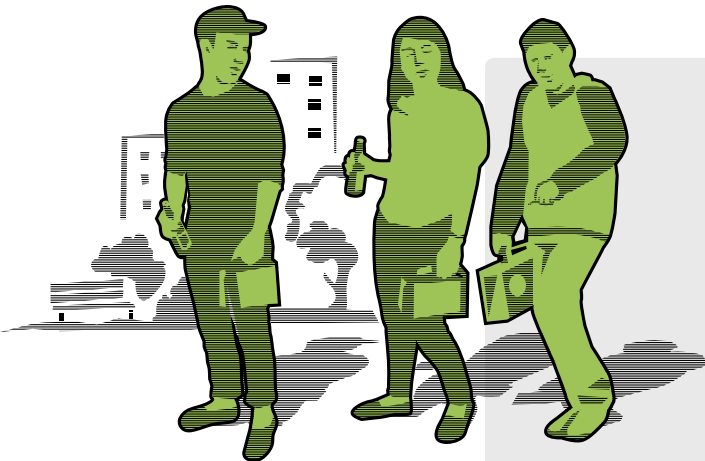




Problematischer Alkoholkonsum von Jugendlichen



WANN IST ALKOHOLKONSUM PROBLEMATISCH?

Über 80 % der Schweizer Bevölkerung (ab 15 Jahren) trinken Alkohol, die meisten davon auf unproblematische Weise. Bei männlichen Jugendlichen ist der problematische Konsum etwas mehr verbreitet als bei jungen Frauen und nimmt mit dem Alter zu.

Formen problematischen Alkoholkonsums sind das sogenannte «Rauschtrinken», der «chronische Alkoholkonsum» sowie der «situationsunangepasste Alkoholkonsum». Die Grenzen dieser Konsumformen sind fließend.

Rauschtrinken: 31 % der 15-jährigen Schülerinnen und 35 % der gleichaltrigen Schüler sowie 40 % der 16-Jährigen betrinken sich mindestens einmal pro Monat. Mit zunehmendem Alter nimmt die Tendenz zum Rauschtrinken ab.

4 % der Jugendlichen zwischen 13 und 18 Jahren trinken chronisch Alkohol. Chronisches Trinken nimmt mit dem Alter deutlich zu.

> Rauschtrinken oder «binge-drinking» (episodisch zu hoher Konsum):

Von «Rauschtrinken» sprechen wir, wenn in einem kurzen Zeitraum mindestens 4 (für Frauen) bzw. 5 (für Männer) Standardgetränke* konsumiert werden. Das mindestens 2-mal monatliche Rauschtrinken gilt als problematisch und schädlich.

*Ein Standardgetränk entspricht ca. 3 dl Bier, 1 dl Wein oder 2 cl Spirituosen.

> chronischer Alkoholkonsum (regelmässig zu hoher Konsum):

Darunter verstehen wir den regelmässigen Alkoholkonsum, der wegen der Häufigkeit und der Menge gesundheitliche und soziale Probleme begünstigt.

Der chronische Konsum beginnt bei Männern mit der Einnahme von 4 Standardgetränken täglich, bei Frauen mit 2 Standardgetränken.

> situationsunangepasster Alkoholkonsum:

Alkoholkonsum – auch in geringen Mengen – ist in bestimmten Situationen problematisch. Beispiele dafür sind das Trinken als Strassenverkehrsteilnehmende, am Arbeitsplatz, beim Sport, während einer Schwangerschaft oder bei Medikamenteneinnahme.

Situationsunangepasstes Trinken gefährdet nicht nur die eigene Gesundheit, sondern auch die der anderen.



Täglich landen 6 Jugendliche/junge Erwachsene wegen einer Alkoholvergiftung oder anderen alkoholbedingten Diagnosen in Schweizer Spitälern.

25 bis 50 % aller Gewaltakte durch Jugendliche werden unter Alkoholeinfluss verübt.

