

HAN
NOV
ER



Alkol hakkında

Ebeveynlerin ve pedagoqların bilmesi gerekenler



LANDESHAUPTSTADT
HANNOVER

Önsöz	3
Yetişkinliğe doğru	4 5
Kızlar ve erkekler neden alkol içer	6 7
Alkolün etkileri	8 9
Alkol tüketiminin fiziksel ve ruhsal sonuçları	10 11
„Alkopol“ içkiler ve başka alkol kokteylleri	12
Alkol tüketiminin etkileri ve riskleri	13
Alkol için çok genç: 11 yaşın altındaki çocuklar	14
İlk deneyimler: 12 -13 yaşındaki çocuklar	15
Şeytana uyma çağı: 14 -15 yaşındaki gençler	16
Adetten olduğu için içmek: 16 -18 yaşındaki gençler	17
Kesin çözüm olmasa bile önemli öneriler	18 19
Ebeveynlerin korkuları	20
Fazlası zarar	21
Alkol sorun olunca	22
Trafikte alkol – Özel bir risk	23
Öneriler	24
Nereden destek alabilirsiniz? Önleyici çalışmalar ve danışmanlık hizmeti	25
Reçeteler	26
Kaynaklar	27

Broşürü kullanmamıza ve yeniden düzenlememize kapsamlı bir şekilde ve dostça müsaade eden Bozen, Güney Tirol'deki Forum Prävention'a (Önleme Forumu) ve desteklerini bizden esirgemeyen Eyalet Başkenti Stuttgart'a şükranlarımızı sunuyoruz. Alkol hakkında konuşmak. Ebeveynlerin ve pedagoğların bilmesi gerekenler. Yayımcı: Forum Prävention, Bağımlılığın Önlenmesi & Sağlığın Teşvik Edilmesi Şubesi.

Yayımcı:

Forum Prävention,

Fachstelle für Suchtprävention & Gesundheitsförderung.

2. Baskı, Nisan 2007.



ÖNSÖZ

Kız ve erkek çocuklarının kimlik gelişimi kendi idealleri ile başkalarının beklentileri arasında kalan gerilim alanında kaldığından dolayı, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemi bütün taraflar için büyük bir meydan okuma teşkil eder.

Ergenlik çağında genelde alkol kullanımıyla ilgili ilk deneyimler edinilir. Denemeler yapılır, sınırlar aşılır - çatışma yaşanması kaçınılmazdır. Birçok ebeveynin, alkol kullanımının hangi dereceye kadar kabul edilebileceği ve hangi noktadan sonra sorunlu bir tüketim alışkanlığının başladığı hususlarındaki endişeleri anlaşılır olup, çocukların davranışları çoğu zaman birçok soru işaretine sebep olmaktadır. Ayrıca ebeveynler ve pedagoglar, baylına kadar içen gençlere ilişkin basında yer alan haberlerden endişe duymaktadır.

Çocuklar ve gençler için bu çağda önemli olan ebeveynlerinin desteği ve yardımudur. Yetişkin olarak bağımlılıkların esiri olmadan sürülecek bir hayatın temelleri çocukluk ve ergenlik çağında atıldığından dolayı çocuğunuzu bu konuda yalnız bırakmamalısınız! Maalesef alkol toplumumuzun ayrılmaz bir parçası, her yerde görülebilir ve gereğinden fazla, örneğin sporcu idollere ilişkin olumlu çağrışımlar yaratmaktadır.

Ancak alkol kullanımı öğrenilmesi gereken bir şeydir. Her insan kendi sınırlarını tecrübe etmeli ve kendi kurallarını geliştirmelidir. Bu broşürde yer alan bilgilerin ebeveynler ve pedagoğlara yol göstermesi ve önemli eğitim görevlerinde destek olması öngörülmektedir. Belki bu broşürle korkularınızı giderebilir ve alkol konusunu çocuğunuzla ne şekilde konuşabileceğiniz konusunda fikir verebiliriz.

Thomas Walter

Eyalet Başkenti Hannover
Gençlik ve Sosyal İşler Genel Müdürü



YETİŞKİNLİĞE DOĞRU

Gençler sadece büyük fiziksel ve ruhsal değişikliklere maruz kalmamaktadır. Yeni ve farklı beklentilerle de karşı karşıya bırakılmakta ve gitgide daha fazla ve daha büyük sorumluluk almaktalar. Çocuklar ve gençler yetişkinliğe giden yolda gelişimle ilgili bir sürü görevin üstesinden gelmek zorunda kalmaktadır:

- Gençlerin merkezi ve genel nitelikteki gelişim görevlerinden biri, cinsel bir kimlik ve öz güven sahibi bir kişilik geliştirmektir. Yani aşağıda sıralanan gelişim görevleri kız ve erkek çocuklar için farklı şekillerde biçimlendirilmeli veya farklı şekilde derecelendirilmelidir.
- Ebeveynlerden ayrılma süreci tüm hızıyla sürmektedir.
- Kişiye özel değerle geliştirilir, mevcut değerler sorgulanır ve icabında reddedilir veya kabul edilir.
- Arkadaşlar ve arkadaş grubuna aidiyet giderek önem kazanır.
- Kendi fiziksel görünümünü kabullenmek zorunda olur ve cinsel gelişimleriyle yüzleşirler.
- Mesleki bir hedef belirlemeleri istenir. Okuldaki ve mesleki eğitim gördükleri işletmedeki durumun üstesinden gelmeyi ve otorite mercileriyle geçinmeyi öğrenmek zorunda kalırlar.
- Kendi güçlerini ve sınırlarını tecrübe etmek zorundalar.
- Kendi güçlerini ve yetenekleri tecrübe eden çocuk ve gençlerden sorumluluk duygusu geliştirmeleri beklenir.
- Tüketim malları ve alkol gibi keyif verici maddeleri kullanmayı öğrenmek de bu görevler arasında bulunmaktadır. Her genç insan ister istemez bu konuyla yüzleşmek ve gerek ailesinde gerekse arkadaş çevresinde konuyla ilgili görüş belirlemek zorundadır.

