

IMPULS

2

Magazin der Suchtprävention in Vorarlberg | Thema: Alkohol

RAUSCH der JUGEND

ein Blick hinter die Kulissen



Liebe Leserinnen und Leser!



Mag. Andreas Prenz

In diesem **IMPULS**-Magazin betrachten wir gemeinsam mit ExpertInnen und jungen Menschen die Beziehung zwischen „Jugend & Alkohol“ aus verschiedenen Blickwinkeln. Dabei haben wir festgestellt, dass Alkohol primär eine Volksdroge der Erwachsenen ist, aber immer früher für Jugendliche zum Thema wird. In einer Nation, in der Alkohol fix in die Gesellschaft integriert ist, gilt es, Erfahrungswerte zu sammeln und die eigenen Konsummuster zu hinterfragen. Die Aufgabe von uns Erwachsenen ist es, die Jugend in dieser Experimentier- und Probierphase zu begleiten und uns vermehrt unserer Vorbildwirkung und Verantwortung bewusst zu werden. Zudem müssen wir den Jugendlichen eine Welt zur Verfügung stellen, in der sie sich entwickeln können. Dazu braucht es Freiräume, aber auch Grenzen.

*Denn Sucht hat viele Gesichter.
Prävention auch.*

Mag. Andreas Prenz

Leiter der Supro – Werkstatt für Suchtprophylaxe

Jugend & Alkohol

4 Rausch der Jugend

Modeerscheinung, Rauschverherrlichung oder Experimentierverhalten:
Hintergründe über das (gar nicht so neue) Trinkverhalten Jugendlicher.

9 Wissen: Auch das Gehirn „mischt“ mit

10 „Zum Erwachsenwerden gehört auch Alkohol“

10 Im Gespräch: Suchtexperte Dr. Toni Berthel

12 Mit Jugendlichen über Alkohol reden

Tipps für Eltern

14 Ein mehr als kleiner Unterschied ...

Mädchen nähern sich dem Trinkverhalten von Jungs an – doch ihre Konsummuster und Beziehungen zum Alkohol sind alles andere als „männlich“.

16 „Es sind nicht immer nur wir Jungen“

Jugendliche über ihre Erfahrungen im Umgang mit Alkohol.

17 Kommentar: Wie man auch ohne Alkohol überleben kann.

18 Mit Vollrausch ins Krankenhaus

Das Team der Suchtfachstellen der Caritas sucht Jugendliche nach Alkoholvergiftungen im Krankenhaus zu Beratungsgesprächen auf.

19 Tipps: „Safer Drinking“-Empfehlungen

20 Im Gespräch: Bettina Stefanelli-Dittinger und Alice Mansfield-Zech

Impressum:

Herausgeber und Medieninhaber:



SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe

Am Garnmarkt 1, 6840 Götzis

T 055 23 - 54 9 41

www.supro.at/impuls | info@supro.at

Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Andreas Prenz

Redaktion und Texte: Mag.^a (FH) Cornelia Müller, Mag.^a Beatrix Spalt

Gestaltung: Mag. (FH) Johannes Rinderer

Fotos: Fotolia, Markus Gmeiner, Christian Rettenberger, Johannes Rinderer

Lektorat: Cornelia Ammann, Andreas Mallaun, Sandro Tirtler

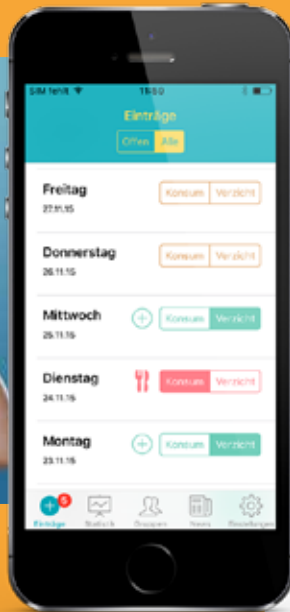
Auflage: 2.500 Stück

Druck: flyeralarm



INHALT

Thema: Alkohol



in eigener sache

22 AKTION.TROCKEN App

Fastenzeit: Weniger Alkohol, mehr Lebensqualität. Mit der neuen App wird der Verzicht zum Genuss.

36 Prävention beginnt im Kindesalter

Wie die SUPRO frühzeitig Kindern Lebens-, Sozial- und Problemlösungskompetenzen vermittelt.

38 Suchtprävention im Betrieb

Unternehmen setzen verstärkt auf innerbetriebliche Suchtprävention.

40 Fest feiern, aber richtig

Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol steht bei KENNiDI-Veranstaltungen im Mittelpunkt: Ein Eventstand mit einer Cocktailbar und dem KENNiDI-Getränk gibt es attraktive alkoholfreie Alternativen, um Party zu machen, ohne umzukippen.

Alkohol & Gesellschaft

21 Ihr Baby trinkt mit!

26 „Schwarzen Schafen“ Einhalt gebieten

Mit Testkäufen konnte die Abgabequote von Alkohol an (minderjährige) Jugendliche deutlich gesenkt werden.

28 Wunsch nach Einheitlichkeit

Unterschiedliche Jugendschutzgesetzbestimmungen in Österreich sorgen nicht nur bei Jugendlichen für Unverständnis.

30 „Alkohol hat im Straßenverkehr nix zu suchen“

Bei jedem 15. Unfall ist Alkohol im Spiel.

33 Ein „Freund“ mit vielen Gesichtern

Alkohol ist den Menschen seit tausenden von Jahren ein ambivalenter Wegbegleiter, ist Fluch und Segen zugleich und wird seit jeher geliebt, gehasst oder verboten.

BESSERWISSEN

44 Alkoholmythen - Wahr oder nicht wahr?

46 Fakten zum Thema Alkohol

47 Obergrenzen für risikoarmen Alkoholkonsum



Binge-Drinking und mögliche Folgen



Rausch der Jugend

Alkohol in der Jugend - Experimentierphase oder Promillerausch?

Hintergründe über das (gar nicht so neue) Trinkverhalten Jugendlicher.

Der Alkoholkonsum junger Menschen wurde in den letzten Jahren immer wieder in den Mittelpunkt der Öffentlichkeit und in das grelle Scheinwerferlicht der Medien gestellt. Dadurch veränderte sich das Bewusstsein für die Thematik, was Univ.-Prof. Primar Dr. Reinhard Haller grundsätzlich als positiv bewertet: „Über Jahrzehnte hinweg wurde der Blick immer nur auf das Drogenproblem der Jugend gerichtet. Im Verhältnis zur ‚Hauptdroge‘ Alkohol sind diejenigen Jugendlichen, die ein Drogenproblem haben, aber in der Minderheit.“ Mittlerweile hätten aber die vielen Negativ-Meldungen eine Menge an Vorurteilen geschürt, die auf dem Rücken Jugendlicher ausgetragen werden, gibt SUPRO-Leiter Mag. Andreas Prenn zu bedenken. Auch der Vorarlberger Kinder- und Jugendanwalt Michael Rauch ist der Meinung, dass die Berichterstattung oftmals „zum Nachteil der Jugendlichen“ ausfalle und diese somit „in ein Ecke stelle“, was sie so nicht verdienen. Der Fokus auf den Promillerausch bei Jugendlichen hat dennoch dazu beigetragen, die Sensibilität für dieses Thema zu erhöhen und präventive Maßnahmen anzukurbeln.

Vom Mode- zum „Unwort“

Es war Mitte der 90er-Jahre, als die Diskussion über die neuen Trinkmuster der Jugendlichen entstand.

Der jungen Generation wurde vorgeworfen, exzessiven Trinkgewohnheiten zu frönen, und in der internationalen Debatte fiel häufig der Begriff ‚Binge-Drinking‘. Dieser Ausdruck, der wörtlich mit „Trinkgelage“ übersetzt werden kann, wurde schnell zum geflügelten Schlagwort, das für das exzessive Verhalten einer rausch-süchtigen Jugend stand. An einer einheitlichen Definition, was unter „Binge-Drinking“ überhaupt zu verstehen ist, mangelt es jedoch bis heute. Einerseits wird die Bezeichnung mit Begriffen wie „Komatrinken“ gleichgesetzt. Andererseits existieren auch verschiedene Angaben von Trinkmengen in einem bestimmten Zeitraum. Darüber hinaus wird „Binge-Drinking“ aber vor allem als vorsätzliches Rauschtrinken verstanden, bei dem das Element der Absicht im Vordergrund steht. Auch Verhaltensweisen wie Gewalttaten, Pöbeleien und Belästigungen Dritter werden mit dem Ausdruck in Verbindung gebracht.

„Nicht mehr, nur anders“

Was ist aber nun tatsächlich dran am Phänomen „Binge-Drinking“? Trinken junge Menschen heute tatsächlich mehr als noch vor einigen Jahrzehnten? Andreas Prenn kann das nicht bestätigen: „Jugendliche trinken heute nicht grundsätzlich mehr als früher. Sie trinken aber anders. Nämlich nicht – wie wir in unse-

ren jungen Jahren – Bier oder Wein. Sie trinken Wodka – geruchlos, geschmacklos – mit Energydrinks oder mit süßem Fruchtsaft. Bei solchen Mischungen spürt und schmeckt man nicht so schnell, wie viel Alkohol man zu sich nimmt – eine maßvolle Dosierung ist umso schwieriger.“ Die (heftige) Wirkung setzt dafür umso unvermittelter ein. Alkohol gelangt in zunehmend jüngere Hände, wie Reinhard Haller ausführt: „Jugendliche haben ‚früher‘ sicherlich später begonnen zu trinken, als sie dies heute tun. Die bestehenden Schutzbestimmungen wurden ernster genommen und natürlich war der Alkohol früher auch weniger leicht erhältlich. Es hat nie diese Fülle an Getränken in bester Qualität und in größter Vielfalt zum billigsten Preis gegeben, wie das heute der Fall ist.“ Rausche habe es „früher zwar häufig gegeben“, heute haben sie aber „oftmals von etwas vornherein Geplantem“.

Hohes Unfallrisiko

Auffälliger und risikoreicher mögen die Konsumsitten der Jugendlichen zwar geworden sein, insgesamt ist der Alkoholkonsum der österreichischen Jugendlichen gesunken. Im internationalen Vergleich sind Österreicher Jugendliche jedoch immer noch im Spitzenfeld angesiedelt, womit sie sich den gesellschaftstypischen Konsumgewohnheiten der Erwachsenen in einem „Hochkonsum-



„Spirituosen sollten ein Tabu sein, solange das Gehirn noch nicht ausgereift ist. Man sollte überdies dafür Sorge tragen, dass Räusche so selten wie möglich passieren und dass sich wieder vermehrt eine Alkoholkultur und -mündigkeit entwickelt.“

Univ.-Prof. Dr. Reinhard Haller

land“, wie es Österreich ist, anpassen. Experimentierphasen gibt es bei fast allen Jugendlichen und es gibt nur „ganz wenige, die nie Alkohol trinken“, weiß Andreas Prenn. Er hebt aber auch hervor, dass die Zahl derer, die über einen längeren Zeitraum sehr intensiv und hochriskant trinken, „eher klein“ ist. Die Gefahr, die in den exzessiven Trinkgewohnheiten der Jugendlichen lauert, sei „weniger das Entstehen einer Sucht, sondern vor allem das stark erhöhte Unfallrisiko – dass etwas passiert, das gesundheitliche oder persönliche Probleme nach sich zieht, bis hin zum Tod.“

„Alkoholprävention kann vor allem dann gelingen, wenn vernünftiges und ‚normales‘ Verhalten in den Mittelpunkt gestellt wird und wenn Bezugspersonen in die Präventionsarbeit mit eingebunden werden.“

Mag. Andreas Prenn

Leiter der SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe

Auch Haller führt vor Augen, dass im Alter von 15 bis 25 Jahren „Alkohol die Todesursache Nummer 1 ist, wenn man die Unfälle aufgrund von Alkoholkonsum, aber auch kriminelle Handlungen, die auf den Promillerausch zurückzuführen sind, berücksichtigt.“ Hier gelte es, der Jugend die folgende Botschaft mitzugeben: „Kultiviere deinen Alkoholkonsum so, dass er nie zum Problem für dich wird. Beachte seine Gefahren und schau, dass du über diese Phase, in der Alkohol für dich wichtig ist, gut hinwegkommst. Dann wird es keine Diskounfälle geben mit fünf Toten und du wirst dich später nicht mit den Folgen eines Leidens, das man sich unüberlegt auferlegt hat, ein Leben lang herumschlagen müssen.“

Trinkmotive- und orte

Bei allen negativen Folgeerscheinungen, die Alkohol hat, birgt er doch auch Potentiale in sich. Er ist sozusagen ein „Superstar“, wie Reinhard Haller ihn in einem Kapitel seines Buches „(Un)Glück der Sucht“ betitelt. „Diese Bezeichnung habe ich deshalb gewählt, weil Alkohol wirklich sehr viel kann. Er ist Durstlöcher, Schlafmittel, Beruhigungsmittel, Genussmittel, Appetitanreger, Verdauungsmittel und vieles mehr. Er kann sehr viel, darum ist er ja auch so begehrt.“

So hilft er als „soziales Schmiermittel“ Jugendlichen etwa dabei, neue Kontakte zu knüpfen und Flirtversuche zu erleichtern. In erster Linie greifen Heranwachsende zum Alkohol, um „Spaß zu haben“, aber auch um sich zu entspannen, sich glücklich, selbstsicherer und stärker zu fühlen und um Probleme zu vergessen. Alkohol hilft zudem dabei, erwachsen und „cool“ zu wirken. Weitere Trinkmotive können auch Langeweile, Einsamkeit oder Gruppendruck sein. Gleichaltrige in einer Clique können einerseits zum Alkoholkonsum verführen, aber gleichzeitig auch als eine Art Kontrollinstanz fungieren und übermäßiges Trinkverhalten regulieren. Getrunken wird vor allem an Wochenenden beim Ausgehen, wo sich „mehr oder minder regelmäßig stattfindende, rituell anmutende“ Alkoholszenen abspielen: Diese werden nach ihrem Austragungsort in die Kategorien „Straßenszenen“ (öffentliche Plätze), „Lokalszenen“ und in „private Szenen“ (abgeschirmte, private Räumlichkeiten) eingeteilt. An einem Großteil dieser Schauplätze bleibt der Alkoholkonsum relativ „unauffällig“. Auffällige Verhaltensweisen (Verschmutzung, Vandalismus, Pöbeleien, Aggressionen, Gewalttätigkeiten) sind besonders bei kommerziellen Freizeitangeboten mit Alkohol

zu Dumpingpreisen zu bemerken – vorwiegend in Lokalen und Diskos, aber auch rund um Supermärkte oder Tankstellen. In der Praxis zeigt sich, dass manche Jugendliche innerhalb eines Abends mehreren „Szenen“ beiwohnen – dass etwa zu Hause oder im öffentlichen Raum „vorgeglüht“ wird, bevor die Gruppe ein Lokal besucht. Insgesamt ist der Alkoholkonsum Jugendlicher somit sichtbarer und „öffentlicher“ geworden.

„Normales“ ins Rampenlicht!

Wie sollen aber nun Eltern, Bezugspersonen und die Gesellschaft vorgehen, um Jugendliche dabei zu unterstützen, einen vernünftigen Umgang mit Alkohol zu entwickeln? Andreas Prenn sieht den Schlüssel in einem ausgewogenen Mix an Maßnahmen: „Es gilt, das Angebot einzuschränken, angepasst an die jeweilige Altersgruppe – also, dass die KassiererInnen im Supermarkt keinen Alkohol an unter 16-Jährige abgeben und

dass Flatrate-Partys, wo es Alkohol zu Dumping-Preisen gibt, unterbunden werden. Außerdem sollte mit den Jugendlichen gearbeitet werden, das heißt sie zu informieren und die Reflexion zu fördern, sprich das eigene Verhalten und den eigenen Konsum zu überdenken und Lösungsansätze für gewisse Situationen zu finden.“ Erwachsene sollten zudem Verantwortung übernehmen, um Lebens- und Risikokompetenzen der Kinder zu fördern. „Das Motto lautet ‚Hinschauen und handeln!‘, um schwierige Situationen frühzeitig zu erkennen und ihnen entgegenzuwirken“, macht Prenn deutlich. Ein besonderes Anliegen ist ihm die Einbindung der Jugendlichen: „Anstatt sie zu bevormunden, sollten gemeinsam mit ihnen sinnvolle Vereinbarungen getroffen werden.“ Auch die Vorbildwirkung spielt für Prenn in diesem Zusammenhang eine wesentliche Rolle: „Wenn es nach der Feuerwehr- oder Musikprobe heißt: ‚Eine Runde

Freibier für alle‘ ist das ein denkbar schlechtes Zeichen. Besser ist es, wenn es ‚eine Runde Getränke für alle‘ heißt.“ Alkoholprävention könne vor allem dann gelingen, wenn vernünftiges und „normales“ Verhalten in den Mittelpunkt gestellt werde und wenn Bezugssysteme und -personen in die Präventionsarbeit involviert sind: „Denn sie sind diejenigen, die Beziehungen zu den Jugendlichen haben. Das sind nicht die ExpertInnen, die einmal an die Schule kommen und einen Vortrag halten.“ Alltägliche Bezugspersonen sind es, die glaubhaft einen mündigen Umgang mit Alkohol vermitteln können – einer, der „nicht verherrlichend, aber auch nicht bagatellisierend“ ist, wie Primar Reinhard Haller rät und dies so auch in seiner eigenen Familie umgesetzt hat: „Ich habe gemeinsam mit meinem Sohn das erste Bier getrunken, weil mir lieber ist, er macht seine ersten Alkoholerfahrungen in einem sicheren Rahmen.“



Alkohol ist im Alter zwischen 15 und 25 Jahren die Todesursache Nummer 1.

