

Lindenmeyer · Lindenmeyer

AUCH TRINKEN WILL GELERNT SEIN



BELTZ

Lindenmeyer • Lindenmeyer
Auch Trinken will gelernt sein

Johannes Lindenmeyer • Thomas Lindenmeyer

Auch Trinken will gelernt sein

Wie Sie Ihr Kind beim richtigen Umgang
mit Alkohol begleiten



BELTZ

Anschrift der Autoren:

PD Dr. Johannes Lindenmeyer
salus klinik Lindow
Straße nach Gühlen 10
16835 Lindow
E-Mail: lindenmeyer@salus-lindow.de

Thomas Lindenmeyer, M.A.
Kolberger Straße 5c
22949 Ammersbek
E-Mail: info@thomas-lindenmeyer.de

Dieses E-Book ist auch als Printausgabe erhältlich
(ISBN 978-3-621-28191-1).

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages. Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen.

Haftungshinweis: Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

1. Auflage 2014

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel 2014
Programm PVU Psychologie Verlags Union
<http://www.beltz.de>

Lektorat: Karin Ohms
Herstellung: Uta Euler
Illustrationen: Claudia Styrsky, München
Umschlagbild: Frauke Ditting, Hamburg
Satz: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

E-Book

ISBN 978-3-621-28205-5

Inhalt

Vorwort	7
Geleitwort	9
Die Elterntipps im Überblick	11
1 Der Untergang der Titanic	15
2 Das veränderte Trinkverhalten von Jugendlichen	19
3 Die spezifische Alkoholgefahr für Jugendliche	25
4 Das Problem der gestörten Trinkkultur	29
5 Der Umgang mit Alkohol als Entwicklungsaufgabe	35
6 Wie lernt man Fahrradfahren?	41
7 Wie sage ich es meinem Kind: Kommunikationsstrategien	47
8 Risikoarmer Alkoholkonsum – The Big Three	55
9 Lernen durch Beobachtung	61
10 Mein eigener Umgang mit Alkohol	83
11 Lernen durch Probieren	90

12	Lernen aus negativer Erfahrung	100
13	Häufige Fragen	114
14	Anhang	121
	Vom Anfänger zum Profi: Wie trinkt man richtig?	122
	Meine Trinkregeln	125
	Der Alko-Check	126
	Programme und Adressen	132
15	Glossar: Wichtige Fachbegriffe einfach erklärt	134
16	Weiterführende Literatur	140
17	Zum Schluss	142
	Sachwortverzeichnis	144

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

Geleitwort

Marlene Mortler, Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung

Liebe Leserinnen und Leser,

fast täglich begegnen wir in den Medien dem Thema Jugend und Alkohol. Die Meldungen und Reportagen vermitteln uns nicht selten den Eindruck eines ständig wachsenden Problems. Die Statistiken zeigen allerdings, dass der Alkoholkonsum von Jugendlichen in Deutschland, wie auch in fast allen europäischen Ländern, seit gut zwei Jahrzehnten eher rückläufig bzw. stabil ist.

Ein Widerspruch? Nur auf den ersten Blick. Bei genauerer Betrachtung löst sich die Unstimmigkeit schnell auf. Geändert hat sich nämlich das Trinkverhalten der Jugendlichen. Vor allem die 12- bis 15-Jährigen trinken immer häufiger gar keinen Alkohol oder – wenn sie Alkohol konsumieren – seltener als noch vor etwa zehn Jahren. In dieser Altersgruppe ist auch das sogenannte Rauschtrinken (mehr als vier oder fünf Getränke bei einer Trinkgelegenheit) zurückgegangen. Bei den älteren Jugendlichen dagegen stagnieren die positiven Entwicklungen oder fallen geringer aus. Vor allem das Rauschtrinken ist aber mit einem erhöhten Risiko verbunden. Oft genug enden solche Exzesse mit schwerwiegenden Schäden. Schlimmer noch: Tödliche Verkehrsunfälle, bei denen Alkohol im Spiel ist, werden vor allem von jungen Menschen verursacht. Sie unterschätzen vielfach die Gefahren und kennen die Risiken nicht, denen sie sich aussetzen.

Doch wenn die Jugendlichen sich umschauen in der Welt der Erwachsenen, was sehen sie? Sie sehen eine Gesellschaft, in der zu den unterschiedlichsten Gelegenheiten ganz selbstverständlich

Alkohol konsumiert wird und das, seien wir ehrlich, nicht immer in geringen und somit risikoarmen Mengen.

Kein Wunder also, dass sich viele Eltern, Pädagogen und andere Personen, die Jugendliche betreuen, immer wieder die Frage stellen, wie jungen Menschen ein angemessener und risikoarmer Umgang mit Alkohol vermittelt werden kann.