Bu görevlerin üstesinden gelebilmek için çaba sarf etmek ve kararlar vermek gerekmektedir. Ancak gençler bu sayede, gelecekteki sorunları kendi başlarına çözebilmelerine yardımcı olan yetenekler kazanmaktadır. **Gençlerin kendine güvenini güçlendiren bu tecrübeler gelecekteki hayatları için önemli birer ön koşuldur.**

Ebeveynler, çocuklarının bu gelişimle ilgili görevlerinin üstesinden gelip gelememelerine ve ne şekilde geleceklerine önemli katkılarda bulunur. Çocukların aileleriyle yaşadıkları günlük hayatta ebeveynlerinden ve ebeveynleriyle birlikte öğrendikleri şeyler, aile dışında, örneğin okuldaki sınıflarında, mesleki eğitim gördükleri işletmede ve arkadaş çevresinde uygulanmaya başlar:

Ebeveynlerin görevleri zamanla değişir, fakat: Ebeveynler çocukları için önemli birer rehber ve muhafap olmayı sürdürürler.





KIZ VE ERKEK ÇOCUKLAR NEDEN ALKOL İÇER

Gençler de yetişkinler de alkolü,

- ortama keyif kattığı için,
- canlandırdığı veya rahatlatığı için,
- etkisinden hoşlandıkları için,
- bu şekilde daha iyi eğlendiklerini düşündükleri için,
- özel sebepler ve eğlencelerin bir parçası olduğu için,
- alkol neredeyse her yerde bulunabildiği ve çoğu zaman ucuza satın alınabildiği için alkol içer.

Bilgi sahibi ebeveynler, çocuklarının bağımlılık batağına saplanmaması için birçok şey yapabilirler.

Gençlik çağı, büyük meydan okumalara göğüs gerildiği bir çağdır. Alkol ve başka maddelerin kullanılması, son derece kendine özgü ve cinsiyete göre farklılık arz eden „işlevler“ yerine getirebilir:

- Gençler yetişkin gibi görünmek ister – aynı örnek aldıkları kişiler gibi.
- Alkol içmek „havali“ görünür, gençler arkadaş grubunda geride kalmak istemez.
- Gençler, ebeveynlerinden ve başka yetişkinlerden farklı olmak için yasakları ihlal etmeyi heyecanlı bulur.





Alkol tüketimi birçok gençte olumlu çağrışımlar uyandırmaktadır. İlk kez alkollü içki içmek yetişkinlerin dünyasına atılan bir adım, bir geçiş ritüeli gibidir.

- Arkadaş grubuna uygun davranışlar sergilendiğinde, gençler kendilerini grupla daha kolay özdeşleştirir.
- Okulda yaşanan sıkıntılar, aile içerisinde meydana gelen anlaşmazlıklar, aşk acısı, sürekli artan beklentiler gibi sorunlar bu şekilde bir süreliğine ötelenebilir. Alkolün etkisiyle gençlerin omuzlarındaki yük anlık olarak hafifler gibi olur.
- Alkol tüketimi kız ve erkek çocukların ilk kez birbirlerine yakınlaşmalarını kolaylaştırır, arkadaşlık ve aşk ilişkilerindeki tereddüt ve korkuların azaltılmasına yardımcı olur.
- Can sıkıntısı, yalnızlık, sevgi ve ilgi eksikliğinde „geçici tedbir“ işlevi görür.
- Özsaygı ve özgüven eksikliğinde „güçlendirici“ etkisi gösterir.
- Birçok kız, geleneksel rol beklentilerinden uzaklaşmak istedikleri için içer. Çok sayıda araştırma, alkollü içecek tüketimine ilişkin kapsam ve çeşit konusunda kızların erkeklere yetiştiğini göstermektedir.
- Bazı erkek çocukları, geleneksel toplumsal rol beklentilerini daha iyi karşılayabilmek amacıyla içmektedir.
- Reklamlar da alkol kullanımı konusunda olumlu yaklaşımlar telkin etmekte ve kısmen de olsa bilhassa gençlerin ilgisini çekmesi sağlanan içkileri tanıtmaktadır (örn. biralı kokteyller ve votka enerji içeceği kokteylleri).





ALKOLÜN ETKİLERİ

Alkolün kana karışması yaklaşık olarak 60 dakika sürer. Başka etkenlerin de yanında bu içkideki alkol ve karbonik asit oranı ile içki tüketiminden önce bir şeyler yenilip yenilmediğine bağlıdır. Uykusuzluk, hastalık, stres veya heyecan gibi belirli fiziksel veya ruhsal etkenler alkolün etkisini önemli derecede güçlendirebilir.

