

Lindenmeyer · Lindenmeyer

AUCH TRINKEN WILL GELERNT SEIN



Wie Sie Ihr Kind beim
richtigen Umgang
mit Alkohol begleiten

BELTZ

Leseprobe aus: Lindenmeyer, Auch Trinken will gelernt sein, ISBN 978-3-621-28205-5

© 2014 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz-gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28205-5>

Vorwort

Liebe Eltern,

egal, ob Sie vorbeugend verhindern möchten, dass Ihr Kind jemals schlechte Erfahrungen mit Alkohol macht, oder ob Sie wegen des bereits bestehenden Alkoholkonsums Ihres Kindes besorgt sind: Es ehrt Sie, dass Sie sich mit diesem Thema eingehend beschäftigen wollen. Denn Sie haben verstanden, dass es im Interesse Ihres Kindes äußerst lohnend ist, sich darüber Gedanken zu machen, wie Ihr Kind mit der in unserer Gesellschaft akzeptierten Droge Alkohol klarkommt.

Als Eltern haben Sie die Aufgabe und die Möglichkeit, Ihre Kinder vor den negativen Auswirkungen des Alkohols zu bewahren. Mehr noch: Sie können ihnen dabei helfen, einen risikoarmen Umgang mit Alkohol zu lernen. Denn Alkohol hat nun einmal zwei Seiten: Er ist ein angenehmes Genussmittel, doch ebenso verursacht er viel Leid und Schaden.

Dieses Buch unterstützt Sie in dreierlei Hinsicht:

- (1) Es vermittelt Ihnen das nötige Hintergrundwissen über Alkohol, damit Sie selbst eine klare Orientierung haben und Ihrem Kind dieses Wissen vermitteln können. Wichtige Fachbegriffe sind mit einem Pfeil (→) gekennzeichnet, Sie finden sie im Glossar erläutert.
- (2) Es gibt Ihnen ganz konkrete Hinweise, wie Sie mit Ihrem Kind über Alkohol sprechen und es unmittelbar dabei begleiten können, einen risikoarmen Umgang mit Alkohol für sich selbst zu finden. Dazu finden Sie Formulierungsvorschläge sowie kurze Materialien, in denen Sie und Ihr Kind Ihren Alkoholkonsum und die dabei gemachten Erfahrungen systematisch überprüfen können.

Die günstigen Formulierungen erkennen Sie an folgendem Symbol: , die ungünstigen an diesem: .

- (3) Und schließlich zeigt es Ihnen, wie Sie konstruktiv auf Alkoholexzesse Ihres Kindes reagieren können. Auch hierzu finden Sie konkrete Formulierungsvorschläge und Vorgehensweisen im Sinne eines Notfallplans.

Zur schnellen Orientierung haben wir jeweils am Ende jedes Kapitels das Wichtigste in einem sogenannten Elterntipp zusammengefasst und mit folgendem Symbol markiert: .

Insgesamt wollen wir Sie ermutigen, das wichtige Thema Alkohol mit Ihrem Kind aktiv anzugehen. Wir wollen Sie befähigen, die Dinge bei allem Ernst der Thematik nicht einseitig abschreckend oder bevormundend anzusprechen, sondern in Ihrem Kind gezielt den Ehrgeiz zu wecken, möglichst rasch ein erwachsener Experte im Umgang mit Alkohol zu werden, ganz im Sinne unserer Leitidee:

Auch Trinken will gelernt sein!

Johannes Lindenmeyer und Thomas Lindenmeyer

Februar 2014

3 Die spezifische Alkoholgefahr für Jugendliche

Nun wollen wir den Alkohol aber nicht verteufeln. Schließlich trinkt hierzulande die Mehrheit der Erwachsenen Alkohol. Und ein gelegentlicher Schwips ist sicherlich keine Katastrophe. Vielleicht trinken auch Sie als Eltern gerne ein Glas Bier, Sekt oder Wein. Das wollen wir Ihnen in keiner Weise vermiesen. Wir wollen im Folgenden vielmehr aufzeigen, worin heutzutage ganz konkret die eigentlichen Gefahren bei den eben geschilderten Trinkgewohnheiten von Jugendlichen liegen.

