

# Schwerpunkt Umgang mit Alkohol lernen

## Alkoholkonsum

### Nur gut ein Fünftel lebt abstinent

VADUZ 78 Prozent der Liechtensteiner ab 15 Jahren greifen regelmässig zur Flasche, zum Glas oder zum «Stamperle». Dies zeigt die Gesundheitsbefragung 2017. Lediglich 22 Prozent gaben an, nie Alkohol zu trinken. Die Frauen (32 Prozent) sind hier vorbildlicher als die Männer (11 Prozent). Generell trinkt das weibliche Geschlecht weniger: Für rund 12 Prozent der befragten Männer gehört Alkohol sogar zum täglichen Programm (Frauen: 5 Prozent). Während 18 Prozent der Männer angaben, drei- bis sechsmal in der Woche alkoholische Getränke zu konsumieren, waren es bei den Frauen rund 8 Prozent. 40 Prozent der Männer (Frauen: 24 Prozent) trinken ein- bis zweimal in der Woche. Noch seltener greifen etwas unter 20 Prozent der Männer zum Alkohol, bei den Frauen sind es 31 Prozent. Rückschlüsse auf den Alkoholkonsum der Jugendlichen waren anhand der Daten nicht möglich. (tb)

## Empfehlungen für Umgang mit Suchtkranken



Monica Bortolotti Hug vom Verein Netzwerk.

- Menschen nicht verurteilen, sondern akzeptieren und einen Teil der Gesellschaft sein lassen.
- Die Ausschlussung von Suchtkranken erhöht den Druck und

dadurch wiederum das Leid der Betroffenen – eine gefährliche Abwärtsspirale.

- Betroffene Menschen müssen Perspektiven haben, für die sich ein Ausstieg aus der Sucht lohnt.
- Eine Therapie ist nur eine der Massnahmen, die bei der Überwindung der Krankheit helfen kann.
- Bei einem problematischen Umfeld, dass Druck erzeugt, ist es wichtig bereits vor der Behandlung an das Leben nach dem Entzug zu denken und Dinge zu klären. Ansonsten ist oftmals nicht von einem langfristigen Erfolg auszugehen.

## Folgen von Alkoholkonsum im Jugendalter



Suchtauftraggeber Martin Birnbaumer-

- Alkohol stört die Kommunikation von Nervenzellen im Gehirn und beeinflusst Wachstumshormone negativ.
- Regelmässiges, exzessives Trinken wird als Ursache für nachhaltige Veränderungen

in der Gehirnentwicklung verantwortlich gemacht.

- Unfälle, Körperverletzungen, Sachbeschädigungen, Alkoholvergiftungen sowie ungeschützte und ungewollte Sexualkontakte gehören zu den möglichen Folgen eines Alkoholrausches.
- Langfristig kann Alkoholkonsum abhängig machen und alle negativen Folgen einer Suchterkrankung mit sich bringen.
- Je früher jemand mit dem Alkoholkonsum beginnt, desto grösser ist das Risiko, später ein Alkoholproblem zu entwickeln.



Jugendliche sollen im geschützten Umfeld von Liechtensteins Jugendtreffs einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol lernen. (Symbolfoto: SSI)

## Jugend im Rausch?

**Suchtprävention** Seit April wird auch im Triesner Jugendtreff «Kontrast» Alkohol ausgeschenkt. Weshalb wird Jugendlichen diese Möglichkeit geboten und wie steht Fachpersonal, das sich gegen Suchtkrankheiten einsetzt, zu dieser Regelung?

