

Alkohol? Irgendwann wird er immer zum Thema!

Liebe Eltern,

Sie und Ihre Kinder stehen im Moment Herausforderungen gegenüber, die wir bisher so nicht kannten. Deshalb möchten wir trotz aller Einschränkungen wenigstens auf digitalem Weg unterstützend an Ihrer Seite stehen. Mit regelmäßigen Info-PDFs zu aktuellen Themen und mit einem digitalen Elternabend einmal im Monat wollen wir Ihnen helfen, durch den Lockdown zu kommen.

Unter Jugendlichen ab ca. 13 Jahren hat keine andere Substanz so eine hohe Bedeutung wie der Alkohol. Als legale Droge ist Alkohol fast jederzeit und überall frei verfügbar und spielt in unserer Gesellschaft eine so große Rolle, dass jede*r Heranwachsende früher oder später damit konfrontiert wird.

Gerade weil Alkoholkonsum weit verbreitet ist und Alkohol bei vielen Menschen hierzulande als „Kulturgut“ gilt, ist es für Kinder und Jugendliche besonders wichtig, einen verantwortungsvollen und reflektierten Umgang mit der Substanz zu erlernen. Ihnen als Eltern fällt dabei eine entscheidende Vorbildrolle zu, **denn Ihre Kinder orientieren sich stark an Ihrer Haltung und Ihrem Konsumverhalten.**

Alkohol ist nicht nur ein Suchtmittel sondern für die meisten Menschen in erster Linie ein **Genussmittel**. Etwas genießen zu können muss aber erlernt werden. **Als Eltern haben Sie die Möglichkeit, ihren Kindern Genuss erfahrbar zu machen.** Das geht selbstverständlich auch ohne Alkohol, z.B. durch besondere Speisen, Süßigkeiten wie Schokolade, Musikhören oder gemeinsame Erlebnisse. Wenn Ihre Kinder so erste Genusserfahrungen gesammelt haben, können Sie diese Erfahrungen auch auf einen genussorientierten Alkoholkonsum übertragen. Die sieben Genussregeln gelten hierbei für Alkohol genauso wie für andere Genussmittel.

Sieben Genussregeln

1. Genuss braucht Zeit
2. Genuss muss erlaubt sein
3. Genuss geht nicht nebenbei
4. Weniger ist mehr
5. Ausschauen, was einem gut tut
6. Ohne Erfahrung kein Genuss
7. Genuss ist alltäglich

Doch nicht nur als Genussmittel spielt Alkohol in unserer Gesellschaft eine Rolle. Für viele Jugendliche steht der erste Kontakt zu alkoholischen Getränken in engem Zusammenhang mit Übergangsritualen von der Kindheit in die Gemeinschaft der Erwachsenen, etwa Jugendweihe, Konfirmation oder Lebenswende. Nicht selten werden Jugendliche in diesen Kontexten auch von Erwachsenen zum Konsum von Bier, Sekt, Wein oder Spirituosen animiert, mit der Begründung, dass dies zum Erwachsenwerden dazu gehöre. Selbst der Jugendschutz toleriert den Konsum von **nicht-branntweinhaltigen alkoholischen Getränken** bei Jugendlichen ab 14 Jahren **unter Aufsicht eines Personensorgeberechtigten (Elternteil, Vormund...)**.

In der Pubertät, wenn Ihre Kinder beginnen sich stärker an Gleichaltrigen zu orientieren, nimmt die Bedeutung von Alkohol auch innerhalb des Freundeskreises zu. Bei der gemeinsamen Freizeitgestaltung versprechen sich Jugendliche durch Alkoholkonsum ein **verstärktes Gemeinschaftsgefühl, mehr Spaß und Entspannung**. Auch die **enthemmende Wirkung** von Alkohol wird oft als positiv empfunden und nicht zuletzt geben auch einige Jugendliche an, durch Alkoholkonsum **besser mit Stress und negativen Gefühlen umgehen zu können**.