Kein vorrangiges Suchtproblem

Die gesundheitlichen Risiken durch Alkohol bei Jugendlichen unterscheiden sich grundlegend von den Gefahren durch übermäßigen Alkoholkonsum bei Erwachsenen. So ist das Risiko für die üblicherweise mit Alkohol in Zusammenhang gebrachten körperlichen Langzeitschäden der Leber, der Bauchspeicheldrüse usw. bei Jugendlichen noch äußerst gering. Insbesondere wird aber der Zusammenhang zwischen frühen Alkoholexzessen und späterer Alkoholabhängigkeit überschätzt. Tatsächlich besteht ein erhöhtes Suchtrisiko dann, wenn Alkoholexzesse im Jugendalter gemeinsam mit weiteren Verhaltensstörungen, wie zum Beispiel → ADHS, antisozialem Verhalten (vor allem Gewalttätigkeit) und mangelhafter Impulssteuerung, einhergehen. In den allermeisten Fällen handelt es sich bei Alkoholexzessen von Jugendlichen dagegen um eine zeitlich begrenzte Entwicklungsphase, die spätestens ab dem 23. Lebensjahr wieder abnimmt und nur wenig Beziehung zu Alkoholproblemen im Erwachsenenalter aufweist.

Unmittelbares Unfallrisiko

Zu beachten ist vielmehr, dass Alkoholexzesse bei Jugendlichen ganz unmittelbar mit einer besonders hohen Gefahr von Vergiftungen, Verletzungen, Gewalttaten und -erfahrungen sowie von Unfällen verbunden sind. Außerdem besteht durch den alkoholbedingten Enthemmungseffekt ein Zusammenhang mit riskantem Sexualverhalten und der Anzahl sexueller Partner. Für Jugendliche besteht insbesondere ein spürbar erhöhtes Risiko für unbeabsichtigte Verletzungen durch Stürze, aggressive Entgleisungen, Verkehrsunfälle und sexuelle Übergriffe, die schlimmstenfalls tödlich sein oder lebenslange Beeinträchtigungen und Entstellungen nach sich ziehen können.

Eine Reihe von Umständen erklärt, warum das alkoholbedingte Risiko bei Jugendlichen hierbei höher ist als im Erwachsenenalter:

- ▶ Spezielle Empfindlichkeit des → Hippocampus im Gehirn von Jugendlichen für neurophysiologische Alkoholschäden, zum Beispiel in Form einer Beeinträchtigung des Langzeitgedächtnisses.
- ▶ Geringere Alkoholtoleranz und größere Unerfahrenheit der Jugendlichen im Umgang mit Alkohol. Dies ist sowohl dem noch nicht regelmäßigen Alkoholkonsum von Jugendlichen als auch dem im Vergleich zu Erwachsenen geringeren Körpergewicht geschuldet.
- ▶ Gefährliche Trinksituationen: Jugendliche konsumieren Alkohol verstärkt im öffentlichen Raum. 67 Prozent besuchen mindestens einmal im Monat eine Gaststätte, 58 Prozent mindestens einmal im Monat eine Party und 38 Prozent mindestens einmal im Monat eine Disco.
- ▶ Mangelnde Fahrpraxis: Bereits ab 0,4 → Promille steigt bei Jugendlichen deutlich das Risiko für Verkehrsunfälle.
- ▶ Sexuell aktive Zeit: Unter Alkohol besteht ein besonders hohes Risiko für ungeschützten Sex oder sexuelle Übergriffe.

Besonderes Risiko bei Mädchen

Zwar trinken Mädchen deutlich seltener und – wenn sie denn trinken – auch weniger Alkohol als gleichaltrige Jungen. Diese geschlechtsspezifischen Unterschiede sind aber wesentlich geringer als in der erwachsenen Bevölkerung und nehmen vor allem in letzter Zeit immer weiter ab. Ein besonderes Problem stellt hierbei der Umstand dar, dass Mädchen bei gleichem Alkoholkonsum wie die mittrinkenden Jungen ihrer → Peergruppe einen fast doppelt so hohen Promillewert erreichen. Außerdem bestehen folgenreiche Missverständnisse zwischen den Geschlechtern: Während Mädchen häufig befürchten, dass sie von Jungen nicht geachtet werden, wenn sie keinen Alkohol trinken, gelten sie in den Augen der Jungen unter Alkohol als weniger achtenswertes und leichter erreichbares Sexualobjekt. Verschärft werden alle diese Risiken durch den vorrangigen Kontakt von Mädchen zu ein bis zwei Jahre älteren Jungen.