Das vorliegende Buch setzt genau an diesem Punkt an. Es bietet Eltern eine gute und leicht verständliche Handreichung, wie sie ihren Kindern einen risikoarmen Umgang mit Alkohol beibringen können, der auch dann beibehalten und von den jungen Menschen praktiziert wird, wenn die Eltern nicht dabei sind.

Die Autoren unterscheiden immer wieder zwischen »Anfängern« und »Profis«. Das mag zunächst etwas ungewohnt sein. Die Autoren sind der Ansicht, dass, ähnlich wie beim Fahrrad- oder Autofahren, ein verantwortliches Handeln Schritt für Schritt eingeübt und gelernt werden muss, um allmählich vom Anfänger zum Profi zu werden.

Als Drogenbeauftragte der Bundesregierung unterstütze ich Ansätze, die Eltern und Fachkräften die nötige Kompetenz und Gelassenheit vermitteln, sich mit einer wirkungsvollen Alkoholprävention vertraut zu machen. Auch das vor Ihnen liegende Werk kann dazu beitragen, Schaden von Kindern fernzuhalten.

Liebe Leserinnen und Leser,

ich danke Ihnen für Ihr Interesse an einer guten Alkoholprävention und wünsche Ihnen eine spannende und ertragreiche Lektüre!

Ihre Marlène Mortler

Die Elterntipps im Überblick

Elterntipp 1

Natürlich gibt es vielfältige Drogenprobleme in unserer Gesellschaft. Häufig wird aber von Eltern übersehen, dass riskanter Alkoholkonsum von Jugendlichen das mit Abstand häufigste Problem darstellt und daher im Fokus der Aufmerksamkeit stehen sollte.



Elterntipp 2

Während der Alkoholkonsum bei Jugendlichen insgesamt glücklicherweise eher rückläufig ist, haben die Trinkexzesse immer mehr zugenommen.

Elterntipp 3

Das Hauptproblem von Trinkexzessen bei Jugendlichen ist nicht die drohende Suchtgefahr, sondern das unmittelbare Unfall- und Verletzungsrisiko. Ein besonderes Risiko besteht hierbei für Mädchen.

Elterntipp 4

In einer gestörten Trinkkultur haben Jugendliche keinen eindeutigen Bezugsrahmen, um von sich aus einen angemessenen Umgang mit Alkohol zu entwickeln.



Elterntipp 5

In den meisten Fällen sind Trinkexzesse bei Jugendlichen ein vorübergehender Ausdruck eines notwendigen Entwicklungsprozesses, eigene Normen und Regeln im Umgang mit Alkohol zu entwickeln.

Elterntipp 6

Es nützt nichts, Ihr Kind lediglich vor den Gefahren des Alkohols zu warnen. Stattdessen sollte Ihr Kind gezielt den risikoarmen Umgang mit Alkohol mit Ihrer Unterstützung erlernen.

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.

Elterntipp 8

Konzentrieren Sie sich auf drei Dinge:

- (1) Ein risikoarmer Alkoholkonsum bedeutet für Jugendliche maximal eine Trinkeinheit bei Mädchen beziehungsweise maximal zwei Trinkeinheiten bei Jungen bei einer Gelegenheit.
- (2) Jugendliche sollten maximal ein Mal pro Woche Alkohol trinken.
- (3) Vereinbaren Sie einen sicheren Heimweg, wenn Ihr Kind Alkohol getrunken hat.

Elterntipp 9

Achten Sie in Bezug auf Fernsehkonsum, Internet- und Handy-Nutzung sowie Kinobesuche streng darauf, dass Ihr Kind nicht unbeaufsichtigt und zu früh ungünstigen Beeinflussungsversuchen der Alkoholindustrie ausgesetzt ist.

Elterntipp 10

Bedenken Sie, dass wissenschaftlich nachgewiesen werden konnte, dass es für Kinder gegenüber anderen Gleichaltrigen sogar einen gewissen Vorteil bedeutet, wenn ihre Eltern ein eigenes Alkoholproblem erfolgreich bewältigt haben. Überprüfen Sie kritisch Ihren eigenen Alkoholkonsum.

Elterntipp 11

Damit Ihr Kind nicht vollkommen ahnungslos und als blutiger Anfänger seine ersten Erfahrungen mit Alkohol unter Gleichertrigen macht, sollten Sie Ihr Kind ab und zu in Ihrer Gegenwart Alkohol trinken lassen. Achten Sie hierbei auf eine geringe Trinkmenge und einen sicheren Rahmen. Vor allem besprechen Sie die dabei gemachten Alkoholerfahrungen mit Ihrem Kind, damit es möglichst schnell die erforderlichen Kenntnisse für einen risikoarmen Umgang mit Alkohol erlernt.

Elterntipp 12

Sollte es zu einem Alkoholexzess bei Ihrem Kind kommen, machen Sie sich klar, dass es sich um einen typischen Anfängerfehler bei Jugendlichen im Umgang mit Alkohol handelt.