Vor dem ersten Alkoholkonsum steht immer die Neugier auf das noch Unbekannte. Daher sollten Sie spätestens wenn ihr Kind in die Pubertät kommt aktiv und offen das Gespräch über Alkoholkonsum suchen und sich selbst einige Gedanken zum Thema machen:

- ✓ Reflektieren Sie Ihre eigene Haltung zu Alkohol. In welchen Situationen spielt Alkoholkonsum in Ihrer Familie eine Rolle?
- ✓ Welche Haltung wünschen Sie sich bei Ihrem Kind? Was sind Ihre Sorgen, wenn Sie über möglichen Alkoholkonsum ihres Kindes nachdenken?
- ✓ Wie würden Sie reagieren, wenn ihr Kind alkoholisiert nach Hause kommt?
- ✓ Wissen Sie wie im Freundeskreis Ihres Kindes mit Alkohol umgegangen wird und wie andere Eltern dazu stehen?

Für ein Gespräch mit Ihrem Kind über Alkohol bieten sich viele Anlässe. Sei es in Bezug auf Alkoholwerbung in den Medien, nach einer (Familien-)Feier, bei der die Erwachsenen Alkohol getrunken haben, wenn Ihr Kind bei Freunden übernachtet... **auch wenn Ihr Kind von sich aus das Thema anspricht, sollten Sie reagieren und Alkohol nicht als „Tabuthema“ behandeln.** Ein Gespräch kann sich sehr unterschiedlich gestalten, je nach Situation. Hier einige Empfehlungen für die Situationen wenn Sie das Gespräch vorsorglich führen oder wenn Ihr Kind betrunken nach Hause kommt:

Wenn Sie mit Ihrem Kind präventiv über Alkohol sprechen wollen	Wenn Ihr Kind betrunken nach Hause kommt
✓ Gehen Sie sensibel auf die Gesprächssituation ein. Stellen Sie einen Bezug zwischen der Situation und dem Thema Alkohol her, um den Gesprächsanlass für Ihr Kind nachvollziehbar zu machen.	✓ Machen Sie sich Ihre Ziele bewusst: Was wollen Sie mit dem Gespräch erreichen? Was sind Ihre Sorgen?
✓ Reflektieren Sie ihre eigene Haltung, zum Beispiel anhand der o.g. Reflexionsfragen. Sprechen Sie diese Haltung Ihrem Kind gegenüber an.	✓ Sorgen Sie für eine ruhige und ungestörte Gesprächsatmosphäre. Setzen Sie das Gespräch an, wenn Ihr Kind wieder nüchtern ist, nicht in der akuten Situation, wenn Sie und Ihr Kind emotional aufgewühlt sind.
✓ Erfragen Sie die Haltung Ihres Kindes. Wie erlebt Ihr Kind Alkoholkonsum, hat es schon eigene Erfahrungen gemacht? Hören Sie Ihrem Kind gut zu, machen Sie keine Unterstellungen.	✓ Senden Sie im Gespräch klare Ich-Botschaften, sprechen Sie mit dem Kind über Ihre Beobachtungen und Bedenken. Vermeiden Sie Unterstellungen und Schuldzuweisungen.
✓ Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Alkohol als Genussmittel und über die Genussregeln	✓ Fragen Sie das Kind nach seinen Motiven Alkohol zu trinken. Stellen Sie offene Fragen, die nicht nur mit „Ja“ und „Nein“ beantwortet werden können. Hören Sie zu.
✓ Erklären Sie Ihrem Kind, was Sie sich im Umgang mit Alkohol wünschen. Vereinbaren Sie gemeinsam Regeln zum Umgang mit Alkohol in der Familie.	✓ Vereinbaren Sie (am besten schriftlich) gemeinsame Regeln. Sehen Sie von Ultimativen und willkürlichen Sanktionen ab.