VON TATJANA BÜCHEL

Wer denkt, ein Jugendtreff in Liechtenstein könne ohne Weiteres Alkohol an Jugendliche ausschenken, liegt falsch. Christine Hotz von der Geschäftsstelle für Offene Jugendarbeit (OJA) erklärt auf «Volksblatt»-Anfrage, dass entsprechende Konzepte jeweils zwingend vom Gemeinderat bewilligt werden müssen. Grundlagen solcher Konzepte bilden das Kinder- und Jugendschutzgesetz sowie der Jugendschutz, erklärt Michael Büchel vom Jugendtreff «Kontrast». Im Mai 2021 wurde das Triesner Konzept von der Jugendkommission empfohlen und vom Gemeinderat einstimmig angenommen. Im «Kontrast» ist seither der Konsum von leichten alkoholischen Getränken wie Bier, Most, Wein und Sekt ab 16 Jahren erlaubt. Man unterscheidet zwischen den verschiedenen Zielgruppen, Räumen und Öffnungszeiten. «Von einem regelmässigen Ausschank wie in der Gastronomie kann also nicht gesprochen werden», ergänzt Büchel. Man stelle in Triesen bereits fest, dass die neuen Regeln im Jugendtreff das Verantwortungsbewusstsein bei den Besuchern ab 16 Jahren fördern. Bisher kann also eine positive Zwischenbilanz gezogen werden – Exzesse habe es keine gegeben. Auch Christine Hotz bestätigt, dass man in Liechtenstein bisher gut mit den einzelnen Konzepten gefahren sei und nie negative Rückmeldungen erhalten habe.

### Konsum im sicheren Raum

«Alkohol gehört als Kulturgut nun mal zu unserer Gesellschaft, daher ist es wichtig, damit umgehen zu lernen. Schwimmen lernt man ja auch nicht ohne Wasser», so Hotz weiter. Auf jeden Fall sehe man bei der OJA klare Vorteile darin, den jungen Erwachsenen den Umgang mit Alkohol in einem sicheren Rahmen – wie einem Jugendtreff – nahezubringen. Auch die vom «Volksblatt» angefragten Jugendarbeitenden sind sich einig, dass eben diese sicheren Räume eine gute Möglichkeit bieten, ohne Konsumzwang erste Erfahrun-

gen mit Alkohol zu sammeln und die eigenen Grenzen kennenzulernen. «Kinder und Jugendliche machen im sozialen Kontext Erfahrungen mit Alkohol. Es ist besser, diese Erfahrungen im offenen und begleiteten Rahmen zu machen und nicht heimlich im Verborgenen. Nur gut informierte Jugendliche können gute Entscheidungen treffen», fassen die Balzner Sozialarbeitenden Alexandra Neyer und Nils Vollmar zusammen.

### Wichtige Aufklärungsarbeit

Obwohl in Balzers aktuell kein Alkohol ausgeschenkt wird, habe man sich im vergangenen Herbst intensiv mit dieser Frage beschäftigt. Einerseits sind sich Neyer und Vollmar einig, dass Jugendliche grundsätzlich einfach an Alkohol gelangen und es deshalb wichtig sei, auch alkoholfreie Bereiche zu schaffen. Andererseits wolle man auf die Wünsche und Bedürfnisse der Jugendlichen eingehen. Deshalb werde man im Rahmen einer Testphase einzelne Veranstaltungen für die über 16-jährigen organisieren, an denen Alkohol ausgeschenkt wird.

Neyer erklärt gegenüber dem «Volksblatt», dass anschliessend aber geprüft werden müsse, ob das Konzept für Balzers eine Zukunft hat. Neben dem Jugendschutz spielt die Präventionsarbeit in allen Liechtensteiner Jugendtreffs eine grosse Rolle, wie alle angefragten Jugendarbeitenden bestätigen. Alkoholkonsum, seine Auswirkungen und Suchtverhalten, sowie eigene Erfahrungen der Kinder und Jugendlichen werden dabei thematisiert. Ausserdem habe man an einigen Orten Alkoholtestgeräte angeschafft, um ein Verständnis zu vermitteln, welchen Einfluss bereits geringe Alkoholmengen haben können. Auch in Triesenberg spielt die Aufklärungsarbeit eine sehr grosse Rolle, Alkohol wird aber nicht ausgeschenkt, erklären Lorena Beck und Viktor Sele gegenüber dem «Volks-

blatt». In erster Linie gelte der «Pipoltr» als Treffpunkt für Kinder und Jugendliche – und das ohne Konsumzwang. Da das Zielpublikum zudem hauptsächlich unter 16 Jahren alt sei, passe Alkohol nicht ins Konzept, so Sele und Beck weiter. Dass Gespräche zum Thema aber wichtig sind, stehe ausser Frage, denn man könne Jugendliche nicht grundsätzlich vom Alkoholkonsum abhalten.