Genauso wie es auf der einen Seite gilt, normale Trinkmuster und -rituale Jugendlicher zu fördern, sollten im Umkehrschluss Konsumverhalten, die aus dem Rahmen fallen, nicht einfach nur geduldet werden, macht Andreas Prenn deutlich: „Jugendliche suchen nach Selbstwirksamkeit. Sie schauen, was passiert, wenn sie hinter der Kirche trinken, wenn sie Flaschen kaputt machen. Ziel muss sein, dass wir da hingehen und sie ansprechen und ihnen mit Zivilcourage entgegenreten. Ich glaube, dass man irgendwie verlernt hat, mit den Jugendlichen vernünftig darüber zu reden. Es wird immer gleich konfrontativ und man ruft die Polizei. Dabei könnten solche Gespräche durchaus auf fruchtbaren Boden fallen – natürlich nicht in jedem Fall und nicht immer unmittelbar. Wenn aber mehrere Erwachsene den Jugendlichen immer wieder dieselbe Botschaft vermitteln, ist es möglich, die Norm zu festigen und in den Mittelpunkt zu rücken.“

„Mündigmachen“ als Ziel

„Klare Regeln und Strukturen engen nicht nur ein, sondern geben ein Gefühl von Sicherheit“, spricht sich auch Reinhard Haller dafür aus, dass gewisse Grundbedingungen aufgestellt werden. „Also, dass man etwa sagt: Solange das Gehirn noch nicht ausgereift ist, sind Spirituosen tabu. Man sollte überdies dafür Sorge tragen, dass Rausche so selten wie möglich passieren und dass sich eine Alkoholkultur und -mündigkeit wieder vermehrt entwickelt.“

Die totale „Abschottung“ von Alkoholika durch extreme Regelungen könne nicht Ziel sein, wenn Prävention gelingen soll. Prenn führt dazu folgendes Beispiel aus: „Wenn man die restriktive, skandinavische Alkoholpolitik auf das Schwimmen ummünzen würde, wäre jeder Fluss oder jeder See mit einem Zaun ver-



Empfehlung der Suchtexperten: Solange das Gehirn noch nicht ausgereift ist, sind Spirituosen tabu. Rausche sollten so selten wie möglich passieren.

sehen, um die Jugendlichen vom Wasser fernzuhalten. Sobald die Jugendlichen aber an ein ungesichertes Gewässer gelangen, würden sie ertrinken, weil sie nicht schwimmen gelernt haben. Ebenso verhält es sich mit dem Alkohol. Durch hohe Preise, extreme Strafen und eine radikale Einstellung hält man junge Menschen von Alkohol fern. Sobald sie aber die Möglichkeit haben, an Alkohol zu gelangen, gehen sie förmlich darin unter, weil sie nicht gelernt haben, wie sie damit umgehen sollen.“ In einer Gesellschaft, in der Alkohol ein Kulturgut darstellt, könne Prävention also nur darauf bauen, „einen mündigen, eigenverantwortlichen und vernünftigen Umgang mit Alkohol zu fördern und die Glorifizierung von Rauschen, ebenso wie Folgeschäden, möglichst zu minimieren.“ Präventionsprojekte allein können zwar „grundlegende Probleme, die Ursache für das Trinken sind, nicht beheben, da diese zu vielschichtig sind“, macht Reinhard Hal-

ler deutlich – aber sie können doch gewisse Botschaften und Stimmungen vermitteln: „Etwa, dass es nicht sein kann, dass auf jedem Bierfest 13-Jährige betrunken herumhängen oder dass Jugendliche untereinander nur Akzeptanz und Anerkennung finden, wenn sie ein Bier vor sich haben.“

Wie kann man aber glaubhaft vermitteln, dass Leute etwas nicht kaufen oder konsumieren sollen? Mit dieser Frage ist auch Andreas Prenn konfrontiert, wenn es um die Umsetzung von Präventionszielen geht. Die SUPRO setzt dabei auf „positive und handfeste“ Botschaften, was auch den Vorstellungen von Reinhard Haller entspricht: „Es geht hier nicht um Alkoholabstinenz oder etwa gar ein freudloses Leben. Vielmehr soll ein freudvoller Umgang mit Alkohol hervorgehoben werden, zu dem auch ruhig einmal ein Rausch gehören kann – immer aber im Bewusstsein darüber, welche Gefahren und Risiken der Alkohol in sich birgt.“ ▲



Auch das Gehirn „mischt“ mit

Nicht ganz eindeutig äußert sich die Wissenschaft zur Korrelation von Alkoholkonsum in jungen Jahren und einer späteren Abhängigkeit von dieser Substanz.

Im Jugendalter werden viele Nervenschaltkreise neu eingestellt, darunter auch das neuronale Belohnungssystem. Aus epidemiologischen Studien ist bekannt, dass Jugendliche, die bereits sehr jung (unter 14 Jahren) Alkohol trinken, ein größeres Risiko haben, im Erwachsenenalter alkoholsüchtig zu werden, als solche, die später damit anfangen. Forscher vermuten, dass dies mit einer Störung im Belohnungssystem zusammenhängt. Eine solche wird allgemein als Ursache für Suchtverhalten gesehen.

„Es gibt Tendenzen und Untersuchungen, die belegen, dass die Wahrscheinlichkeit, eine Abhängigkeit zu entwickeln dann ansteigt, wenn Kinder früh zum Alkohol greifen. Pädagogen und Psychiater führen dies eher auf die Substanz und ihre Wirkungen, Soziologen hingegen mehr auf soziale Verhältnisse, zurück. Ich bin der Meinung, dass hier beide Kriterien zusammenhängen“, so Dr. Toni Berthel, Chefarzt der Integrierten Psychiatrie Winterthur.

Hirnreifung beeinflusst Entscheidungen

Alkohol kann die Gehirnreifung in Jugendjahren nicht nur wesentlich beeinflussen, gleichzeitig kann das Stadium der Gehirnentwicklung auch viele Verhaltensmuster erklären, erläutert Berthel: „Das Frontalhirn reift sehr viel später als die anderen Teile des Gehirns. Hier sind die Ausführungsfunktionen angesiedelt, die etwa für die Entscheidungsfindung und das Aushalten von Frustrationen maßgeblich sind.“ Auch moralische Werte und Integrationsfähigkeit sind Zuständigkeitsbereiche dieser Gehirnregion.

Der Gehirnreifeprozess im Jugendalter kann auch Einfluss auf das Konsumverhalten haben.

Nun ist es also so, dass regelmäßiger und übermäßiger Alkoholkonsum im Jugendalter die Ausreifung dieser Fähigkeiten hemmen kann. Gleichzeitig kann aber auch das Gehirn selbst gewisse Konsummuster fördern. „Vernünftig zu handeln, das ist für Jugendliche nicht immer so leicht. Ganz einfach auch, weil ihr Gehirn noch im Reifungsprozess ist. Jugendliche konsumieren Alkohol, um Reize und Action zu haben. Gleichzeitig ist ihr Gehirn noch nicht fähig, der enthemmenden Wirkung von Alkohol etwas entgegenzusetzen. So kann es zum Beispiel zu einem Rauschtrinken kommen. Das ist ein typischer Mechanismus“, umschreibt Berthel die Wechselwirkung von Gehirnreifung und Verhaltensmustern.

Mythos Teenagergehirn?

Robert Epstein vom Cambridge Center für Behavioral Studies in Massachusetts hingegen stellt in den Raum, dass das typische „Teenagergehirn“ als „Mythos“ einzuordnen sei. Gehirnveränderungen würden schließlich nicht nur während der Pubertät, sondern zeitlebens stattfinden. „Teenager sind sehr leistungsfähig, doch werden sie von der westlichen Kultur entmündigt, blockiert und isoliert“, betont der Psychologe in einem Artikel der Zeitschrift „Gehirn & Geist“. Epstein ist überzeugt, dass es nicht das Gehirn selbst ist, das den Aufruhr im Jugendalter erzeugt, sondern dass es diesen von der Gesellschaft mitbestimmten Prozess „lediglich widerspiegelt“.

Ungeachtet abweichender Meinungen in puncto Auswirkung der Gehirnentwicklung kommen Epstein und Berthel zum selben Schluss: Es gilt vermehrt, Jugendliche gesellschaftsfähig zu machen und ihnen etwa – wie Epstein vorschlägt – verantwortungsvolle Aufgaben zu übertragen. ▲

„Zum Erwachsenwerden

Jugendliche und ihr Trinkverhalten stehen immer wieder im Fokus der Öffentlichkeit.

In Österreich trinken 95 % der Erwachsenen gelegentlich oder regelmäßig Alkohol. Dennoch wird von immer weniger Personen immer weniger Alkohol getrunken. Das ist auch bei Jugendlichen so und nur wenige haben langfristig Probleme im Umgang mit Alkohol. Erhöhter Konsum ist meistens nur eine vorübergehende Phase. Auch wenn die österreichische Jugend insgesamt weniger konsumiert, wird früher damit begonnen. Die ersten Erfahrungen mit promillehaltigen Getränken werden hierzulande im Alter zwischen 12 und 13 Jahren gesammelt – mit 14 Jahren wird dann im Schnitt bereits regelmäßig Alkohol konsumiert, ein Jahr früher als noch vor zwei Jahrzehnten.

„Frühreife“ ist kein Schutzfaktor

Akzeleration, also Beschleunigung, nennt man diese Entwicklung, laut der die Pubertät immer früher einsetzt und damit einhergehend Verhaltensweisen früher übernommen werden. Grund genug, sich vor Augen zu halten, welche Wirkung promillehaltige Getränke auf Heranwachsende überhaupt haben. Denn obwohl Kinder immer früher „reif“ werden, ist die Wirkung von Alkohol nicht dieselbe wie bei Erwachsenen. Schließlich ist die körperliche Entwicklung nicht abgeschlossen, verschiedene Organe sind noch nicht ausgereift. Zudem sind die Enzyme, die den Alkohol in der Leber abbauen, bei Jugendlichen in geringerer Menge vorhanden als bei Erwachsenen. Dazu kommt das meist geringere Körpergewicht, das

schneller zu Trunkenheit führt. In Kombination mit einer erhöhten Risikobereitschaft kann das in vermehrtem Ausmaß Unfälle verursachen, die langfristige Schäden nach sich ziehen können. Überdies wird die Gefahr einer Alkoholvergiftung

deutlich unterschätzt. Doch dem nicht genug: Alkohol im Jugendalter kann die Konzentration des Wachstumshormons, das für Knochen- und Muskelentwicklung zuständig ist, hemmen. Dies kann Auswirkungen auf die Körpergröße haben. Auch die Gehirnentwicklung kann von der Alkoholaufnahme beeinflusst werden. Regelmäßiges, exzessives Trinken wird als Ursache für nachhaltige Veränderungen in der Gehirnentwicklung verantwortlich gemacht.

„Verbote lö

Suchtexperte Dr. Toni Berthel aus Winterthur über Verhalten, Risiken und Verbote.

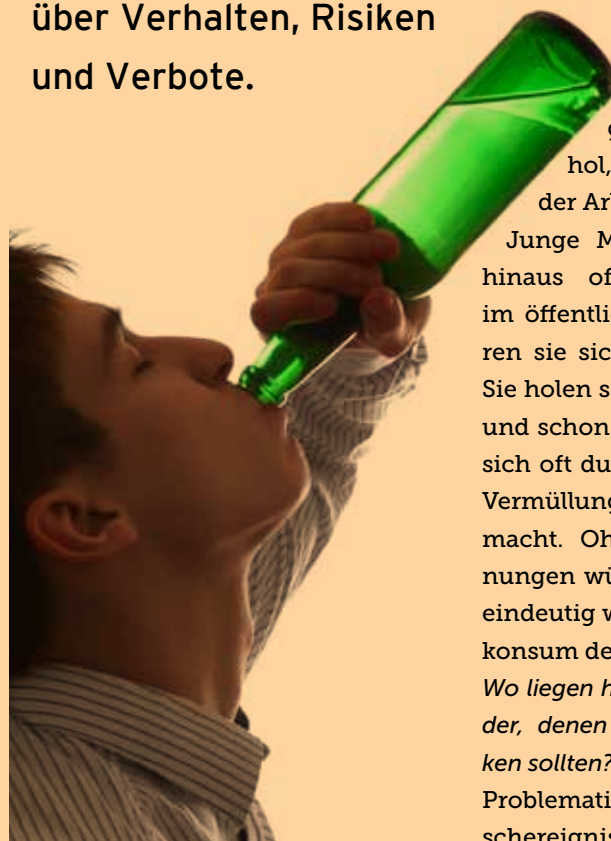
Worin unterscheiden sich Jugendliche und Erwachsene in punkto Trinkverhalten?

Jugendliche trinken viel mehr in Gruppen. Erwachsene hingegen greifen öfter zum Alkohol, wenn sie gestresst von der Arbeit nach Hause kommen.

Junge Menschen halten darüber hinaus oft Trinkzusammenkünfte im öffentlichen Raum ab. So ersparen sie sich Kontrollen von Wirten. Sie holen sich halt irgendwo ein Bier und schon haben sie eine Szene, die sich oft durch Lärm und Littering (= Vermüllung eines Ortes) bemerkbar macht. Ohne diese Begleiterscheinungen würde die Bevölkerung sich eindeutig weniger über den Alkoholkonsum der Jugend aufregen.

Wo liegen hier Risiken und Problemfelder, denen Erwachsene entgegenwirken sollten?

Problematisch sind die akuten Rauschereignisse, aus denen sich auch



gehört auch Alkohol“

Nicht nur aufgrund körperlicher Entwicklungsmerkmale wirkt Alkohol bei Jugendlichen anders als bei Erwachsenen. Ihnen fehlen Erfahrungswerte, was und wie viel sie vertragen. Junge Menschen trinken kaum aus Genuss oder Durst, sondern in erster Linie aus psychischen Gründen – um sich zu enthemmen und den Kontakt zu anderen zu erleichtern, um Ängste zu überwinden oder das eigene Selbstwertgefühl zu stärken. Diese Umbruchsituation

gehe mit einer gewissen Verunsicherung einher, bestätigt auch Dr. Toni Berthel, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie: „In der Jugend geht es um die Bildung der Identität. Wir müssen unsere Körper als einen Teil von uns akzeptieren, wir müssen uns vom Elternhaus lösen, wir müssen uns außerhalb der Familie in eine Struktur einbinden und wir müssen eigenständige Moralvorstellungen entwickeln.“ Da die Entwicklung den Jugendlichen einen vernünftigen

Umgang mit Alkohol erschwere, sei das Ausprobieren und Sammeln von Erfahrungen umso wichtiger, um ein risikobewusstes Konsumverhalten entwickeln zu können. Erwachsene müssen also Jugendliche dabei unterstützen, einen vernünftigen und selbstverantworteten Umgang mit Substanzen zu finden.

Positive Wirkung nicht verschweigen

Aufgabe der Erwachsenen ist es, in diesem Prozess „ihre Verantwortung ernst zu nehmen“, macht Dr. Berthel deutlich und führt fort: „Wir müssen akzeptieren, dass Jugendliche Grenzen suchen.“ Es gehe darum, Alkohol nicht zu verteufeln, sondern sinnvolle Jugendschutzmaßnahmen umzusetzen und Schadensbegrenzung zu betreiben. Also zu verhindern, dass Alkoholkonsum zu Folgeschäden führt. Die Ebene der Vernunft, die man von Jugendlichen im Umgang mit psychoaktiven Substanzen erwarte, käme dann „erst viel später“. Darüber hinaus sei es Aufgabe der Gesellschaft, Jugendlichen Entwicklungsräume und Zukunftsmöglichkeiten zu bieten – Ausbildung, Arbeit und Perspektiven. Wichtig sei es auch, ehrlich zu sein: „Wir können nicht vorgaukeln, psychoaktive Substanzen hätten nur negative Auswirkungen, wenn wir deren positiven Eigenschaften doch selbst nur allzu gut kennen.“ Berthel verweist in diesem Zusammenhang auf die humanistische Tradition unserer Gesellschaft, „die es verbietet, Verhaltensweisen, die niemandem schaden (und die einem selbst wenig schaden) zu verbieten, zu behandeln und zu bestrafen“. Das Fazit daraus ist für ihn nur logisch: „Wir müssen mit Jugendlichen darauf hinarbeiten, dass sie lernen, mit diesen Dingen umzugehen.“ ▲

sen keine Probleme“

eine Sucht entwickeln kann. Die Folgen sind Unfälle, Gewaltereignisse, Schlägereien, Verkehrsunfälle oder Erfrierungen. Diese müssen natürlich, so gut es geht, verhindert werden. Prinzipiell müssen wir uns überlegen: „Sollen wir tatsächlich wegen einer kleinen Gruppe, die längerfristige Probleme entwickelt, allen anderen verbieten, Alkohol zu konsumieren?“ Ich glaube, viel wichtiger ist es, Jugendlichen eine Welt zur Verfügung zu stellen, in der sie sich entwickeln können. Erwachsene müssen sich ihrer Verantwortung bewusst werden. Klar ist auch: Prävention ist nicht gratis. Arbeit mit Jugendlichen im Suchtbereich ist immer eine politische Arbeit. Man kann nicht sagen: Jugendliche müssen mehr Sport machen, aber man investiert kein Geld in Sportplätze.
Wie stehen Sie generell zu Alkohol-Verboten?



Jugendschutz ist durchaus wichtig. Aber Verbote alleine können kein Gesellschaftsphänomen lösen. Uns muss es eher gelingen, dass Jugendliche dieses Genuss- und Rauschmittel positiv anwenden, ohne dass es zum Suchtmittel wird. So ein Verhalten kann man durch Vorbildwirkung und auch durch Schaffung von Ritualen – Feste und Orte, wo es möglich ist, gemeinsam mit Alkohol zu feiern – fördern. Ich meine keinesfalls, dass alle Jugendlichen trinken, rauchen oder kiffen müssen. Aber wir müssen lernen, mit diesem Teil unserer Kultur umzugehen. Verbote haben auch in den Gefängnissen nicht geholfen. Die sind hermetisch abgeriegelt und trotzdem wurden da Drogen genommen. Wir müssen das Vorhandensein der psychoaktiven Substanzen akzeptieren und lernen, damit umzugehen.

