

ÜBER ALKOHOL REDEN !

WAS ELTERN WISSEN SOLLTEN



institut
sucht
prävention
PRO MENTE OÖE

Eltern können ihre Kinder unterstützen,
einen angemessenen Umgang mit Alkohol
zu finden, der Genuss nicht ausschließt.

DIE SORGE VIELER ELTERN, dass ihre Kinder allzu früh beginnen alkoholische Getränke zu konsumieren, ist verständlich. Kinder kommen heutzutage früher in die Pubertät, sind früher körperlich entwickelt und werden früher zu relativ selbstständigen Jugendlichen. Dadurch machen sie aber auch früher erste Erfahrungen mit Alkohol.

Dass Alkohol ein Bestandteil unserer Gesellschaft und Kultur ist, erfahren Kinder quasi nebenbei. Alkohol als Genussmittel gehört zu unserem Alltag und eine große Mehrheit der Erwachsenen pflegt einen geradezu selbstverständlichen Umgang damit. Alkohol zu trinken, gehört somit fast zwingend zum Erwachsenwerden. Es ist daher verständlich, dass Alkohol für viele Jugendliche mehr oder weniger interessant wird. Das sogenannte Probierverhalten ist in den meisten Fällen auch kein Problem. Mit Alkohol als Genussmittel umgehen zu lernen, ist für die meisten Jugendlichen eine ihrer zahlreichen Entwicklungsaufgaben.

Eltern können viel dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol erlernen. Durch Information und persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema können Eltern ihre Kinder unterstützen, einen angemessenen Umgang mit Alkohol zu finden, der Genuss nicht ausschließt und eine mögliche Abhängigkeit verhindern hilft. Wir wollen Eltern mit dieser Broschüre hilfreiche Informationen geben, wie sie das Thema Alkohol mit ihren Kindern sachlich und möglichst konfliktfrei besprechen können.

IMPRESSUM

Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Institut Suchtprävention, pro mente OÖ, A-4020 Linz, Hirschgasse 44, info@praevention.at
Leitung: Christoph Lagemann, Mag. Dr. Rainer Schmidbauer Redaktionsleitung: Suchtprävention Kärnten Grafik: Sabine Mayer
Fotos: Institut Suchtprävention Druck: kb-offset 4. Auflage: 20.000 Stück Preis: kostenlos Erscheinungsjahr: 2010

Was Eltern wissen sollten...

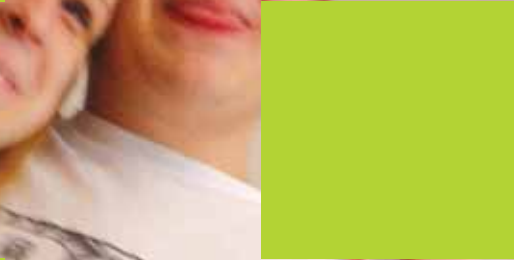
Kinder und Jugendliche haben auf dem Weg in die Erwachsenenwelt eine Fülle von Entwicklungsaufgaben zu bewältigen:

- ▶ sich von den Eltern lösen
- ▶ mit der Entwicklung der Sexualität klarkommen und ihr körperliches Erscheinungsbild akzeptieren
- ▶ einen Freundeskreis aufbauen, Anschluss bei einer Gruppe finden
- ▶ Entscheidungen für Berufs- und Bildungsziele treffen
- ▶ in der Schule und im Ausbildungsbetrieb „zurechtkommen“ und mit Autoritäten umgehen lernen
- ▶ eigene Erwartungen und Grenzen herausfinden
- ▶ eigene Kräfte und Fähigkeiten erfahren und Verantwortungsgefühl entwickeln.

Die Bewältigung solcher Aufgaben erfordert Anstrengung und Entscheidungen. Dadurch erlangen Jugendliche wichtige Fähigkeiten um auch zukünftig Probleme selbstständig lösen zu können. Diese Erfahrungen stärken das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen und sind wichtige Voraussetzungen für ihr weiteres Leben.

Eltern tragen viel dazu bei, ob und wie ihre Kinder diese Entwicklungsaufgaben bewältigen. Das, was Kinder im alltäglichen Zusammenleben von und mit den Eltern gelernt haben, kann sich nun bewähren: In der Schulklasse, im Ausbildungsbetrieb, im Freundeskreis. Die Aufgaben der Eltern ändern sich im Laufe der Zeit, aber:

Eltern bleiben weiterhin wichtige Orientierungshilfen und Vorbilder für ihre Kinder und damit auch wichtige Gesprächspartner.






Elternängste

Wenn Eltern beobachten, dass ihre Kinder Alkohol nicht nur probieren, sondern diese „Alltagsdroge“ regelmäßig und ausgiebig konsumieren, dann ist ihre Sorge berechtigt. Wenn geselliges Beisammensein oder gemeinsame Unternehmungen in der Clique ohne Alkohol nicht mehr denkbar sind, wenn am Wochenende nur noch „volllaufen lassen“ angesagt ist, wenn eine „sturmfreie Bude“ unweigerlich zu „Sauforgien“ führt – spätestens dann ist Handlungsbedarf gegeben.

