

Kinder und Alkohol: Klare Haltung der Eltern gibt Orientierung

Mütter, Väter und andere Familienangehörige sind wichtige Vorbilder für einen verantwortungsbewussten Alkoholkonsum.

Kinder entdecken meist im Familienkreis (z.B. bei Feiern), wie in unserer Gesellschaft Alkohol konsumiert wird. Eine klare Grundhaltung der Eltern ist daher wichtig.

- Erwachsene sollten Kinder nie zum Trinken auffordern! Kinder sind zu jung, Alkohol ist für sie bereits in geringen Mengen schädlich. Außerdem mögen Kinder in der Regel den Geschmack von Alkohol gar nicht. Es ist nicht Aufgabe der Erwachsenen, sie darauf zu bringen.
- Sie trinken selbst Alkohol? Das hindert Sie nicht daran, Ihrem Kind und sich selbst Grenzen zu setzen, um ihm ein Vorbild zu sein. Erklären Sie Ihrem Kind, dass Alkohol innerhalb unserer Kultur vor allem ein Genussmittel ist. Trinken Sie maßvoll und vermeiden Sie Alkohol in bestimmten Situationen (z.B. Autofahren, gedrückte Stimmung).
- Lassen Sie nach einem Fest keine halbvollen Gläser oder Flaschen herumstehen. Ihr Kind könnte davon probieren und körperliche Schäden davontragen.
- Verbote sollten immer erklärt werden – etwa damit, dass der Körper des Kindes Alkohol noch nicht verarbeiten kann.

Im Alter von etwa zehn bis 13 Jahren machen die meisten Kinder ihre ersten konkreten Erfahrungen mit Alkohol. Sie sind neugierig und wollen davon probieren. Normalerweise ist dies eine vorübergehende Phase. Man sollte solche Erfahrungen nicht dramatisieren, aber auch nicht ignorieren. Reden Sie mit Ihrem Kind über die Risiken, die mit Alkoholkonsum verbunden sind.

Ein früher Einstieg in den **regelmäßigen** Alkoholkonsum erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind im Laufe des Lebens Alkoholprobleme bekommt. Wenn z.B. 13-Jährige regelmäßig trinken, hängt das meist mit einer Reihe von anderen Problemen zusammen, z.B. Gewalt oder Missbrauch in der Familie, seelische Verwahrlosung, soziale Auffälligkeiten (z.B. Aggressivität) etc. Solche Kinder soll man nicht sich selbst überlassen, hier ist professionelle Unterstützung angebracht, etwa durch eine Beratungsstelle.

Was schützt Kinder vor Sucht?

- Zum Schutz vor Sucht trägt ein familiäres Klima bei, in dem Kinder Sicherheit, Rückhalt und Geborgenheit erfahren dürfen. Eine große Rolle spielt das Vorbild der Eltern: Wie gehen sie selbst mit Alkohol um? Welche Formen der Problembewältigung leben sie vor? Welche Haltungen und Werte bestimmen das Familienleben?
- Erwachsene können Kinder darin unterstützen, persönliche Kompetenzen zu entwickeln, die es für ein Leben ohne Sucht braucht, z.B. ein stabiles Selbstwertgefühl, einen angemessenen Umgang mit Problemen und Stress, das Bewältigen von Konflikten, das Gefühl, sein eigenes Leben gestalten und verändern zu können etc.

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