Alkol kan üzerinden karaciğere aktarılır ve burada derhal ayrıştırılır. Tüketilen alkolün yaklaşık %90-%95'lik kısmı karaciğerde işlenirken, sadece %5-%10'luk bir kısmı doğrudan ter, idrar, tükürük ve nefes yoluyla vücuttan dışarı atılır. İnsan vücudu saatte yaklaşık 0,1 promil alkol ayrıştırır. Yemek yemek, ilaç veya kahve içmek de dahil olmak üzere sarhoşluktan ayılma sürecini hızlandırma imkanı bulunmamaktadır. Özellikle yüksek miktarda alkol tüketildiğinde ertesi sabah önemli oranda alkolün vücutta kalması beklenmelidir.

Kadınlarda, vücut ağırlığına oranla daha fazla vücut yağı ve daha az vücut suyu mevcuttur. Alkol, yağa kıyasla suda daha kolay çözüldüğü için, eşit miktarda alkol tüketen kadınların kanındaki alkol oranı, eşit vücut ağırlığına sahip erkeklerle kıyasla daha yüksektir.

Alkol, düşük miktarda tüketilmesi koşuluyla rahatlatılabilir, keyif verebilir ve ortamı yumuşatabilir. Ancak alkol sadece keyif verici bir madde olmayıp, aynı zamanda da insan vücudunu zehirleyen (yasal) bir uyuşturucudur. Alkol suistimali fiziksel hasarlara ve bağımlılığa yol açabilir.

ALKOL ORANI

hacim yüzdesi (% hacim) olarak ifade edilir.

Almanya'da aşağıdaki ortalama değerler geçerlidir:

- Bira **% 5 hac.**
- Şarap ve köpüklü şarap **% 11-14 hac.**
- Likör yaklaşık olarak **% 20 hac.**
- Sert içkiler **% 35 hacim ve fazlası**



ALKOL TÜKETİMİNİN FİZİKSEL VE RUHSAL SONUÇLARI

Promil değeri, bir litre kanda kaç gram alkol olduğunu ifade eder. Kandaki alkol oranının yüksekliğini etkileyen önemli birer faktör cinsiyet ve kilodur. Kadınlar ve düşük kilolu insanlar aynı miktarda alkol ile daha yüksek promil değerine ulaşırlar.

- **0,2 promilden itibaren**
Görme gücünde hafif düşüş, dikkatin, tepki yeteneğinin, konsantrasyonun, değerlendirme ve karar verme yeteneğinin azalması, riske girme eğiliminin artması.
- **0,8 promilden itibaren**
Belirgin konsantrasyon eksikliği, görme gücünün %25 oranında , azalması, tepki verme süresinin %30-%50 oranında uzaması, aşırı coşku, artan cesaret, kendi sınırlarının farkında olmama, nesnelere algılanmasının ve stereoskopik görüş yeteneğinin azalması. Görüş açısının daralması (tünel görüşü), denge bozuklukları.
- **1,0 - 2,0 promil**
Stereoskopik görüş yeteneğinin ve aydınlık/karanlık ayarının daha da kötüleşmesi, dikkat ve konsantrasyon kaybı, cesaret artışından ve değerlendirme yeteneği kaybindan kaynaklanan öz değerlendirme yeteneğinin zarar görmesi, tepki verme yeteneğinin önemli oranda zarar görmesi, ağır denge kaybı, kafa karışıklığı, konuşma ve yön bulma sorunları.
- **2,0 - 3,0 promil**
Belirgin konsantrasyon bozukluğu, denge ve bilinç kaybı, tepki verme yeteneğini neredeyse tamamen kaybolması, kasların gevşemesi, kafa karışıklığı, kusma
- **3,0 promilden itibaren**
Bilinç kaybı, hafıza kaybı, yavaş solunum, vücut sıcaklığının düşmesi, tepki verme yeteneğinin kaybolması
- **4,0 promilden itibaren**
Felç, tepkisiz koma, kontrolsüz boşaltımlar, solunumun durması ve ölüm.

Ölümcül doz vardır!

4-5 promil değerlere ulaşıldığında bilinç kaybı ve uyuma meydana gelebilir. Aşırı miktarda alkol tüketildiğinde kandaki alkol oranı, merkezi sinir sisteminin bir parçası olan son beynin felç olmasına ve solunum merkezinin durmasına yol açabilecek kadar yükselebilir. Önceden meydana gelen uyku hali daha fazla içki içilmesini engellediğinden veya alkol kana karışmadan önce kusmak suretiyle vücuttan atıldığından dolayı ölümcül doz değerine nadiren ulaşılmaktadır. Ancak içki yarışlarında kısa sürede aşırı miktarda alkol içildiğinden dolayı ölüm vakaları meydana gelebilir. Çocuklar ve gençler alkole çok daha hassas tepki vermektedir. Hatta küçük çocuklarda 0,5 promil alkol bile uyuşma ve ölüme yol açabilir.

Alkolün metabolizmaya karışmasında üç farklı enzim etkide bulunmaktadır, örneğin alkol dehidrogenaz (ADH). Çocuk ve gençlerin vücudu daha gelişme aşamasında bulunduğu için, gerekli enzimleri yetişkinlerde olduğu miktarlarda üretememektedir. Sonuçları: Kandaki alkol oranı daha güçlü ve hızlı yükselmekte, bunun sonucunda alkol vücuttan daha yavaş atılabilmekte ve alkol zehirlenmesi (koma) yaşanabilmektedir!