Viele der Jugendlichen versuchen so herauszufinden, wie weit sie gehen können, ohne „abzustürzen“ – aber auch wie weit sie gehen müssen, um von den Freunden und/oder den Anführern der Clique anerkannt zu werden. Um die eigenen Grenzen auszuloten, um herauszufinden, wer sie eigentlich sind, und um sich von den Erwachsenen abzugrenzen, gehen unsere „Kids“ manchmal abenteuerliche Wege.

Das ist für Eltern nicht immer einfach, aber die Jugendlichen brauchen mitunter auch diese Erfahrungen, diese Experimente, dieses „an die Grenzen gehen“, um sich weiterzuentwickeln.


Jugendliche zu begleiten bedeutet ihnen einerseits die Möglichkeit zu geben, einen verantwortungsvollen, sich am Genuss orientierenden Umgang mit Alkohol zu erlernen, andererseits aber auch ihnen klare Grenzen zu setzen.



Kinder, Jugendliche und Alkohol – Vorbilder sind die Eltern.



Warum Jugendliche Alkohol trinken.

- 
- ▶ Weil sie erwachsen wirken wollen (Vorbilder)
 - ▶ Weil es „cool“ ist, Alkohol zu trinken
 - ▶ Weil sie es spannend finden, gegen Verbote zu verstoßen
 - ▶ Weil Alkohol fast überall verfügbar ist
 - ▶ Weil man in der Clique nicht zurückstehen möchte (Anerkennung)
 - ▶ Weil man kein Außenseiter sein will (Gruppendruck)
 - ▶ Weil Alkohol die Stimmung hebt
 - ▶ Weil sie sich Anregung oder Entspannung erwarten
 - ▶ Zur Problembewältigung (Schulschwierigkeiten, Konflikte in der Familie, Enttäuschungen)
 - ▶ Bei Langeweile, Einsamkeit, mangelnder Zuwendung
 - ▶ Bei geringem Selbstwertgefühl und bei Unsicherheit

Einstellungen und Vorbildverhalten der Erwachsenen und der Freunde spielen eine wichtige Rolle für das Trinkverhalten der Jugendlichen.

Eltern brauchen nicht gänzlich auf Alkohol zu verzichten, sie sollten jedoch einen mäßigen und genussvollen Alkoholkonsum vorleben und gegenüber ihren Kindern ganz klar Stellung beziehen:

- ▶ Alkohol ist kein Getränk für Kinder, schon geringe Mengen können erhebliche Schäden verursachen.
- ▶ Auch für Jugendliche gilt: Alkohol kann die Entwicklung negativ beeinflussen. Eltern sollten Jugendliche im Zusammenhang mit Alkoholkonsum immer auf die damit verbundenen Risiken hinweisen.



Was können Eltern noch tun, um ihre Kinder vor einer Suchtentwicklung zu schützen?

Kinder, Jugendliche und Alkohol – Vorbilder sind die Erwachsenen.

Kinder sollten altersgerecht und sachlich richtig über Alkohol und andere Suchtmittel informiert werden. Kinder sind aufmerksame Beobachter und betrachten sehr kritisch wie ihre Eltern, die Verwandten und Freunde mit Alkohol und anderen Suchtmitteln umgehen. Eltern sollten ihre Vorbildwirkung nicht unterschätzen und ihren Kindern ihre Haltung zum Alkoholkonsum klar und konsequent vermitteln. Zeigen Sie ihren Kindern, dass Sie in bestimmten Situationen überhaupt keinen Alkohol trinken, beispielsweise im Straßenverkehr.

Zeigen Sie Ihrem Kind, wie's geht.

Für **Jugendliche** ist es wichtig, dass Eltern das, was sie von ihnen verlangen, auch selbst vorleben. Eine gute Möglichkeit dazu bieten Familienfeiern oder kleine Feste im Freundeskreis, wo Sie bewusst und konsequent einfach **NEIN** zum angebotenen Glas Wein oder Bier sagen. Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind beispielsweise, dass Sie bei einer Feier keinen Alkohol trinken werden. Beobachten Sie dann gemeinsam die Reaktionen der Freunde oder Verwandten auf Ihr Verhalten. Ihr Kind wird sehr stolz auf Sie sein, wenn Sie das durchziehen und sich vielleicht daran erinnern, wenn es selbst auf einer Party Alkohol angeboten bekommt und auch **NEIN** sagen sollte.



RISIKO

Wirkung und Risiken des Alkoholkonsums im Kindes- und Jugendalter.



Alkohol kann – in geringen Mengen getrunken – entspannen, gut schmecken und die Stimmung heben; doch Alkohol ist auch das am meisten verbreitete Suchtmittel und kann in jedem Alter schwerwiegende Probleme verursachen.

