

Hand-Out

Saufen bis der Arzt kommt

Arbeitsgruppe
Alkoholprävention



Michael Lenzen, Fachstelle für Suchtprävention Neues Land e.V., m.lenzen@neuesland.de

1. Die Entwicklung des Alkoholkonsums in Deutschland

Seit 35 Jahren gibt es eine Befragung Jugendlicher und Erwachsene:

- Konsum von Alkohol aller Arten geht kontinuierlich zurück
- Kurz nach 2000 sprunghafter Anstieg durch Alkopops, nach 2004 (verschärfte Abgaberegulierung) nahm Konsum wieder ab

=> Alkoholkonsum ist lenkbar! Aber Mixgetränke haben ihren Reiz behalten

1.1. „Trinken bis der Arzt kommt“

- Die Zahl der konsumierenden Jugendlichen nimmt ab, aber die, welche trinken haben größere Mengen und extremere Konsumformen.
- Das „Binge Drinking“ (Rauschtrinken, starker Konsum in kurzer Zeit, wiederholtes und absichtliches Zuführen von Alkohol in großen Mengen, Mädchen 4 und Jungen 5 Standard Einheiten Alkohol, kein Versehen, kein Ausprobieren, kein Genuss) hat trotz Gegenmaßnahmen keine nennenswerte Veränderung erfahren
- Statistik 2007: 16-17 jährige Jugendliche konsumieren wöchentlich 12 Gläser Bier die Hälfte mind. 1 mal im Monat Binge-Drinking, mit dieser Statistik sind wir an der Spitze in Europa
- Krankenhausaufenthalte in Deutschland:
 - 2000 – 9500 Fälle
 - 2005 – 19400 Fälle
 - 2007 - 23 200 Fälle (jeder 4 zwischen 10 und 15 Jahren)

1.2. „Trinken mit Zahnsperre“

In den letzten Jahren hat sich das Einstiegsalter immer mehr vorverlagert.

2007 haben die Hälfte der Befragten schon ab 12 Jahren Erfahrungen gesammelt (früher ab 14 Jahren)

Der Trend fördert Sucht- und Risikoentwicklung, 160.000 Kinder und Jugendliche sind von Alkoholmissbrauch und Sucht betroffen.

1.3. Trinken in der Öffentlichkeit

Das Konsumieren auf öffentlichen Plätzen zugenommen. Es macht das Ganze auffälliger, aber bietet auch Raum zur Reaktion. Die Hemmschwelle sinkt und man probiert mehr aus.

1.4. Sozialer Status:

- Haupt-, Berufsschüler und Gymnasiasten trinken ähnlich viel
- Sozialstatus macht keinen Unterschied
- Jugendliche mit Migrationshintergrund trinken weniger
- Betrunkene Frauen finden in der Öffentlichkeit zunehmend mehr Akzeptanz

2. Konsumgründe für Jugendliche:

- Gefühlter Druck der Belastung wird gemildert
- Finden der eigenen Identität (A hilft bei der Suche nach Grenzerfahrungen, **Bsp Vertrauensfall oder gegen die Wand**)
- Ablösen vom Elternhaus (A = Unabhängigkeit, Rebellion)
- Erwachsen werden (A = Status, bin kein Kind mehr, vertrage etwas)
- Freundschaft Liebe Geschlechterrolle (A erleichtert Kommunikation, sichert hohen Status in der Peer Group, Rituale) Bsp Der Sprung!
- Das Leben schön gestalten (Mit a kann ich genießen, nehme mein Leben selbst in die „Hand“ – im wahrsten Sinne des Wortes),
- Dem Durcheinander etwas entgegensetzen (A reduziert Stress, dämpft überschießende Gefühle)

3. Gesellschaftliche Hintergründe:

- Alkohol = größter Industriezweig Europas mit 85.000 Mitarbeitern in Deutschland
- Jedes Jahr werden 500 Mio Euro für Alkoholwerbung ausgegeben
- 600 Mio für Sponsoring von der Alkoholbranche
- 2006: 6,7 Mio werden für Gesundheit und Aufklärung im Suchtbereich bereitgestellt
- 3 Mrd Euro Steuereinnahmen gibt es jährlich mit Alkohol, der Umsatz der Alkoholbranche beträgt 12 – 16 Mrd in Deutschland)
- Über 2 Mrd werden an Folgekosten für alkoholbezogene Krankheiten ausgegeben

3.1. „Die permissiv – funktionsgestörte Kultur“:

Wir leben in einer Gesellschaft in der Konsum im Alltag, Trunkenheit und Rauschtrinken zu bestimmten Anlässen erlaubt ist

- ⇒ Alkohol ist überall und ständig verfügbar, leicht erhältlich und kostengünstig!
- ⇒ Risikoarmer Umgang kaum möglich, Grenze schwimmt!!
- ⇒ Riskantes Trinkverhalten ist kein Merkmal der Jugend, sondern unserer Trinkkultur
- ⇒ Widersprüchlichkeit der Kampagnen von Politikern
- ⇒ Unterschied zu anderen Kulturen: Islam, Spanien/ Italien(tgl. Alkohol, aber Einhaltung klarer Regeln, betrunkenere Jugendlicher würde auffallen, peinlich, nicht wegen seiner Mannhaftigkeit gelobt werden)

3.2. Wir leben in einer Speed Gesellschaft:

- Schneller, höher, weiter
- Vielfalt (Bsp Handy), Beschleunigung, Extreme (wir suchen ständig nach dem Superstar beim Singen, abnehmen, Ekeln – Größenwahn)

Zielgruppe der Werbung sind dabei Jugendliche. Sie sind experimentierfreudiger, und eine Investition in die Zukunft (je früher verbunden, desto treuer) In der Darstellung gibt es nur positive Erfahrungen, Strände, Meer, ein besonderes Lebensgefühl und ein positives Image.

