



»» WAS KANNST DU TUN, WENN FREUNDE ZU VIEL TRINKEN?

Ein schwieriges Thema, aber ...

... darüber zu sprechen, wenn Freunde Grund zur Sorge geben, ist klar. Das kann heikel sein und du musst dir Gedanken machen, wie du das am Besten angehst, ohne dass sich jemand angegriffen fühlt. Aber: Schließlich kümmern sich Freunde umeinander und wollen, dass es dem anderen gut geht.

Wenn Alkohol trinken in der Clique als hip gilt, macht es die Sache nicht einfacher. Aber: Wer viel verträgt erntet viel Respekt? Irrtum! Denn derjenige hat sich nur bereits an Alkohol gewöhnt. Bei Jugendlichen, deren Organe noch bis zum 20. Lebensjahr reifen, ist das das Gegenteil von toll. Denn während dieser Phase ist besonders auch das Gehirn anfällig für Schädigungen durch Alkohol. Insofern sind deine Sorgen völlig berechtigt, wenn dein Freund oder deine Freundin zu viel Alkohol trinkt.

Woran erkennst du, ob deine Freundin/dein Freund zu viel trinkt?

Wenn jemand unter 16 Jahren Alkohol trinkt

Jeder Alkoholkonsum ist für Jugendliche riskant. Im Jugendalter finden wichtige Umbau- und Entwicklungsprozesse im Gehirn statt – Alkohol kann dabei dauerhafte Schäden anrichten.

Wenn jemand häufig größere Mengen Alkohol trinkt

Wer regelmäßig – und dann auch noch größere Mengen trinkt, läuft Gefahr, sich schnell an Alkohol zu gewöhnen. Aus Gewohnheit wird Alkoholabhängigkeit und der Betroffene verliert mit zunehmender Bindung die Kontrolle über seinen Konsum und sein Leben.

Wenn jemand bei Problemen oder Stress trinkt

Jeder kennt das: Ärger in der Schule oder zu Hause, Stress in der Beziehung oder in der Clique. Ob man Probleme direkt angeht oder auf die lange Bank schiebt – loswerden möchte sie jeder. Was dabei keinesfalls hilft: die betäubende Wirkung von Alkohol. Denn Probleme, um die Alkohol seine nebeligen Schleier legt, bleiben Probleme. Und die können sich noch verschlimmern. Schließlich trinkt man nur sich selbst weg und läuft vor den Problemen davon. Wer das wiederholt tut, kann schnell abhängig werden – und hat ein Riesenproblem, wenn er schon morgens an die nächste Betäubung denkt.



Wenn jemand unter Alkoholeinfluss aggressiv wird oder sich riskant verhält

Wer unter Alkoholeinfluss wiederholt Streit sucht oder andere provoziert, sollte erkennen, dass Alkohol ihn negativ beeinflusst. Kein Alkohol ist die bessere Wahl. Das gilt auch für den Straßenverkehr: Wer alkoholisiert Fahrrad oder Moped fährt, gefährdet sich selbst und andere Menschen. Wichtig zu wissen: Wer getrunken hat ist auch als Fußgänger gefährdet.

Wenn jemand alkoholisiert bzw. mit Restalkohol im Blut zur Schule, zur Lehre oder zum Sport geht

Wer so viel trinkt, dass er den nächsten Tag mit Restalkohol im Blut und Atem beginnt oder schon wieder zur Flasche greift ist auf dem Weg in die Abhängigkeit oder in seiner Suchtentwicklung schon weit fortgeschritten.

Wenn jemand einen Blackout hatte

Bei einem Blackout kann sich die betreffende Person nicht mehr an Dinge erinnern, die sie unter Alkoholeinfluss erlebt und getan hat. Ein Blackout ist ein klares Zeichen für einen viel zu hohen Alkoholkonsum.

Was kannst du tun?

Erst einmal ist wichtig, in einer problematischen Situation für den anderen da zu sein und zuzuhören, wenn jemand zum Reden gebraucht wird. Gemeinsam Hilfe holen geht leichter: Hilfe findest du in der Familie oder in der Schule bei einem Vertrauenslehrer. Auch selbst offen und ehrlich auf betroffene Freunde zugehen und sie ansprechen ist richtig. Möglicherweise zeigen sie sich überrascht oder möchten gar nicht darüber reden. Dann gilt es, dranzubleiben und nach einer Zeit einen zweiten Versuch zu starten. Ihnen soll deutlich werden, dass du da bist und dass sie mit dir immer über alles reden können.

Wer hilft weiter?

Hier bei uns auf www.null-alkohol-voll-power.de stehen alle wichtigen Infos zu den Wirkungen von Alkohol und was an ihm gefährlich ist. Du kannst die Webadresse jederzeit an Freunde weiterleiten. Um einschätzen zu können, ob und wie problematisch der Alkoholkonsum von Freunden ist, macht ein offenes Gespräch mit Fachleuten Sinn. Sie können beraten und helfen, geeignete Lösungsmöglichkeiten zu finden. Fachleute haben eine Schweigepflicht – mit ihnen kann also über alles gesprochen werden. Hilfreich ist auch, wenn du deinem Freund oder deiner Freundin anbietest, zu Fachleuten mitzukommen und den Termin gemeinsam zu organisieren.

Wo kannst du dich beraten lassen?

Wenn du Fragen rund um die Themen Alkohol und Abhängigkeit hast oder wissen möchtest, wo eine Beratungsstelle in deiner Nähe ist, kannst du das BZgA Infotelefon zur Suchtvorbeugung anrufen – **Telefon: 0221 – 89 20 31**

(Kostenpflichtig, es gilt der Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz.)

Bei Schwierigkeiten und Problemen aller Art hilft auch das Kinder- und Jugendtelefon Nummer gegen Kummer. Ob die Schule Stress macht, die Eltern nerven oder dich irgendetwas anderes ärgert oder traurig macht – die Beraterinnen und Berater der Nummer gegen Kummer haben ein offenes Ohr für dich – **Telefon: 0800 111 0 333**

(bundesweit und kostenfrei von Festnetz und Handy; immer montags bis samstags zwischen 14 und 20 Uhr)

Übrigens: Bei beiden Beratungstelefonen kannst du dich auch erst einmal ganz anonym informieren und musst nicht deinen Namen sagen, wenn du nicht willst.