Kinder und Jugendliche reagieren empfindlicher auf Alkohol als Erwachsene. Ihre körperliche Entwicklung ist noch nicht abgeschlossen, verschiedene Organe (Leber, Hirn) sind noch nicht ausgereift. Durch das meist geringere Körpergewicht werden sie rascher betrunken und haben ein erhöhtes Risiko, Unfälle zu verursachen und/oder körperliche Schäden zu erleiden. Außerdem unterschätzen viele Jugendliche (und Erwachsene) die Gefahr einer Alkoholvergiftung, die besonders bei schnellem Trinken von hochprozentigem Alkohol besteht. Die Wirkung des konsumierten Alkohols ist von mehreren Faktoren abhängig, u.a. von der getrunkenen Menge, sowie der jeweiligen körperlichen und seelischen Verfassung.

Dennoch muss zwischen einem achtjährigen Kind, das einmal vom Glas Bier eines Erwachsenen kostet, und einem Zwölfjährigen, der wöchentlich regelmäßig trinkt, unterschieden werden. Ersteres geschieht aus kindlicher Neugierde, im zweiten Fall handelt es sich bereits um ein problematisches Trinkverhalten:

Jugendliche können schon nach 6–18 Monaten exzessiven Trinkens abhängig werden.

Zuviel ist ungesund.



Alkoholische Mixgetränke sind besonders problematisch.



Gut informierte Eltern können viel dazu beitragen, dass ihre Kinder nicht in eine Abhängigkeit abrutschen.

Meine 17-jährige Tochter erzählt, dass sie auf Partys diese neuen Mixgetränke konsumiert. Ist das gefährlicher als Bier?

Jugendliche trinken meist unregelmäßig, dafür eher große Mengen Alkohol (kameradschaftliches „Besäufnis“ am Wochenende oder auf Festen mit Gleichaltrigen). Dieses „**Rauschtrinken**“ ist besonders gefährlich. Jugendliche können dann ihr Verhalten nicht mehr kontrollieren, haben ein höheres Unfallrisiko und die Gewaltbereitschaft nimmt zu. Hinzu kommt noch das Risiko der Alkoholvergiftung bis zum alkoholbedingten Koma.

Häufiges und regelmäßiges Trinken von Alkohol bewirkt, dass sich der Körper daran gewöhnt. Wenn ein/e 16-Jährige/r fast täglich Alkohol trinkt, besteht die Gefahr, dass sich daraus Abhängigkeit entwickelt.

Abhängig zu sein ist aber nicht nur eine Frage der Trinkmenge, sondern bedeutet auch, den Alkohol zu brauchen, um sich wohl zu fühlen und nicht mehr darauf verzichten zu können. Es ist alarmierend, wenn Jugendliche den Alkohol regelmäßig benutzen, um ihre Probleme (scheinbar) zu lösen und den alltäglichen Frust und Stress zu vergessen.

Diese Risiken betreffen aber nicht nur Jugendliche sondern auch Erwachsene, allerdings wirkt der Alkohol bei Jugendlichen viel stärker und Abhängigkeit kann sich rascher entwickeln.

Mixgetränke aus Spirituosen (Likör) und Fruchtsäften bzw. kohlenensäurehaltigen Getränken werden als fertige Drinks im Handel und in Lokalen angeboten, manchmal auch selbst zusammengemixt. Der Alkoholanteil ist je nach Menge und Sorte des beigefügten Alkohols unterschiedlich. **Generell kann man sagen, dass der Konsum von Mixgetränken gefährlicher ist als Bier, denn:**

- ▶ Mixgetränke enthalten 4–6 Volumprozent Alkohol, also zum Teil mehr als Bier.
- ▶ Der Geschmack des Alkohols wird durch den hohen Zuckergehalt verdeckt. Damit steigt auch das Risiko, zu viel zu trinken.
- ▶ Jugendliche gewöhnen sich durch diese „süffigen“ Mixgetränke schrittweise an hochprozentigen Alkohol.
- ▶ Der Zusatz von Kohlensäure bewirkt, dass der Alkohol schneller vom Körper aufgenommen wird.

Die Aufnahme von Alkohol ins Blut dauert 30 bis 60 Minuten. Dies hängt u.a. vom Alkohol- und Kohlensäuregehalt des Getränkes ab sowie davon, ob vorher etwas gegessen wurde oder nicht. Der Körper baut etwa 0,1 g Alkohol pro Stunde und Kilogramm Körpergewicht ab. Es gibt keine Möglichkeit, das Ausnüchtern zu beschleunigen, auch nicht durch Essen, Medikamente oder Kaffee.

Was sagt das Gesetz?

Kein Alkohol – auch kein Bier oder Wein – an unter 16-Jährige.

Keine Spirituosen und auch keine Mixgetränke an unter 18-Jährige.

Informationen

SUBSTANZ:

Alkohol entsteht durch Vergärung von Kohlehydraten (Stärke) . So werden z.B. Bier und Wein produziert. Höherprozentige Alkoholika wie z.B. Schnaps werden durch Destillation („Brennen“) gewonnen.