Gefahr für andere

Abschließend darf nicht vergessen werden, dass bei Alkoholexzessen nicht nur eine erhöhte Gefahr für die Trinkenden selbst besteht, sondern immer auch für alle Personen in ihrer Nähe. Das heißt, alkoholisierte Jugendliche stellen auch ein Risiko für nicht-alkoholisierte Jugendliche dar, die unmittelbar mit ihnen zusammen sind. Ein extremes Beispiel hierfür ist das sogenannte »Gate Crashing«, bei dem plötzlich fremde, erheblich betrunkene Jugendliche auf einer Party erscheinen und die dort anwesenden Jugendlichen terrorisieren. Erwähnt sei auch das Risiko für die Beifahrer von alkoholisierten Fahrern: Etwa ein Drittel aller 19-Jährigen gibt an, im letzten Monat mindestens einmal bei einem alkoholisierten Fahrer mitgefahren zu sein. Der Klassiker ist der sogenannte »Disco-Unfall«, definiert als schwerer Alleinunfall durch Kontrollverlust, der sich auf einer Freizeitfahrt mit

Weise ein Gefühl für geeignete und weniger geeignete Kommunikationsstrategien vermitteln zu können.

Hier zunächst ein Beispiel für einen eher ungünstigen Gesprächsverlauf.

Daniel (16): Bin bei Ben zu 'ner Party eingeladen. Darf ich dahin? Ist am Samstag, kann ja am Sonntag ausschlafen.



Vater: Schon wieder Party. Du warst doch erst letzten Samstag unterwegs. Ich finde, du könntest auch mal zu Hause bleiben und etwas anderes machen als immer nur Party.

[Daniel verdreht die Augen und ist dabei, sich abzuwenden.]

Vater: Okay, na gut, war ja auch mal jung. Aber du bist bitte um Mitternacht zu Hause. Und du trinkst keinen Alkohol, ist das klar?

Daniel: Oh Mann, Papa, du hast keine Ahnung, alle trinken Alkohol, ey, das ist voll normal, eben Party. Weißt du, da bin ich der einzige, der nicht trinkt, weißt du, wie peinlich das ist? Dann kann ich gleich hier bleiben, ey, du bist so spießig. Aber wenn du jeden Abend trinkst, dann ist das in Ordnung oder wie.

Vater: Du wirst unsachlich, ich arbeite den ganzen Tag, ja, auch für dich, mein Lieber. Und dann darf ich wohl abends ein Bier oder Wein trinken. Das hat damit überhaupt nichts zu tun. Wenn du mir so kommst, dann kannst du gleich hierbleiben, kapiert? Denk nur an den Vorfall vor vier Wochen. Wer war da völlig betrunken? Mann, war das peinlich. Es reicht mir immer noch, wenn ich daran

denke. Auf dich kann man sich eben nicht verlassen. Also, um Mitternacht zu Hause und kein Alkohol.

Daniel: Ey, voll die Scheiße, du machst mir den ganzen Abend kaputt, danke auch für dein Vertrauen. Ich hab echt super tolle Eltern. Mama wäre da nicht so, aber die ist nicht da.

Das Problem bei diesem Gesprächsausschnitt ist nicht, dass der Vater eine zeitliche Grenze durchsetzt und diesbezüglich die Freiheit von Daniel beschneidet. Ganz im Gegenteil, Konsequenz im Verhalten von Eltern bei der Begrenzung von Risiken hat sich durchaus als wirksam erwiesen, um die Wahrscheinlichkeit zu verringern, dass ein Jugendlicher Alkoholprobleme entwickelt. Ungünstig ist lediglich, dass Daniel in diesem Fall keine Chance hat und keinerlei Anreiz empfindet, vernünftig mit Alkohol umzugehen. Ganz im Gegenteil wird sein Drang, es seiner Peergruppe in Sachen Alkohol gleichzutun, noch größer werden. Niemals wird er sich so frei und anerkannt fühlen wie unter Alkohol.

