

Alkohol: Miteinander reden als gute Basis

Eltern können Jugendliche unterstützen, verantwortungsbewusst mit Alkohol umzugehen.

Wenn aus Kindern Jugendliche werden, spielen Freundeskreis, Ausgehen und Partys eine immer größere Rolle. Dabei stellt sich für viele Eltern die Frage, inwieweit sie ihren Söhnen und Töchtern Alkohol erlauben sollen. Laut Jugendschutzgesetz ist es unter 16-Jährigen verboten, Alkohol zu konsumieren oder zu erwerben. Spirituosen (auch in Mix-Getränken) sind erst ab 18 erlaubt. Diese Grenzen sollen auch erwachsene Bezugspersonen respektieren. Zusätzlich können sich Eltern gemeinsam mit ihren Kindern mit dem Thema auseinandersetzen:

- Zu welchen Anlässen trinkt mein Kind wie viel? Welche Risiken bringt übermäßiger Alkoholkonsum mit sich? In welchen Situationen sollte man auf Alkohol verzichten (z.B. wenn es einem schlecht geht)? Welche soziale und symbolische Bedeutung hat Alkohol?
- Sie befürchten, dass Ihr Kind von Freunden beeinflusst wird? Sie können zwar seine sozialen Kontakte nicht mehr mitbestimmen, diese aber zumindest mit elterlichem Interesse beobachten. Lernen Sie die Freunde Ihrer Kinder kennen, sie bedeuten ihm viel.
- Wenn Ihr unter 16-jähriges Kind bei Ihnen zu Hause ein Fest organisieren möchte, empfiehlt sich eine klare Abmachung: Es gibt keinen Alkohol. Überlegen Sie jedoch gemeinsam mit ihrem Kind attraktive Alternativen, z.B. alkoholfreie Cocktails oder Bowle.
- Bei über 16-jährigen Jugendlichen ist es oft notwendig, Regeln dem Alter anzupassen und gemeinsam neu auszuhandeln – bei Alkoholkonsum genauso wie bei Ausgehzeiten.
- Vereinbaren Sie einen Zeitpunkt, zu dem Ihr Kind nach dem Ausgehen wieder zu Hause sein muss und legen Sie gemeinsam im Voraus Konsequenzen fest, wenn es sich verspätet.
- Sprechen Sie über das Risiko, das Ihr Kind eingehen würde, wenn es sich zu einem nicht mehr nüchternen Lenker ins Auto setzt. In einem solchen Fall ist es besser, wenn Eltern Ihre Kinder notfalls selbst abholen oder die Taxikosten übernehmen.

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.

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