



# Alkoholprobleme im Freundeskreis

## Was kannst du tun, wenn Freunde zu viel trinken?

Ein schwieriges Thema – vor allem darüber zu sprechen. Aber: Schließlich kümmern sich Freunde umeinander und wollen, dass es dem anderen gut geht.

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

<p><b>Wenn jemand unter 16 Jahren Alkohol trinkt</b></p>	<p>Jeder Alkoholkonsum ist für Jugendliche riskant. Im Jugendalter finden wichtige Umbau- und Entwicklungsprozesse im Gehirn statt – Alkohol kann dabei dauerhafte Schäden anrichten.</p>
<p><b>Wenn jemand häufig größere Mengen Alkohol trinkt</b></p>	<p>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 zunehmend die Kontrolle über seinen Konsum und sein Leben.</p>
<p><b>Wenn jemand bei Problemen oder Stress trinkt</b></p>	<p>Jeder kennt das: Ärger in der Schule oder zu Hause, Stress in der Beziehung oder mit Freunden. 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 der Alkoholrausch 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.</p>
<p><b>Wenn jemand unter Alkoholeinfluss aggressiv wird oder sich riskant verhält</b></p>	<p>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.</p>
<p><b>Wenn jemand alkoholisiert bzw. mit Restalkohol im Blut zur Schule, zur Lehre oder zum Sport geht</b></p>	<p>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.</p>
<p><b>Wenn jemand einen Blackout hatte</b></p>	<p>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.</p>



## 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 einer Vertrauenslehrerin oder 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.

## Wenn Freunde Grund zur Sorge geben

... solltest du dir Gedanken machen, wie du es am besten angehst, ohne dass sie sich angegriffen fühlen. Ein Freundeskreis, in dem Alkohol trinken als „hip“ gilt, macht die Sache nicht einfacher. Wer viel verträgt, verdient viel Respekt? Irrtum! Denn der- oder diejenige hat sich nur schon an Alkohol gewöhnt.

Der Körper von Jugendlichen ist noch in der Entwicklung. 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.



© Kompaktmedien/BZgA

## 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** (Preis entsprechend der Preisliste des Telefonanbieters für Gespräche in das deutsche Festnetz).

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 116 111** (bundesweit und kostenfrei von Festnetz und Handy; immer montags bis samstags zwischen 14 und 20 Uhr). Du kannst auch mailen oder Fragen im Onlinechat stellen.

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

## Wer hilft weiter?

Hier bei uns auf [www.null-alkohol-voll-power.de](http://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. Fachkräfte einer Beratungsstelle haben eine Schweigepflicht – mit ihnen kann also über alles gesprochen werden. Hilfreich ist auch, wenn du deinem Freund oder deiner Freundin anbietest, mitzukommen und den Termin gemeinsam zu organisieren.