Dagegen nun ein Beispiel für einen sehr viel günstigeren Gesprächsverlauf.



Daniel (16): Bin bei Ben zu 'ner Party eingeladen. Darf ich dahin? Ist am Samstag, kann ja am Sonntag ausschlafen.

Vater: Okay Daniel, da müssen wir mal ein kurzes Gespräch unter Männern über Alkohol führen. Denn was dir da beim letzten Mal passiert ist, ist ein typischer Anfängerfehler, von jemandem, der sich mit Alkohol offenbar nicht richtig auskennt. Ist mir in deinem Alter auch passiert.

- Daniel: Lass uns daher mal überprüfen, was du über Alkohol weißt und welche Schlüsse du aus deiner letzten Erfahrung gezogen hast. Wie willst du es denn diesmal mit Alkohol halten?
- Daniel: Willst du mir etwa sagen, dass ich gar keinen Alkohol mehr trinken darf?
- Vater: Nein, du bist 16 Jahre alt und da darf man durchaus allein Alkohol trinken. Aber was, meinst du, wäre denn eine angemessene Menge, bei der du lediglich eine angenehme Wirkung ohne das Risiko der Entgleisung und so gut wie keine unangenehme Nachwirkungen erleben würdest?
- Daniel: Keine Ahnung, es war eben irgendwie ein bisschen viel. Aber andere haben noch viel mehr getrunken als ich.
- Vater: Genau, und das war, wie du ja selbst erlebt hast, eindeutig zu viel. Die maximal risikoarme Menge wären zwei Gläser Bier, Sekt oder Wein. Und keinerlei Schnaps.
- Daniel: Oh Mann ey, daran hält sich doch keiner von uns.
- Vater: Kann sein, dass viele deiner Freunde ebenfalls noch Anfänger im Trinken sind. Aber die Mehrheit aller Erwachsenen und auch ich machen das anders und trinken so, dass wir keine peinliche Entgleisung unter Alkohol haben und hinterher auch keinen Kater. Also ich bin einverstanden, dass du auf die Party gehst und diesmal zeigst, dass du geschickter mit Alkohol umgehen kannst und maximal zwei Gläser

- trinkst. Außerdem möchte ich, dass du um 24 Uhr wieder hier bist.
- Daniel: Och Papa, ich bin doch kein kleines Kind mehr, echt.
- Vater: Zeig mir, dass du ein Profi im Umgang mit Alkohol wirst, dann lässt sich über alles verhandeln. Bis dahin gilt 24 Uhr.

Auch hier bezieht der Vater einen klaren Standpunkt, der Daniel nicht passt. Aber er gibt ihm mit der Höchstmenge von zwei Gläsern klare Hinweise auf einen risikoarmen Konsum und macht das zur Voraussetzung für mehr Freiheit. Er respektiert den Wunsch von Daniel, Alkohol zu trinken, bestätigt die Möglichkeit der angestrebten, positiven Alkoholwirkung und zeigt Verständnis für den Wunsch von Daniel, es seinen Freunden gleichzutun. Andererseits verwendet er systematisch den Begriff des Anfängerfehlers und verknüpft risikoarmen Umgang mit Alkohol mit Erwachsensein und Expertentum.



Elterntipp 7

Ab einem bestimmten Alter können wir Kindern nichts mehr vorschreiben, sondern nur noch mit ihnen reden und gezielte Anreize für ein angemessenes Verhalten setzen. Vermeiden Sie dabei, Alkohol zu verteufeln, sondern bezeichnen Sie Alkoholexzesse konsequent als typische Anfängerfehler von Menschen, die offenbar noch nicht in der Lage sind, wie Profis einen risikoarmen Umgang mit Alkohol zu beherrschen.