Tipps für Eltern:

Mit Jugendlichen über Alkohol reden

- Klären Sie Ihre Kinder altersgerecht und sachlich richtig über Alkohol und andere Suchtmittel auf. Auf suchthaufen.net werden häufig gestellte Fragen beantwortet.
- Sprechen Sie über Wirkungen, Risiken und Gefahren.
- Kinder sind aufmerksame Beobachter und betrachten sehr kritisch, wie ihre Eltern, die Verwandten und Freunde mit Alkohol umgehen. Sie sollten als Eltern Ihre Vorbildwirkung nicht unterschätzen.
- Sie brauchen Alkohol nicht gänzlich zu meiden. Sie sollten jedoch Ihren Kindern einen mündigen Umgang mit Alkohol vorleben und in gewissen Situationen (z. B. im Straßenverkehr) darauf verzichten.
- Achten Sie auch darauf, wie in Vereinen und Sportclubs, die Ihr Kind besucht, mit Alkohol umgegangen wird. Beziehen Sie gegebenenfalls klar Stellung.

Kinder unter 11 Jahren:

Zu jung für Alkohol

Kinder bis 11 Jahre sind zu jung, um Alkohol zu konsumieren. In diesem Alter sind bereits kleine Mengen Alkohol schädlich!

- Eine klare Grundhaltung ist wichtig!
- Kinder mögen den Geschmack von Alkohol gar nicht. Es ist nicht Ihre Aufgabe, sie auf den Geschmack zu bringen!
- Fordern Sie Ihre Kinder nie zum Trinken auf!
- Kein Lobgesang auf Alkohol und seine Wirkungen!
- Lassen Sie keine halbvollen Gläser und Flaschen herumstehen.
- Reagieren Sie überlegt. Egal, ob Sie gar nichts tun oder sehr streng sind, beide Extreme sind schlecht.

Kinder von 12 bis 13 Jahren:

Erste Erfahrungen

In diesem Alter machen die Kinder ihre ersten konkreten Erfahrungen mit Alkohol. Sie sind neugierig, „probieren“ und wollen wissen, wie er wirkt. Normalerweise ist dies eine vorübergehende Phase.

- Keine Panik! Reden Sie darüber und seien Sie aufmerksam.
- Dramatisieren Sie die ersten Erfahrungen nicht.
- Erinnern Sie Ihr Kind an die Risiken, die mit Alkoholkonsum verbunden sind.
- Bringen Sie Ihrem Kind weiterhin Vertrauen entgegen. Es soll spüren, dass Sie auch in schwierigen Situationen verständnisvolle/r AnsprechpartnerIn sind.

14 bis 15 Jahre:

Experimentierphase

Experimentieren ist typisch für dieses Alter und auch wichtig für die Entwicklung Ihres Kindes. Alkohol ist trotz Jugendgesetz leicht erhältlich. Sie können Ihr Kind nicht von Alkohol fernhalten.

- Suchen Sie das Gespräch, stellen Sie klare Regeln auf und sprechen Sie über Wirkungen und Risiken.
- Bleiben Sie konsequent.
- Bringen Sie Ihrem Kind Vertrauen entgegen.
- Wenn Ihr Kind bei einer besonderen Gelegenheit etwas Alkohol trinken darf, erklären Sie, warum Sie eine Ausnahme machen.

Setzen Sie Grenzen!

Grenzen sind wichtige Orientierungshilfen und geben Sicherheit. Vergessen Sie nicht, dass Jugendliche laufend ihre Grenzen testen.

Infos

Viele weitere Tipps bietet unsere Broschüre „Mit Jugendlichen über Alkohol reden. Was Eltern wissen sollten.“

supro.at/downloads

16 bis 18 Jahre:

Eigenverantwortung lernen

Trinken, weil es dazugehört
Jugendliche in diesem Alter wollen sich von den Erwachsenen abgrenzen, gleichzeitig aber auch als „erwachsen“ gelten. Die Clique gilt mehr als die Meinung der Eltern.

- 16-jährigen Jugendlichen Alkohol zu verbieten, ist unrealistisch. Sie würden sich ohnehin nicht an das Verbot halten.
- Sprechen Sie offen mit Ihren Kindern darüber und zeigen Sie die Risiken auf.
- Wenn Ihr Kind betrunken nach Hause kommt, dann sprechen Sie darüber. Ihre Sorge ist berechtigt, vor allem wenn dies öfter vorkommt.

Regeln einhalten – konsequent bleiben

In dieser Altersgruppe ist es häufig notwendig, Regeln mit den Jugendlichen neu zu verhandeln. Die gemeinsame Erstellung bestärkt die Jugendlichen in ihrer Eigenverantwortung und ermöglicht eher Kompromisse.

Sprechen Sie sich mit Ihrer/m PartnerIn ab, geben Sie eine klare Linie vor und bleiben Sie konsequent.

Ein mehr als kleiner Unterschied

Mädchen nähern sich zunehmend dem Trinkverhalten von Jungs an - doch ihre Konsummuster und Beziehungen zum Alkohol sind alles andere als „männlich“.

Ein heißer Sommertag, ein kühles, schattiges Plätzchen im Garten, ein gemütlicher Gartenstuhl und auf dem Tisch daneben ein großes, kühles Bier. Wenn man dieses imaginäre Bild mit einer Person vervollständigen will, bleibt die Frage: Sitzt im Stuhl ein Mann oder eine Frau? Aller Wahrscheinlichkeit nach ist es ein Mann, den man sich vorstellt. Ersetzt man in der Szene das Bier durch einen Cocktail, nähme diesen Platz wohl eher ein weibliches Wesen ein. Diese klischeebesetzten Bilder spiegeln sich auch in Statistiken, in denen es um geschlechterspezifische Unterschiede im Alkoholkonsum geht, wider. Männer haben in Sachen Bierkonsum, generell beim Trinken von Alkohol, die Nase vorn. Insbesondere dann, wenn es um problematischen und abhängigen Konsum geht, lassen sie die Frauen hinter sich. Primar Dr. Reinhard Haller stellt jedoch fest, dass dieses „sich in der Statistik widerspiegelnde Bild nicht zwangsläufig mit der Realität übereinstimmt“. Unter anderem, weil „Frauen sich zunehmend emanzipieren und das eben nicht nur in den erwünschten Bereichen wie Beruf oder Chancengleichheit – sie holen ebenso in diesen typisch männlichen, negativen Verhaltensmustern auf.“

Mädchen auf Risiko-Kurs

Auch bei Jugendlichen ist diese Entwicklung bemerkbar. Zwar trinken Mädchen im Wochenschnitt seltener als Jungs und konsumieren pro

Trinkgelegenheit geringere Alkoholmengen. Aber Mädchen zeigen sich dabei zunehmend risikofreudiger. Im Klartext heißt das: Die Anzahl der Mädchen, die mit Alkoholvergiftungen in Krankenhäuser eingeliefert werden, ist in den letzten fünf Jahren gestiegen, auch in Vorarlberg. Lag das Verhältnis im Schuljahr 2007/2008 noch bei rund 69 Prozent männlichen und 31 Prozent weiblichen Jugendlichen, die mit einer Alkoholvergiftung im Krankenhaus landeten, so steigerte sich der Anteil der Mädchen im Schuljahr 2014/2015 auf etwa 42 Prozent. Auch das Alter spielt eine Rolle: Bei den 15-jährigen eingelieferten Jugendlichen sind Mädchen und Jungs ähnlich oft vertreten. Im Alter zwischen 12 und 14 Jahren überwiegen die Mädchen. Ab dem 16. Lebensjahr sind männliche Jugendliche häufiger betroffen.

Emanzipation kontra Evolution

Das Trinkverhalten von Mädchen mag sich, ebenso wie die Stellung der Frau in der Gesellschaft, gewandelt haben. Dennoch: Während „Kampftinken“ bei Männern mehr oder weniger toleriert wird, ist das insbesondere bei jungen Frauen nicht der Fall, weiß Mag.^a Amanda Ruf, Leiterin des Mädchenzentrums Amazone in Bregenz: „Bei den Jungs heißt es immer: ‚Die müssen sich halt austoben!‘. Von Mädchen hingegen wird schon von der Erziehung her erwartet, dass sie angepasste Verhaltensweisen zeigen. Fallen sie durch ih-

ren Alkoholkonsum doch auf, dann schlägt das ganz hohe Wellen.“ Auch Amazone-Mitarbeiterin und Pädagogin Ariane Grabherr stellt fest, „dass hoher Alkoholkonsum bei Mädchen ganz anders wahrgenommen wird als bei ihren männlichen Altersgenossen“. Abgesehen von gesellschaftlichen Einschränkungen und Tabus gibt es auch auf körperlicher Ebene einen klaren Unterschied zwischen Männern und Frauen: Frauen bauen in der Regel auf Grund ihrer Körpermasse Alkohol schlechter ab.

Konsumgründe

Mädchen, die Alkohol trinken, werden also anders wahrgenommen,



Mädchen ...

- trinken weiterhin seltener regelmäßig (wöchentlich) Alkohol als Jungen.
- konsumieren weiterhin durchschnittlich geringere Alkoholmengen pro Trinkgelegenheit.
- bevorzugen Wein/Sekt und Spirituosen-Mixgetränke, Jungen Bier und Mixgetränke.
- nähern sich den riskanten bzw. hochriskanten Konsummustern der Jungs zunehmend an.
- sind geringfügig besser davor geschützt, keine erneute Alkoholin- toxikation zu durchleben.
- im Alter zwischen 10 und 15 Jahren fallen häufiger alkoholintoxikiert auf als Jungen der gleichen Alters- gruppe.

„Ich frage mich, warum man so laut aufschreien muss, wenn ein Mädchen mal zu viel getrunken hat, wo das doch bei den Jungs ‚ganz normal‘ ist.“

Amanda Ruf

als ihre männlichen Altersgenossen. Zumindest von „außen“. In der jeweiligen Szene wird jedoch oft erwartet, dass sie mit den Jungs mithalten können. Wie auch bei den Jungs sind Unsicherheiten bezüglich der körperlichen und sexuellen Entwicklung Gründe für den Alkoholkonsum.

Das bestätigt auch Ariane Grabherr: „Sie sind oft unzufrieden mit ihrem Aussehen oder haben das Gefühl, nicht gut anzukommen. Sie versuchen diese Unsicherheiten mit Alkohol zu ‚lösen.‘“ Grabherr stellt aber auch Unterschiede fest: „Mädchen gehen mit ihren Problemen eher nach innen. Das zeigt sich auch beim Alkoholkonsum. Während Jungs

da häufiger auffallen, kommt es bei Mädchen öfter vor, dass sie Alkohol sozusagen als Medizin verwenden, also etwa, um offener zu werden oder Kontakte zu schließen. Bei Buben geht es mehr darum, ihre Position zu stärken, cool zu sein.“

Andere Vorlieben

Auch wenn man das Trinkverhalten von Mädchen aufgrund der zunehmenden Risikobereitschaft als immer „männlicher“ einstufen könnte, so sind die geschlechtsspezifischen Unterschiede, auch bei den geschmacklichen Vorlieben, deutlich. Bei Mädchen sind es neben Wein und Sekt oft Kombinationen aus har-

tem Alkohol und Energydrinks oder Fruchtsäften. Das ist natürlich trügerisch: Süß, fruchtig und süffig führen solche Getränke schneller dazu mehr zu trinken, als man eigentlich will. Es ist wichtig, seine eigenen Grenzen zu kennen, damit man am nächsten Tag nicht mit Gedächtnislücken und einem mulmigen Gefühl aufwacht.

Konsum hinterfragen

Auch wenn es beim Alkoholkonsum einige geschlechtsspezifische Unterschiede gibt, sollten Mädchen wie Jungs eines tun: Ihren eigenen Konsum hinterfragen. Wirkt man betrunken wirklich so cool, attraktiv und schlagfertig, wie man meint? Warum und in welchen Situationen trinkt man? Und was macht Alkohol mit einem? Auch Erwachsene sind gefordert. Sie sollten sich ihrer Vorbildrolle bewusst sein und zeigen, dass Alkohol primär ein Genussmittel und kein Problemlöser ist. Erwachsene sollten mit Jugendlichen über die Wirkung von Alkohol, Konsummuster, mögliche Risiken und Gefahren sprechen, um ihnen zu helfen, mündige KonsumentInnen zu werden. ▲

Malibu Orange, Wodka-Energy oder Rum Cola – diese ebenso süßen wie hochprozentigen Mischgetränke werden im Gespräch mit jungen Leuten zwischen 15 und 18 Jahren garantiert als alkoholische Favoriten genannt. Bier, Radler, Wein und Weinmixgetränke wie Holunderspritzer werden hingegen erst nach und nach entdeckt: „Man muss sich erstmal an den Geschmack von Bier oder Wein gewöhnen, aber dann schmeckt's“, schildern viele ihre Erfahrungen.

Erfahrungen sammeln

Getrunken wird vor allem „beim Weggehen, auf Festen, wenn man mit Leuten zusammen ist“, zählt der 17-jährige Felix die Anlässe auf, bei denen er zum Alkohol greift. „Wenn ich weggehe, trinke ich am Freitag nichts, weil ich dann am Samstag nicht fit bin und kein Geld mehr für weitere Unternehmungen habe. Außer man wird eingeladen. Das ist ja als Mädchen ganz praktisch“, gibt die 17-jährige Klara Einblick, welche Rolle Alkohol in ihrer Wochenendgestaltung spielt. Oft sind es die vermeintlich „Coolen“, die früh zum Alkohol greifen. Das weiß auch die 12-jährige Nadine: „In der Skiwoche habe ich bemerkt, wie ein paar Schüler Alkohol im Gepäck dabei hatten. Ich hab mich aber nicht getraut, etwas zu sagen, weil das sind ja die Coolen an der Schule.“ Und diejenigen sind es oft auch, die zum Mittrinken animieren. Je größer der Erfahrungsschatz im Umgang mit Alkohol, umso eher könne man die Wirkung von Alkohol einschätzen und auch mal „Nein“ sagen, zeigen sich viele Jugendliche überzeugt. „Aber“ – so meint die 17-jährige Alina – „man muss auch nicht alles erlebt haben. Nur weil man ein Blackout hat, ist man noch lange nicht cool. Danach weiß man erst recht nicht mehr, wie sich das anfühlt, weil man ja alles vergessen hat.“



Feiern oder Probleme „runtersaufen“ – Jugendliche vermitteln ihre Standpunkte.

„Es sind nicht immer nur wir Jungen“

Liebingsdrinks, Trinkmotive und Tipps für den Umgang mit Alkohol: Jugendliche über ihre Erfahrungen.

„Gute Gründe“, das Glas zu erheben, sind, wie der 15-jährige Mark meint, „Feste wie etwa Silvester“. Ebenso als unbedenklich stuft Klara das gemeinsame Trinken „nach einem Hobby“ ein, „wenn man einfach zusammensitzt und es ‚fein‘ hat. Dazu muss man aber natürlich nicht unbedingt Alkohol trinken“. Aber „man wird dadurch halt offener und ist nicht so gehemmt“, meint die 17-jährige Michaela, die diese Eigenschaften des Alkohols besonders bei Feiern schätzt. Als „schlechten Grund“ zum Trinken nennt sie „Situationen, in denen es einem nicht gut geht – etwa, wenn der Freund Schluss gemacht hat oder man eine schlechte Note geschrieben hat.“ Wenn man zu

viel trinkt, stecken oft Probleme dahinter, ist sich der 15-jährige Dominik sicher: „Entweder man bekommt zu wenig Aufmerksamkeit oder die Eltern leben in Scheidung oder so. Das will man dann wahrscheinlich einfach wegsaufen.“ Dabei löse Alkohol Probleme nicht, „er macht sie nur noch schlimmer“, gibt Felix zu bedenken.

„Nein“ akzeptieren

Aufeinander aufpassen und „im Ernstfall die Rettung rufen“: Wenn es um Tipps geht, die Freunde beim Feiern mit Alkohol beachten sollten, stehen der Zusammenhalt und sich umeinander zu kümmern im Mittelpunkt, wie es Klara beschreibt: „Ich

Wie man ohne Alkohol überleben kann ...

wünsche mir von meinen Freunden, dass sie auf mich aufpassen und mich vom Weitertrinken abhalten, wenn sie merken, dass ich bereits zu viel getrunken habe. Das tu ich auch bei ihnen". Auf „keinen Fall“ sollte man versuchen, jemanden zum Trinken zu überreden, meint Felix – „auch nicht drei Mal nachfragen, ob er nicht doch was will, wenn jemand mit dem Moped unterwegs ist.“ Außerdem sollte jeder für sich selbst lernen „Nein“ sagen zu können, rät Michaela. Die eigenen Grenzen zu kennen sieht auch Alina als erstrebenswertes Ziel an: „Man muss nicht jede Woche übertreiben. Das bringt auch den anderen keinen Spaß, wenn sie sich ständig um ihre FreundInnen kümmern müssen.“

„Erwachsene nicht immer Vorbilder“

„Zusaufen“, das komme aber nicht nur bei Jugendlichen vor, verweisen viele Jugendliche mit Nachdruck auf das nicht immer vorbildliche Verhalten von Erwachsenen: „Die Gesellschaft reagiert auf die Alkohol nicht wirklich. Wenn der Nachbar öfter mal betrunken heimkommt, dann sagt man: ‚Das ist sicher kein Alkoholiker. Der hat halt seine Vereine und einen großen Freundeskreis. Darum trinkt er so viel‘“, verdeutlicht Felix. Auch die Freundinnen Nadine und Stefanie sehen in Erwachsenen kaum Vorbilder: „Eigentlich trinken sie alle.“ Abstinenz sollte ein richtiges Vorbild für Alina aber nicht sein. Vielmehr sei es die Fähigkeit, „Nein sagen zu können“, die nachahmenswert sei. „Nein“ sollten Erwachsene vor allem auch dann sagen, wenn sie mit dem Auto unterwegs sind, wünscht sich Klara: „Mich regt es extrem auf, wenn Leute schwer verletzt werden oder sterben, weil andere nicht auf Alkohol verzichten können. Auch Erwachsene müssen auf sich und andere aufpassen. Es sind nicht immer nur die Jungen!“ ▲

Wenn man mich fragt, warum ich keinen Alkohol trinke, frage ich oft zurück: „Warum trinkst du Alkohol?“.