### Erwachsene als Vorbilder

Auch Monica Bortolotti Hug ist sich sicher, dass ein grundsätzliches Verbot nicht der beste Weg ist, um Heranwachsende von Alkohol fernzuhalten. Sie ist Geschäftsleiterin des Vereins Netzwerk, der sich um die Gesundheitsförderung in Liechtenstein bemüht. Sie sieht in der überwachten Alkoholabgabe mit klaren Regeln einen sinnvollen Ansatz für ein «geordnetes Ausprobieren». Dass diese geschützten Räume wichtig sind, um Jugendliche auf die gesellschaftliche Realität vorzubereiten, bestätigt auch Martin Birnbaumer-Onder von der Suchtprävention.

Die beiden sind sich zudem einig, dass in einem solchen geschützten Umfeld die Verantwortung der Erwachsenen wächst. In den Jugendtreffs sei durch das ausgebildete Personal das nötige Bewusstsein vorhanden. Für Eltern sei es hingegen meist kein Leichtes, eine klare Linie im Umgang mit Alkohol und anderen Suchtmitteln zu finden, erklärt Bortolotti Hug. Sie empfiehlt daher den Angehörigen, bedenkliche Verhaltensmuster zwar zu hinterfragen, dabei aber auf Schuldzuweisungen zu verzichten. Oftmals sei es durchaus sinnvoll, Jugendliche direkt anzusprechen und nicht zu lange mit einem klärenden Gespräch zu warten. Bortolotti Hug und Birnbaumer-Onder betonen ausserdem, dass man als erwachsene Person stets eine Vorbildfunktion hat und deshalb Kindern einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol vorleben sollte. Birnba-

mer-Onder verweist dabei auf die Gesundheitsbefragung 2017, in der immerhin 78% der Liechtensteiner Erwachsenen angaben, Alkohol zu konsumieren.

### Teufelskreis Sucht

Dass man in jungen Jahren neugierig ist und eigene Erfahrungen sammeln möchte, ist an und für sich nicht Schlechtes. Es sei jedoch wichtig, dass sich Kinder und Jugendliche selbst beobachten und hinterfragen, ob sie sich mit der jeweiligen Situation wohlfühlen, rät Bortolotti Hug. Ausserdem müssten die jungen Erwachsenen lernen, auf gesunde Art und Weise mit Herausforderungen umzugehen. Idealerweise sollten Eltern und Schulen den Jugendlichen diese Fähigkeit mit auf den Weg geben.

Denn genau hier sieht Bortolotti Hug eine grosse Gefahr, zu Suchtmitteln in Form von Alkohol oder Medikamenten zu greifen. Seit jeher sei es für Jugendliche eine Herausforderung, sich in der Gesellschaft zu rechtzufinden. Zusätzlich müssten sie sich neben ihren «persönlichen Baustellen» vermehrt mit globalen Themen wie dem Klimawandel, der Coronapandemie und Angst vor Jobverlust herumschlagen, was durchaus überfordernd sein könne. «Durch psychowirksame Substanzen kann dieser Druck für den Moment verringert werden. Leider ist diese Form von «Problemlösung» sehr destruktiv und macht die Probleme nur grösser, nicht kleiner», so die Geschäftsleiterin vom Verein Netzwerk.

Hilfe finden Betroffene beispielsweise unter [suchtpraevention.li](https://www.suchtpraevention.li) oder unter [helpchat.li](https://www.helpchat.li), einem Angebot vom Verein Netzwerk.

ANZEIGE

**help chat**  
Psychologische Onlinehilfe

[www.helpchat.li](https://www.helpchat.li) ist ein Angebot des Vereins Netzwerk Liechtenstein