ALKOHOLGEHALT:

wird in Volumprozent (Vol.-%) angegeben. In Österreich gelten folgende durchschnittliche Werte:

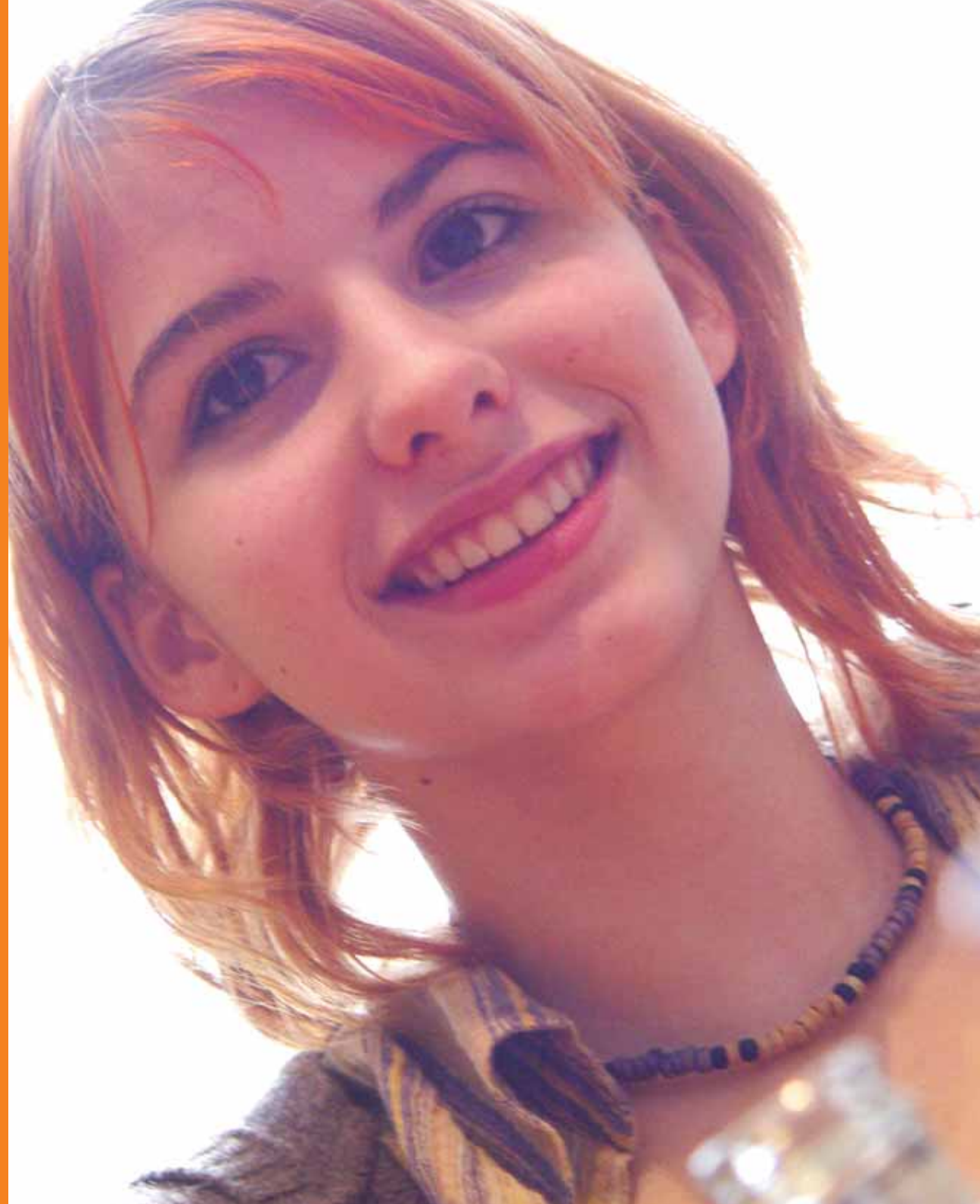
Bier	5 Vol.-%
Most	6 Vol.-%
Wein und Sekt	ca. 11,5 Vol.-%
Spirituosen	ca. 35 Vol.-%

Wobei letztere je nach Produkt zwischen 15 und 96 Vol.-% Alkohol enthalten können.

