



## Wegweiser für Eltern: Alkohol

### Einleitung

Das Finden eines vernünftigen Umgangs mit Suchtmitteln wie Alkohol, Nikotin und Cannabis ist eine Entwicklungsaufgabe im Jugendalter. Der Nichtkonsum oder ein verantwortungsvoller Konsum soll das Ziel sein. Natürlich beobachten die Eltern ihre Kinder, wie sie diese Aufgabe bewältigen und sorgen sich bei auffälligen Anzeichen. Oft führen diese Anzeichen zu Verunsicherung. Dieser Wegweiser soll eine Unterstützung für solche Situationen sein.

### Wissensvermittlung

Die positive Wirkung von Alkohol ist allseits bekannt: Euphorie, Entspannung, Gespräche werden lockerer - kurz gesagt: ein Allerweltsmittel.

Alkohol ist aber auch ein Rauschmittel und enthält Stoffe, die für den Körper giftig sind. Weitere Auswirkungen sind die erhöhte Unfallgefahr, ein erhöhtes Risikoverhalten (Streit, ungeschützter Geschlechtsverkehr), die Beeinträchtigung der körperlichen Entwicklung (Wachstumshormone, Gehirn) und die Hemmung der psychischen Entwicklung (wird nicht erwachsen).

Wird Alkohol konsumiert um sich besser zu fühlen, Sorgen zu vergessen oder abzuschalten, ist die Gefahr grösser, eine Abhängigkeit zu entwickeln. Je früher Jugendliche beginnen, regelmässig Alkohol zu trinken und dabei auch Rauscherfahrungen zu machen, desto grösser ist das Risiko, später einen problematischen Alkoholkonsum zu entwickeln. Mit zunehmendem Alter (ab 16) ist ein Konsum am Wochenende nicht mehr so problematisch. Oft steht dabei das Vergnügen im Vordergrund. Anlass zur Sorge hingegen ist, wenn es innert 2 Monaten zu zwei oder mehr Rauschzuständen kommt oder es zu einem beinahe täglichen Konsum kommt, der in ein gewohnheitsmässiges Trinken hinübergleitet und damit in eine Abhängigkeit. Abhängig zu sein ist nicht nur eine Frage der konsumierten Menge, sondern bedeutet auch, den Alkohol zu brauchen, um sich wohl zu fühlen, nicht mehr darauf verzichten zu können - im Kopf und/oder körperlich. Dann riskiert man, immer mehr und mehr zu trinken, damit man die erwünschten Wirkungen spürt und läuft Gefahr, dass sich Entzugserscheinungen einstellen: Nervosität, Konzentrationsschwäche und Schlafstörungen, Schweissausbrüche, Zittern etc.

### Einschätzungen

Sie sollten unbedingt etwas unternehmen und sich mit dem Alkoholkonsum Ihres Kindes auseinandersetzen, wenn Sie bei ihm folgende Schwierigkeiten beobachten:

- Schwächere Leistungen in Schule oder Lehre
- Motivationsverlust, Verlust von Interessen
- Mangelnde Kontrolle über Gefühle: Reizbarkeit, defensive Haltung, Launenhaftigkeit...
- Verlust von Freunden und/oder Freundinnen
- Geldknappheit
- Gedächtnisprobleme
- Verschlechterung des Gesundheitszustands
- Verlust der Kontrolle über den Alkoholkonsum

Einige dieser Symptome sind gleichzeitig klassische Merkmale der Adoleszenz und deshalb nicht zwangsläufig einem Alkoholproblem zuzuschreiben. Dennoch ist Alkohol möglicherweise im Spiel, wenn mehrere dieser Symptome gleichzeitig auftreten und über längere Zeit anhalten. Fest steht jedenfalls, dass ein Kind mit solchen Verhaltensweisen auf seine Art und Weise um Hilfe ruft und Zuwendung verlangt. Machen Sie - eventuell mit Unterstützung von Dritten - den ersten Schritt, und lassen Sie Ihr Kind mit seinen Problemen nicht allein!

### Empfehlungen

Einem oder einer 16-Jährigen Alkohol verbieten zu wollen ist unrealistisch. Es bringt oft mehr, offen mit Ihrem Kind darüber zu reden, um Risiken zu verringern, die mit dem Konsum verbunden sein können. Erklären Sie ihm, dass Sie sich um sein Wohlergehen sorgen und dass Sie ihm vertrauen.

Auch wenn Sie selbst Alkohol trinken, hindert Sie das nicht daran, klare Grenzen zu setzen und Konsequenzen zu ziehen. Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, welche Regeln im Bezug auf Alkohol gelten. Bringen Sie ihm Vertrauen entgegen, indem Sie Ihrem Kind auch Freiheiten lassen (z.B. Teilnahme an einer Party).

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Wirkungen und Risiken des Alkoholkonsums. Reagieren Sie auf Alkoholkonsum entsprechend dem Alter des Kindes: Kinder sollten keinen Alkohol trinken, ab 16 ist es nicht mehr so heikel, wenn ab und zu Alkohol konsumiert wird, ohne sich zu betrinken.

Zögern Sie nicht, in schwierigen Situationen Hilfe von Aussen zu holen.