Rund 20% aller Verkehrsunfälle geschehen unter Alkoholeinfluss. Bei den Jugendlichen bis 20 Jahren sind doppelt so viele Männer wie Frauen in Verkehrsunfälle involviert.

WELCHE FOLGEN HAT PROBLEMATISCHER KONSUM?

> **Problematischer Konsum ist gesundheitsschädigend.**

Das Zellgift Alkohol richtet bei Jugendlichen einen grösseren Schaden an als bei Erwachsenen, da die Organe der Jugendlichen noch in der Entwicklung sind. Alkoholkonsum kann die Gehirnentwicklung verlangsamen. Das Rauschtrinken beeinträchtigt das Alltagsgedächtnis und behindert das Zellwachstum.

Einhergehend sind auch psychische Begleiterkrankungen wie Angststörungen und Depressionen.

Für Jugendliche, die regelmässig und in grossen Mengen Alkohol konsumieren, ist die Gefahr grösser, abhängig zu werden.

> **Alkohol enthemmt und führt zu Kontrollverlust.**

Jugendliche mit problematischem Alkoholkonsum haben deutlich mehr risikoreiche Sexualkontakte (z. B. ungeschützten Geschlechtsverkehr) mit möglichen Folgen wie beispielsweise ungewollte Schwangerschaften oder Geschlechtskrankheiten.

Zudem wenden sie häufiger Gewalt an oder werden Opfer von Gewalt.

> **Alkohol beeinflusst die Wahrnehmung.**

Schon geringe Mengen von Alkohol führen beispielsweise zu falscher Einschätzung von Geschwindigkeit und Entfernung, vermindern die motorischen Fähigkeiten sowie die Reaktionsfähigkeit. Alkoholkonsum erhöht das Risiko von Verletzungen und Unfällen. Gelegentliche Rauschtrinker haben das höchste Unfallrisiko.

> **Problematischer Konsum verursacht soziale Probleme.**

Problematisches Trinken beeinträchtigt nicht nur die körperliche und seelische Gesundheit, sondern hat auch Auswirkungen auf das Umfeld: Probleme in der Familie, der Schule, der Lehrstelle oder in der Beziehung sowie Beeinträchtigung der Zukunftsperspektiven usw.

WARUM TRINKEN JUGENDLICHE?

Die Mehrheit der Jugendlichen trinkt Alkohol, um eine Party besser zu geniessen, um Spass zu haben oder weil es dann als lustiger empfunden wird, mit anderen zusammen zu sein.

Problematisch wird der Alkoholkonsum, wenn er dazu dient, unguete Gefühle oder Belastungen zu bewältigen. Dies betrifft ca. 10 % der Jugendlichen. Die Gefahr einer Suchtentwicklung nimmt zu, wenn vielen Risikofaktoren (beispielsweise geringes Selbstwertgefühl, Mangel an Problemlösefähigkeit) wenige Schutzfaktoren (zum Beispiel gute Beziehungs- und Konfliktfähigkeit, gutes Verhältnis zu den Eltern, positives Schul- und Klassenklima) gegenüberstehen.



WAS SIND MÖGLICHE WARNSIGNALE FÜR PROBLEMATISCHEN ALKOHOLKONSUM?

- > Unpünktlichkeit, Unzuverlässigkeit
- > häufiges Fehlen in der Schule, besonders am Montagmorgen
- > sinkende Leistungen
- > Interessens- und Motivationsverlust
- > Gedächtnisprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten
- > Aufgabe von langjährigen Freundschaften und Wechsel des Kollegenkreises
- > zunehmende Gereiztheit
- > aggressives Verhalten Kolleginnen und Kollegen gegenüber
- > Alkoholausdünnung
- > Verschlechterung des Gesundheitszustandes

WAS KÖNNEN SIE ALS LEHRPERSONEN TUN?