KÖRPERLICHE und PSYCHISCHE VERÄNDERUNGEN

- | | |
|---------------------|---|
| ab 0,2 Promille | Widerstand gegen Alkohol lässt nach, Risikobereitschaft steigt, Konzentrationsfähigkeit nimmt ab; Wärmegefühl, Zwanglosigkeit, Fröhlichkeit. |
| ab 0,4 Promille | Rededrang, Selbstkritik und Urteilsvermögen sinken, Reizbarkeit steigt. Entfernungen und Geschwindigkeiten werden falsch eingeschätzt. Hell/Dunkelanpassung lässt nach (Blendungsgefahr), Bewegungskoordination wird schlechter. Damit ist man schon fahruntüchtig (vor allem als Zweiradfahrer). |
| ab ca. 0,5 Promille | Enthemmung, Selbstüberschätzung; kurze, intensive Gefühlsausbrüche; kritische Grenze für Aufmerksamkeit und Konzentration: Verkehrssignale werden übersehen. |
| ab 0,6–0,7 Promille | Deutlich verminderte Sehleistung, eingeschränkte Hör- und Konzentrationsfähigkeit, Selbstüberschätzung. Nachtsehfähigkeit und optische Reaktionen sind stark beeinträchtigt. Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln verschlechtert sich. |
| ab ca. 0,8 Promille | Weitere Verminderung der Sehfähigkeit (um etwa 25 %), die Reaktionszeit ist um etwa 35 % verlängert, Schwierigkeiten beim Fixieren von Umgebungsvorgängen treten auf, das Gehirn verarbeitet Informationen nur noch mangelhaft. |
| um 1 Promille | Rauschstadium
Unsicheres Gehen und Stehen, Sprachstörungen, Enthemmung, Verlust der Selbstkontrolle, Gleichgewichtsstörungen. |
| um 2 Promille | Verwirrtheit, Gedächtnisstörungen, Bewusstseinsstörungen, Erbrechen, Muskelschlaffung, Anzeichen von Atemschwierigkeiten. |
| ab ca. 3 Promille | Tiefe Lähmung, flache Atmung, Unterkühlung, Übergang ins Koma (tiefe Bewusstlosigkeit), Reflexlosigkeit, Atemlähmung und Tod |

[Quelle: „Alkohol“, Barmer Ersatzkasse (Hrsg.)]



Kinder unter
11 Jahren



Zu jung für Alkohol.

In einer Gesellschaft, in der die meisten Erwachsenen Alkohol konsumieren, erlernen Kinder vor allem in der Familie den Umgang mit Alkohol. Es ist nahezu Tradition, zu vielen Anlässen Alkohol zu trinken. Wie dieser schmeckt, entdecken viele bereits im Kindesalter und zwar in Anwesenheit und mit Zustimmung der Eltern.

Eine klare Grundhaltung ist 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 auf den Geschmack 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 wenig und nur zu bestimmten Anlässen.
- ▶ Lassen Sie nach einem Fest keine halbvollen Gläser oder Flaschen herumstehen. Ihr Kind könnte davon probieren und körperliche Schäden davontragen.

12-13-jährige
Kinder



Erste Erfahrungen können nicht immer verhindert werden.

In diesem Alter machen die meisten Kinder ihre ersten konkreten Erfahrungen mit Alkohol. Sie sind neugierig, „probieren“ und wollen wissen, wie es wirkt. Normalerweise ist dies eine vorübergehende Phase.

Keine Panik, aber darüber reden und aufmerksam sein!

- ▶ **Eine erste Erfahrung mit Alkohol sollte man nicht dramatisieren**, aber auch nicht verharmlosen oder gar ignorieren. Erinnern Sie Ihr Kind an die Risiken, die mit Alkoholkonsum verbunden sind.

- ▶ Bringen Sie Ihrem Kind weiterhin Vertrauen entgegen, es soll spüren, dass Sie auch in schwierigen Situationen verständnisvolle Ansprechpartner sind.

Laut aktueller Studien haben 59,1 % der unter 14-Jährigen schon Alkohol getrunken.

14 bis 15-
Jährige

Die Phase des Experimentierens.



Die jugendliche Experimentierlust ist typisch für diese Altersgruppe und auch wichtig für die Entwicklung. Gleichzeitig sind Kinder und Jugendliche häufiger allein unterwegs, wollen außerhalb des elterlichen Einflussbereiches etwas erleben. Sie verbringen mehr Zeit im Freundeskreis. Alkohol ist praktisch überall erhältlich. Die Möglichkeiten, Alkohol zu trinken, nehmen in diesem Alter zu.

Alkoholische Mixgetränke, aber auch Schnaps und Likör werden von den 15-Jährigen (11 % Burschen, 6 % Mädchen) einmal wöchentlich getrunken.

Suchen Sie das Gespräch und stellen Sie klare Regeln auf:

- ▶ **Bringen Sie Ihrem Kind Vertrauen entgegen** und erlauben Sie bei Ihnen zuhause eine Party oder ein Fest zu veranstalten. Treffen Sie mit ihm eine klare Abmachung: Es gibt keinen Alkohol! Besprechen Sie mit Ihrem Kind aber auch, wie es reagieren kann, falls Alkoholika mitgebracht werden. Im Bedarfsfall können Sie unterstützend eingreifen. Wenn sich alle an die Spielregeln gehalten haben, hat sich Ihr Kind Lob und Anerkennung verdient.
- ▶ **Sie befürchten, dass Ihr Kind von FreundInnen beeinflusst wird?** Sie können zwar die sozialen Kontakte Ihres Kindes außerhalb der Familie nicht mehr bestimmen, aber diese zumindest mit elterlichem Interesse beobachten.
- ▶ **Lernen Sie die Freunde Ihrer Kinder kennen**, laden Sie sie zu sich nachhause ein. Wenn Ihr Kind merkt, dass es seine Freunde auch mit nachhause bringen kann, dass sie sich dort ungestört unterhalten und ihren Interessen nachgehen können, werden sie weniger das Verlangen haben, andere „Lokalitäten“ aufzusuchen.