Evde hazırlanan kokteyller çok daha fazla alkol içerebileceğinden dolayı çok daha dikkatli tüketilmelidir.





ALKOLLÜ KOKTEYLLER

„Gençlerin Korunması Amacıyla Alkollü ve Şekerli İçkilerden (Alkopops) Özel Vergi Alınmasına İlişkin Kanun“ çıkarıldıktan sonra bu içkilerin önemi oldukça azaldı. Sadece şarap veya bira bazlı kokteyller günümüzde hazır olarak satın alınabilmektedir. Ancak hazır satılan „Alkopop“ türü içkilerin fiyatının artmasından bu yana gençler arasında kendi kokteyllerini hazırlama eğilimi yaygınlaşmıştır. Son yıllarda gerek kızlar gerekse erkekler arasında artan sert içki tüketimi oranları bunu ortaya koymaktadır. Kokteylleri kendi başına hazırlama eğiliminin yanında günümüzde bilhassa sert içkiler ile enerji içeceklerinin karıştırılması sonucunda elde edilen içkiler („Shot“ veya „Longdrink“ şeklinde) moda olmuş bulunmaktadır.

Gençlerin kokteyl tüketmesi aşağıdaki sebeplerden dolayı sakıncalıdır:

- Sert içkiler ile enerji içeceklerinin karıştırılması bilhassa sakıncalıdır. Kafein ve Taurin içeren bu içecekler, alkolün kana daha hızlı karışmasını sağlar. Bu da, içilen alkolün etkisini çok hızlı göstermesi, içki içmeye ara vermenin bir iyileşmeye yol açmaması ve organizmanın çökmesi riskini artırır.
- Yüksek oranda şeker, alkolün tadını gizler. Bu nedenle alkolü tüketmek bilhassa kızlar için daha kolay ve çekici hale gelir.
- Kokteyl içkilerde % 4-6 hac. alkol bulunmakta olup, bu oran biradaki alkol oranından yüksektir.
- İçkideki şekerli tat, meşrubat izlenimi yaratmaktadır. Yani bu içkiler susuzluğu gidermek amacıyla da içilmektedir. Böylece aşırı miktarda içki içme riski de artmaktadır.
- Bu hoş içimli kokteyller sayesinde gençler yüksek oranda alkol ihtiva eden içkilere çok erken ve yavaş yavaş alışmaktadır.
- Bu içkilerin karbonik asit ve şeker içermesi, alkolün vücut tarafından daha hızlı emilmesini sağlamaktadır.
- İçkilerdeki yüksek şeker oranından dolayı dişlerdeki çürük riski artmaktadır.



ALKOL TÜKETİMİNİN ETKİLERİ VE RİSKLERİ

Çocuklar ve gençler yetişkinlere kıyasla alkole daha hassas tepki verir. Çocuklar ve gençlerin fiziksel gelişimleri henüz tamamlanmamıştır, çeşitli organlar (karaciğer, beyin) henüz olgunlaşmamıştır. Alkolün vücuttan atılmasından sorumlu olan enzim, daha gelişme safhasında bulunan bir vücut tarafından henüz yeterli miktarda üretilemez.

Çocuklar ve gençler, yetişkinlere kıyasla genelde daha düşük olan vücut ağırlıkları nedeniyle daha çabuk sarhoş olur, kazaya sebebiyet verme ve fiziksel bakımdan zarar görme riskleri daha yüksek olur. Yüksek riskli davranışlarda bulunma eğilimi genel olarak artar.

Ayrıca birçok genç (ve yetişkin), özellikle de yüksek alkol oranına sahip içkiler hızlı içildiğinde ortaya çıkan alkol zehirlenmesi riskini küçümsemektedir. Hızlı ve aşırı içki tüketimi, zehirlenmeye ilişkin olarak beliren mide bulantısı, baş dönmesi ve kusma gibi normal uyarı işaretlerinin adeta atlanmasına veya algılanamamasına yol açmaktadır.

13 yaşında düzenli olarak alkol tüketen bir çocuğun hayatı süresince alkol sorunu yaşaması ihtimalinin, alkol kullanmayan bir çocuğa kıyasla çok daha yüksek olduğu bilinmektedir. Ancak alkol içmeye erken yaşlarda başlamanın, yetişkinlik çağında daha fazla alkol tüketilmesine tek başına yol açıp açmadığı tartışılmaktadır. Zira erken yaşlarda düzenli olarak alkol tüketilmesi çoğu zaman saldırganlık, erken cinsel deneyimler, aile içi suç ve sorunlar gibi bir dizi başka davranış bozukluklarıyla da ilgilidir. Gerçek olan şudur ki, çocukluk çağında yaşanan fiziksel, cinsel ve duygusal istismar gibi sıkıntılı deneyimler, gibi insanı ömür boyu devam eden etkilere yol etkilere ve bağımlılığa yol açabilir.



ALKOL İÇİN ÇOK GENÇ: 11 YAŞIN ALTINDAKİ ÇOCUKLAR

Çoğu yetişkinin alkol tükettiği bir toplumda çocuklar alkol kullanımını özellikle de aile içerisinde öğrenir. Birçok vesileyle alkol içilmesi neredeyse gelenek haline gelmiştir. Birçok insanın alkolün tadını daha çocukluk yaşlarında, hatta ebeveynlerinin huzurunda ve onların onayıyla tecrübe eder.