Damit ein problematischer Konsum möglichst verhindert wird... (Primärprävention)

- > Fördern Sie ein gutes Klassenklima.
- > Ermöglichen Sie Erfolgserlebnisse, um das Selbstwertgefühl der Schülerinnen und Schüler zu stärken.
- > Unterhalten Sie eine gute Beziehung zu den Schülerinnen und Schülern.
- > Zeigen Sie günstige Konflikt- und Stressbewältigungsstrategien auf und üben Sie diese mit den Schülerinnen und Schülern.
- > Seien Sie sich Ihrer Vorbildfunktion bewusst.
- > Machen Sie im Rahmen des Unterrichts Alkohol zum Thema.
- > Stellen Sie klare Regeln auf und setzen Sie diese auch konsequent um. Empfehlungen:
 - > keinen Alkohol an Schulfesten, in Skilagern, Landschulwochen, auf Schulreisen usw.
 - > keinen Alkohol vor und während des Unterrichts
- > Pflegen Sie die Zusammenarbeit mit den Eltern.

Damit ein problematischer Alkoholkonsum frühzeitig erkannt und entsprechend gehandelt werden kann... (Sekundärprävention)

Wenn mögliche Warnsignale festgestellt werden:

- > Sprechen Sie die Schülerin oder den Schüler frühzeitig darauf an. Unterscheiden Sie im Gespräch zwischen Fakten und Vermutungen und formulieren Sie konkrete Erwartungen.
- > Tauschen Sie sich mit anderen Lehrpersonen aus und dokumentieren Sie Auffälligkeiten.
- > Holen Sie sich bei Unsicherheit Hilfe.
- > Führen Sie zielorientierte Gespräche mit der Schülerin oder dem Schüler und allenfalls mit weiteren Bezugspersonen (Eltern, Arbeitgeberin oder Arbeitgeber usw.).
- > Organisieren Sie bei Bedarf frühzeitig interne und externe Unterstützung für die Schülerin oder den Schüler.

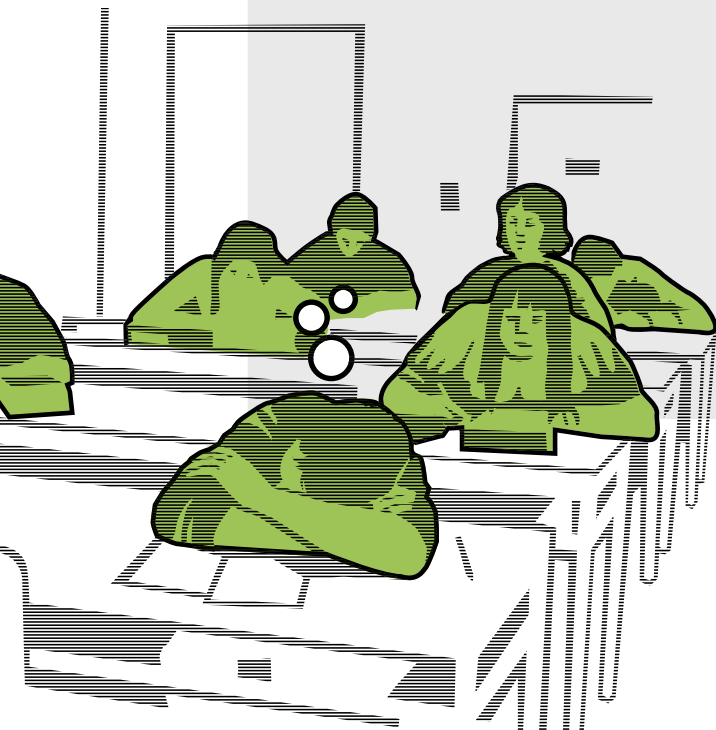
Günstig ist, wenn allen Lehrpersonen ein Handlungsleitfaden zur Früherkennung und -intervention zur Verfügung steht. Darin sind die Abläufe und Verantwortlichkeiten in der Schule für alle verbindlich festgehalten.

