



Fasching, Helau!

Jugend im Rausch?

Hinweise für Kinder, Jugendliche und Eltern

Die legale Droge Alkohol gehört für Jung und Alt im Alltag und zum Feiern oft einfach dazu. Mit Sack und Pack und vor allem Flaschen ziehen gerade auch Jugendliche in den Fasching. Sie nehmen den Fasching zum Anlass, in andere Rollen zu schlüpfen, sich auszutoben und Spaß zu haben. Alkohol ist für viele fester Bestandteil des Faschings.

Häufig werden Kinder und Jugendliche – oft auch erstmalig – an Fasching mit ungewohnten und hohen Trinkmengen konfrontiert. Oft erwartet die Gruppe, dass jeder mithält und die Trinknormen übernimmt.



Im Zusammenhang mit Alkohol sollte es kein „Feiern ohne Grenzen“ geben.

Wegschauen oder das Verharmlosen „Wir haben doch früher auch... und es hat uns nicht geschadet...“ führt zu Konsequenzen.

Risiken beim Alkoholkonsum

Im Körper wirkt Alkohol wie ein Betäubungsmittel

Durch Alkohol verliert man:

- Hemmungen
- Selbsteinschätzung
- Kontrolle

Durch Alkohol steigt:

- Risikobereitschaft
- Unfallgefahr
- Gewaltbereitschaft

Risiko Gewalt

Alkoholisierte Frauen und Männer werden häufiger Opfer von Straftaten, aber auch durch die erhöhte Gewaltbereitschaft auch Täter bei Körperverletzung, Vergewaltigung, Kindesmisshandlung.

Risiko Substanzmix

Nicht vorbeugend Schmerzmittel einnehmen (um einen Kater zu verhindern!). Acetylsalicylsäure zum Beispiel kann mit Alkohol zusammen entzündungsfördernd wirken und sogar Blutungen hervorrufen.

Die gleichzeitige Einnahme von „Ecstasy“ und Alkohol kann zu Gleichgewichts- und Konzentrationsstörungen, Orientierungsminderung und zum Austrocknen des Körpers führen.

Bei „Speed“ und Alkohol droht Kollapsgefahr.

Risiko Kälte

Durch Alkohol erweitern sich die Blutgefäße im Gesicht und an den Extremitäten. Besonders, wenn sie ausgekühlt sind, werden sie durch Alkohol gewärmt, aber über diese Bereiche wird jetzt mehr Wärme abgestrahlt, darum droht dem Körper im alkoholisierten Zustand bei längerem Aufenthalt in frostiger Umgebung eine starke Unterkühlung.

Risiko Alkoholvergiftung

Bei Erbrechen, Verwirrtheit, Krämpfen, Zuckungen, heftigem Frieren muss sofort ärztliche Hilfe geholt werden! Sonst drohen Atemlähmung, Koma und Tod!

Die Schwere und Ausprägung einer Alkoholvergiftung ist nicht nur abhängig von der aufgenommenen Alkoholmenge, sondern ebenso von der Magenfüllung und somit auch von der Geschwindigkeit, den Alkohol aufzunehmen. Auch das Körpergewicht und die Gewöhnung an Alkohol spielen eine Rolle.

Besonderheiten im Hinblick der Auswirkungen von Alkohol auf Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche sind besonders gefährdet, da das Körpergewicht niedriger ist. Bei gleicher aufgenommener Alkoholmenge wie bei einem Erwachsenen wird ein wesentlich höherer Blutalkoholspiegel erreicht. Auch neigen sie mehr zu Unterzuckerung mit nachfolgendem Kreislaufkollaps.

Die sich entwickelten Organe wie Leber, Bauchspeicheldrüse, Herz und Gehirn können durch Alkohol Schäden erleiden.

Tipps für Eltern

Der eigene Umgang mit Alkohol

Das Vorbild der Eltern ist wichtiger, als viele denken: Darum sollten Eltern, die glaubwürdig sein wollen, zuerst ihren eigenen Alkoholkonsum kritisch kontrollieren!

Wenn Eltern selbst häufig trinken, werden Ermahnungen und Verbote als widersprüchlich empfunden und nicht ernstgenommen.

Eltern sollten ihren Kindern zeigen, dass man auch ohne Alkohol

Spaß haben kann und dass es beim Alkoholtrinken Genuss und

Lust nur so lange gibt, wie der Umgang mit dem Alkohol selbstbestimmt ist.

Kein Alkohol für Kinder!

Alkohol wirkt auf den kindlichen Körper wesentlich intensiver als bei Erwachsenen: Der kindliche Organismus reagiert viel empfindlicher als der eines Erwachsenen, die Leber von Kindern kann Alkohol nur bedingt abbauen.