„Das machen doch alle!“

Es ist eine Grundkrankheit unserer Gesellschaft, ständig von anderen Menschen akzeptiert, anerkannt und bestätigt sein zu wollen. Der leichteste Weg ist, sich wie die Masse zu verhalten. Das kann man auch in Schulklassen beobachten: Viele verschiedene Menschen finden sich in kleinen Gruppen wieder, in denen sie sich durch Musik, Sport oder Kleidung gegenseitig kopieren und sogar ihre Körpersprache an die Gruppe anpassen. Als externer Neuling wird man nur dann aufgenommen, wenn man sich wie die Gruppe verhält und ins Gruppenschema passt. Dort gibt es meistens eine Alphafigur, die Trends vorgibt; der Rest wird dann von den anderen nachgemacht. Denk mal nach: Wie ist das bei dir und deinen Freunden? Bestimmst du oder wirst du bestimmt?

„Es gehört einfach dazu.“

Nur weil es dazugehört, muss ich kein Teilnehmer von etwas sein. Natürlich distanziert man sich von einer Gruppe, wenn man sagt „Ne du, ich trinke nicht“, aber wer trotzdem locker-flockig drauf ist und sich nicht davor scheut, zu seiner Meinung zu stehen, dem kann nichts passieren. Das Schlimmste, was passieren kann, ist, dass jemand sagt: „Dich brauchen wir hier nicht“ und willst du wirklich mit einer Gruppe von Menschen befreundet sein, die andere wegen ihren Trinkgewohnheiten ausschließt? ▲

„Es schmeckt mir ...“

Gut, mir nicht. Und jetzt? Das Schmecken ändert nichts daran, dass sich durch den Alkoholkonsum die Persönlichkeit verändern kann.

„Man wird geselliger!“

Hier kommt es drauf an, was man wirklich will. Willst du unter Alkoholkonsum neue Leute kennenlernen und hast das Gefühl, nur mit Alkohol im Blut geselliger zu sein? Dann hast du bereits ein Problem. Denn wenn du nur unter Alkoholkonsum gesellig und fähig bist, Leute anzusprechen bzw. überhaupt etwas zu sagen und dich Leute betrunken kennenlernen, werden sie dich ohne Alkohol im Blut vielleicht nicht wiedererkennen. Dein Gegenüber speichert das erste Bild von dir ab und wird von diesem Bild weg alle Veränderungen registrieren. Ich für meinen Teil mag lieber, dass mich mein Gegenüber ohne Alkohol kennenlernt und auch mag, anstatt dass ich mich erst wegkippen muss, mich danach nur noch vage an die Person erinnern kann und diese Person mich quasi betrunken kennenlernen musste

– bzw. ich eventuell Dinge gesagt, erzählt oder getan hab', die ich sonst nie tun würde.

„Das ist aber cool!“ – Dann tu's doch ohne Alkohol, wenn das cool ist, Dinge zu tun, die du noch nie getan hast. „Aber ich traue mich nicht“ – dann läuft bei dir eventuell etwas falsch. ▲



Lukas Wagner (22)

Der Slam Poet schreibt seit sechs Jahren Texte für die Bühne und wurde in der SUPRO als Medienfachmann ausgebildet.



Seit dem Projektstart im Mai 2007 gab es über 730 Kontakte zu Jugendlichen mit einer Alkoholvergiftung.

Mit Vollrausch ins Krankenhaus

Zahlen und Fakten zum Krankenhausprojekt:

- Seit dem Projektstart im Mai 2007 gab es über 730 Kontakte zu Jugendlichen mit einer Alkoholintoxikation.
- 41 % der eingelieferten Jugendlichen waren weiblich, 59 % männlich.
- Die Altersspanne lag zwischen 11 und 21 Jahren – die meisten eingelieferten Jugendlichen waren zwischen 15 und 17 Jahre alt.
- Der durchschnittliche Promille-Wert im gesamten Projektzeitraum bei weiblichen Jugendlichen betrug 1,53 ‰ und bei männlichen Jugendlichen 1,7 ‰.
- Bei 23 % der Jugendlichen wurde eine Mischintoxikation festgestellt (THC, Medikamente).
- Derzeit besteht das Team aus Projektleiterin DSA Bettina Stefanelli-Dittinger, MA, Mag. Alice Mansfield-Zech, Christine Wachter, Sara Schild, Christine Hornich und Robert Robida
- Kontakt: 05522 - 200 3015

Wenn am nächsten Tag für Jugendliche das „bittere Erwachen“ kommt, dann ist ein Team der Suchtfachstellen der Caritas im Krankenhaus zur Stelle. Die emotionale Betroffenheit in ihrer Situation macht Jugendliche offen für ein Beratungsgespräch.

„Es ist wichtig, dass die Jugendlichen direkt im Krankenhaus aufgesucht werden. Somit kann das mit Scham besetzte Zeitfenster konstruktiv genutzt werden. Dieses Zeitfenster ist sehr kurz, am nächsten Tag wären die Jugendlichen kaum noch zu motivieren, eine Beratungsstelle aufzusuchen“, weiß Bettina Stefanelli-Dittinger aus Erfahrung. „Unser ‚Krankenhausteam‘ besteht aus SozialarbeiterInnen, PsychologInnen und PädagogInnen, die alle in der

Caritas Suchtberatung tätig sind.“ Das Projekt basiert auf einer Zusammenarbeit mit allen Krankenhäusern. Die häufigsten Meldungen kommen aus Bregenz und Dornbirn. „Die Ärzte und Ärztinnen bzw. das Pflegepersonal verständigen uns, wenn Jugendliche mit Alkohol- oder Mischintoxikation eingeliefert werden. Noch am gleichen Tag vor der Entlassung findet dann im Krankenhaus das Abklärungsgespräch statt“, erzählt Bettina Stefanelli-Dittinger.

Optimal wäre es, wenn die Eltern beim Gespräch mit dabei sind, durchschnittlich ist in ca. 40 % der Beratungen zumindest ein Elternteil anwesend. Bei 23 % der Jugendlichen wurde im Jahr 2014 eine Mischintoxikation festgestellt (THC, Medikamente).

Die Wirkung des Alkohols wird von jungen Menschen, die ihre ersten Erfahrungen mit Alkohol machen, häufig unterschätzt. Auch der Mischkonsum sowie die Wirkung von gebrannten Getränken werden oft falsch eingeschätzt. Hinzu kommt, dass Jugendliche – vor allem Mädchen – oftmals vor dem Alkoholkonsum nichts gegessen haben bzw. die letzte Mahlzeit schon lange zurückliegt. „Alkohol gehört zu unserer Gesellschaft und Kultur, viele lassen sich einfach mitreißen, aber auch persönliche Probleme wie Stress oder Liebeskummer verleiten dazu, im Alkohol eine Lösung zu suchen“, erzählt Stefanelli-Ditinger aus der Praxis.

Ziel des Gespräches ist es, den Umgang mit Alkohol und eventuell anderen Substanzen zu reflektieren, um schlussendlich eine Wiederholung der Situation zu verhindern. Dazu werden mit den Jugendlichen Trinkregeln besprochen und auch die Wirkungen und Unterschiede von alkoholischen Getränken erklärt. Ein weiteres Ziel ist die Abklärung, ob die Alkoholvergiftung ein „Versehen“ war oder ob tiefergreifende Probleme dahinterstehen, bei denen es einer Weitervermittlung bedarf.

Ungewöhnliche Offenheit

Die direkte Betroffenheit, Angst vor möglichen Konsequenzen und vor allem die große Scham bieten eine sehr gute Grundlage für ein konstruktives Gespräch. In dieser Situation erweisen sich die Jugendlichen als sehr offen. Die übliche „Coolness“ macht in dieser Zeit eine Pause. Hier besteht auch eine relativ anonyme Möglichkeit, persönliche Sorgen in einem



„Safer Drinking“-Tipps

- Trink langsam und nicht durcheinander!
- Greif' zwischendurch zu alkoholfreien Getränken – am besten zu jedem alkoholischen Getränk ein Glas Wasser bestellen.
- Hör auf, bevor es dir zu viel wird – sag auch mal „Nein!“.
- Trink nur dann Alkohol, wenn du dich gut fühlst.
- Achte auf deine Freunde, so dass Rausch-Situationen keinen bösen Ausgang nehmen: Lass' sie im Rauschzustand nicht alleine und alarmiere im Zweifelsfall die Rettung (144).
- Alkohol im Straßenverkehr ist tabu: Überlege dir schon vor dem Weggehen, wie du sicher wieder nach Hause kommst.

vertraulichen Gespräch zu thematisieren. Für ein 16-jähriges Mädchen war es beispielsweise hilfreich, mit einer neutralen Person über ihren Liebeskummer zu reden und nach anderen Strategien zur Bewältigung ihrer Probleme zu suchen. Während des Gespräches wurde ihr bewusst, dass sie auf viele Ressourcen zurückgreifen kann. Diese schmerzhafteste Erfahrung hat sie allerdings vor eine

neue, ungewohnte Herausforderung gestellt.

„Oft sind unsere Gespräche auch Vermittlungsgespräche zwischen Eltern und Jugendlichen, in denen wir gemeinsam eine Basis finden, die Situation zu reflektieren. Es geht darum, die verschiedenen Sichtweisen aufzuzeigen und zu einer konstruktiven Lösung zu kommen“, so Bettina Stefanelli-Ditinger. ▲

„Den sensiblen Moment nutzen“

Neben einem offenen Ohr steht das Team von sechs MitarbeiterInnen, die betroffene Jugendliche im Krankenhaus besuchen, auch mit Tipps parat, damit eine Einlieferung in ein Krankenhaus aufgrund des Trinkverhaltens ein Einzelfall bleibt. Bettina Stefanelli-Dittinger und Alice Mansfield-Zech von der Suchtfachstelle der Caritas erzählen.

Wie ist die erste Reaktion der Jugendlichen, wenn sie im Krankenhaus Besuch von der Suchtberatung bekommen?

Bettina Stefanelli-Dittinger: Meist ist sehr viel Scham im Spiel, manche Jugendliche ziehen den Vorfall ins Lächerliche oder sagen „ist halt passiert“.

Alice Mansfield-Zech: Wir erreichen die Jugendlichen in einem sehr sensiblen Moment. Die Jugendlichen wissen oft selbst nicht einmal, wie sie ins Krankenhaus gekommen sind und was vorgefallen ist. Oft sind sie selbst schockiert und weinerlich. An einen Fall erinnere ich mich ganz besonders: Einem jungen Mädchen wurden K.O. Tropfen ins Getränk gemischt und eine Freundin ist ihr dann im Krankenhaus die ganze Nacht über und den nächsten Tag zur Seite gestanden.

Sind die Eltern bei diesen Beratungsgesprächen dabei?

Bettina Stefanelli-Dittinger: Sie werden darüber informiert, rund 40 Prozent nutzen das Angebot und haben das Bedürfnis, Informationen zu bekommen und beteiligen sich aktiv.

Wie kann man sich dieses Beratungsgespräch vorstellen?

Bettina Stefanelli-Dittinger: Wir bekommen im Vorfeld im Pflegezimmer schon einige Informationen, etwa über die Promille, die die Jugendlichen im Blut hatten, oder ob eine Mischintoxikation vorlag. Die Betroffenen befragen wir dann, ob sie überhaupt wissen, wie sie ins Krankenhaus gekommen sind, wo sie konsumiert haben und ob sie vorher gegessen haben. Wir fragen auch nach Problemsituationen in Job, Familie oder Beziehung, die Auslöser für den massiven Alkoholkonsum sein könnten.

Alice Mansfield-Zech: Häufig reagieren die Jugendlichen auch mit einer Schutzbehauptung „Mir hat man was rein getan“. Gerade beim Mischkonsum unterschätzen sie aber oft die Wirkung. Deshalb besprechen wir mit den Mädchen und Burschen auch „Trinkregeln“.

Was beinhalten diese Trinkregeln?

Bettina Stefanelli-Dittinger: Das sind ganz einfache Tipps: Nach Möglichkeit harte Getränke vermeiden, nicht zu viele Getränkearten vermischen, nach jedem alkoholischen Getränk ein antialkoholisches einbauen, zwischendurch an die frische Luft gehen, Wein und Bier als Spritzer zu trinken. Ganz wichtig ist auch, dass die Jugendlichen vor dem Feiern etwas essen – ist das nicht der Fall, gelangt der Alkohol schon nach einer Viertelstunde direkt ins Blut.

Melden sich die Jugendlichen manchmal mit etwas Zeitabstand nochmals?

Alice Mansfield-Zech: Die Jugendlichen sind meist im Krankenhaus sehr zugänglich, schotten sich aber anschließend wieder ab. Wenn wir Bedarf sehen, kommt es manchmal zu einer Weitervermittlung an die Kinder- und Jugendhilfe oder zu Fachstellen. Meist tut es aber den jungen Menschen und ihren Eltern gut, ihr Verhalten zu reflektieren. Eine Mutter meldete mir beispielsweise zurück, dass sie geschockt war, dass ihr Sohn im Krankenhaus gelandet ist und ihr das Gespräch geholfen habe, wieder Boden unter den Füßen zu bekommen. Es gibt nur ganz selten Jugendliche, die wir mehrmals im Krankenhaus „besuchen“.



Alice Mansfield-Zech



Bettina Stefanelli-Dittinger

Ihr Baby trinkt mit!

Ein Gläschen kann nicht schaden? Doch, tatsächlich schon. Denn wenn eine werdende Mutter Alkohol konsumiert, trinkt der Fötus mit. Der Alkohol verteilt sich über das Blut im ganzen Körper. In der Plazenta (dem Mutterkuchen) angelangt, wird er über die Nabelschnur direkt ins Blut des Kindes transportiert. Das Ungeborene hat dann die gleiche Menge Alkohol im Blut wie die Mutter, kann ihn aber weniger gut abbauen. Dadurch wird die gesunde Entwicklung des Kindes gestört, am empfindlichsten ist das Gehirn. Nicht nur harte Getränke, wie Schnaps oder Wodka, schaden dem Fötus. Denn ein kleines Bier, ein Achtel Wein, ein Glas Prosecco (0,1 l) oder ein Stamperl Schnaps (0,02 l) enthalten in etwa die gleiche Menge Alkohol.

Alles-oder-Nichts-Regel

Manche mögen diese Warnung für übertrieben halten, da sie Mütter kennen, die Alkohol getrunken und trotzdem gesunde Babys zur Welt gebracht haben. Doch davon sollte man sich nicht täuschen lassen. Auf jedes Baby wirkt der Alkohol anders und mögliche Schäden zeigen sich oft erst nach einigen Jahren. Manche Schwangere macht sich vielleicht Sorgen, weil sie Alkohol getrunken hat, bevor sie wusste, dass sie schwanger ist. Keine Panik! In den ersten zwei Wochen gilt die „Alles-oder-Nichts-Regel“: Wird das Baby durch den Alkohol geschädigt, endet die Schwangerschaft. Bleibt die Schwangerschaft bestehen, hat der Alkohol den Fötus nicht geschädigt.

Wenn eine Frau stillen möchte, sollte sie darauf achten, so wenig Alkohol wie möglich zu konsumieren. Denn der Alkoholgehalt in der Muttermilch

ist ungefähr so hoch wie der im Blut. 30 bis 60 Minuten nach dem Konsum ist der Alkoholgehalt am höchsten. Darum sollten zwischen dem letzten Glas und dem Stillen mindestens drei Stunden vergangen sein.

Mal ganz ehrlich: Einem Kleinkind würde man doch auch keinen Alkohol zu trinken geben, also warum dann einem Fötus oder Baby? Die Wirkung ist nämlich dieselbe. ▲



Weitere Infos:

Die Broschüre „Alkohol & Rauchen in der Schwangerschaft“ ist kostenlos in der SUPRO erhältlich.

AKTION TROCKEN



FASTENZEIT:
**WENIGER ALKOHOL,
MEHR
LEBENSQUALITÄT.**

ANDREAS GANAHL
MUSIKER UND
KOMMUNIKATIONSFACHMANN
VICTORSBERG

MIT DER
AKTION.TROCKEN
APP WIRD DER
VERZICHT ZUM
GENUSS.

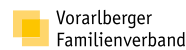
www.aktiontrocken.com

Fastenzeit:

Was ist die AKTION.TROCKEN?

1979 rief der Götzner Pfarrer Wilfried Blum die „Aktion Trocken“ ins Leben und motivierte Götzner Jugendliche, in der Fastenzeit gänzlich auf Alkohol zu verzichten. Diese Aktion fand großen Anklang und immer mehr Gruppen in ganz Vorarlberg beteiligten sich in den Folgejahren daran. Unter anderem wurde auch die Idee des „Durstlöschers“ – ein billiges Getränk ohne Alkohol für die TeilnehmerInnen der Aktion – geboren und in vielen Gasthäusern angeboten. Im Jahr 2009 hat die SUPRO mit KENNIDI eine alkoholfreie Alternative entwickelt, der in über 150 Gastronomiebetrieben in Vorarlberg erhältlich ist. Gemeinsame Träger der AKTION.TROCKEN sind die SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe, die Caritas mit dem Fachbereich Suchtarbeit, die Katholische Jugend und Jungschar und der Vorarlberger Familienverband.

Eine Initiative von



Gefördert durch



„Die AKTION.TROCKEN sensibilisiert die Bevölkerung für das Thema Alkoholkonsum. Auch ich verzichte in der Fastenzeit bewusst auf Alkohol.“

Norman Früh
Polizist



„Manchmal ist weniger mehr. Die AKTION.TROCKEN setzt ein wichtiges Statement, nicht nur während der Fastenzeit bewusst auf Alkohol zu verzichten.“

Nicole Herb
Selbständige Grafik-Designerin



„Bei der AKTION.TROCKEN mache ich mit, weil ich bewusst in der Fastenzeit auf Alkohol verzichten will.“

Michael Gallaun
Gastronom



Weniger Alkohol, mehr Lebensqualität

Wie entstand die Idee zur App?

Die Grundüberlegung eine App für suchtpräventive Maßnahmen einzusetzen, gibt es in der SUPRO schon lange. Im Sommer 2014 entstand dann die konkrete Idee eine begleitende App zur AKTION.TROCKEN, eine wirksame suchtpräventive Maßnahme, zu entwickeln.

Die TeilnehmerInnen der AKTION.TROCKEN sollen mit Unterstützung der neuen App Lebensqualität gewinnen, bewusst ihre Konsumgewohnheiten und die Selbstverständlichkeit des Alkoholkonsums erkennen und dadurch selbstbestimmter werden.