Wenn eine Schülerin oder ein Schüler alkoholisiert ist:

- > Schülerin oder Schüler «ausnüchtern» lassen, danach Regelüberschreitung besprechen und die vorgängig festgelegten Konsequenzen umsetzen
- > Eltern informieren

Wichtig:

Versuchen Sie, Auffälligkeiten frühzeitig zu erkennen und sprechen Sie diese an. Nehmen Sie eine klare Haltung ein, jedoch ohne therapeutische Aufgaben zu übernehmen!



WAS SAGT DAS GESETZ?

Jugendschutzbestimmungen basieren auf dem Wissen, dass Kinder und Jugendliche besonders empfindlich auf die Wirkung von Suchtmitteln reagieren, da sich ihr Körper noch entwickelt.

- > Der Alkoholverkauf und -ausschank an unter 16-Jährige ist verboten. Kein Verkauf von Spirituosen und Alcopops an unter 18-Jährige. Der Alkoholkonsum ist Jugendlichen nicht grundsätzlich verboten. Ausnahmen bilden Schulreglemente und Reglemente in Gemeinden, die den Konsum von Alkohol unter 16 Jahren verbieten.
- > Jugendliche und Erwachsene über 18 Jahren, die nicht das elterliche Sorgerecht haben, dürfen keinen Alkohol an Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren (Spirituosen) bzw. 16 Jahren (alle alkoholischen Getränke) abgeben.



QUELLEN

- > Faktenblatt «Kinder und Jugendliche». BAG 2010.
- > Konsum psychoaktiver Substanzen Jugendlicher in der Schweiz – Zeitliche Entwicklungen und aktueller Stand. Resultate der internationalen Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC). Sucht Info Schweiz, 2011.
- > Nationales Programm Alkohol 2008–2012. Kurzfassung. BAG, 2007.
- > SFA-Elternbrief Nr. 3. Mit Jugendlichen über Alkohol, Tabak oder illegale Drogen reden. Sucht Info Schweiz, 2008.
- > Lehrbuch der klinischen Psychologie und Psychotherapie bei Kindern und Jugendlichen. Hrsg. Günter Esser, 2008 (3. Auflage).

WEITERLESEN

- > Alkohol – kein Problem? Suchtgefahren erkennen – richtig handeln. Dietze Klaus, Spicker Manfred. Beltz Verlag, 2000.
- > Wenn Jugendliche trinken. Auswege aus Flatrate-Trinken und Koma-Saufen: Jugendliche, Experten und Eltern berichten. Thomasius, Hässler, Nessler, 2009.
- > «sicher! gesund!». Alkohol im Jugendalter. Iso Hutter, Norbert Würth, 2011.

LEHRMITTEL, MATERIALIEN

- > Jugendliche und Alkohol. Ein pädagogisches Hilfsmittel für Lehrpersonen der Oberstufe mit Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung. Hefte 1–6. Sucht Info Schweiz 2006.
- > Alkohol. Materialien für die Suchtprävention in den Klassen 5–10. BZgA, 2004.
- > Der Alkohol im Körper. Interaktives Lehrmittel mit Infos und interessanten Links für Lehrpersonen. Sucht Info Schweiz, 2010.
- > «FREELANCE». Präventionsbox mit kurzen Übungseinheiten zu den Themenbereichen Tabak, Alkohol und Cannabis. ZEPRA, 2010.
- > Menschen wie wir. Eine Ausstellung zum Thema Sucht für Oberstufenschulen, Mittel- und Berufsschulen. AVS, Berner Gesundheit, Radix, 2005.
- > Good bye Alltag. DVD. Medienprojekt Wupperthal. 2007

EINLOGGEN

- > www.alcotool.ch
- > www.bernergesundheit.ch
- > www.feelok.ch
- > www.profilINFO.ch
- > www.sucht-info.ch
- > www.tschau.ch

HILFE HOLEN

- > Berner Gesundheit, Tel. 0800 070 070
- > Blaues Kreuz, Bern, Tel. 031 311 11 56
- > Contact Netz, Bern, Tel. 031 378 22 22