Schon nach einem Glas Alkohol (10 Gramm Alkohol) hat ein 30 Kilogramm schweres Kind eine Blutalkoholkonzentration von 0,5 Promille und zeigt

Vergiftungssymptome! Bei 0,5 Promille kann ein kleineres Kind bewusstlos werden. 3 Gramm Alkohol pro Kilogramm Körpergewicht können bei Kindern zu tödlicher Atemlähmung führen.

Kinder sollen darum auf keinen Fall an Alkohol gewöhnt werden, auch nicht durch Probieren oder versteckten Alkohol im Essen. Wer schon mit 8 bis 10 Jahren regelmäßig Alkohol trinkt, weist ein höheres Risiko auf, abhängig zu werden, als jemand, der erst mit 16 bis 18 Jahren Alkohol zu trinken beginnt und dabei nur geringe Mengen in größeren Abständen zu sich nimmt.

Weil Kinder anders als bei der ersten heimlichen Zigarette meist in der Familie zum ersten Mal Alkohol trinken, gilt:

- Das Nippen am Glas als gönnerhafte Zuwendung ist ein falsches Zeichen!
- Bei Feiern keine Alkoholreste stehen lassen.
- Alkohol außerhalb der Reichweite von Kindern lagern.

Jugendliche begleiten

Strikte Alkoholverbote machen ab 16 Jahren wenig Sinn. Alkohol ist Bestandteil unserer Alltagskultur.

Jugendliche wollen in der Pubertät beim Entwickeln ihrer eigenen Wert- und Normvorstellungen experimentieren: Alkohol gehört in dieser schwierigen Zeit einfach dazu. Eltern können in dieser Entwicklungsphase ihre Kinder positiv unterstützen. Wichtig ist:

- Jugendliche brauchen Unterstützung und Akzeptanz ihres Probierverhaltens.
- Jugendliche brauchen eine Stärkung des Zugehörigkeitsgefühls.
- Jugendliche brauchen einen Ausgleich für Spannungen und Probleme über ein gutes Freizeitangebot.

Konsumregeln aufstellen

Gemeinsam mit ihren Kindern sollten Eltern festlegen, wann, wo und wie viel Alkohol konsumiert werden darf. Die Eltern sind nicht verpflichtet, alles zu gestatten, was das Gesetz erlaubt.

Gespräch mit den Kindern suchen

Verantwortungsvolle Eltern bemerken, wenn ihre Kinder häufig und/oder zu viel Alkohol trinken. Sie sollten das Gespräch suchen und den Kindern klar machen, dass sie dieses Verhalten nicht akzeptieren. Eltern sollen ihre Kinder über die Gefahren und Risiken des übermäßigen Alkoholkonsums aufklären. Sie sollen aber darauf achten, Kinder nicht auf die Anklagebank zu setzen, denn dies fordert in der Regel nur eine Abwehrreaktion heraus. Zu viel Kontrolle kann Trotzreaktionen provozieren: Darum brauchen gerade Jugendliche Eigenverantwortung. Freiräume bedeuten aber nicht Grenzenlosigkeit oder Gleichgültigkeit!

Wichtig: Wer zu viel getrunken hat, der braucht Hilfe. Das heißt aber nicht, Kindern oder Jugendlichen die unangenehmen Folgen des Trinkens abzunehmen, also: Erbrochenes nicht aufwischen, keine Entschuldigung schreiben.

Wenn Jugendliche glauben, Alkohol trinken zu müssen, sollten sie folgendes beachten:

Wie viel jeder trinkt, soll man selbst entscheiden, nicht andere!
Wichtig ist:

- Hunger und Durst können das Verlangen steigern ... lieber was essen.
Am besten schon vor dem Feiern etwas möglichst Fettreiches essen.
- Alkohol nicht als Durstlöscher trinken.
- Alkohol nicht durcheinander trinken.
- Auf Feiern zwischendurch immer wieder alkoholfreie Getränke trinken.
- Wasser trinken, weil der Körper durch Alkohol viel Flüssigkeit und Salz verliert und der Blutzuckerspiegel absinkt.
- Kaffee oder andere angebliche „Nüchternmacher“ ändern nichts an der Langsamkeit des Alkoholabbaus.
- Bewusst kleine Schlucke nehmen, langsam trinken, das Glas immer wieder absetzen.
- Vor dem nächsten Schluck so lange wie möglich warten!
- Sich immer mal wieder klar machen, wie viel Alkohol man über den Tag schon getrunken hat.
- Nicht alleine, sondern in der Clique trinken und sich gegenseitig kontrollieren.
- Alkohol nicht als Frustlöscher trinken.
- Wer viel getrunken hat, dem hilft vor allem Ruhe.
- Um die Flüssigkeitsdefizite auszugleichen, sollte man viel trinken, am besten Wasser, Fruchtsaft mit Zucker, Brühe mit Salz. Völlig falsch ist, mit dem gleichen alkoholischen Getränk weiterzumachen, mit dem man aufgehört hat – so verlängert man nur die Nebenwirkungen.
- Den Salzverlust können zusätzlich zum Beispiel salzige Heringe kompensieren.