Wie unterstützt die App die NutzerInnen während der Fastenzeit?

Es geht bei der App nicht um Abstinenz – überhaupt nicht. Die App soll unterstützen, indem man jeden Tag erinnert wird, einen Eintrag macht und als positive Verstärkung sofort sieht, wie viele Tage man bereits auf

Alkohol verzichtet hat. Das Positive steht dabei im Vordergrund und jeder alkoholfreie Tag ist ein gewonnener Tag. Die App dokumentiert auch jene Tage an welchen man Alkohol getrunken hat und ermöglicht mit einem Blick, ob es ein spezielles Konsummuster oder spezielle Trinkanlässe gibt. Ist es immer am Freitagabend das Feierabendbier oder immer am Sonntag der Frühschoppen, so sollte man diese Trinkgewohnheiten hinterfragen und versuchen diese zu durchbrechen. Verzicht erfordert natürlich Willensstärke, denn es gilt, gewohnte Verhaltensmuster bewusst zu durchbrechen. Die App soll dabei unterstützen und helfen, selbstbestimmt über den eigenen Alkoholkonsum zu entscheiden.

Warum gibt es eine Gruppenfunktion?

Ein weiterer spannender Aspekt der App ist, dass man sich in Gruppen zusammenschließen und gemeinsam

alkoholfreie Tage sammeln kann. Gerade in einer Gruppe kann so etwas eine eigene Dynamik entwickeln und sehr motivierend sein. Dabei geht es nicht darum sich gegenseitig zu überwachen, denn als Teil einer Gruppe sieht man nur seine eigenen Ergebnisse, die Einträge und Ergebnisse der anderen Gruppenmitglieder nicht. Man selbst kann sich mit dem Gruppendurchschnitt vergleichen – auch das kann Motivation sein, wenn man darüber liegt sowieso. Für Unternehmen, wie auch für Vereine kann die AKTION.TROCKEN mit der App ein neuer und innovativer Zugang zur Gesundheitsförderung sein und den bewussten, mündigen Konsum von Alkohol in den Mittelpunkt stellen.

Die SUPRO unterstützt Firmen und Vereine gerne bei der Umsetzung der AKTION.TROCKEN.

Infos: www.aktiontrocken.com ▲

„Die AKTION.TROCKEN-App macht Konsumgewohnheiten und die Selbstverständlichkeit des Alkoholkonsums bewusst.“

Elisabet Lener
Seniorin



„Keinen Alkohol zu trinken steigert die Leistungsfähigkeit. Die AKTION.TROCKEN-App unterstützt während der Fastenzeit mit Tipps und zählt die Verzichtstage.“

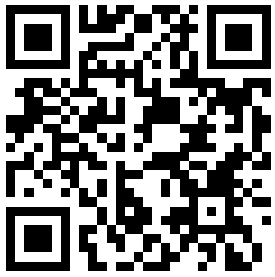
Marcel Thaler
Hobbyfußballer & Maschinenmechaniker



„Fastenzeit bedeutet Verzicht und Gewinn in einem. Mit Hilfe der AKTION.TROCKEN-App zähle ich meine Verzichtstage und steigere meine Lebensqualität.“

Nadja Bachmann
Hausfrau & Mutter, Kellnerin





Download der APP im
App-Store oder unter:
www.aktiontrocken.com

AKTIONT TROCKEN!



Die Entwickler der App: Simon Buchhäusl, Fabian Achammer, Simon Libiseller und Stefan Feurstein

Wie funktioniert die App?

Die TeilnehmerInnen laden die App für ihr Smartphone aus den jeweiligen App-Stores (Apple oder Android), registrieren sich mit Geschlecht, Geburtsjahrgang und ihrem Bundesland. Die NutzerInnen sind stets anonym, Rückschlüsse auf die Personen sind nicht möglich. An jedem Tag der Fastenzeit tragen die UserInnen ein, ob sie Alkohol getrunken haben oder nicht. Grafiken machen deutlich, wie viele Tage schon erfolgreich gefastet wurde, wie viele Tage es noch bis zum Ende der Fastenzeit sind oder aber auch, wie viele Verzichtstage insgesamt von den TeilnehmerInnen via App gesammelt wurden. Während der Fastenzeit gibt es über die App Tipps, die zum Weitermachen motivieren. Eine „Remind-Funktion“ erinnert die Verzichtstage einzutragen.

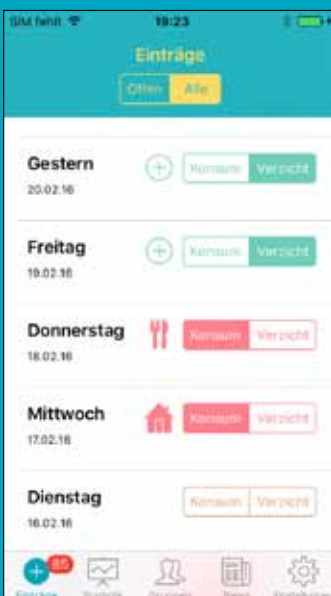
Junge Entwickler setzten die App um

Die Android-App und die technischen Services wurden von drei Schülern als HTL-Diplomprojekt entwickelt. Fabian Achammer, Sohn einer SUPRO-Mitarbeiterin, und Student an der FH Hagenberg, gestaltete die iOS-Version der App. Unterstützt wurde die Entwicklung durch epos, die das Projekt mit vergünstigter Apple-Hardware unterstützt haben.

MAKCHEN



Jetzt auf www.aktiontrocken.com die App laden!



Alkoholfreie Tage sammeln

In der App werden die Tage angeklickt, an denen man keinen Alkohol getrunken hat. Hat man doch einmal konsumiert, kann auch zusätzlich die Situation angegeben werden.



Anonyme Statistik

Die App kann völlig anonym verwendet werden. Für statistische Zwecke fragt die App am Anfang das Geschlecht, den Jahrgang und das Land des Nutzers/der Nutzerin ab.



Gemeinsam verzichten

Durch die Eingabe eines Einladungscodes kann man einer Gruppe beitreten. So lässt sich der Fortschritt leicht und anonym vergleichen. Wer hat im Schnitt mehr Tage verzichtet?



News und Tipps

Über die News bleibt man während der Fastenzeit auf dem Laufenden und erhält hilfreiche Tipps und erfährt interessante Hintergrundfakten rund um das Thema.

„Schwarzen Schafen“

Mit Testkäufen konnte die Abgabequote von Alkohol an (minderjährige) Jugendliche seit dem Jahr 2003 deutlich gesenkt werden.

„In Lokalen bekommt man meist, was man will, ansonsten fragt man einfach jemand Älteren, der dir härtere Sachen bestellt“ – im Gespräch mit Jugendlichen wird schnell klar: Wer auf hochprozentige Getränke steht, der hat auch als 16-Jährige(r) kaum Probleme, an diese zu kommen – trotz Abgabeverbot an Jugendliche unter 18 Jahren. Und doch ist es heute deutlich schwerer geworden, in der Vorarlberger Lokalszene sowie im Handel an altersmäßig noch nicht erlaubte Alkoholika zu kommen, als es noch vor zehn Jahren war.

Im Jahr 2003 wurde in Tankstellen, Geschäften oder bei Veranstaltungen in 8 von 10 Fällen Alkohol an Jugendliche unter 16 Jahren verkauft.

Abgabequote deutlich gesenkt

Bis 2015 konnten insgesamt über 4.800 Kontrollkäufe durchgeführt und dadurch die Abgabequote auf 27 Prozent gesenkt werden. „Mystery Shopping bietet eine Möglichkeit, die Einhaltung der Jugendschutzbestimmungen zu überprüfen und den Handel sowie die Gastronomie zu sensibilisieren“, erklärt Kinder- und

Jugendanwalt DSA Michael Rauch. Strafen zu verhängen steht dabei nicht im Vordergrund. „Fehlbare“ Betriebe und MitarbeiterInnen werden auf das Jugendschutzgesetz hingewiesen und entsprechende Schulungsmaßnahmen durchgeführt. Es zeigt sich aber auch, dass es einzelne „schwarze Schafe“ unter den Betrieben gibt, die sich durch diese Maßnahmen nicht daran hindern lassen, weiterhin Alkohol an Jugendliche abzugeben. Im Auftrag des Kinder- und Jugendanwalts und in enger Kooperation mit den Bezirkshaupt-

Wirksame Maßnahme

„Das Instrument der Alkoholttestkäufe hat sich nicht nur als eine sehr wirksame Maßnahme des Jugendschutzes und der Prävention erwiesen. Diese Testkäufe dienen auch dazu, die Wirksamkeit unserer Mitarbeiterschulungen zu überprüfen und unsere hohe Qualität zu sichern.“

Arno Riedmann

ADEG Riedmann, Altach



Einhalt gebieten

mannschaften werden die „WiederholungstäterInnen“ kontrolliert und in besonders hartnäckigen Fällen werden auch Strafen verhängt. Eine Vorgehensweise, die sich als sehr effektiv erwiesen hat.

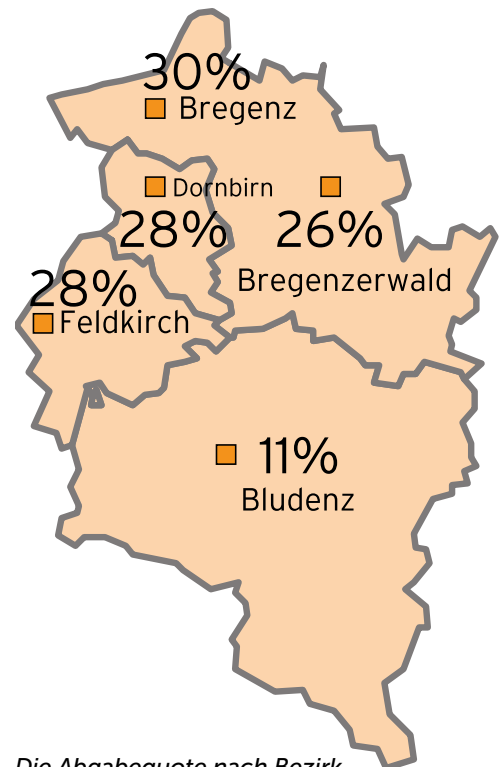
Wirksame Maßnahme

Einzigartig in Österreich ist, dass seit 2012 neben der SUPRO auch die Fachgruppe Handel der Wirtschaftskammer Vorarlberg Testkäufe durchführt. Diese Tests dienen der Qualitätssicherung, sie werden aufeinander abgestimmt und die Ergebnisse verglichen. Das Instrument der Alkoholtestkäufe hat sich nicht nur in Vorarlberg als eine sehr wirksame Maßnahme des Jugendschutzes und der Prävention erwiesen, auch inter-

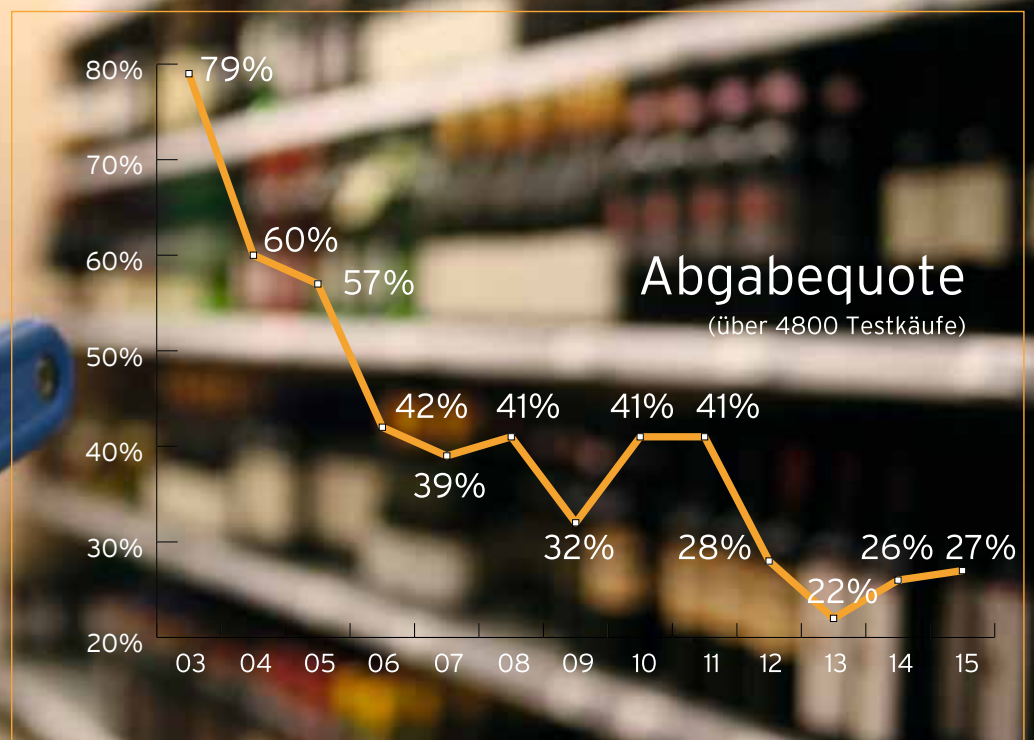
nationale Studien belegen dies. Mittlerweile wird dieses Konzept auch in anderen Bundesländern umgesetzt.

Bevölkerung sensibilisieren

Die Testkäufe dienen der Sensibilisierung der Verkaufsstellen, des Verkaufspersonals, der breiten Öffentlichkeit sowie der Jugendlichen und deren Eltern. Die gezielte Durchführung von Testkäufen über einen längeren Zeitraum liefert nachhaltige Ergebnisse und ist integraler Bestandteil umfassender Präventionsmaßnahmen im Alkoholbereich. Die Testkäufe sind dabei nicht als isolierte Maßnahme, sondern als ein Aspekt in einem umfangreichen und aufeinander abgestimmten Präventionskonzept, zu sehen. ▲



Die Abgabequote nach Bezirk bzw. Region. (Stand: 20.11.2015)



Wunsch nach Einheitlichkeit

Unterschiedliche Jugendschutzgesetzbestimmungen in Österreich sorgen nicht nur bei Jugendlichen für Unverständnis.

In Bezug auf Alkohol variieren die Regeln, an die sich Jugendliche in Österreich zu halten haben von Bundesland zu Bundesland. So können Jugendliche in Wien, Burgenland und Niederösterreich ganz legal ihren 16. Geburtstag mit Mischgetränken wie Wodka-Energy oder Rum Cola feiern, einzig der Ausschank an offensichtlich Betrunkene ist nicht erlaubt. In Vorarlberg, Oberösterreich, Salzburg, in der Steiermark und im Tirol dürfen 16- bis 18-Jährige keinen hochprozentigen, gebrannten Alkohol konsumieren. In Kärnten dürfen die Jugendlichen zwischen 16 und 18 nur Getränke mit einem maximalen Alkoholgehalt von 12 Vol.-% konsumieren. Insgesamt dürfen die Jugendlichen höchstens 0,5 Promille haben. Diese ungleichen Rahmenbedingungen sorgen oft für Unverständnis bei Jugendlichen, die ihren Alkoholkonsum ihrem jeweiligen Aufenthaltsort anpassen müssen – was etwa bei einer Zugfahrt quer durch Österreich zu denkbar skurrilen Situationen führen könnte.

Alles andere als zufrieden zeigt sich auch Kinder- und Jugendanwalt (KiJa) DSA Michael Rauch über die bundesweit variierende Gesetzeslage: „Ich halte das für Schwachsinn. Gerade in den Bereichen ‚Ausgehzeit‘ und ‚Alkohol‘ fordern wir Kinder- und Jugendanwälte schon seit Jahren, dass die Schutzbestimmungen vereinheitlicht werden.“

Ein weiterer Aspekt ist die schädliche Auswirkung von hartem Alkohol in jungen Jahren auf das sich noch

entwickelnde Gehirn. Gerade deshalb spricht sich Primar Dr. Reinhard Haller für die bundesweite Anwendung des „Vorarlberger Modells“ aus. Die Altersgrenze für Spirituosen, wie in Wien, auf 16 Jahre herabzusetzen, wäre das falsche Signal. Dieser Meinung ist auch Michael Rauch: „Ich bin kein Fan davon, dass man ab 16 Jahren schon harte Alkoholika trinken darf. Meine Erfahrung ist, dass man dieses Thema überall immer wieder diskutiert. Vielleicht denken wir in Österreich einfach auch zu ‚kurz‘ und man müsste das auf EU-Ebene regeln.“

Rechtliche Konsequenzen

„Wenn ich als 15-Jähriger in Vorarlberg im öffentlichen Raum Alkohol trinke und aufgegriffen werden, gibt es vier mögliche Konsequenzen:

Die Bezirkshauptmannschaft schickt mir eine Ermahnung – das heißt das Verfahren ist eingestellt, es gibt überhaupt keine Konsequenz. Die zweite Möglichkeit ist ein Beratungs- und Informationsgespräch. Weiters ist es auch möglich, dass die Jugendlichen gemeinnützige Arbeiten leisten – oder aber Geldstrafen bis zu 500 Euro bezahlen müssen. In der Praxis liegen die Beträge bei 15 bis 25 Euro und steigern sich bei

Wiederholungen“, führt Rauch aus. Als KiJa wohnte er auch bei Entscheidungen zu der letzten Gesetzesnovellierung im Jahr 2008 bei. „Ich habe mich damals dafür eingesetzt, Geldstrafen komplett aus dem Jugendgesetz zu streichen, da ich diese Maßnahme als völlig sinnlos erachte. Wir sind eines der wenigen Länder in Europa, die so etwas überhaupt noch im Jugendgesetz drinnen haben“, argumentiert Rauch. Er sieht Beratungs- und Informationsgespräche, insbesondere bei Alkoholkonsum unter 16 Jahren, als bestmögliche Konsequenz für Gesetzesübertretungen dieser Art an. Im Regelfall kommt diese Möglichkeit – neben den Leistungen für das Gemeinwohl – auch vor der Geldstrafe zur Anwendung.

