die Schule. Woran liegt das? Was glaubst du, würde helfen, damit sich dies 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, dass du die Situation ändern möchtest?“

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

„Du bist der Meinung, dass ich übertreibe. Ich denke das nicht. Ich weiß nicht mehr, wie es nun weitergehen soll. Ich will mir Unterstützung holen. Ich brauche das, um wieder klarer zu sehen. Ich fände es gut, wenn wir gemeinsam zu einer Fachstelle gehen könnten.“

Einige Safer Use Tipps und Risikoreduktion

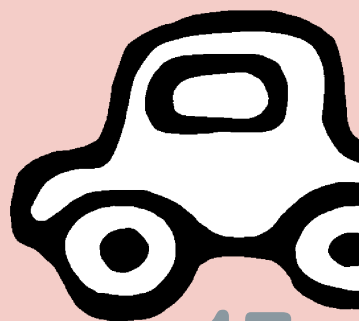
Ob Sie darüber Bescheid wissen oder nicht, wenn Ihr Kind mit Freund*innen ausgeht, wird es wahrscheinlich etwas trinken. Der Konsum kann sowohl moderat als auch gelegentlich oder exzessiv sein. So oder so, als Elternteil werden Sie in erster Linie um die Sicherheit Ihres Kindes besorgt sein. Deshalb ist es sinnvoll einerseits gemeinsam zu überlegen, welche Möglichkeiten es gibt, um von der Kneipe, der Disco, der Pizzeria, der Jahresabschlussfeier heil nach Hause zu kommen und andererseits zusätzliche Risiken, die vom Alkoholkonsum ausgehen, zu minimieren. Lassen Sie Ihr Kind dabei altersgerecht Verantwortung und Pflichten übernehmen: Gemeinsam erstellte Vereinbarungen bestärken die Jugendlichen in ihrer Eigenverantwortung und ermöglichen eher deren Einhaltung.

Einige Safer Use Tipps

- / Nicht auf leeren Magen trinken.
- / Mischkonsum mit verschiedenen Alkoholsorten und Mixgetränke mit Energy-Drinks vermeiden.
- / Kein Rauschtrinken! Wenn getrunken wird, sich dabei Zeit lassen, auf eigene Grenzen und Körpersignale achten.
- / Regelmäßig Wasser trinken – Alkohol entzieht Körperflüssigkeit.
- / Das eigene Getränk nicht unbewacht rumstehen lassen.
- / Keine Getränke von Fremden annehmen.
- / Aufeinander schauen: keine betrunkenen Freund*innen alleine lassen!
- / Bei Schwierigkeiten, Hilfe holen!

Risikoreduktion - Möglichkeiten, sicher nach Hause zu kommen

- / Seien Sie klar und deutlich: Kein Fahrzeug lenken, wenn Alkohol konsumiert wurde und mit niemanden mitfahren, der Alkohol getrunken hat.
- / Im Vorhinein festlegen, dass eine volljährige Person aus der Gruppe an diesem Abend keinen Alkohol trinkt und fährt. Dieser Vorschlag soll aber kein Freibrief dafür sein, dass sich der Rest der Gruppe dann ungehemmt betrinken kann. Auch betrunkene Mitfahrer*innen können die Fahrsicherheit maßgeblich beeinträchtigen.
- / Ein Taxi nehmen: um schnell und unkompliziert in Südtirol einen Shuttle zu finden, können Jugendliche die App „**Shuttle Finder**“ nutzen.
- / Taxi verpasst? Nicht mit Menschen mitfahren, die du nicht gut kennst, lieber Eltern oder andere Bezugspersonen ums Abholen bitten.
- / Vereinbaren, bei Freund*innen zu übernachten.
- / Abwechselnder "Abholdienst" der Eltern.



Hilfe und Unterstützung

Manchmal scheint es, als würde kein Gespräch gelingen, ohne in einem Streit auszuarten, andere Male verweigert Ihr Kind womöglich das Gespräch von vornherein. Es kann auch sein, dass Sie verspüren, neben Ihren eigenen Herausforderungen weder den Kopf noch die Zeit dafür zu haben, um sich den Anliegen Ihres Kindes widmen zu können. Damit sind Sie nicht allein! Es gibt viele Eltern, die solche Situationen erleben und keineswegs ist es ein Zeichen von Schwäche, nicht mit allem alleine zurecht zu kommen. Nutzen Sie jene Ressourcen, die Sie in Ihrer Situation unterstützen können (Familie, Freund*innen, Fachpersonen...). Wenn Sie selbst die Bereitschaft vorleben, Unterstützung in Anspruch zu nehmen, lernt auch Ihr Kind, selbst um Hilfe zu bitten bzw. Unterstützung anzunehmen, wenn es nicht mehr weiter weiß.