Dünya Sağlık Örgütü WHO için hazırlanan uluslararası bir karşılaştırmalı araştırmada Almanya'ya ilişkin olarak yer alan veriler, 15 yaşındaki her on çocuktan birinin, ilk alkol deneyimini 11 yaşındayken yaşadığını göstermektedir.

Alkole ilişkin temel bir görüşe sahip olmak önemlidir!

- Yetişkinler çocukları asla içmeye teşvik etmemelidir! Çocuklar daha çok gençtir, çok düşük miktarda alkol bile onlar için zararlıdır. Ayrıca çocuklar genelde alkolün tadından hoşlanmazlar. Onların iştahını kabartmak ebeveynlerin görevi değildir.
- Eğlence etkinliklerinden sonra yarı dolu bardak veya şişeleri ortalıkta bırakmayınız. Çocuğunuz bunların tadına bakıp, fiziksel zarar görebilir.
- Çocuk yine de alkolün tadına bakmak için ısrar ederse ve bu konu sürekli olarak tartışmaya açılmaktaysa, ebeveynler buna müsaade etmeyi düşünebilir. Ancak bunun kesinlikle düzenli bir alışkanlık haline gelmemesi gerekir. Şunların unutulmaması gerekir: Sert içki ve şekerli likörler kullanılmamalı, alkole ve etkilerine methiyeler düzülmemelidir.
- Kendiniz de alkol içiyor musunuz? Bu durum, çocuğunuza örnek olmak için ona ve kendinize yönelik sınırlar belirlemenize engel değildir. Çocuğunuza, alkolün kültürümüzde her şeyden önce keyif verici bir madde olduğunu izah edin. Ölçülü biçimde ve sadece belirli vesilelerle içki içiniz.
- Getirilen yasaklar her zaman izah edilmelidir. Örneğin, alkolün çocukların vücudu tarafından henüz „işlenememesi“ gibi açıklamalarla.



İLK DENEYİMLER: 12 -13 YAŞINDAKİ ÇOCUKLAR

Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA) tarafından alkol tüketimi ve boş zaman etkinliklerindeki yeri konusunda düzenlenen anketlere bu yaş grubu da dahil edilmektedir.

12-13 yaşındaki çocuklar meraklı olur, denemek ve nasıl etkide bulunduğunu öğrenmek ister. Bu ilgileri özellikle de kendilerinden büyük arkadaşlar ve reklamlar vasıtasıyla uyandırılmaktadır. Genelde ilk deneyimin bu yaşlarda edilmesi nadiren rastlanan bir durumdur. İlk kez alkol denenmesi genelde geçici bir safhadır.

Endişelenmeden bu konu hakkında konuşmak ve dikkatli olmak gerekir.

- İlk alkol deneyiminin dramatize edilmemesi, küçümsenmemesi ve yok sayılmaması gerekir. Alkol tüketimiyle ilgili riskleri çocuğunuzla görüşünüz.
- Alkol içme güdüsü ve merakına ilişkin sorular bilhassa önemlidir.

Gençliğin Korunması Kanununda ne denilmektedir?

- Kamuya açık yerlerde 16 yaşından küçüklere prensip olarak alkol satılamaz, tüketimine müsaade edilemez.
- 16 - 18 yaş arasındaki gençler bira, şarap vs. satın alıp içebilir. Ancak sert içki alıp içmelerine müsaade edilmemektedir!
- Kanyak içeren içki ve gıda maddeleri, 18 yaşından küçükler tarafından tüketilmesi ve bunlara satılması yasaktır.
- Kamuya açık yerlerde alkollü içkiler otomatlarda satılamaz Otomatların, çocuk ve gençlerin giremeyecekleri mekanlarda bulunması halinde bu yasak geçerli değildir.



ŞEYTANA UYMA ÇAĞI: 14 -15 YAŞINDAKİ ÇOCUKLAR

Gençlerdeki deneme hevesi bu yaş grubunun tipik bir davranış biçimi olup, gençlerin gelişimi için de önemlidir. Aynı zamanda çocuklar ve gençler sık sık yalnız takılır, ebeveynlerinin etki alanı dışında bir şeyler yaşamak ve eğlenmek ister. Arkadaş çevreleri ve okul arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirirler. Alkol tüketme fırsatları bu yaşlarda artar. Bu yaş grubundaki gençler için alkol genelde sorunsuz bir biçimde her yerde bulunabilir durumdadır. Birçok araştırma, çoğu gencin ilk deneyimlerini bu yaşlarda edindiklerini ortaya koymaktadır. Ancak ilk kez tam anlamıyla sarhoş olmanın ortalama yaşı da maalesef 15,5'dir.

Çocuğunuzla konuşun ve net kurallar belirleyin!