Härtere Bußgelder sind jedoch seit der Gesetzesnovellierung für den Handel und die Gastronomie zu tragen gekommen, wo verstärkt kontrolliert wird, ob Alkohol nicht in zu junge Hände abgegeben wird. „Hier bin ich gemeinsam mit der SUPRO, der Bezirkshauptmannschaft und der Exekutive für die Durchführung von Testkäufen zuständig. Ziel ist es, die ‚schwarzen Schafe‘ herauszufiltern.“ Eine Vorgehensweise, die sich als sehr effektiv erwiesen hat, konnte die Abgabequote in den vergangenen zehn Jahren von 80 % auf unter 25 % gesenkt werden.



DSA Michael Rauch
Kinder- und Jugendanwalt

Gesetze schaffen Sicherheit, geben eine Norm vor, an der es sich zu orientieren gilt. „Die Jugendschutzgesetze sind als verbindlicher Rahmen zu sehen, an den sich die Gesellschaft und Erziehungsberechtigte, genauso wie die Jugendlichen, zu halten haben“, führt Michael Rauch aus.

Schlüssel liegt in der Familie

Dennoch sieht er „den Schlüssel“ für erfolgreiche Prävention „ganz klar in der Familie selbst“. Denn Gesetze seien für Jugendliche oft erst recht Anreiz, diese auszuloten oder zu überschreiten. Zur Entwicklung eines vernünftigen Alkoholkonsums sei „der eigentliche Lern- und Erfahrungsraum in der Familie“ entscheidend: „Dort ist der/die Erziehungsberechtigte die Hauptbezugsperson, die mit den Jugendlichen auch manchmal darum ringen muss, dass diese Jugendschutzbestimmungen eingehalten werden.“

Rauch betont die Vorbildwirkung der Erwachsenen: „Ich denke mir, dass man Kindern beibringen kann, dass Alkohol ein Genussmittel ist, indem man das auch vorlebt und den Konsum so dosiert, dass einen die Kinder nicht gerade ‚sturzbetrunken‘ sehen. Ich bin auch ein absoluter Gegner von Probierverhalten bei Kleinkindern – dass man sie etwa den Bier Schaum probieren lässt. Ich finde es angemessen, dass man Kindern mit ca. 13 Jahren bei besonderen Anlässen erste Probiermöglichkeiten schafft. Aber darüber hinaus lehne ich es ganz klar ab, so etwas zu früh zu fördern.“ Rauch appelliert an Erwachsene, den Jugendschutz ernst zu nehmen und Fehlverhalten offen anzusprechen. Hierbei sei man auf einem guten Weg, ist er überzeugt: „Es riskieren immer mehr Erwachsene, Jugendliche anzusprechen und eventuell auch eine blöde Antwort zu kassieren. Ich sehe die Zivilcourage in diesem Bereich auf jeden Fall auf einem aufsteigenden Ast. Die Sensibilität ist gestiegen.“ ▲



Jugendschutz in Vorarlberg

- Jugendliche unter 16 Jahren dürfen alkoholische Getränke und Tabakwaren nicht erwerben, besitzen und konsumieren.
- Jugendliche zwischen 16 und 18 Jahren dürfen keine alkoholischen Getränke, die gebrannten Alkohol enthalten, erwerben, besitzen und konsumieren. Dies sind zum Beispiel Alkopops, aber auch selbst gemischte Getränke, die zum Beispiel Wodka, Whisky oder Schnaps enthalten.
- Auch wer alkoholische Getränke für Jugendliche besorgt bzw. an sie weitergibt (Handel, Gastronomie), macht sich strafbar.
- Schulunterrichtsgesetz: Der Genuss alkoholischer Getränke ist den SchülerInnen in der Schule, an sonstigen Unterrichtsorten und bei Schulveranstaltungen sowie bei schulbezogenen Veranstaltungen untersagt.

Strafen/Konsequenzen

- Alkoholische Getränke und Tabakwaren, die von Jugendlichen unter Missachtung der Altersgrenzen erworben oder besessen werden, dürfen ihnen von Organen des öffentlichen Sicherheitsdienstes sofort abgenommen (und entsorgt) werden.
- Wenn Jugendliche gegen Bestimmungen verstoßen, so hat die Bezirkshauptmannschaft das

Strafverfahren einzustellen, wenn der Jugendliche unentgeltliche Leistungen für das Gemeinwohl erbringt oder sich einem Informations- und Beratungsgespräch unterzieht. Leistungen für das Gemeinwohl dürfen nur bis zu einem Ausmaß von sechs Stunden insgesamt aufgetragen werden.

- Geldstrafen bis zu 500 Euro fallen bei Gesetzesübertretungen dann an, ... wenn angenommen werden muss, dass die Leistungen für das Gemeinwohl bzw. das Informations- und Beratungsgespräch den Jugendlichen nicht von weiteren Übertretungen abhalten können.

... wenn die Zustimmung des Jugendlichen oder seines gesetzlichen Vertreters zu einer unentgeltlichen Leistung oder zu einem Informations- und Beratungsgespräch nicht gegeben ist. ... der Jugendliche die Leistungen nicht erbracht oder sich dem Informations- und Beratungsgespräch nicht unterzogen hat.

Webtipp: vorarlberg.kija.at

Das Vorarlberger Jugendgesetz gibt es hier: www.vorarlberg.at/pdf/jugendgesetzfolder.pdf oder im APP-Store.

Der so genannte Tunnelblick schränkt die periphere Wahrnehmung drastisch ein. So wird das Fahrzeug unbewusst in Richtung Fahrbahnmitte gesteuert – die Mehrzahl der Alkoholunfälle sind daher Kollisionen mit dem Gegenverkehr.

„Alkohol hat im Straßenverkehr nix zu suchen“

Bei jedem 15. Unfall ist Alkohol im Spiel, die Dunkelziffer noch nicht eingerechnet. Schon bei den offiziell erlaubten 0,5 Promille verändern sich Reaktionszeit und Risikobereitschaft - Alkohol ist ein denkbar schlechter Beifahrer.

Jede/r kennt diese Schlagzeilen: „Alkoholisierter Geisterfahrer auf A14 unterwegs“. „Betrunken gegen Mauer geknallt“, „Alko-Lenkerin mit 3,06 Promille!“, „Heimweg von Disko endet tödlich“. Immer dann, wenn uns die verhängnisvolle Verbindung „Alkohol und Straßenverkehr“ und ihre teils verheerenden Folgen vor Augen geführt werden, wird unser Gefühl- und Gedankenkarussell neu angekurbelt. Von Wut über Betroffenheit bis hin zu alpträumenhaften Vorstellungen darüber, selbst ohnmächtiges Opfer eines Alkosünderers im Straßen-

verkehr zu werden, führt die emotionale Achterbahn wohl immer zum selben Ziel. Nämlich zur Erkenntnis, dass alles für, aber wohl kein einziges Argument gegen, eine glatte Null auf der Promilleskala im Straßenverkehr spricht. Und dass vermeintlich wohlgemeinte Einladungen wie „ein Bierchen geht schon noch“ oder unüberlegte Überredungsversuche wie „heut stehn' sie eh nicht“ endlich aus den Köpfen verschwinden sollten. Auch Klaus Wiedemann, Abteilungsinspektor der Landesverkehrsabteilung in Bregenz, könnte der Regel

„wenn ich fahre, trinke ich keinen Alkohol“ durchaus einiges abgewinnen: „Eigentlich sollte man sich zum Ziel setzen, sich in puncto Alkohol und Autofahren gleich zu verhalten wie in den zwei Probejahren, in denen die 0,1-Promille-Grenze gilt“.

Alkohol bei jedem 15. Unfall

Dass ein solches Konsumverhalten immer noch ein frommer Wunsch ist, zeigt sich in den 2213 Alkoholunfällen mit 32 getöteten Menschen und 280 Verletzten, die sich im Jahr 2014 in Österreich ereignet haben.

Zwar ist dieser Wert gesunken, gemessen an der Gesamtzahl der Unfälle ist dennoch bei jedem 15. Unfall Alkohol im Spiel. In Vorarlberg wurden 2014 insgesamt 138 Alkoholunfälle mit 182 Verletzten und zwei Toten verzeichnet. Man kann aber davon ausgehen, dass die Zahl der Opfer von Alkoholunfällen höher liegt, als dies Zahlen aus Statistiken belegen. Grund dafür ist, dass Getötete und Bewusstlose im Allgemeinen nicht auf Alkoholisierung untersucht werden. Diese Dunkelziffer einkalkuliert, liegt der Anteil von Alkoholunfällen am gesamten Unfallgeschehen bei rund 20 Prozent.

Jugend als Risikogruppe

Jugendliche zählen im Straßenverkehr nachweislich zur Risikogruppe Nummer eins, das bestätigt auch Klaus Wiedemann: „Klar, in der Altersgruppe 16 bis 24 ist der Zugang zum Risiko, vor allem bei jungen Männern, einfach ein anderer. Nicht nur bei uns, auch in anderen Ländern. Da will man ein bisschen provozieren und präsentieren – mit schnellen Autos oder lauten Mopeds zum Beispiel. Diese erhöhte Risikobereitschaft kann schon durch ganz geringe Alkoholmengen gefährlich steigen, weshalb der komplette Verzicht auf Alkohol am Steuer Sinn macht.“ Und doch: Das Verantwortungsbewusstsein der Jugend im Straßenverkehr ist – wovon Wiedemann überzeugt ist – „im Vergleich zu früher gestiegen“. Dazu beigetragen haben sicher auch verschiedenste Maßnahmen, die die SUPRO in der Vergangenheit gesetzt hat: Angefangen beim Präventionsprojekt „Mehr Spaß mit Maß“, aus dem später die alkoholfreie Alternative „KENNiDI“ entstanden ist.

Geldstrafen als geringstes Risiko

Während der Abteilungsinspektor in seinem Berufsalltag VerkehrssünderInnen über Strafen maßregelt, so

Alkohol im Straßenverkehr

- ab 0,3 ‰: Einschränkung des Sehfeldes und Probleme bei der Entfernungseinschätzung; Beeinträchtigung des Gleichgewichts und der Koordination, der Aufmerksamkeit, der Konzentration und Wahrnehmung
- 0,5 ‰: Minderung von psychomotorischen Fähigkeiten, alkoholbedingte Leistungseinbußen, Schwellenwert der Blutalkoholwirkung auf die subjektive Selbsteinschätzung
- 0,7 ‰: Störung des Dämmerungssehens, Euphorie, Selbstüberschätzung und Steigerung der Risikobereitschaft
- 0,8 ‰: die Risikobereitschaft steigt um das Fünffache an; Reaktions- und Konzentrationsfehler treten zwei- bis dreimal häufiger auf als im nüchternen Zustand, die Blickbewegungen des Fahrers reduzieren sich um 30 Prozent
- 1,6 ‰: das Unfallrisiko ist um das 25-fache erhöht

Unfallrisiko-Steigerung



Unfallrisiko-Steigerung und Blutalkohol-Konzentration. Quelle: Krüger-Studie



arbeitet er bei den Verkehrsvorträgen mit Information, Erfahrungsberichten und Einblicken in aktuelle Unfallgeschehnisse. „Ich möchte aufzeigen, was mir blühen kann, wenn ich alkoholisiert Moped oder Auto fahre und angehalten werde.“

Je nach Alkoholisierungsgrad drohen Sanktionen wie Geldstrafen, Führerscheinentzug, Probezeitverlängerungen, sogenannte Verkehrscoachings, Nachschulungen oder medizinisch-psychologische Untersuchungen.

Seit Einführung der 0,5 Promille-Grenze 1998 wurden die Strafen für VerkehrssünderInnen kontinuierlich verschärft und die Anzahl an Verkehrskontrollen erhöht. Alkohol am Steuer kann eine kostspielige Angelegenheit sein, wie Klaus Wiedemann ausführte: „Zwi-



Klaus Wiedemann

Abteilungsinspektor der Landesverkehrsabteilung

schen 0,5 und 0,8 ‰ kann die Strafe bis zu 700 Euro betragen. Ab 0,8 ‰ erhöht sich die Strafe auf bis zu 1600 Euro. Mit Probeführerschein kann es teuer werden: Eine Nachschulung schlägt mit etwa 500 Euro zu Buche.“

Die allerschlimmste mögliche Konsequenz von Trunkenheit am Steuer ist keine, die im Strafregister angeführt ist. Laut Angabe des Kuratoriums für Verkehrssicherheit, reißt ein betrunkenen Mensch bei einem Unfall durchschnittlich drei andere Menschen mit ins Unglück – eine Schuld, die zur lebenslangen Belastung wird.

Ein Blick ins Ausland

Anderorts wird Alkohol am Steuer noch schärfer geahndet als hierzulande. So gewähren etwa Albanien, Estland, Moldawien, Rumänien, die Slowa-

kei, Tschechien, die Ukraine, Ungarn und Weißrussland null Toleranz für alkoholtrinkende FahrerInnen. Hier gilt die 0,0 Promille-Grenze. Die diesbezüglich „großzügigsten“ Länder in Europa sind Großbritannien, Irland, Liechtenstein und Malta mit einem Grenzwert von 0,8 ‰ – ein Wert, der hierzulande nur noch für FahrradfahrerInnen gilt. Alkohol verzögert die Reaktionsfähigkeit, schwächt die Aufmerksamkeit, schränkt das Sehvermögen und die Wahrnehmungsfähigkeit ein, verringert die Geschicklichkeit und psychomotorische Leistungsfähigkeit und führt zudem zu subjektiver Selbstüberschätzung. Auswirkungen, die Klaus Wiedemann auch in seinen Vorträgen jungen Menschen vor Augen führt.

„Die physikalischen Gesetze sind unbittlich und erhöhen sich natürlich bei zunehmender Geschwindigkeit. Ich habe grundsätzlich nichts gegen Alkohol, aber im Straßenverkehr hat er einfach nichts zu suchen.“ ▲



Ein „Freund“ mit vielen Gesichtern

Alkohol ist den Menschen seit langem ein ambivalenter Wegbegleiter, ist Fluch und Segen zugleich und wird seit jeher geliebt, gehasst oder verboten.

Ob Geburtstag, Jubiläum, Beförderung, Hochzeit oder einfach nur gemütlich zum Feierabend – keine Volksdroge ist so in unser Leben integriert, beliebt und akzeptiert, wie der Alkohol. Kein Wunder, ist er doch die älteste Droge der Menschheit.

Frühe Alkoholkultur

Es wird angenommen, dass der Mensch durch das Vergären von Speisen auf das vermeintlich göttliche Getränk aufmerksam wurde. Göttlich, weil der Alkohol in vielen Kulturen einen zentralen Platz im kultisch-religiösen Leben bekam. Verschiedene Völker der Antike – zum Beispiel die Sumerer, Babylonier, Ägypter, Griechen und Römer – hatten eine hoch entwickelte Alkoholkultur. Überliefert sind aber auch Berichte von Trinkgelagen, etwa aus dem alten China und von den Germanen. Das wichtigste alkoholische Getränk in der frühen Menschheitskultur war das Bier, später folgte, vor allem in Griechenland und in Rom, eine Hochphase des Weinkonsums. Was, wie und mit wem man trank signalisierte mit zunehmender Entwicklung der Alkoholkultur, welcher sozialen Schicht man angehörte. Diese Symbolkraft des Alkohols hat sich bis ins 21. Jahrhundert erhalten: Edle und teure Tropfen signalisieren meist auch einen gehobenen Status.

„Trunksucht“ wird zu Problem

Obwohl in der Antike bei Trinkgelagen durchaus raue Trinksitten herrschten, waren Alkoholprobleme kaum bekannt, denn Alkohol stand aufgrund seiner geringen Haltbarkeit nur zu gewissen Zeiten und Anlässen zur Verfügung. Im Mittelalter wurde er schließlich zum Volksgetränk. Durch die ersten Wirtshäuser wurden die Herstellung und der Verkauf von alkoholischen Getränken zum Wirtschaftsfaktor. Ab dem 16. Jahrhundert wurde die „Trunksucht“ zu einem Problem. Besonders

in England und Deutschland war von einer weit verbreiteten „Branntweinpest“ die Rede. Die Verbreitung von hochprozentigen alkoholischen Getränken, die längere Haltbarkeit des Alkohols und ein größeres Getränkeangebot durch neue Transportmöglichkeiten waren Gründe für die erste schwere Alkoholkrise der Menschheit. Als Gegenbewegung entstanden erste Abstinenzvereine, wurden Rauschverbote verhängt und in Preußen wurde im 17. Jahrhundert die erste Alkoholsteuer eingeführt, die Einnahmequelle jedes modernen Staates werden sollte.

Rückgang des Durchschnittskonsums

Um 1900 lag der jährliche Konsum pro Kopf bei zehn Litern reinem Alkohol, was beinahe dem heutigen Niveau entspricht. Mit Abstinenzvereinen, Gewerkschaftsbeschlüssen und alkoholfreien Getränkealternativen wurde dieser Entwicklung entgegen gearbeitet. Die ersten „Trinkheilstätten“ eröffneten und Alkoholismus wurde zur anerkannten Krankheit. Während der krisengeschüttelten Jahre zwischen 1914 und 1945 erfolgte ein drastischer Rückgang des Alkoholkonsums, der im Zuge des Wirtschaftswunders in den 1960er Jahren allerdings wieder steil nach oben ging und in den 70er-Jahren seinen Höhepunkt erreichte. Seitdem kann ein leichter Rückgang des Pro-Kopf-Konsums festgestellt werden. Aktuelle Studien ergaben, dass die ÖsterreicherInnen ab 15 Jahren durchschnittlich etwa 12,2 Liter reinen Alkohol im Jahr konsumieren.

Alkoholranke im Abseits

95 Prozent der erwachsenen ÖsterreicherInnen trinken gelegentlich oder regelmäßig Alkohol, etwa fünf Prozent (ca. 340.000 Personen) der österreichischen Bevölkerung sind alkoholabhängig, darunter immer mehr Frauen. Rund 8000 Menschen sterben in Österreich jährlich an



den Folgen der Alkoholabhängigkeit. Damit ist Alkohol nach Nikotin, die Substanz, die am meisten Todesopfer fordert. In unserer Gesellschaft gibt es häufig keine klare Grenze zwischen „normalem“ und „missbräuchlichem“ Konsum. Riskantes Trinkverhalten wird lange toleriert und verharmlost. Wenn das Suchtproblem allerdings gravierend wird, wird den Betroffenen oft der Stempel „SäuferIn“ aufgedrückt und nicht mit Kritik und Vorwürfen gespart.