=> wir sind herausgefordert das nicht nur zu wissen, sondern Jugendlichen beizubringen sich nicht davon manipulieren zu lassen, es zu durchschauen, etwas anderes vorleben. Trotzdem sind wir Teil dieser Welt und sollen helfen den Umgang damit zu ermöglichen.

4. Gefahren und Fachwissen:

Entwicklungssequenz des Drogenkonsums:

Viele, die harte Drogen nehmen, haben mit dem Trinken angefangen, auch wenn andersherum nicht jede Person harte Drogen nimmt, die anfängt zu trinken!

4.1. Gefahren des Binge Drinking (Binge = Saufgelage):

- Kontrollverlust
- Akute Vergiftung und chronische Schäden
- Entwicklungsprozess im Jugendalter wird verzögert/ geschädigt oder beeinflusst
- Verkehrsunfälle
- Ungewollter Sex
- Gefühl des Versagens verstärkt sich
- Probleme können nur mittels Alkohol gelöst werden

4.2. Was macht Alkohol:

dick,
dumm,
krank (Gehirn, Herz, Leber, Kreislauf),
unfit,
unsexy

- Höchste Alkoholkonzentration im Blut erst 45 min nach Trinken,
- Körper wandelt in Leber Alkohol in Acetaldehyd um, noch giftiger als Alkohol, macht Kopfschmerz riecht im Urin, Schweiß, Mund, beides gelangt ungehindert ins Gehirn
- Jeder Rausch zerstört Millionen von Gehirnzellen
- Wirkt langsamer bei Jugendlichen als bei Erwachsenen (darum wird mehr getrunken), setzt dann aber schlagartig und oft auch gefühlsmäßig extremer ein!!
- Alkohol verhindert lebenswichtigen Aufbau von Glukose in der Leber, Zellengift
- Große Gefahr: jetziger Zustand ist nicht Endzustand: Alkohol steigt noch im Blut
- Bei Kindern kann schon bei 1,4 Promille Narkosestadium eintreten, bei Erwachsenen oft erst zwischen 2-3 Promille

4.3. Phasen der Alkoholvergiftung:

- Erregungsstadium: Redseligkeit, gestörtes Gleichgewicht, verminderte Schmerzwahrnehmung, undeutliche Sprache
- Hypnosestadium: Bewusstsein deutlich eingeschränkt, Koordinationsstörungen, Aggression, Amnesie, Lallen,
- Narkosestadium: Bewusstlosigkeit, Schockzustand, Gefahr der Asphyxie (Pulslosigkeit, Atemstillstand, Unterkühlung)

4.4. Regelmäßiger Alkoholkonsum:

Bei regelmäßigem Alkoholkonsum von Jugendlichen wird die Hirnentwicklung nicht erfolgreich abgeschlossen, statt Datenautobahnen gibt es nur Bundesstraßen! Die Entwicklungsaufgaben können nicht nüchtern bewältigt werden, Es gibt Konzentrationsstörungen und eingeschränkte Gedächtnisleistungen.

5. Handlungsmöglichkeiten und Hilfsangebote:

5.1. Eltern:

- Präventiv schon Gesprächssituationen schaffen, in der offen schon recht früh über Alkohol/ Suchtstoffe gesprochen wird.
- Eltern: Wie gehen sie mit Genuss- und Suchtstoffen um? Brauchen sie morgens mehrere Tassen Kaffee? Benötigen sie Zigaretten vor einem wichtigen Termin? Wie entspannen sie? Wie genuss- und maßvoll konsumieren sie Alkohol? Wie sehr brauchen sie fernsehen und wahlloses Rumzappen um zu entspannen? Wie sehr machen sie sich mit Arbeit dicht?
Wie sie mit Genussmitteln umgehen und entspannen, das prägt auch ihr Kind!!
- individuelles Kohärenzgefühl (Lebenszufriedenheit, Wohlbefinden)
es setzt sich zusammen aus Verstehbarkeit (Gefühl, dass das Leben vorhersehbar ist), Handhabbarkeit (Kontrolle über das eigene Tun, Selbständigkeit) und Sinnhaftigkeit (Werte, Normen).
- Resilienz
... bedeutet psychische Widerstandsfähigkeit und lässt stressige und schwierige Lebenssituationen überwinden und meistern. Das Verhalten der Familie hat den stärksten Einfluss.
- Weitere Faktoren:
 - Sich selbst mögen,
 - Gefühle zeigen,
 - Konflikte austragen,
 - Miteinander leben,
 - Struktur vorgeben

5.2. Präventionsmaßnahmen:

- Prävention in Sportvereinen, Schulen, Jugendveranstaltungen, öffentlichen Plätzen, Jugendtreffs, Krankenhäusern
- Das HaLT - Projekt
- Methode „Risflecting“
- „check your drinking“ www.drug.com.de (unverbindlich und anonym, Trinkverhalten testen)

Quellen: Mut zum Risiko (Jürgen Einwanger)

Wenn Jugendliche trinken (Thomasius, Häßler, Nesseler)

Bundemodellprojekt HaLT (Handbuch)

Fachvortrag Risflecting (Tim Weinberger)