

Von der Party in die Notaufnahme

Alkoholmissbrauch bei Jugendlichen

Häufig ist der regelmäßige Griff zur Flasche bereits in der Pubertät, also zwischen 11 bis 17 Jahren zu beobachten, in Einzelfällen sogar früher. Die körperlichen Veränderungen, der erste Liebeskummer und der schulische Leistungsdruck belasten viele Jugendliche, Jungen gleichermaßen wie Mädchen. Sie wollen sich vom Elternhaus lösen und eigenständig handeln, haben aber in der Welt der Erwachsenen noch große Schwierigkeiten sich zu behaupten.

In dieser schwierigen Phase kommt Alkohol wie gerufen. Schmecken tut er Jugendlichen in aller Regel zwar nicht, doch seine enthemmende Wirkung hilft, sich mutig über Verbote hinwegzusetzen und seine Grenzen auszuloten. Das wiederum verschafft Anerkennung im Freundeskreis; Stolz und Selbstbewusstsein werden gestärkt. In vielen Cliques gilt Alkoholkonsum als Zeichen von Stärke. Wer nicht als „Weichei“ oder „Spaßbremser“ da stehen und zum Außenseiter werden möchte, der trinkt mit.

Und das viel zu oft in gesundheitsbedrohlicher Menge.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) führte 2010 eine Studie zum Alkoholkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener durch. Darin wurden 7.000 Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 12 bis 25 Jahren befragt um u. a. das „Binge-Trinken“ näher zu beleuchten. Der Begriff ist aus dem Englischen abgeleitet („binge drinking“/„Rauschtrinken“) und bezeichnet den Konsum von fünf oder mehr Gläsern Alkohol hintereinander.

Jeder zweite junge Mann nimmt demnach einmal im Monat durch bewusstes maßloses „Komasaufen“ erhebliche gesundheitliche Risiken in Kauf, in der Statistik dicht gefolgt von Mädchen und jungen Frauen. Damit ist seit 2004 bis heute kein signifikanter rückläufiger Trend zum Alkoholmissbrauch festzustellen.

Alkohol ist nach wie vor das Suchtmittel Nummer eins bei jungen Menschen“, betont Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der BZgA. „Sie trinken insgesamt immer noch deutlich zu viel. Für viele Jugendliche gehört Alkohol zum Feiern und Spaß haben dazu, über die gerade für junge Menschen schweren gesundheitlichen Folgen sind sie sich dabei oft nicht im Klaren. Dies alles zeigt: Prävention ist und bleibt unverzichtbar.“

Womit hängt dieser häufig auftretende Hang zum Alkohol zusammen?

Er liegt bereits in unserer Erziehung verankert. Denn schon Kinder werden frühzeitig an

den Geschmack von Alkohol gewöhnt. So ist in einer großen Zahl von Süßigkeiten und Lebensmitteln, die sogar ausdrücklich für Kinder hergestellt werden, Alkohol enthalten. Der Geschmack wird auf diese Weise über Jahre antrainiert.

Darüber hinaus werden viele Eltern oft tolerant, wenn es um den Alkoholkonsum zu besonderen Anlässen geht. An Omas Geburtstag oder zum Jahreswechsel wird dem Kind plötzlich erlaubt, „zur Feier des Tages“ ein kleines Schlückchen Sekt zu nippen. Mithilfe des Alkohols kommen die Kinder der Erwachsenenwelt auf diese Weise einen Schritt näher. Und das Kind merkt sich: Alkohol gehört zum Erwachsensein. Der Alkohol wird somit zukünftig mit etwas Positivem verknüpft und gewinnt an Stellenwert. Spätestens zur Konfirmation darf dann das erste Mal „richtig“ getrunken werden - die Jugendlichen sind zu diesem Zeitpunkt gerade einmal 14 Jahre alt.

Dabei ist übermäßiger Alkoholkonsum gerade für junge Menschen schädlich. Denn das kindliche Nervensystem reagiert darauf wesentlich empfindlicher als das eines Erwachsenen. Und je geringer das Gewicht des Kindes ist, umso mehr bewirkt die aufgenommene Alkoholmenge einen höheren Blutalkoholgehalt im Körper. So können auch nur kleine Mengen Alkohol eine tödliche Wirkung haben: Bei einem Schulkind führen etwa 3 Gramm Alkohol je Kilogramm Körpergewicht zum Tod, beim erwachsenen Menschen ist es erst die doppelte Menge. Eine Bewusstlosigkeit tritt bei Kindern schon bei 0,5 Promille Alkohol im Blut ein.