Suchen Sie auch das Gespräch über Alkohol mit anderen Eltern aus dem Freundeskreis Ihres Kindes und dem Klassenverband. Versuchen Sie, gemeinsame Regeln zu vereinbaren, die für alle Ihre Kinder gelten. Das gibt Ihnen und Ihren Kindern ein Sicherheitsgefühl wenn es um den Umgang mit Alkohol geht. **Insbesondere die Bedeutung von Alkohol im Zusammenhang mit Übergangsritualen und gemeinsamen Aktivitäten wie Klassenfahrten oder Feiern sollten Sie als Elternschaft gemeinsam besprechen.**

Dazu gehören auch organisatorische Fragen: Gibt es Möglichkeiten, Gemeinschaftserlebnisse wie die Jugendweihe auch alkoholfrei zu gestalten? Können Sie als Eltern gemeinsame „Shuttledienste“ übernehmen, damit Ihre Kinder nach einer Party sicher nach Hause kommen? Sind z. B. bei Geburtstagsfeiern der Jugendlichen auch Erwachsene (zumindest in Rufnähe) dabei, die ein Auge darauf haben, was konsumiert wird?

In der aktuellen Situation haben Feiern und Alkoholkonsum als Gemeinschaftserleben natürlich weniger Bedeutung. **Stattdessen fällt Alkohol (auch bei Jugendlichen) vermehrt die Funktion zu, mit den negativen Gefühlen und Ängsten umgehen zu können**, die durch die Pandemie und den Lockdown ausgelöst werden. Wenn Alkohol die Funktion einnimmt, Stress abzubauen oder unangenehme Gefühle zu unterdrücken, ist immer Handlungsbedarf angezeigt. Denn in diesen Situationen bekommt Alkohol eine Rolle, die über den bloßen Genuss hinaus geht, **vielmehr ersetzt der Konsum dann andere Bewältigungsstrategien, mit denen Ihr Kind eigentlich für sich sein Wohlbefinden sorgen könnte**. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, was ihm trotz der aktuell eingeschränkten Möglichkeiten noch helfen könnte, sich gut zu fühlen, außer dem Alkohol. **Behalten Sie gleichzeitig auch Ihren eigenen Konsum kritisch im Blick** und machen Sie auch diesen gemeinsam mit Ihrem Kind zum Thema.

In unserem letzten Elternbrief sind wir bereits umfassend darauf eingegangen, wie Sie in der aktuellen Situation für die psychische Gesundheit Ihrer Kinder sorgen können und welche Strategien auch für ihr eigenes Wohlergehen hilfreich sein können. Sie finden den Elternbrief „Kindern Stabilität geben“ ebenso wie diesen Elternbrief auf unserer Homepage: <https://drobs-halle.de/praevention/angebote-fuer-eltern/>

Wenn das Konsumverhalten Ihres Kindes Ihnen Sorgen macht, können Sie auch als Angehörige Unterstützungsangebote bei den Beratungsstellen der Stadt Halle in Anspruch nehmen. Bei Alkoholproblematik können Sie sich an diese Einrichtungen wenden:

- ✓ AWO Suchtberatung, Tel: 0345/8057066, suchtberatung@awo-halle-merseburg.de
- ✓ Stadtmission, Diakonie, Tel: 0345/2178138, suchtberatung@stadtmission-halle.de

Auch wir – die Fachstelle für Suchtprävention – stehen Ihnen gerne bei Fragen und Zweifeln zur Verfügung. Gerne nehmen wir auch Anregungen zu Themen, die die Suchtprävention betreffen und die Sie bewegen, entgegen. Rufen Sie uns dazu einfach in der Fachstelle an oder schreiben Sie uns eine E-Mail an praevention@drobs-halle.de

Herzliche Grüße und bleiben Sie zuversichtlich

Ihr Team der Fachstelle für Suchtprävention

Angelika Frenzel und Felix Heiden

Fachstelle für Suchtprävention
drobs Halle
Moritzwinger 17 | 06108 Halle
Tel: 0345 - 678 3996
[**praevention@drobs-halle.de**](mailto:praevention@drobs-halle.de)