Vertrauen zu haben heißt nicht, dass Sie keine Grenzen setzen dürfen. Im Gegenteil: Grenzen sind wichtige Orientierungshilfen und geben Kindern Sicherheit.



In dieser Phase werden auch vermehrt harte Getränke konsumiert. Jugendliche wollen sich von den Erwachsenen abgrenzen, gleichzeitig aber schon als „erwachsen“ gelten. Die Anerkennung in ihrer Clique und die dortigen Regeln gelten mehr als die Meinung der Eltern. In manchen Cliquen gehört der Alkoholkonsum zur Freizeitgestaltung dazu. Diese Jugendlichen wollen sich durch ihre Trinkfestigkeit in der Gruppe beweisen, wollen als mutig, erwachsen und selbstständig gelten oder einfach nur dazugehören.

Es ist entscheidend, ob Kinder gelernt haben, sich gegen sozialen Druck und Gruppennormen durchzusetzen und auch einmal NEIN zu sagen. Eine nervenaufreibende Phase.

- ▶ **16-jährigen Jugendlichen Alkohol verbieten zu wollen, ist unrealistisch.** Sie würden sich ohnehin nicht an das Verbot halten. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich Sorgen machen, reden Sie offen darüber, zeigen Sie deutlich die Risiken auf, die mit problematischem Alkoholkonsum verbunden sind. Vielleicht ist es schon einmal passiert, dass Ihr Kind betrunken nachhause gekommen ist. Ihre Sorge ist berechtigt. Beunruhigend wird es, wenn das öfter vorkommt.
- ▶ **Machen Sie sich Sorgen wegen der Heimfahrt?** Vereinbaren Sie einen Zeitpunkt, zu dem Ihr Kind wieder zuhause sein muss. Sprechen Sie auch über die Folgen, wenn es sich verspätet. Verzichten Sie auf Drohungen, aber sprechen Sie über ihre Sorgen, die Sie sich verständlicherweise machen würden, wenn es die Zeit „übersieht“. Bleiben Sie konsequent!
- ▶ **Manchmal dauern Ausgänge oder Partys länger**, als ursprünglich angenommen. Da ist es notwendig, dass Sie als Eltern erreichbar sind, damit Ihr Kind Sie informieren kann. Sollte die Heimfahrmöglichkeit auch noch ausfallen, bieten Sie an, dass Sie Ihr Kind selbst abholen, oder sorgen Sie dafür, dass es eine Geldreserve für ein Taxi dabei hat. So ist es nicht auf andere unsichere Mitfahrgelegenheiten angewiesen.
- ▶ **In dieser Altersgruppe ist es häufig notwendig, Regeln mit den Jugendlichen neu auszuverhandeln.** Deren gemeinsame Erstellung bestärkt die Jugendlichen in ihrer Eigenverantwortung und ermöglicht eher Kompromisse.
- ▶ **Geben Sie gemeinsam mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin eine klare Linie vor.**

Nicht nur was, sondern auch wie Sie etwas sagen, hat eine große Wirkung.

Alkohol und Straßenverkehr: Ein besonderes Risiko!

Seit Jänner 1998 gilt in Österreich für KraftfahrzeuglenkerInnen ein zulässiger Blutalkoholwert von maximal 0,5 Promille. Seit der **Einführung des Probeführerscheins** (1992) besteht für Führerscheinneulinge während der ersten zwei Jahre nach Führerscheinerteilung eine **0,1 Promillegrenze**. Das gilt auch für die vorgezogene Lenkerberechtigung (L 17) und für den Mopedführerschein, jeweils bis zum 20. Lebensjahr.

Bei Überschreitung des Grenzwertes muss eine Nachschulung absolviert werden und die Probezeit verlängert sich um ein Jahr. Ab 0,5 Promille werden zusätzlich die üblichen Sanktionen wie Geldstrafen, Führerscheinentzug, Nachschulung und medizinisch-psychologische Gutachten wirksam.

Ebenso zu beachten ist, dass Jugendliche, die bei einem alkoholisierten Lenker (sofern die Alkoholisierung erkennbar ist) mitfahren, bei einem Unfall ein **Mitverschulden** an ihrer eigenen Verletzung trifft. Das bedeutet für den Lenker, dass die Versicherung im Falle seiner Alkoholisierung ihm gegenüber leistungsfrei bleibt. Für den Mitfahrer bewirkt es im Verletzungsfalle eine Verminderung seiner Ansprüche um 25 Prozent.