- Daya büyük çocukların alkole karşı genel olarak soyutlanması ters tepki de oluşturabilir, yani bu şekilde alkol daha ilgi çekici ve arzu edilir hale gelebilir. Bu durum da suçluluk hislerine kapılınmasına ve alkole ilişkin yanlış düşüncelerin oluşmasına neden olur.
- Çocuğunuzun alkole çok fazla ilgi duyduğunu tespit ederseniz, onun alkölü sorumlu bir şekilde kullanmasını öğrenmesine yardımcı olunuz. Buradaki amaç, örneğin aile şenliklerinde sizin yanınızda ve sizinle birlikte alkol tüketmesine imkan sağlamak ve bu şekilde alkolün büyüünü bozmak olmalıdır.
- Çocuğunuzun arkadaşlarının etkisi altında kaldığından mı endişeleniyorsunuz? Çocuğunuzun aile dışı sosyal ilişkilerine etkiye bulunma imkanına artık sahip olmasanız da, en azından bu ilişkileri ebeveyn olarak ilgiyle takip edebilirsiniz. Çocuğunuzun arkadaşlarıyla tanışın. Onları evinize davet edin. Bu sayede onlar hakkında daha iyi fikir sahibi olabilirsiniz. Çocuğunuzun arkadaşlarına karşı genel manada olumsuz bir tutum takınmayın. Çocuğunuz için arkadaşları çok önemlidir.
- Çocuğunuz evde parti mi vermek istiyor? Onunla kesin bir anlaşmaya varın: Bu partide alkol olmayacak! Ortak alternatifler geliştirin.

*Güvenmek,
sınır
belirleye-
meyeceğiniz
anlamına
gelmez.
Tam aksine:
Sınırlar önemli
birer rehber
olup,
çocuklara
güven
vermektedir.*



ADETTEN OLDUĞU İÇİN İÇMEK: 16 -18 YAŞINDAKİ ÇOCUKLAR

Gençler, yetişkinlerle kendi aralarına sınır çekmek ve aynı zamanda da „yetişkin“ olarak görülmek ister.

Gençlerde ve genç yetişkinlerde sarhoşluk daha sık rastlanan bir durumdur. Bu safhada tüketilen sert içki miktarında da bir artış meydana gelmektedir. Bu tüketim alışkanlığını arkadaş çevresi, arkadaş grubunun kuralları ve belirli bir yaşam tarzının vurgulanmasıyla ilgilidir.

- 16 yaşındaki bir gence alkolü yasaklamak istemenin gerçeklerle bir ilgisi yoktur. Bu genç yasağa zaten uymaz. Tüketimle ilgili riskleri azaltmak için kızınız veya oğlunuzla bu konuyu açıkça konuşmak daha gerçekçidir.
- Bu yaş grubunda, gençlerle birlikte yeni kuralların müzakere edilmesi çoğu zaman gerekli olan bir önlemdir. Kuralların birlikte belirlenmesi gençlerdeki sorumluluk duygusunu güçlendirir ve uzlaşma yolunu açar.
- Çocuklarınız partiden eve sarhoş döndüğü olmuştur belki. Çocukunuza, böyle bir partide aşırı derecede alkol tüketilebileceğini bilmenize rağmen onun için endişelendiğinizi izah edin. Ancak bu durumun daha sık tekrarlanması endişe vericidir bir durumdur.
- Konuyu eşinizle görüşüp birlikte kesin bir tutum belirleyin.
- Konuyu başka ebeveynlerle de görüşmeye çalışın. Tecrübe alış verişinde bulunun. En ideal durumda birçok ebeveyn tarafından belirlenen ortak kurallar, hangi ebeveynin daha „hoşgörülü“ olduğuyla ilgili bir kızıştırma taktiğinin gençler tarafından uygulanamamasına katkı sağlar.





ÖNERİLER

Çocuk yetiştirmeye ilişkin kesin çözümler olmasa bile, çocuk yetiştirmeyi kolaylaştıran değerli önerilerde bulunulabilir.

Kesin çözüm olmasa bile değerli öneriler

Ebeveynler, çocuklarında bir bağımlılık gelişmemesi için neler yapabilirler?

- Çocuklar ve gençler, alkol ve bağımlılık yaratan başka maddeler hakkında yaşlarına uygun ve nesnel bir şekilde bilgilendirilmelidir. Çocuklarınızı bu maddelerin etkileri, riskleri ve tehlikeleri hakkında bilgilendirin.
- Çocuklar dikkatli birer gözlemci olup, ebeveynlerinin, akrabalarının ve arkadaşlarının alkole bağımlılık yaratan başka maddelere yönelik tutumlarını son derece eleştirel bir şekilde takip eder. Ebeveynler örnek teşkil etme etkilerini küçümsememeli ve alkol tüketimine yönelik tutumlarını çocuklarına açık ve tutarlı bir şekilde aktarmalıdır. Bazı durumlarda, örneğin trafikte hiç alkol kullanmadığınızı çocuklarınıza gösterin.

Yetişkinlerin ve arkadaşların tutumları ve örnek davranışları, gençlerin içki içme davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

- Ebeveynlerin alkol kullanımından bütünüyle vazgeçmelerine gerek olmamakla birlikte, ölçülü ve keyif alma amaçlı bir alkol tüketimi konusunda örnek teşkil etmeli ve konuya ilişkin görüşlerini çocuklarına açıkça izah etmelidir.
- Çocuğun özgüveni, grup baskısına karşı direnebilmesi için olabildiğince erken yaşlarda ve kalıcı biçimde güçlendirilmelidir. Kız ve erkek çocuklarının toplumsal baskıya ve grup normlarına karşı koymayı öğrenip öğrenmemiş olmaları belirleyici bir öneme sahiptir. Bundan dolayı ebeveynler çocuklarına küçük yaşlarda sadece evet değil, hayır da demeleri konusunda desteklemelidir.
- Çocuğunuza alkollü içecekler almayın. Kendiniz için alkollü içecek almaya da yollamayın.
- Erken yaşta tadına alışmamaları için çocuğunuza alkol aromalı gıda maddeleri vermeyin.
- Gençlerin korunmasına yönelik kanuna riayet edilmesine dikkat edin. Yani 16 yaşından küçükler için alkol satılmamalıdır.
- Çocuğunuzla birlikte, örneğin bir partiden eve dönüş saati konusunda anlaşın. Geç kalmasının yol açacağı sonuçlar hakkında da konuşun. Geç kalmasına nasıl tepki vereceğinizi düşünün: öfkeyle, suçlamalarla, sessiz kalarak veya