Regelmäßiges Trinken ist „normal“

Dennoch gibt es auch in unserer Trinkkultur gewisse Grundregeln für den Umgang mit Alkohol. Im deutschen Sprachraum lassen sich „fünf ungeschriebene Gesetze“ feststellen, diese lauten: „Regelmäßiger Alkoholkonsum ist normal“ – „Alkohol gehört dazu“ – „Alkohol tut gut“ – „Trinke so viel wie dein Nachbar“ (Anpassung des Trinkverhaltens an die MittrinkerInnen) – „Alkohol ist Privatsache“. Diese „Gesetze“ spiegeln sich auch in den Medien wider. Alkohol wird als Gute-Laune-Mittel, als Flirtbehelf, als Feierabend-Belohnung und Relaxinstrument, als Life-



Richtlinien zusammensetzt. Unter anderem beinhalten diese Gesetze, dass Werbung nicht zum übermäßigen oder missbräuchlichen Alkoholkonsum ermutigen, sich nicht an Kinder wenden, sich keiner verharmlosenden Darstellung bedienen und nicht den Eindruck erwecken darf, Alkoholkonsum hätte therapeutische Wirkungen und könne helfen, private und soziale Probleme zu lösen.

Umgang mit Alkohol hinterfragen

Alkohol ist bei uns allgegenwärtig, man bekommt ihn, anders als in vielen anderen Ländern, rund um die Uhr. Außerdem hat er bei uns eine lange Tradition und ist eng mit verschiedensten Anlässen verknüpft: Ein Gläschen Sekt um etwas zu feiern, das Schnäpschen nach der Käsknöpfe-Partie oder das gemütliche und gesellige Feierabendbier. Was zunächst harmlos klingt, gibt in Summe pro Kopf ungefähr eine Badewanne voll Alkohol pro Jahr. ÖsterreicherInnen ab 15 Jahren trin-

ken durchschnittlich etwa 122 Liter Bier, dazu kommen etwa 36 Liter Wein. Alkohol spielt in unserer Gesellschaft also eine größere Rolle, als es vielen bewusst ist. Wenn es um Konsum geht, lernen Kinder und Jugendliche von ihren erwachsenen Vorbildern. Deshalb sollten Erwachsene ihren eigenen Konsum hinterfragen. Das heißt nicht auf Alkohol zu verzichten sondern zu überlegen, in welchen Situationen man wie viel vor Kindern und Jugendlichen trinkt. Vor allem sollte der Alkohol nicht als Allheilmittel oder Problemlöser präsentiert werden. Auch das Umfeld spielt natürlich eine Rolle. Als Verein oder Sportclub, in denen Kinder und Jugendliche aktiv sind, sollte auch darauf geachtet werden, wie mit Alkohol umgegangen wird und was vorgelebt wird.

Das gemeinsame Ziel sollte sein, den verantwortungsbewussten und mündigen Umgang mit Alkohol vorzuleben und dadurch natürlich auch zu fördern. ▲

„Trinkgelage“ wie das Oktoberfest sind keineswegs nur ein Phänomen unserer Zeit.

style-Produkt oder Partygarant angepriesen. Aber Werbung darf nicht alles: In Österreich existiert ein System zur Beschränkung der Werbung, das sich aus gesetzlichen Regelungen, Selbstbeschränkungs- und EU-

Die drei Trinkkulturen

Trinkkulturen

- Konsum von Alkohol ist allgemein verbreitet und gesellschaftlich anerkannt
- Sehr hoher Alkoholverbrauch, nur eine Minderheit konsumiert nicht
- Klare und verbindliche Regeln im Umgang mit Alkohol (Trinkmenge, Trinksituation, Art des Getränks)
- Trotz täglichen Alkoholkonsums nur wenig Alkoholiker
- Beispiele: Italien, Spanien, Griechenland

Abstinenzkulturen

- Jeglicher Alkoholkonsum ist verboten und wird mit Geld- oder Gefängnisstrafen geahndet
- Wenig Alkoholabhängige
- Beispiele: Saudi-Arabien, Libyen, Iran (Islam als Staatsreligion)

Gestörte Trinkkulturen

- Keine klaren Grenzen zwischen normalem und unnormalem Alkoholkonsum
- Lang andauerndes, riskantes Trinkverhalten wird nicht korrigiert, dann aber plötzlich stark kritisiert
- Hoher und weit verbreiteter Alkoholkonsum mit völlig unklaren Regeln und Grenzen im Umgang mit Alkohol (Wetttrinken, ausschließlicher Konsum harter Alkoholika...)
- Große Zahl von Alkoholikern
- Deutschland, Österreich, Russland



Prävention beginnt im Kindesalter

Neben dem Informieren und Sensibilisieren von jungen Menschen und ihren Bezugspersonen setzt die SUPRO mit ihren Lebenskompetenzprogrammen schon bei VolksschülerInnen an - mit dem Ziel, Lebens-, Sozial- und Problemlösungskompetenzen zu vermitteln.

VMS Wolfurt

„Mit dem Programm **plus** gelingt es uns, Lebenskompetenzen wie Kommunikationsfähigkeit, Umgang mit Problemen und Konflikten, Aufbau von Selbstbewusstsein usw. im Unterrichtsalltag zu fördern und damit einen wesentlichen Beitrag zur Suchtprävention zu leisten.“

Marcus Tifner und
Karin Oberhauser

„Eigenständig werden“ (Volksschule)

„Was mache ich, wenn ich Angst habe, wenn ich unter Druck stehe, wenn es zu Konflikten kommt, wenn ich vor einem Problem stehe, wenn mir langweilig ist oder wenn es Streit in meiner Klasse gibt?“ Solche und ähnliche Fragen stehen im Zentrum von **Eigenständig werden**. Das wissenschaftlich gestützte Unterrichtsprogramm trägt zur Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung von Volksschulkindern bei. „Ziel ist, dass Kinder möglichst gesund ‚groß und stark‘ werden können. Denn wer mit den Herausforderungen des Lebens kompetent und konstruktiv umgehen kann, ist auch besser davor geschützt, eine Abhängigkeit zu entwickeln“, erläutert Heidi Achammer, Koordinatorin des Programms in Vorarlberg. Im Rahmen des Programms **Eigenständig werden** werden unter anderem das Einfühlungsvermögen, der Umgang mit Stress und starken Gefühlen gefördert. Die Kinder sollen lernen, sich selbst zu behaupten, da-

für werden unter anderem ihre Kommunikationsfähigkeit, ihr kritisches Denken und ihre Problemlösungsstrategien gestärkt.

Seit dem Jahr 2006 setzen 771 PädagogInnen aus 106 Volksschulen das Lebenskompetenzprogramm um. Um den wechselnden Herausforderungen des pädagogischen All-

tags gerecht zu werden, bietet **Eigenständig werden** neben der fundierten Basisschulung auch Aufbaumodule zu den Themen „Neue Medien in der Volksschule“, „Bewegung“, „Gewaltprävention“ und „Kinder in belastenden Situationen“ an.

www.supro.at/eigenstandig-werden
Kontakt: Heidi L. Achammer, BA

Eigenständig werden

„Mit dem Lebenskompetenzprogramm **eigenständig werden** gelingt es LehrerInnen, die Kinder auf die Herausforderungen des Lebens vorzubereiten, Entwicklungsprozesse nachhaltig zu unterstützen und ein Umfeld zu schaffen, in dem Kinder mit Freude lernen.“

Heidi L. Achammer, SUPRO





„plus“ (5. bis 8. Schulstufe)

Das Programm **plus** bietet Lehrpersonen der 5. bis zur 8. Schulstufe fachliche und methodische Kompetenz, um (sucht-)präventiv mit ihren SchülerInnen arbeiten zu können. Im Rahmen der Fortbildung bekommen LehrerInnen eine Arbeitsmappe mit detailliert aufbereiteten Unterrichtsmaterialien, die ohne große Vorbereitung im Unterricht umgesetzt werden können.

Mit **plus** werden die SchülerInnen gezielt bei der Entwicklung kognitiver, sozialer und emotionaler Kompetenzen unterstützt, um anstehende Entwicklungsaufgaben positiv bewältigen zu können. Themen wie Klassengemeinschaft, Stressbewältigung, die eigene Identität, Konsumverhalten, Medien, Alkohol oder der Umgang mit Konflikten spielen da-

bei eine zentrale Rolle. **plus** gliedert sich in vier Jahresschwerpunkte. Jeder Jahresschwerpunkt umfasst fünf Themenbereiche mit zwei Unterrichtseinheiten. „Wir haben über das Programm **plus** bei regelmäßig stattfindenden Treffen wunderbar aufbereitetes Material zur Verfügung gestellt bekommen, das unsere Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern unterstützt und bereichert hat. Die Unterlagen sind direkt im Unterricht einsetzbar und werden sehr gut angenommen. Wirksame und lustbetonte Übungen laden zum Mitmachen und Diskutieren ein und animieren die Schülerinnen und Schüler zur Selbstreflexion“, erzählen Angelika Dorner und Ingeborg Mennel von der VMS Hittisau.

Kontakt: Heidi L. Achammer, BA

„klartext“ (ab 6. Schulstufe)

Das Präventionsprogramm **klartext** ermöglicht die kritische Auseinandersetzung mit den Themen „Sucht“, „Alkohol“, „Nikotin“ und „Medien“ für LehrerInnen, Eltern und SchülerInnen ab der 6. Schulstufe. Ziel ist es, gesundheitsfördernde Inhalte nachhaltig und im unmittelbaren Bezugssystem der Jugendlichen zu verankern.

Die Sensibilisierung für Suchtthemen und deren Vorbeugung erfolgt auf mehreren Ebenen: Zuerst erhalten LehrerInnen eine Fortbildung, bei der sie mit Hintergrundwissen und Unterrichtsmaterialien ausgestattet werden. Diese Materialien können anschließend mit wenig Aufwand im Unterricht mit den SchülerInnen

umgesetzt werden. Für deren Eltern bietet die SUPRO dann Information, Sensibilisierung, pädagogische Tipps und einen Überblick über Hilfsangebote in einem Elternvortrag an. Zum Abschluss einer **klartext**-Reihe findet ein Reflexionsworkshop mit den SchülerInnen selbst statt. Dieser Workshop wird ebenfalls von einer Fachperson der SUPRO geleitet. „Die Bezugssysteme Jugendlicher werden in die Prävention mit eingebunden. So ist es möglich, gleichlautende Botschaften zu senden und Prävention nachhaltig wirken zu lassen“, fasst Mag. Martin Onder zusammen. Eine ständige Weiterentwicklung der Unterrichtsmaterialien und Methoden ist für den Psychologen Onder mit ein Grund dafür, dass sich mittlerweile über 400 PädagogInnen von 93 Vorarlberger Schulen mit **klartext** zum Thema Suchtprävention weitergebildet haben.

www.supro.at/klartext

Kontakt: Mag. Martin Onder



VMS Au

„Die praxiserprobten Unterrichtsmaterialien ermöglichen es uns, suchtpräventive Inhalte mit unseren SchülerInnen zu erarbeiten. Neben einer Fortbildung für uns Lehrpersonen enthält **klartext** einen Reflexionsworkshop für SchülerInnen sowie einen Elternabend mit einer Fachperson der SUPRO.“
Dietmar Fetz, Frieda Moosbrugger und Alexander Muxel



Suchtprävention im Betrieb: Handeln statt Wegschauen

Immer mehr Unternehmen setzen auf innerbetriebliche Prävention und leisten dadurch einen Beitrag zu einem gesundheitsförderlichen Arbeitsumfeld, zu einer aktiven Personalentwicklung und zur Verbesserung der Arbeitssicherheit.

Zeitgemäße Suchtprävention versteht sich als zentrales Element der betrieblichen Gesundheitsförderung und Personalentwicklung. Sie behält alle Beschäftigten eines Unternehmens im Blick und sollte auch für Betriebe ohne aktuelle suchtbedingte Probleme selbstverständlich sein. Schwerpunkte bilden hier die Aufklärung und die Weitergabe von Informationen sowie Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Personalentwicklung.

Mit Lehrlingen „klartext“ reden

Da bereits in der Jugend Konsummuster entwickelt werden, die oft ein Leben lang gültig sind, ist es der SUPRO ein Anliegen, jungen Menschen zu helfen, einen vernünftigen Umgang mit Substanzen zu entwickeln und somit problematischem Konsum langfristig vorzubeugen. Um das zu erreichen, bietet die SUPRO „klartext“-Workshops an, bei denen neben Informationen die Erfahrungen und Beobachtungen der

Alkoholkonsummuster Erwachsener	68 % risikoarmer Alkoholkonsum	15 % riskanter Alkoholkonsum	12 % schädigender Alkoholkonsum	5 % abhängiger Alkoholkonsum
Ziele der Prävention	Verbleib im risikoarmen Konsum	Konsumreduktion	Konsumreduktion	Abstinenz
Präventionsmaßnahmen	Aufklärung, Information	Aufklären über Risiken	Frühe Intervention	Entwöhnungsbehandlung
	Gesundheitsförderung, Personalentwicklung	Hilfsangebot	Beratung	Nachbetreuung

Jugendlichen im Mittelpunkt stehen – ganz ohne erhobenen Zeigefinger. Es wird auf die gesellschaftliche Relevanz von Alkohol eingegangen und gemeinsam werden Werbestrategien kritisch betrachtet. Auch für LehrlingsausbilderInnen und Personalverantwortliche bietet die SUPRO die Möglichkeit sich weiterzubilden. Betriebe mit wenigen Lehrlingen können sich mit anderen kleineren Betrieben zusammenschließen und Workshops buchen.

Früherkennung ist der erste Schritt

Riskanter Umgang mit Substanzen (Alkohol, Medikamente, illegale Drogen) oder Verhalten (Internet, Glücksspiel, Kaufen) zeigt sich durch eine Vielzahl von beobachtbaren Auffälligkeiten oder Verhaltensänderungen. Nicht selten werden auch mehrere

Substanzen gleichzeitig konsumiert, was nicht nur die Risiken für den/die Konsumierende/n erhöht, sondern auch die Beurteilung der Situation erschwert. Diagnosen zu stellen ist also schwierig und nur Aufgabe von SuchtexpertInnen.

Die Verantwortung des Betriebes beginnt dort, wo es zu Veränderungen im Arbeitsverhalten und Pflichtverletzungen der ArbeitnehmerInnen kommt. Vorgesetzte sollten in diesem Fall ganz bewusst das Verhalten des Mitarbeiters bzw. der Mitarbeiterin beobachten und sich auch Notizen über wahrgenommene Auffälligkeiten machen.

Um dann die richtigen Entscheidungen zu treffen, bitten wir Sie die ExpertInnen der SUPRO zu kontaktieren. Dies ist kostenlos und kann auch anonym erfolgen.

Angebote für Unternehmen:

Die SUPRO bietet für Unternehmen und Führungskräfte folgende Unterstützung an:

- Beratung von Führungskräften bei Anlass- oder Verdachtsfällen von Suchtgefährdung (Abklärung und Weiterleitung an das Hilfesystem in Vorarlberg)
- Hilfestellung für Unternehmen bei der Etablierung von Suchtprävention im Betrieb (z. B. Hilfe bei der Entwicklung eines Handlungsleitfadens für Präventions- und Interventionsgespräche oder Beratung)
- Vorträge zu suchtrelevanten Themen für Vorgesetzte und MitarbeiterInnen
- Workshops für Lehrlinge (Sucht, Alkohol, Nikotin, Neue Medien, illeg. Süchte)
- Infomaterialien und Broschüren

Ansprechpartner für betriebliche Suchtprävention:

Mag. Andreas Prenn
und Mag. Martin Onder
info@supro.at, Tel.: 05523 - 549 41



Auf supro.at/unternehmen finden Sie weiterführende Informationen über die Angebote der SUPRO.

Feste feiern,



KENNIDI

HIER GILT DAS KENNIDI PRINZIP:
NIEMALS UMKIPPEN.



aber richtig - mit Verantwortung und Vorbildwirkung

Feste zu feiern ist ein Teil unserer Kultur, bringt Abwechslung in den Alltag und fördert die Gemeinschaft. Gleichzeitig steht man als Festveranstalter bzw. als Gemeinde immer wieder vor der Herausforderung, die gesetzlichen Bestimmungen einzuhalten, Exzesse zu vermeiden und gleichzeitig die BesucherInnen nicht zu verärgern. Vor allem das Thema „Jugend und Alkohol“ ist bei Veranstaltungen immer wieder von medialem und öffentlichem Interesse. Zahlreiche Vereine im Land sind sich ihrer Verantwortung und Vorbildwirkung bewusst und tragen viel dazu bei, dass Kinder und Jugendliche einen maßvollen und mündigen Umgang mit Alkohol erlernen können. Dies fordert ein gewisses Maß an Engagement, das sich aber auf jeden Fall lohnt. Natürlich lassen sich dabei nicht alle Vorfälle vermeiden. Aber wer möchte sich schon den Vorwurf machen müssen, nicht alles – bei bestem Wissen und Gewissen – für das Wohlergehen und die Sicherheit aller Beteiligten und vor allem der Gäste getan zu haben. Damit ersparen sich Veranstalter viel Stress und negative Schlagzeilen.

KENNiDI ist ...

- die vorarlbergweite, alkoholfreie Alternative mit erfrischendem, gespritztem Mangosaft.
- ein Eventstand mit einer Cocktailbar, an der Jugendliche promillefreie Drinks anbieten. Sie zeigen, wie man Party machen kann, ohne umzukippen.
- ein Präventionsprojekt der SUPRO. Der positive und verantwortungsvolle Umgang mit Alkohol steht dabei im Mittelpunkt.

KENNiDI-Eventstand

Der Eventstand bzw. die KENNiDI-Bar kann auf Veranstaltungen in ganz Vorarlberg zum Einsatz kommen. Dies sind Events von Vereinen, wie z. B. Musikfeste, Feuerwehrfeste oder sonstige Zeltfeste, Konzerte und Jubiläen, aber auch Events von gewerblichen VeranstalterInnen.

