



Erwachsene sollten den Konsum mit Alkohol bewusst reflektieren und beispielsweise beim täglichen gemeinsamen Essen darauf verzichten. „Sonst leben sie dessen Konsum als selbstverständliche Ergänzung zum Essen vor“, erklärt Lothar Schilpp. Foto: dpa

Wie Eltern beim Alkoholkonsum gute Vorbilder sein können

Sucht Nicht gedankenlos bechern: Beim Umgang mit Alkohol sollten Eltern junge Menschen begleiten und an die Vorbildfunktion denken. *Von Brigitte Scheiffele*

Kein Alkohol im Trikot“, sagt Lothar Schilpp. 40 Jahre lang spielte der Geschäftsführer der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe vom Landesverband Württemberg mit Sitz in Laichingen aktiv Handball. Schleichend rutschte der junge und feierfreudige Sportler neben Sport und Arbeit in die Alkoholsucht. Mit 29 Jahren entschied er sich nach sechs Entgiftungen zu einer Therapie. Zur Stabilisierung suchte und fand er im Anschluss die Unterstützung einer Selbsthilfegruppe bei den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe. Bis heute lebt der mittlerweile ausgebildete Suchthelfer abstinent und engagiert sich zudem in der Präventionsarbeit.

„Nicht jeder Jugendliche wird abhängig, dass hat sich auch zu früher nicht geändert“, betont Lothar Schilpp. Das hänge auch viel von seiner Herkunftsfamilie und seinem Umfeld ab, auch wie er mit Sorgen und Problemen umgehen könne. „Nur kommen heute wesentlich mehr Jugendliche und junge Erwachsene in die Beratungsstellen, mit zum Teil schon Problemen oder Abhängigkeiten von mehreren Substanzen“, warnt er. Darunter sei auch meistens Alkohol. „Der ist noch immer wesentlich leichter zu besorgen und billiger wie andere Substanzen“, erklärt der Geschäftsführer. Daher gibt es im Seminarprogramm der Freundeskreise Angebote für Kinder und Jugendliche, innerhalb ihrer Familie als Angehörige an Seminaren wie einem Zeltwochenende oder an einem einwöchigen Fa-

milienseminar und an Familientagen teilzunehmen. Es gab auch schon Wanderwochenenden in den Bergen – ausschließlich mit jugendlichen Angehörigen von Suchtkranken. Außerdem betreiben die Freundeskreise viel Präventionsarbeit an Schulen und bei Konfirmanden.

„Heute kommen wesentlich mehr Jugendliche und junge Erwachsene in die Beratungsstellen.“

Lothar Schilpp
Freundeskreis für Suchtkranke

Für viele Kinder ist Alkohol im Alltag allgegenwärtig: Bei Familienfesten dürfen Wein oder Bier nicht fehlen, von einem Schnaps zur Verdauung ganz zu schweigen. Und manche Eltern entspannen nach dem Feierabend mit einem Glas Wein auf dem Sofa oder dem klassischen Feierabend-Bier. Deshalb erinnert der Geschäftsführer der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe alle Eltern an ihre Vorbildfunktion: „Das heißt zum Beispiel beim täglichen gemeinsamen Essen auf Alkohol zu verzichten und dessen Konsum somit nicht als selbstverständliche Ergänzung zum Essen vorzuleben.“ Für Schilpp geht es dabei nicht um ein Ignorieren von alkoholischen Getränken, sondern um „das Reflektieren der eigenen Haltung im Umgang mit Alkohol“.

Jugendliche müssten ihren Weg erst finden, weswegen eine

gute Kommunikation darüber in der Familie wichtig sei: „Sie sind nicht suchtkrank, sollen es aber auch nicht werden“, sagt der Geschäftsführer und mahnt beim Konsum von Alkohol aufzupassen: „Nicht verbieten, in Maßen trinken, begleiten und die Entscheidung den Jugendlichen nicht gleich selbst überlassen.“

Zum Umgang mit Alkohol könnten sich Eltern als Impuls für ihre Erziehung aber auch einige Fragen stellen: Wie geht die Familie mit Freud' und Leid um? Wird in allen Fällen Alkohol getrunken? Gibt es neben den Eltern noch andere Vertraute in der Familie, mit denen Probleme besprochen werden können? Wie viel Vertrauen bringen Eltern ihren Kindern entgegen und umgekehrt? Wie spricht die Familie über Menschen, die keinen Alkohol trinken, nicht rauchen, kein Fleisch essen oder einfach anders sind? Kennen Eltern die Freunde ihrer Kinder? Dürfen sie sich im Schutz der Eltern ausprobieren, Alkohol trinken oder auch rauchen und so kontrollierte Erfahrungen machen? Ist ein früher Rausch ein totales Unglück oder ein Anknüpfungspunkt zu weiterführendem Gespräch? Und ganz entscheidend für Lothar Schilpp: Wie konsequent sind Eltern? „Jugendliche brauchen klare Regeln und Grenzen“, weiß Lothar Schilpp. Auch, dass deren Durchsetzung nicht immer einfach ist und Eltern sehr viel abverlangt. Diese Fragen zu stellen, sei wichtig, um sich miteinander auseinanderzusetzen. Außerdem helfe es Eltern, das Umfeld der eige-

nen Kinder kennenzulernen, Probleme gemeinsam zu besprechen und nach einer Lösung zu suchen. „Vertrauen aufbauen und trotzdem loslassen“, nennt Lothar Schilpp eine wichtige Aufgabe für Eltern. „Rückhalt geben.“

Alkohol ist allgegenwärtig

Wer verantwortungsvoll mit seinem Nachwuchs das Thema Alkohol bespricht, wappnet ihn für die Verlockungen. Denn auch außerhalb der Familie ist der Alkohol allgegenwärtig, beispielsweise in Sportvereinen. Nach dem Training, Wettkampf oder Spiel ist das gemeinsame Bierchen fast schon Pflicht. Deshalb klärt Lothar Schilpp auch in Sportvereinen über das gefährliche Potenzial von Bier, Wein und Co. auf. Denn „Alkohol hat auf dem Spielfeld nichts zu suchen“, betont er. „Und auch danach sollte in und um das Sportheim ein Getränk ohne Alkohol immer billiger sein als ein Bier oder Wein“, schlägt er vor.

Schilpp weiß aus eigener Erfahrung, dass man „nicht über den Konsum von Alkohol nachdenkt“, wenn man der Meinung ist, dass „noch lange keine Abhängigkeit“ besteht.

Info Lothar Schilpp verweist auf ein neues Zertifizierungsprogramm für Vereine und Gruppen in der Jugendarbeit: „HaLT – Hart am Limit“ ist ein Alkoholpräventionsprogramm. Ins Leben gerufen von der Psychosozialen Beratungsstelle der Diakonie in Heilbronn. Ziel des Programms: Es fördert unter anderem vorbildliches Verhalten und eine Kultur des Hinsehens.