



## **Vorbildfunktion: Nur gelegentlicher Alkoholkonsum bei Eltern akzeptabel**

Das Elternhaus spielt eine entscheidende Rolle als Vorbildfunktion beim Alkoholkonsum. Abstinente Eltern sind das beste Vorbild, doch auch wenn sie gelegentlich Alkohol trinken, können sie glaubwürdig sein, wenn sie ihre Kinder andererseits vor Alkohol warnen. „Eltern sollten sich ihrer Vorbildfunktion bewusst sein, und bedenken, dass der Umgang mit Alkohol in der Familie schon sehr kleine Kinder prägt. Alkohol sollte deshalb nicht täglich und nie selbstverständlich konsumiert werden sondern eben nur gelegentlich. Außerdem sollten Eltern klare Regeln im Umgang mit Alkohol aufstellen - auch für sich selbst“, meint Prof. Frank Häßler, Präsident der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (DGKJP) in Berlin. Besonders problematisch ist es, wenn Eltern dann zu Alkohol greifen, wenn sie selbst gestresst sind oder sich aufgeregt haben und Alkohol als Methode zur Entspannung oder zur Lösung von Konflikten eingesetzt wird. „Das was Eltern und insbesondere auch ältere Geschwister vorleben ist mehr noch als Worte prägend für ein heranwachsendes Kind. Gerade in diesen Situationen sollten Eltern ihren Kindern andere Verhaltensweisen aufzeigen, wie man mit negativen Gefühlszuständen umgeht und, dass es wichtig ist Konflikte konstruktiv auszutragen und Probleme offen anzusprechen“, meint der Experte. Alkohol-, Tabak- und andere Drogenprobleme bei Kindern und Jugendlichen sind weniger wahrscheinlich bei klaren Einstellungen und gesunden Verhaltensweisen der Erwachsenen.

Der Konsum von Alkohol besitzt in unserem Kulturraum eine hohe gesellschaftliche Akzeptanz und Verbreitung. Durch Aufklärung sollte man daher einen verantwortungsvollen Umgang von Jugendlichen mit Drogen fördern. „Eltern sollten ihrem Kind frühzeitig klarmachen, dass die Droge Alkohol gerade wegen dieser „Normalität“ so gefährlich ist. Sie sollten ihre Kinder auf die Gefahren des Alkoholkonsums hinweisen und ihnen schildern, wie rasch man die Kontrolle über sich verlieren kann“, so der Direktor der Klinik für Psychiatrie, Neurologie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter der Universität Rostock. „Auch sollten sie ihren Kindern darlegen, was Alkohol mit ihrem Bewusstsein anstellen kann - etwa dass man nicht mehr klar denken kann, anders als sonst reagiert, dass man leichtsinnig oder auch aggressiv werden kann. Und auch, dass Alkoholkonsum in jungen Jahren besonders gefährlich ist, weil sich das lernende Gehirn frühzeitig merkt, dass sich Probleme und Stress mit Alkohol scheinbar leichter ertragen lassen.“

Alkohol spielt für viele Jugendliche eine wichtige Rolle, wenn es um Identitätsfindung und Loslösung vom Elternhaus geht. „Jugendliche probieren Alkohol aus, weil sie neugierig sind, ihre Grenzen austesten wollen oder weil sie dazugehören wollten. Auch Langeweile, Hemmungen, Enttäuschungen, schulisches Versagen oder andere Probleme können Gründe sein, warum sie zum Alkohol greifen“, berichtet der Kinder- und Jugendpsychiater. Bemerken Eltern bei ihren Kindern Hinweise auf Alkoholkonsum, ist es wichtig das Gespräch mit den Kindern zu suchen und dabei nicht zu überreagieren. Ein generelles Alkoholverbot ist nicht zu empfehlen, weil diese Maßnahme den Reiz des Verbotenen erhöht. Fürchten Eltern, Ihr Kind sei durch einen zunehmenden Alkoholkonsum in seiner Entwicklung ernsthaft gefährdet oder sie sehen sich nicht in der Lage, die Situation selber zu bewältigen, sollten sie einen Beratungstermin bei einem Kinder- und Jugendpsychiater vereinbaren.

Bitte weisen Sie bei Veröffentlichung auf das Informationsportal der DGKJP, [www.kinderpsychiater-im-netz.de](http://www.kinderpsychiater-im-netz.de), hin.

*Experte der Meldung:  
Prof. Dr. med. Frank Häßler  
Klinik für Psychiatrie, Neurologie,  
Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter der Universität Rostock  
Tel.: +49-381-494 4600*