Was können Eltern tun?

Eltern haben meist wenig Einfluss darauf, wie viel die Freunde ihrer Kinder trinken. Sie können jedoch offen ansprechen, welche Risiken damit für sie verbunden sind. Überlegen Sie gemeinsam, wie Ihr Kind in solchen Situationen vorgehen könnte.

- ▶ Eine Möglichkeit wäre, bei gemeinsamen Ausgängen im Vorhinein festzulegen, dass einer aus der Gruppe an diesem Abend keinen Alkohol trinkt. Die anderen könnten ihn oder sie dann zu alkoholfreien Getränken einladen. Dieser Vorschlag soll aber kein Freibrief dafür sein, dass sich der Rest der Gruppe dann ungehemmt betrinken kann. Denn auch betrunkene MitfahrerInnen können die Fahr-sicherheit eines Lenkers maßgeblich beeinträchtigen!
- ▶ Ihr Sohn oder Ihre Tochter könnte ein Taxi nehmen.
- ▶ Manchmal ist es auch möglich vor Ort zu übernachten, um so kein Risiko während der Heimfahrt einzugehen.
- ▶ Wenn solche Möglichkeiten nicht bestehen, ist Eigeninitiative gefragt – vor allem seitens der Erwachsenen. Eltern von befreundeten Jugendlichen könnten abwechselnd z.B. einen „**Abholdienst**“ einrichten. So wären die Jugendlichen nicht darauf angewiesen selbst zu fahren bzw. bei einem alkoholisierten Fahrer einzusteigen.

Abhängigkeit



Wenn Alkohol zum Problem wird.



Regelmäßiger missbräuchlicher Alkoholkonsum beeinträchtigt die Gesundheit (Schädigung innerer Organe, Beeinträchtigung der Gehirnfunktion und des Nervensystems) und kann zu Abhängigkeit führen.

Folgende Merkmale können, wenn sie über einen längeren Zeitraum auftreten, zu einer Abhängigkeit führen:

- ▶ Ein starkes Bedürfnis nach Alkohol
- ▶ Man braucht immer mehr Alkohol, um die erwünschte Wirkung zu erreichen.
- ▶ Es wird häufig mehr Alkohol getrunken, als man sich vorgenommen hat.

Abhängig zu sein bedeutet, Alkohol zu brauchen um sich wohl zu fühlen, nicht mehr darauf verzichten zu können. Es kann zu körperlichen Entzugserscheinungen kommen, wie Nervosität, Konzentrations- und Schlafstörungen, Schweißausbrüche, Zittern, etc.

Sie sollten unbedingt aktiv werden, wenn Sie bei Ihrem Kind folgende Verhaltensänderungen (Auffälligkeiten) feststellen:

- ▶ Schwächere Leistungen in der Schule oder in der Lehre
- ▶ Motivationsverlust, Verlust von Interessen
- ▶ Mangelnde Kontrolle über Gefühle: Reizbarkeit, Passivität, Launenhaftigkeit
- ▶ Verlust von FreundInnen
- ▶ Geldprobleme
- ▶ Konzentration, Merkfähigkeit lassen nach
- ▶ Verschlechterung des Gesundheitszustandes
- ▶ Kontrollverlust über den Alkoholkonsum

Einige dieser Symptome können auch entwicklungsbedingte Ursachen haben und bedeuten nicht zwangsläufig ein Alkoholproblem. „Krisen“ scheinen in dieser Entwicklungsphase zum Alltag zu gehören. Wenn mehrere dieser Symptome plötzlich gleichzeitig auftreten und über längere Zeit anhalten, sollten Sie sich professionelle Hilfe und Unterstützung holen.

Wo finden Sie Unterstützung?

MitarbeiterInnen von Beratungsstellen geben fachkundige Unterstützung bei der Bearbeitung beginnender Suchtprobleme sowie erzieherischer und sozialer Schwierigkeiten.

- ▶ Fachleute sind in der Lage, familiäre Probleme objektiv und mit einem professionellen Blick anzugehen.
- ▶ Sie können helfen, Missverständnisse zwischen Familienmitgliedern aufzuklären, um damit wieder eine Gesprächsbasis zu schaffen.
- ▶ Sie können beraten und dahingehend vermitteln, dass gemeinsame Lösungsschritte versucht werden.
- ▶ Sie können allerdings nur dann wirklich behilflich sein, wenn sich alle Betroffenen aktiv an der Problemlösung beteiligen.
- ▶ Es gibt keine Patentrezepte zur Erziehung, aber es gibt wertvolle Tipps und Hinweise, die den Erziehungsalltag erleichtern.

Was können Eltern tun?

