

MIT JUGENDLICHEN

# ÜBER ALKOHOL REDEN!

Was Eltern wissen sollten.



Impressum

Herausgeber: Supro - Werkstatt für Suchprophylaxe

Fotos: Istockphoto, November 2009

Quellenangabe:

Die vorliegende Broschüre beinhaltet Auszüge aus folgender Publikation:

„Alkohol. Mit Jugendlichen darüber reden. Was Eltern wissen sollten“

(sfa / ispa Schweizer Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme)

„Die Jugend soll ihre eigenen Wege gehen,  
ein paar Wegweiser können jedoch nicht schaden“

[ Pearl S. Buck, Nobelpreisträgerin ]



## JUGEND UND ALKOHOL - EIN PROBLEM?

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

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

Wir wollen Ihnen mit dieser Broschüre hilfreiche Informationen geben, wie Sie das Thema Alkohol mit Ihren Kindern sachlich und möglichst konfliktfrei besprechen können. Eltern können viel dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol erlernen.





## WANN WIRD ALKOHOL ZUM PROBLEM?

Österreichweit wird von immer weniger Personen immer weniger Alkohol getrunken. Das ist auch bei Jugendlichen so. Der Großteil der Kinder und Jugendlichen hat keine nennenswerten Probleme im Umgang mit Alkohol. Erhöhter Alkoholkonsum ist für die meisten eine vorübergehende Phase in ihrer Entwicklung.

Dennoch gibt es eine kleine Gruppe von Jugendlichen, die immer früher, ausschweifender und öffentlicher Alkohol konsumiert. Zudem hat sich das Trinkverhalten und vor allem das Angebot an alkoholischen Getränken deutlich verändert.

### Was sagt das Gesetz?

„Kein Alkohol - auch kein Bier oder Wein - an unter 16-Jährige!  
Keine gebrannten alkoholischen Getränke wie Spirituosen  
oder Alkopsops an unter 18-Jährige!“

## „KOMATRINKERINNEN“?

Jugendliche, die sehr wenig Erfahrung mit Alkohol haben, sind umso anfälliger, wenn „harte“ Getränke in der Clique getrunken werden und sie dazu gehören wollen. Diese Erfahrung kann bis zur Alkoholvergiftung gehen. Danach sind solche Jugendliche meist für längere Zeit „geheilt“.

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

Fast die Hälfte der 15-jährigen Burschen und Mädchen  
und ein Großteil der 18-Jährigen (etwa 80% der Burschen und  
65% der Mädchen) gibt an, im vergangenen Jahr mindestens  
einmal betrunken gewesen zu sein.





## JUGENDLICHE TRINKEN ALKOHOL, WEIL ...

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

### Motive für Alkoholkonsum:

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

## FINGER WEG VON ALCOPOPS!

---

### Was sind Alcopops?

Alcopops sind Mischgetränke mit hochprozentigem Alkohol und süßen Säften, Cola, etc.

### Warum sind Alcopops gefährlich?

- Der typische Alkoholgeschmack fehlt
- Es fällt schwerer, den Überblick zu behalten, wie viel Alkohol getrunken wurde
- Die „Wirkung“ des Alkohols setzt deutlich schneller und unvermittelter ein

### Wer trinkt Alcopops?

Vor allem Jugendliche, insbesondere Mädchen

### Wie viel Alkohol ist drin?

In einer Flasche Alcopop sind ca. 2 Gläser Schnaps!

### Sind selbst gemischte Getränke weniger gefährlich?

Nein, denn hier ist der Alkoholanteil meistens noch höher.



## KINDER UNTER 11 JAHREN - ZU JUNG FÜR ALKOHOL!

---

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

### Eine klare Grundhaltung ist wichtig!

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

### Sie trinken selbst Alkohol?

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



## 12 BIS 13 JAHRE - ERSTE ERFAHRUNGEN

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

**Keine Panik! Reden Sie darüber und seien Sie aufmerksam.**

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

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

[ Karl Valentin ]

## 14 BIS 15 JAHRE - EXPERIMENTIERPHASE

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

### Suchen Sie das Gespräch und stellen Sie klare Regeln auf!

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

### Falsche Freunde?

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

### Setzen Sie Grenzen!

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





## 16 BIS 18 JAHRE - EIGENVERANTWORTUNG LERNEN

### Trinken, weil es dazugehört

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

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

### Problem Heimfahrt?

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

### Regeln einhalten - konsequent bleiben

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



## KONKRETE SITUATIONEN

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Dürfen wir als Erwachsene vor den Kindern Alkohol trinken?**

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

Trinken Sie keinen Alkohol in folgenden Situationen:

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



## KEINE PATENTREZEPTE, ABER WERTVOLLE TIPPS

- Klären Sie Ihre Kinder altersgerecht und sachlich richtig über Alkohol und andere Suchtmittel auf.
- Sprechen Sie über Wirkungen, Risiken und Gefahren.
- Kinder sind aufmerksame Beobachter und betrachten sehr kritisch, wie ihre Eltern, die Verwandten und Freunde mit Alkohol umgehen. Sie sollten als Eltern Ihre Vorbildwirkung nicht unterschätzen.
- Sie brauchen Alkohol nicht gänzlich zu meiden. Sie sollten jedoch Ihren Kindern einen mündigen Umgang mit Alkohol vorleben und in gewissen Situationen (z.B. im Straßenverkehr) darauf verzichten.
- Achten Sie auch darauf, wie in Vereinen und Sportclubs, die Ihr Kind besucht, mit Alkohol umgegangen wird. Beziehen Sie gegebenenfalls klar Stellung.

### Wo finden Sie Unterstützung?

- Supro - Werkstatt für Suchtprophylaxe | Am Garnmarkt 1 | 6840 Götzis  
T 05523-54 9 41 | [info@supro.at](mailto:info@supro.at)
- Sozialmedizinischer Dienst der Caritas | Kolumbanstr. 9 | 6900 Bregenz  
T 05522-200 3000 | [smd.bregenz@caritas.at](mailto:smd.bregenz@caritas.at)



## RISIKEN DES ALKOHOLKONSUMS

### Unfallgefahr

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

### Aggressivität & Gewalt

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

### Einfluss auf die Entwicklung

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

### Alkoholvergiftung

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

### Alkoholabhängigkeit

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