Der Weg in eine Beratungsstelle fällt oft schwer. Schließlich heißt es, eine unbekannte Person in sein Problem einzuweißen, es sozusagen öffentlich zu machen. Die Befürchtung, andere könnten etwas davon erfahren, ist aber unbegründet, denn Fachpersonen unterliegen einer Schweigepflicht und den geltenden Datenschutzbestimmungen.

Mitarbeiter*innen von Beratungsstellen geben fachkundige Unterstützung bei der Bearbeitung erzieherischer und sozialer Schwierigkeiten sowie beginnender Suchtprobleme:

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

Präventionsprogramme und Fachberatung

Forum Prävention

Kostenlose Erstberatung bei Zweifel, Fragen oder Sorgen zum Konsum von legalen und illegalen Substanzen und Suchtverhalten.

Talfergasse 4
39100 Bozen
Tel. 0471 324801
info@forum-p.it
www.forum-p.it

Young+Direct

Beratung und Information für Jugendliche – vertraulich und kostenlos.

Goethestraße 42
39100 Bozen
Tel. 0471 060430
Jugendtelefon: 0471 155155 1
online@young-direct.it
www.young-direct.it

Bei Erziehungsfragen sind auch die **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.

Spezialisierte Therapeutische Einrichtungen

Young Hands

Beratung zu Substanzmissbrauch und Suchtverhalten bei Jugendlichen.

Duca-d'Aosta-Straße 100
39100 Bozen
Tel. 0471 270924
WhatsApp/Telegram 344 2956472
info@hands-bz.it
www.hands-bz.it

Hands Onlus

Beratungs- und Interventionszentrum bei Abhängigkeitsproblemen mit Alkohol, Medikamenten und pathologischem Glücksspiel.

Duca-d'Aosta-Straße 100
39100 Bozen
Tel. 0471 270924
info@hands-bz.it

Dienste Für Abhängigkeitserkrankungen

Kostenlose Beratung und Betreuung sowohl für Personen, die unter Missbrauch und Abhängigkeit von Substanzen und/oder Verhaltensweisen leiden als auch für Mitbetroffene wie Angehörige, Bekannte, Freund*innen.

Meran

Tel. 0473 251760
serd.me@sabes.it

Brixen

Tel. 0472 813230
dfa.bx@sabes.it

Bruneck

Tel. 0474 586200
serd-bruneck@sabes.it

Psychosoziale Beratungsstelle der Caritas Vinschgau

Beratung, Information von Betroffenen, Angehörigen und Interessierten bei Abhängigkeitsproblemen von Alkohol, Medikamenten und nicht stoffgebundenen Abhängigkeiten und anderen psychischen Erkrankungen.

Hauptstraße 131
39028 Schlanders
Tel. 0473 621 237
psb@caritas.bz.it
www.caritas.bz.it

Quellen

Autonome Provinz Bozen Südtirol - Landesinstitut für Statistik: Jugendstudie 2019

Autonome Provinz Bozen Südtirol - Landesinstitut für Statistik: astainfo nr. 68, 2019

Istituto nazionale di statistica ISTAT „Il consumo di alcol in Italia“ 2018

HBSC Studie 2018: Gesundheit und Lebensstile von Schülerinnen und Schüler; Autonome Provinz Bozen - Südtirol

Forum Prävention: „Informationen zu Alkohol“, Bozen, 2016

„Entwicklungsaufgaben in Kindheit und Jugend nach Robert J. Havighurst“, Löbl 2013

„Wenn Jugendliche trinken“, Thomasius, Häbler, Nesseler (2009)

„Alkohol und Gesundheit.“, Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme, SFA-ISPA (Hrsg.): Lausanne 2008

Sucht Schweiz: „Alkohol, mit Jugendlichen darüber reden - ein Leitfaden für Eltern“, Lausanne 2020

Neue Straßenverkehrsordnung, Gesetzesvertretendes Dekret vom 30. April 1992, Nr. 285 (Stand: Jänner 2021)

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



FORUM
PRÄVENTION
PREVENZIONE

Talfergasse 4
I- 39100 Bozen
Tel. +39 0471 324801
help@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 Sudirol