veya ağlayarak? Ebeveynler çocuğun geç kalmasından dolayı endişeye kapıldığından ve akıllarına kötü şeyler geldiğinden çoğu zaman sert tepki verirler. İlk başta patlamış olsanız da çocuğunuzla bu konular hakkında konuşun. Kızınız veya oğlunuz tepkinizi daha iyi anlayacak ve birlikte yeni kurallar belirlemenizin sebebini kavrayacaktır. Tutarlı olun!

- Oğlunuzla ve bilhassa kızınızla alkol ve cinsellik konuları hakkında konuşun. İşin içinde alkol varsa birçok gece, beklenilenden farklı gelişir! Alkolün etkisiyle çekingenlik azalır ve tutarlı bir cinsel korunma eğilimi azalabilir. Korunma ve kondomlarla ilgili konuları açıkça konuşunuz. Alkolün etkisi altında cinsel tacizlere maruz kalma riski hakkında kızınızla açıkça konuşunuz. Kızınızın arkadaş grubunun hiç bir sarhoş kızı bir partide bırakıp gitmemesi gerektiği konusunu açıkça vurgulayınız!

Ebeveynlerine güvenen ve onlarla konuşabilen gençler, evde hiç kimseyle konuşamayan gençlere kıyasla daha az alkol veya bağımlılık yaratan başka maddeler kullanır.

- Örneğin sık sık bütün aileyi toplayarak güncel sorunlar hakkında konuşun. Kızınızı veya oğlunuzu dinleyin ve onun endişe ve sorunlarını anlayışla karşıladığınızı gösterin.
- Pazar günleri birlikte kahvaltı yapmak, yürüyüş yapma, oyun oynamak gibi aile gelenek ve adetlerini muhafaza ediniz. Bu şekilde güven ortamı tesis edebilirsiniz.
- Çocukların yerine getirmesi gereken bütün görevleri üstlenmeyin. Yaşlarına uygun olacak şekilde sorumluluk ve görevler üstlenmelerine müsaade ediniz - çocuklar kendi deneyimlerini edinmelidir. Üzüntü, öfke ve hayal kırıklığı buna dahildir.

Çocukların sorunlarını kendi başlarına da çözmelerine fırsat tanıyın. Çocuğunuzun gittiği derneklerin ve spor kulüplerinin alkol ile ilgili olarak nasıl bir tutum takındıklarına dikkat edin. Bu konuyu çevrenizdeki başka insanlarla görüşün. Alkol servis edilen işletme sahipleriyle, dernek sorumlularıyla vb. görüşün. Hannover Gençlik Koruma Birimi, „Spor (dernekleri) alanında alkol tüketimine karşı önlemler“ konusunda uzun yıllardır hizmet vermektedir. Konuya ilişkin ayrıntılı bilgiler için: http://www.streetwork-hannover.de/Jugendschutz_Alkohol.php





EBEVEYNLERİN KORKULARI

Çocuklarının alkolü sadece denemekle kalmayıp, bu „günelik uyuşturucuyu“ düzenli ve gereğinden fazla tükettiklerini gören ebeveynler haklı olarak endişelenmektedir.

Gençlerin çoğu bu şekilde, nereye kadar gidebildiklerini ve arkadaşları tarafından kabul görmek için nereye kadar gitmeleri gerektiğini öğrenmeye çalışır. Kendi sınırlarını tespit edebilmek, aslında kim olduklarını öğrenebilmek ve yetişkinlerle kendi aralarına sınır çekebilmek için gençler bazen tehlikeli yollara girer.

Bu ebeveynler için kolay bir durum olmasa da gençler bu tecrübelerle, bu deneylerle, bu „sınırları zorlama“ deneyimine de ihtiyaç duyar.

Gençlere yardımcı olmak demek, onlara bir taraftan sorumluluk bilinciyle ve keyif alma amacıyla alkol kullanmayı öğretmek, diğer taraftan da onlara açık ve net sınırlar belirlemek demektir.





FAZLASI ZARAR

Gençler genelde düzenli olmasa da, bazen aşırı miktarda alkol içer (örneğin yaşlılarla yapılan partilerde yıkılana kadar içmek gibi). Bu aşırı miktarda içki tüketimi tehlikeli olabilir.

Gençler böyle durumlarda davranışlarını kontrol edemez, daha yüksek bir kaza riskine maruz kalır ve şiddet kullanma eğilimi artar. Bunlara bir de alkolden kaynaklanan komaya kadar varabilen alkol zehirlenmesi riski eklenir.

Sık ve düzenli olarak alkol içmek, vücudun alkole alışmasına sebep olur. Bu durumdan kaynaklanarak bağımlılık oluşması riski mevcuttur.

Ancak bağımlı olmak, sadece içilen miktarla alakalı olmayıp, kendini iyi hissetmek için alkole ihtiyaç duymak ve alkolden vazgeçememek anlamına da gelir.