Der regelmäßige Genuss von Alkohol beeinträchtigt außerdem die seelisch-geistige und körperliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen massiv. Nicht nur bei Kindern, auch bei Pubertierenden sind die Auswirkungen von Alkohol auf den heranwachsenden Körper nicht von der Hand zu weisen. Langfristig gesehen drohen ernsthafte organische Schädigungen, vor allem der Leber.

Jörg Wolstein, Psychologe an der Universität Bamberg, warnt zudem: „Das Gehirn von Jugendlichen befindet sich in einem Umbauprozess und ist in dieser Phase besonders empfindlich.“ Medizinische Untersuchungen belegen, dass besonders das Gedächtnis unter wiederholtem Alkoholmissbrauch leidet. Das kann sich auf die schulischen Leistungen auswirken: Stress und Druck nehmen zu, erneut wird die Flucht in den Alkohol gesucht und gefunden.

Ein Teufelskreis beginnt.

Eltern tun gut daran, ein wachsames Auge auf die Trinkgewohnheiten ihres Nachwuchses zu haben. Zwar müssen nicht schon Dreijährige über Drogen Bescheid wissen. Aber

wissenschaftliche

Erkenntnisse zeigen, dass man mit der Prävention von Alkoholmissbrauch und Alkoholsucht schon sehr früh beginnen sollte. Spätestens wenn Eltern, Erzieher und Lehrer überfordert sind, ist es empfehlenswert, qualifizierte Gesundheitsexperten zurate zu ziehen.

Die fachkundig ausgebildeten Gesundheitspädagogen der Deutschen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (www.dppg.org) veranstalten Kurse für Jugendliche, die durch ihren Alkoholkonsum aufgefallen sind und klären auch an Schulen über die Schädlichkeit von Alkohol auf. Sie geben professionellen Rat und helfen, den Teufelskreis zu durchbrechen.

Dabei sollte die Beratung allerdings nicht nur beim Kind oder Jugendlichen selbst angesetzt werden. Die Eltern als Bezugspersonen, die eine wichtige Vorbildfunktion übernehmen, müssen miteinbezogen werden. Denn sie sind es, die für die Erziehung und gesunde Entwicklung des Kindes (mit)verantwortlich sind. Nur Kinder, die ihre natürlichen Bedürfnisse ausleben können, entwickeln Selbstvertrauen, Unabhängigkeit und Mut. Sie brauchen weniger Ersatzbefriedigung und sind in der Lage, Probleme eigenständig und ohne übermäßigen Alkoholkonsum zu bewältigen.

Wer sich fachlichen Rat holt, weiß: Ich bin mit meinen Sorgen nicht allein, es gibt Hilfe und erprobte Auswege.

Die DGGP e. V. mit Sitz in Wuppertal ist einer der größten deutschen Berufsverbände für freie Fachberatungsberufe. Hier können ausgebildete Ernährungsberater, Entspannungspädagogen, Gesundheitspädagogen und -berater Seminare und Vorträge besuchen und ihre fachlichen Kenntnisse vertiefen. Die Fortbildungsmaßnahmen können von Absolventen aller Ausbildungsstätten für den Gesundheitsbereich wahrgenommen werden. Dabei gewährleisten die Richtlinien der DGGP e. V. einen fachlich hochwertigen Ausbildungsstandard.

Allerdings sind sämtliche Leistungen, die der Verband darüber hinaus anbietet, seinen Mitgliedern vorbehalten. Dazu zählen eine exklusive Telefonsprechstunde, umfangreiche Beratung zur Existenzgründung sowie die Unterstützung durch besonders gestaltete Werbematerialien.

Eine Mitgliedschaft kann auf der Homepage des Vereins beantragt werden.

Bei Interesse an den Veranstaltungen der DGGP ist eine Anmeldung über den Online-

Fortbildungskalender möglich, zu finden unter www.dggp.org. Dort ist ein Anmeldeformular für die Kurse und Vorträge als PDF-Dokument hinterlegt.

Kontakt:

Deutsche Gesellschaft für Gesundheit und Prävention e. V. (DGGP)
Reppkotten 24
42279 Wuppertal

1. Vorsitzender: Dipl.-Soz.wiss. Jürgen Obst

Tel. (0202) 76954-49

Fax (0202) 76954-50 (Montag bis Freitag von 10 - 16 Uhr)

E-Mail: verband@dggp.org

Internet: www.dggp.org