

Jugendliche: Mit Alkohol umgehen lernen

Alkohol ist ein beliebtes Genussmittel, daher sollten Eltern mit ihren Kindern auch über Risiken sprechen

Alkohol kann gut schmecken und anregend wirken, für viele gehört er bei Feiern und geselligen Runden einfach dazu. Doch Alkohol ist auch ein weit verbreitetes Suchtmittel, das in jedem Alter zu Problemen führen kann. Verantwortungsbewusst damit umgehen zu lernen ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe von Jugendlichen. Das ist leichter gesagt als getan. In dem Alter, in dem Alkohol ein Thema wird, kommt vieles gleichzeitig auf junge Menschen zu: Sie müssen Entscheidungen über Ausbildung und Berufsziele treffen. Der Körper verändert sich. Sie machen den ersten Liebeskummer durch. Sie wollen in der Clique anerkannt sein. Die Loslösung von den Eltern ist voll im Gang. Trotzdem bleiben Mutter und Vater wichtige Orientierungshilfen und Vorbilder für ihre Kinder.

Über folgende Risiken im Umgang mit Alkohol sollten Jugendliche und ihre Eltern (bzw. erwachsenen Betreuerinnen und Betreuer) Bescheid wissen:

Unfälle und Gewalt: Alkohol beeinträchtigt die Wahrnehmung und die motorischen Fähigkeiten (z.B. Sehvermögen, Orientierung, Reaktionsfähigkeit etc.) und wirkt sich auf das Verhalten aus: Urteilsfähigkeit und Hemmungen sinken, die Aggressivität kann steigen. Mögliche Folgen: Stürze, Autounfälle, Raufhändel, ungewollte sexuelle Kontakte - mit dem Risiko einer ungewollten Schwangerschaft bzw. sexuell übertragbarer Krankheiten.

Alkoholvergiftung: Anzeichen einer Alkoholvergiftung sind z.B. Übelkeit, Erbrechen, Bewusstlosigkeit oder Atemnot. Jugendliche, die erste Erfahrungen mit Alkohol machen, reagieren häufig bereits auf kleinere Mengen empfindlich. Eine Alkoholvergiftung kann bis zum Koma und im Extremfall zum Tod führen. Der Körper schützt sich nicht, wie viele glauben, automatisch durch Erbrechen.

Körperliche Schäden: Es gibt fast kein Organ, das nicht durch Alkoholmissbrauch geschädigt werden kann. Das gilt besonders für Kinder und Jugendliche, da deren Gehirn und Organe noch nicht ausgereift sind.

Alkoholabhängigkeit: Langfristiger, häufiger Alkoholmissbrauch kann in die Abhängigkeit führen – mit schweren gesundheitlichen und sozialen Folgen. Fälle von alkoholkranken Jugendlichen sind selten, aber: Je früher junge Menschen beginnen, regelmäßig Alkohol zu trinken und Rauscherfahrten zu machen, desto mehr steigt das Risiko, später einen problematischen Alkoholkonsum zu entwickeln.

Warum trinken Jugendliche Alkohol?

Jugendliche trinken Alkohol aus den gleichen Motiven wie Erwachsene, nämlich

- weil er die Stimmung hebt, anregt oder entspannt
- weil sie glauben, sich besser zu unterhalten
- weil Alkohol für sie zu besonderen Anlässen (Geburtstag, Neujahr) dazugehört
- weil sie in der Gruppe kein Außenseiter sein wollen
- weil Alkohol fast überall verfügbar ist
- weil sie sich vom Alltag und Leistungsstress ausklinken wollen
- weil sie Probleme verdrängen wollen (z.B. Schulschwierigkeiten, Probleme in der Familie, Liebeskummer)
- weil sie glauben, mit Hilfe von Alkohol Unsicherheit, Einsamkeit oder Langeweile nicht so stark zu spüren.

Zusätzlich spielen bei Jugendlichen noch altersspezifische Motive eine Rolle, z.B. „erwachsener“ wirken, Grenzen ausloten, gegen Verbote verstoßen.

Nähere Informationen

Auf seinen beiden Internet-Seiten stellt das Institut Suchtprävention Informationen über Sucht, Suchtvorbeugung, legale und illegale Drogen zur Verfügung, ebenso ein Verzeichnis von Beratungsstellen rund um das Thema Sucht.

www.praevention.at und speziell für Jugendliche www.1-2-free.at