

Jugend und Alkohol: Miteinander reden ist ein erster Schritt

Mit Alkohol verantwortungsvoll umgehen zu lernen ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe von Jugendlichen. Dabei brauchen sie die Begleitung und Unterstützung durch ihre Eltern.

Klarer Standpunkt der Eltern

Dass Kinder, häufig zwischen etwa zehn und 13 Jahren, erste Erfahrungen mit Alkohol machen, lässt sich nicht immer verhindern. Das sollte man nicht dramatisieren, aber auch nicht verharmlosen oder ignorieren. Beziehen Sie klar Standpunkt dagegen, dass Ihr Kind Alkohol trinkt und weisen Sie auf die Risiken hin. Das Jugendschutzgesetz erlaubt Alkohol erst für Jugendliche ab 16 Jahren. Diese Grenze sollten auch die Eltern respektieren.

Sich gemeinsam auseinander setzen

Jugendlichen über 16 Jahren Alkohol komplett verbieten zu wollen, ist unrealistisch. Setzen Sie sich jedoch gemeinsam mit ihrem Kind mit dem Thema auseinander: Zu welchen Anlässen trinkt es wie viel? Welche Risiken bringt übermäßiger Alkoholkonsum mit sich? In welchen Situationen sollte man auf Alkohol verzichten (z.B. wenn es einem psychisch schlecht geht). Berücksichtigen Sie, welche soziale und symbolische Bedeutung Alkohol für Jugendliche, aber auch für Erwachsene hat.

Klare Position gegen Alkoholexzesse

Viele Eltern haben schon erlebt, dass ihr Sohn/ihre Tochter sich an Alkoholexzessen beteiligt hat. Das sollte Anlass für ein Gespräch sein. Warten Sie allerdings ab, bis Ihr Kind wieder nüchtern ist und schaffen Sie eine vertrauensvolle Gesprächssituation. Lassen Sie sich den Vorfall aus Sicht Ihres Kindes schildern, hören Sie zu und fragen Sie nach seinen Motiven. Drohungen und Einschüchterung führen rasch zu einer Verweigerungshaltung. Einfühlungsvermögen zu zeigen bedeutet jedoch nicht, mit allem einverstanden zu sein: Beziehen Sie als Vater oder Mutter klar Position gegen Alkoholexzesse. Bleiben Sie konsequent, wenn es um das Einhalten von vereinbarten Regeln geht. Grenzen sind für Jugendliche zwar meist nicht beliebte, aber sehr wichtige Orientierungshilfen.

Vorbild der Eltern zählt!

Das eigene Vorbild zählt mehr als große Worte. Hinterfragen Sie als Vater oder Mutter Ihren eigenen Umgang mit Alkohol. Dabei geht es nicht darum, dass Eltern z.B. Alkohol verteufeln oder den Genuss-Aspekt leugnen. Das wäre sehr unglaubwürdig. Vielmehr können sie ihren Kindern vorleben wie man Wein oder Bier genießt und dass es dafür keine großen Mengen braucht. Erwachsene Vertrauenspersonen (nicht nur die Eltern!) können durch eigenes Vorbild Gesundheitsbewusstsein und Verantwortungsgefühl vermitteln.

Alkohol und Risiko

Alkohol ist ein beliebtes Genussmittel – er kann aber auch zu Problemen führen.

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 übertragbaren Krankheiten)...etc.

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 seelische und körperliche 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 Rauscherfahrungen zu machen, desto mehr steigt das Risiko, später einen problematischen Alkoholkonsum zu entwickeln.

Alkohol und Recht

Bestimmungen des Jugendschutzgesetzes zum Thema Alkohol

- Jugendlichen unter 16 Jahren ist der Erwerb und Konsum von Tabakwaren und alkoholischen Getränken verboten.
- Jugendlichen unter 18 Jahren ist der Erwerb und Konsum von gebrannten alkoholischen Getränken verboten. Das gilt auch für Misch-Getränke, die gebrannten Alkohol enthalten (z.B. Alkopops, Cocktails).
- Jugendlichen ist der übermäßige Alkoholkonsum verboten („Komasaufen“).
- An Jugendliche dürfen keine Tabakwaren und alkoholischen Getränke abgegeben werden, die sie nicht selbst konsumieren dürfen. Die **Ausnahmeregelung**, wonach Jugendliche unter 16 Jahren Alkohol und Tabak für ihre Eltern kaufen dürfen, wurde **abgeschafft**.

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