Der Eventstand ist komplett ausgestattet mit Bar und Equipment, Stehtischen, Licht- und Musikanlage (auf Wunsch).

Benötigt wird ein entsprechender Strom- und Wasseranschluss und ein ebener Platz von 30 bzw. 48 Quadratmetern.

Alkoholfreie Angebote

Das Getränke-Angebot an diesem Stand ist ausschließlich alkoholfrei. In erster Linie werden dort der „KENNiDI“ und alkoholfreie Cocktails angeboten. Betrieben wird die Bar von und für Jugendliche. Dabei sollen Jugendliche des Veranstalters (z. B. des Vereins) in den Barbetrieb integriert werden. Sie werden im Vorfeld vom „KENNiDI-Bar-Team“ in einem Workshop geschult. Die Mitarbeit von Jugendlichen seitens der VeranstalterInnen ist Voraussetzung. Der Erlös aus dem Verkauf kommt dem Verein oder den Jugendlichen zugute. Der Einkauf der Materialien erfolgt ebenfalls über den Veranstalter bzw. den Verein.

Angebote für Vereine, Gemeinden und Veranstalter:

- Persönliche Festberatung
- KENNiDI-Eventstand mit alkoholfreien Cocktails
- Alters-Kontroll-Bänder, Vereine erhalten 1000 Stk. / Jahr kostenlos
- Infoplakate
- Reflexionsworkshops für Jugendliche
- Cocktailworkshops



Grundsätzliche Überlegungen:

Gute Gründe für eine vernünftige und verantwortungsvolle Alkohol- und Tabakprävention bei einer Veranstaltung:

Fest im Griff

In unserer Broschüre gibt es viele weitere hilfreiche Tipps und Checklisten für Veranstalter:

www.supro.at/fest-im-griff

Sie sind interessiert?

Setzen Sie sich mit uns in Verbindung, um abzuklären, ob der Eventstand bzw. die Bar zu dem von Ihnen gewünschten Termin noch verfügbar ist.

Infos: www.kennidi.net

Sie halten sich an das Jugendschutzgesetz.

- Sie vermeiden Strafen und Bußen für sich, Ihr Personal und Ihre Gäste.

Sie tragen zu einer guten Stimmung und Atmosphäre bei.

- weniger unangebrachtes und aggressives Verhalten
- weniger Sachbeschädigungen und Vandalismus
- weniger Verschmutzung und Reinigungskosten

Sie erhöhen die Sicherheit Ihrer Gäste.

- weniger alkoholbedingte Unfälle
- weniger alkoholbedingte Schlägereien und Gewalttaten

Sie erleichtern die Arbeit für Ihre MitarbeiterInnen.

- durch verschiedenfarbige Kontroll-Armbänder ist das Alter schnell und klar ersichtlich
- klare Haltung aller MitarbeiterInnen bezüglich der Einhaltung der Jugendschutzbestimmungen

Sie fördern das positive Image Ihrer Veranstaltung.

- Gäste, Eltern, AnwohnerInnen und VertreterInnen der Gemeinde wissen Ihr Engagement zu schätzen
- die Medien berichten positiv über Ihre Veranstaltung



„Vereine und Festveranstalter leisten einen wichtigen Beitrag wenn es darum geht, mündige, verantwortungsbewusste und starke Menschen heranzubilden. Unser Ziel ist positives Verhalten zu fördern, das Verantwortungsbewusstsein der Jugend zu stärken und nicht mit Verboten zu arbeiten.“

Ingrid Matt, SUPRO



„Wir wollen junge Menschen für die Rotkreuz-Idee begeistern. Bei uns lernen Jugendliche nicht nur Erste Hilfe, sondern auch den sozialen Umgang in einer Gruppe und erfahren vieles zum Thema Gesundheit. Durch die KENNIDI-Bar auf der Kilbi lässt sich das gut miteinander verbinden und den Jugendlichen bereitet es viel Spaß.“

Philipp Schertler, Kommandant Rotkreuz-Abteilung Lustenau



Das Für und das Wider

Trotz dieser guten Argumente gibt es VeranstalterInnen, die nicht ganz überzeugt sind. Häufige Gegenargumente sind:

„Das bedeutet zwangsläufig weniger Umsatz und Gewinn!“

Das häufigste Gegenargument ist die Sorge der Veranstaltenden vor einem geringeren Umsatz und Gewinn. Erfahrungen haben jedoch gezeigt, dass dies meist nicht der Fall ist. Einerseits verringern sich die Kosten für Schäden und Reinigung, andererseits bleiben viele Gäste – die sich ansonsten durch das Verhalten deutlich alkoholierter Gäste gestört oder gar bedroht fühlen – länger auf der Veranstaltung. Viele Rückmeldungen zeigen auch, dass sich der Umsatz mit Speisen erhöht.

„Andere VeranstalterInnen machen auch nichts!“

Das stimmt sicher, doch tragen die VeranstalterInnen selbst die Verantwortung für das eigene Fest. Nicht auszudenken, wie man sich fühlt, wenn etwas passiert und man sich den Vorwurf machen muss, nicht bei bestem Wissen und Gewissen gehandelt zu haben. Ganz zu schweigen von den Vorwürfen von Angehörigen und den medialen Angriffen.

„Alterskontrollen und diese Kontroll-Armbänder bringen doch nichts!“

Die älteren Jugendlichen besorgen den Alkohol dann für die jüngeren!“ Das wird natürlich immer wieder der Fall sein. Dennoch gilt es den Jugendschutz einzuhalten, ein klares Signal zu setzen und es vor allem den Jugendlichen nicht allzu leicht zu machen, an Alkohol zu kommen. Im Übrigen werden auch Geschwindigkeitsbeschränkungen nicht immer eingehalten und niemand käme auf die Idee, diese aus diesem Grund abzuschaffen.



„Das Cocktails mixen und die Arbeit an der Bar macht den Jugendlichen sehr viel Spaß. Durch ihre Begeisterung tragen sie die Idee, die hinter dem KENNiDI und dem Evenstand steht nach außen. Deshalb ist uns die Einbindung der Jugendlichen aus dem Verein oder der Institution sehr wichtig.“
Cornelia Ammann, Jugendkoordinatorin SUPRO



„Wir haben von Anfang an die Idee von alkoholfreien Alternativen, die kostengünstiger sein sollen und ein Genuss sind, unterstützt. Man kann auch alkoholfrei tolle Feste feiern und es braucht Bewusstseinsbildung, dass der Konsum von Alkohol zum Problem werden kann. Die KENNiDI-Bar mit alkoholfreien Cocktails ist für uns ein super Angebot, das auch unsere Gäste schätzen!“
Christian Kopf, Altes Kino Rankweil

Mythen und Ausreden, die beim Alkotest nicht weiterhelfen:



Pfefferminzbonbons schlagen nicht beim Vortestgerät an. Sie verändern die Messung nicht.



Mundwasser rettet auch nicht aus der Patsche: Der Haftalkohol könnte den Promillewert kurzfristig sogar erhöhen.



In Knoblauch ist keinerlei Substanz enthalten, die das Testergebnis verfälschen könnte.

Alkoholmythen

Wahr oder nicht wahr?

Was Sie über verbreitete Tipps und Ratschläge zum Trinken wissen sollten ...

Die meisten der gängigen Mythen zum Thema Alkohol sind bestenfalls Märchen. Das Problem dabei: Immer wieder verlassen sich Menschen auf diese „Volksweisheiten“ und bringen sich und andere damit in Gefahr. Hier eine Auswahl der gängigsten und gefährlichsten Alkohol-Mythen.

Wenn ich viel und fett esse, vertrage ich mehr Alkohol.

Das ist falsch. Reichhaltiges Essen verzögert zwar die Aufnahme von Alkohol ins Blut, zu guter Letzt kommt der getrunkene Alkohol aber doch dort und damit im Gehirn an. Wer vor

dem Trinken viel isst, erreicht also nur, dass die Promille langsamer steigen. Keinesfalls sollte man sich auf die „gute Unterlage“ verlassen, wenn es ums Autofahren geht!

Alkohol fördert die Verdauung.

Genau das Gegenteil ist der Fall: Alkohol behindert die Verwertung anderer Nährstoffe. Das liegt daran, dass der Körper Alkohol nicht speichern kann. Er wird somit vorrangig und sofort als Energieträger genutzt und verbrannt. Die übrige Nahrung muss dann warten, bis sie an die Reihe kommt.

Mit Bewegung kann ich den Alkohol wieder ausschwitzen.

Stimmt nicht. Alkohol kann man nicht durch Bewegung, also zum Beispiel beim Tanzen, ausschwitzen. Den Abbau des Alkohols übernimmt zu 95 Prozent die Leber und die hat es nicht eilig: Pro Stunde werden durchschnittlich etwa 0,1 bis 0,2 Promille abgebaut. Drei bis vier Prozent werden ausgeatmet (daher die Fahne). Die maximal zwei Prozent Alkohol, die tatsächlich über die Haut abgegeben werden können, spielen in der Praxis keine Rolle. Auch andere Brachialmethoden, wie zum Beispiel

BESSERWISSEN



Eiskalter Atem kann tatsächlich das Vor-testgerät beeinflussen. Ein Mund voller Eiswürfel wird mit Sicherheit auffallen.



Alkoholgefülltes Konfekt ist nur kurzfristig für einen höheren Promillewert verantwortlich. Nachmessen hilft.



Weil der Zigarettenqualm den Geräten schadet, werden Tests erst nach einer kurzen Pause durchgeführt.

eine kalte Dusche, sind wirkungslos und verbessern höchstens die subjektive Form.

Alkohol hält warm.

Diese Aussage stimmt ebenfalls nicht. Alkohol erweitert die Blutgefäße, was zu einem angenehmen Gefühl von Wärme führen kann. Doch durch die Erweiterung der Gefäße fließt das warme Blut verstärkt in die Peripherie des Körpers, wo die Wärme an die Umgebung abgegeben wird. Pro halber Flasche Wein – also 50 Gramm Alkohol – sinkt die Körpertemperatur um ein halbes Grad. Wer glaubt, sich im Winter mit Alkohol warmhalten zu können, liegt also weit daneben.

Ein bisschen Schlaf und es geht wieder.

Ein gefährlicher Irrtum. Auch im Schlaf wird nicht mehr als 0,1 bis 0,2 Promille pro Stunde abgebaut. Es dauert zehn Stunden, bis man ein Promille sicher los ist. Und Restalkohol ist genauso gefährlich wie ein frischer Rausch. Viele Lenker sind schon in diese Falle getappt, haben ihren Führerschein verloren oder

sind im Falle eines Unfalls sogar im Gefängnis gelandet. Daher sollte man auch am Tag nach reichlichem Alkoholkonsum das Auto stehen lassen.

Kaffee macht nüchtern.

Auch falsch. Möglicherweise fühlt man sich dank der aufputschenden Wirkung des Koffeins nach einem Kaffee subjektiv frischer, am langsamen Alkoholabbau durch die Leber und der eingeschränkten Reaktionsfähigkeit ändert das nichts. Das Gleiche gilt übrigens auch für Energy-Drinks und für verschiedene „Wundermittel“, die den Alkoholabbau beschleunigen oder den Kater verhindern sollen. Für keines dieser Mittel konnte ein überzeugender wissenschaftlicher Wirkungsnachweis erbracht werden.

Alkohol ist gut für den Schlaf.

Auch falsch. Alkohol dämpft und betäubt. Das führt zwar dazu, dass man unter Alkoholeinfluss leichter einschläft, doch ist Alkohol schlecht für die Schlafqualität. Am nächsten Morgen ist man dann nicht ausgeschla-

fen und weniger erholt. Die Störung des gesunden Schlafes ist auch an der Entstehung der Kater-Symptome beteiligt. Wer glaubt, Schlafprobleme mit Alkohol bekämpfen zu können, riskiert übrigens, rasch süchtig zu werden.

Bier auf Wein, das lass sein - Wein auf Bier, das rat ich dir.

Die Reihenfolge der Getränke ist vollkommen egal. Für die Auswirkungen von Alkohol ist einzig die Menge entscheidend. Der Spruch kommt aus dem Mittelalter als sich nur Reiche Wein leisten konnten. Wer in den Genuss von Wein kam, wollte sich den Geschmack durch Bier nicht „verhunzen“.

Eine der zahlreichen Alkohol-Mythen ist leider richtig: Alkohol tötet wirklich Gehirnzellen. Alkohol ist ein Nervengift und man schätzt, dass pro Rausch 20.000 bis 30.000 Gehirnzellen verloren gehen. Zusätzlich stört Alkohol die Kommunikation zwischen den Nervenzellen, was sich negativ auf Konzentration und Gedächtnis auswirkt. ▲

BESSERWISSEN!

Die ersten alkoholischen Getränke gab es in der Steinzeit, ca. 10.000 bis 5.000 vor Christi.

Das Wort „Alkohol“ kommt aus dem Arabischen und bedeutet „Augenschminke“ und „das Feinste“.

Bei einer Verweigerung des Alkomat-Tests oder der Blutabnahme wird eine Alkoholisierung von 1,6 Promille angenommen.

Iren trinken doppelt so viel Alkohol wie andere Europäer. Es gibt in Irland aber auch doppelt so viele Abstinenzler.

Ein großes Bier (0,5 l) enthält so viel Alkohol wie drei kleine Schnäpse.

In keinem anderen Land der Welt wird mehr Wein pro Kopf getrunken als im Vatikan: 74 Liter im Jahr.

Gäste eines Lokals, in dem die Musik 88 Dezibel laut ist, trinken mehr Alkohol als Gäste in einer Bar mit 72 Dezibel.

Wer in den USA mit einer als Geschenk verpackten Weinflasche auf dem Beifahrersitz einen Unfall hat, dem wird automatisch die Alleinschuld zugesprochen.

Laut Studie fällt es uns mit steigendem Alkoholpegel schwerer, symmetrische von windschiefen Gesichtern zu unterscheiden, das heißt: „Frauen/Männer lassen sich schön trinken.“

Sticht eine Mücke einen betrunkenen Menschen, hat sie danach die halbe Blutalkoholkonzentration ihres Opfers.

Warme alkoholische Getränke wirken schneller, weil die sofortige Resorption über die Schleimhäute direkt ins Blut verstärkt wird.

Schon in der Gesetzessammlung des babylonischen Königs Hammurabi, einem der ältesten Gesetzestexte der Welt, ist der Ausschank von Alkohol streng geregelt. WirtInnen, die schlechtes Bier ausschankten, wurden mit dem Tode bestraft.

„Trinken mit Strohhalm macht schneller blau“ – aber nur mit Hochprozentigem.

Fast zwei Drittel aller Menschen trinken überhaupt keinen Alkohol.

Man wird betrunken, wenn man in alkoholischen Getränken badet.

Ein herausploppender Sektkorken wird rund 40 km/h schnell, im Extremfall kann er bis zu 100 km/h schnell werden.

Alkohol ohne Risiko?

Gibt es Alkohol ohne Risiko? Wie viel darf man trinken, ohne körperliche Schäden befürchten zu müssen? Und ab wann ist es zu viel? Die eine richtige Antwort, die für alle gilt, gibt es auf diese Fragen nicht. Aber wir kennen Orientierungswerte und wichtige Faktoren, die man beachten sollte.

Die schlechte Nachricht vorweg: Ganz ohne Risiko geht es nicht. Da Alkohol ein Zellgift ist, das durch den Körper abgebaut werden muss, kann man nie ausschließen, dass er langfristig schadet. Man kann das Risiko aber minimieren. Die Wahrscheinlichkeit, dass Alkohol negative gesundheitliche Folgen hat, bleibt gering, wenn man eine bestimmte Alkoholmenge nicht überschreitet. Hierfür gibt es Grenzwerte. Allerdings gelten die nur für gesunde Erwachsene. Jugendliche müssen vorsichtiger sein.

Männer sind tatsächlich trinkfester als Frauen, da sie weitaus mehr Alkohol abbauende Enzyme in der Leber haben.






Obergrenzen für risikoarmen Alkoholkonsum bei gesunden Erwachsenen:

	Frauen	max. 12 g reinen Alkohol pro Tag	
	= 1 Standardglas		= 2 Standardgläser
			
			

und mind. zwei alkoholfreie Tage pro Woche

Standardgläser für verschiedene alkoholische Getränke:

Da sogenannte Standardgläser immer zwischen 10 und 12 Gramm reinen Alkohol enthalten, liefern sie eine gute Orientierung zum risikoarmen Alkoholkonsum.

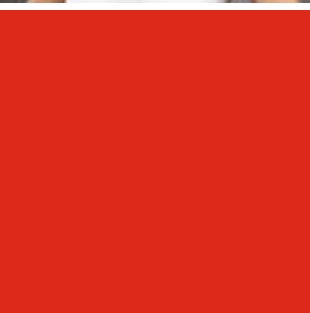
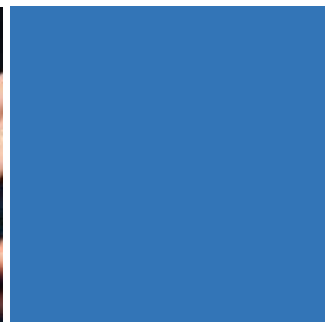
				
0,25 l Bier (5 Vol.-%)	0,1 l Sekt (11 Vol.-%)	0,3 l Biermix (2,5 - 5 Vol.-%)	0,04 l Schnaps (38 Vol.-%)	0,1 l Wein (11 Vol.-%)

Alkohol mit Kohlensäure wirkt schneller. Durch die Kohlensäure wird die Durchblutung der Magenschleimhaut angeregt. Die Aufnahme im Körper beschleunigt sich.

Die Gefährdungsgrenze liegt bei Männern ab 60 g reinen Alkohols pro Tag. Bei Frauen ab 40 g pro Tag.



Sucht hat viele Gesichter. Prävention auch.



Sollten Sie (k)eine Zusendung von **impuls** wünschen, melden Sie sich bitte unter info@supro.at oder in der SUPRO unter 05523 - 549 41.

SUPRO
Werkstatt für Suchtprävention
 Am Garnmarkt 1
 6840 Götzis
www.supro.at