Jugendliche, die zu ihren Eltern Vertrauen haben und mit ihnen reden können, greifen weniger häufig zu Alkohol oder anderen Suchtmitteln, als solche, die zuhause mit niemanden sprechen können. Sie können als Erwachsene und Eltern etwas tun: Nehmen Sie sich Zeit für die Fragen und Probleme Ihrer Kinder, bleiben Sie mit ihnen im Gespräch! So schaffen Sie die besten Voraussetzungen, um Alkoholprobleme und eine mögliche Suchtentwicklung zu verhindern.

BERATUNGS- UND BEHANDLUNGSEINRICHTUNGEN

- ▶ **Sozialmedizinische Beratungsstelle des Landes OÖ bei Alkoholproblemen:** Kontaktstelle für Beratungsangebote in allen Bezirken OÖ **0732/7720-1409**
- ▶ **Beratungsstelle bei Alkoholproblemen der Stadt Wels** **07242/61669**
- ▶ **EGO, Beratungsstelle für Jugend-, Drogen- und Alkoholprobleme, Braunau** **07722/84678**
- ▶ **Verein Beratung Alkoholkranker und Angehöriger, VBA Rohrbach** **07289/6920**
- ▶ **Psychiatrie 5, Schwerpunkt Abhängigkeitserkrankungen**
Beratungstelefon der Landes-Nervenlinik Linz
Sonnenpark Bad Hall **05/055462-39571**
05/055462-26590

SUCHT- UND DROGENBERATUNGSSTELLEN

- ▶ **POINT, Beratungsstelle für Suchtfragen, Linz** **0732/770895-0**
Außenstelle Rohrbach **07289/681530**
- ▶ **EGO, Beratungsstelle für Jugend-, Drogen und Alkoholprobleme, Braunau** **07722/84678**
- ▶ **CIRCLE, Jugend- und Drogenberatungsstelle, Wels** **07242/45274**
- ▶ **X-DREAM, Beratungsstelle Suchtfragen, Steyr** **07252/ 53413**
- ▶ **IKARUS, Beratungsstelle für Suchtfragen**
Vöcklabruck **07672/22499**
Aussenstelle Gmunden **07612/77066**
Aussenstelle Bad Ischl **06132/21949**

PRÄVENTIONSPROGRAMME UND FACHBERATUNG

- ▶ **Institut Suchtprävention Linz** **0732/ 778936**

ZUM SCHLUSS NOCH **EINIGE ZAHLEN ...**

- ▶ Ca. 5 Prozent der österreichischen Bevölkerung ab dem 15. Lebensjahr gelten als **alkoholabhängig**, das entspricht ungefähr **350.000 Österreicherinnen und Österreicher**, darunter ca. 1/4 Frauen und 3/4 Männer.
- ▶ **In Oberösterreich sind etwa 60.000 Personen alkoholabhängig.** Es sind wesentlich mehr Männer als Frauen betroffen. Die Alkoholgefährdung bei Frauen nimmt jedoch zu.
- ▶ **Die ÖsterreicherInnen** (von 15–99 Jahre) **trinken jährlich pro Kopf rund 13 Liter reinen Alkohol.** Das entspricht 512 Halben Bier bzw. 512 Vierteln Wein pro Kopf und Jahr.
- ▶ **In Österreich sterben pro Jahr rund 100 Personen an einer akuten Alkoholvergiftung.** Weiters versterben pro Jahr ca. 8.000 AlkoholikerInnen, das sind 10% aller Todesfälle.
- ▶ **Ab dem 16. Lebensjahr steigen Menge und Häufigkeit des Alkoholkonsums beinahe kontinuierlich an.**
- ▶ In der Altersgruppe der 15-Jährigen berichten **58,1 % der Burschen** und **51,2 % der Mädchen** bereits über einmalige Rauscherfahrten.
- ▶ 2008 wurde in oberösterreichischen Spitälern **514-mal** die Diagnose „**akuter Alkoholmissbrauch bei Jugendlichen**“ (im Alter von 16–19 Jahre) gestellt.
- ▶ **Alkoholunfälle** spielen vor allem bei jungen männlichen Fahrern eine dominierende Rolle.
- ▶ Österreichweit gab es 2008 insgesamt **2.752 alkoholisierte Verkehrsunfallbeteiligte**, davon waren **343 Personen jünger als 20 Jahre.**
- ▶ Nachdem viel Alkohol geflossen ist, setzen sich zu viele **Jugendliche zwischen 18 und 24 Jahren** hinters Steuer. In den frühen Morgenstunden am Samstag und Sonntag kommt fast jeder zweite Alkohollenker aus dieser Risikogruppe.
- ▶ Bei jedem zweiten **tödlichem Verkehrsunfall** von Jugendlichen wird Alkoholisierung festgestellt.

Ein Glas zuviel – ist es das wert?

A young boy with dark hair, wearing a brown sweater and dark pants, is walking towards the camera. He is carrying two beer bottles under his arms. In the background, there is a blurred crowd of people, suggesting a public event or festival. The entire image has a warm, orange-red color cast.

**Wir können unsere Kinder nicht erziehen,
sie machen uns eh'alles nach.** Karl Valentin