Gençlerin (ve yetişkinlerin), sorunlarını (görünürde) çözmek ve günlük mutsuzluğu ve stresi unutmak için düzenli olarak alkol içmesi endişe verici bir durumdur.

Bu bağlamda gençlere yönelik olarak, önemli gelişim görevlerinin (4'üncü sayfaya bakınız) üstesinden gelinememesi riski mevcuttur.

Kızınızın veya oğlunuzun sarhoş olmak için içki içtiğinde şüphelenmeniz ve bundan emin olmanız halinde, duyduğunuz korku ve endişeleri bir sohbet çerçevesinde dile getirmeye çalışmalısınız.

Açıkça konuşmanın mümkün olmaması halinde, ki bu yaş grubunda nadiren rastlanan bir durum değildir, çocuğunuzun arkadaşına açılmayı denemek yararlı olabilir - bazen bu yöntem daha çok işe yarar. Ya da kızınızın veya oğlunuzun çalışma masasına bir not bırakabilirsiniz. Dışarıdan destek ve yardım almak da faydalı olabilir.

Danışma hizmeti verilen çeşitli birimlerin hizmetinden yararlanabilirsiniz. Başka ebeveynlerle tecrübe alışverişinde bulunmak da yararlı olabilir. Danışma hizmeti verilen birimler ebeveynlere ve yakınlarına kendileri için de birşeyler yapma imkanı sağlar ve psikolojik olarak rahatlamalarını mümkün kılar.

*Alkol sorunu
- birçok yetişkin
bunu duymaktan
haz etmese de
- öncelikli olarak
yetişkinlerin bir
sorunu olup,
sadece ikinci
derecede çocuk
ve gençlerin bir
sorunudur.*



ALKOL SORUN OLUNCA

Sorun teşkil edecek derecede alkol tüketilmesi sağlığa ve iç organlara zarar verir, beyin fonksiyonlarını ve böbrek sistemini olumsuz etkiler ve bağımlılık yaratabilir.

Bağımlılık belirtileri şunlardır:

- Güçlü bir alkol içme ihtiyacı hissetmek.
- Arzulanan etkinin sağlanabilmesi için ihtiyaç duyulan alkol miktarının giderek artması.
- Sık sık düşünüldenden daha fazla alkol tüketilmesi.

Bağımlı olmak, kendini iyi hissetmek için alkole ihtiyaç duymak, alkolden vazgeçememek anlamına gelir. Sinirlilik, konsantrasyon ve uyku sorunları, terleme nöbetleri ve titreme gibi yoksunluk belirtileri baş gösterebilir.

Çocuğunuzda aşağıdaki davranış değişikliklerini tespit etmeniz halinde mutlaka harekete geçmelisiniz:

- Okuldaki veya mesleki eğitimdeki performansın düşmesi
- Motivasyon ve ilgi kaybı
- Duyguları kontrol edememe: Çabuk sinirlenme, pasif tutum sergileme, dengesiz davranışlar
- Arkadaşlıkların bozulması
- Parasal sorunlar
- Konsantrasyon ve hatırlama yeteneğinin azalması
- Sağlık durumunun kötüleşmesi
- Alkol tüketimini kontrol edememek.

Bu belirtilerin bazıları gelişim sürecinden de kaynaklanabilecek olup, illaki alkol sorunu yaşandığı anlamına gelmez.

Gelişim sürecinde yaşanan „krizler“ günlük hayatın bir parçası gibidir.



TRAFİKTE ALKOL – ÖZEL BİR RİSK

2001 yılının Nisan ayından bu yana Almanya'da trafikte araç kullanabilmenin azami alkol sınırı 0,5 promildir. Düşük miktarda alkol bile konsantrasyon, genel fiziksel performansı, görme gücünü ve tepki verme yeteneğini etkiler. Alkol tüketildikten sonra trafiğe çıkarlar, kendini ve başkalarını tehlikeye atar.

Kanındaki alkol oranı 0,5 promil veya üstünde olanlar, Trafik Kanununun (StVG) 24a maddesine göre kanunlara aykırı hareket etmiş olur, para cezasına (azami 1.500 Avro) çarptırılmayı, merkezi trafik siciline ceza puanı işlenmesini ve ehliyetine el konulmasını bekleyebilir.

Ceza Kanununun (StGB) 316'ncı maddesinde „Alkollü araç kullanmak“ başlığı altında yer alan, para cezası veya bir yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılması öngörülen suç unsuru aşağıdaki şartlar altında yerine getirilmiş sayılır:

- Aracın (sadece motorlu araç olmamak üzere) trafikte güvenli bir şekilde kullanılamaması, yani alkolden kaynaklanan ilave belirtilerin (örneğin aracın zikzak çizmesi) görülmesi halinde 0,3 promilden itibaren.
- veya yeti kaybı belirtileri görülmesine gerek olmaksızın motorlu araç kullanıcılarında 1,1 promilden ve bisiklet sürücülerinde 1,6 promilden itibaren („araç sürmeye elverişsizlik“ hali).
- Ayrıca trafikte bulunan başka kişilerin tehlikeye düşürülmesi veya kaza yaşanması halinde, StGB'nin 315c maddesinde yer alan „trafiği tehlikeye düşürmek“ başlıklı, para cezası veya beş yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılması öngörülen suç unsuru yerine getirilmiş olur.

Ceza Kanununun (StGB) 316 veya 315c maddelerinin ihlal edilmesinin doğurabileceği diğer sonuçlar:

- Genelde ehliyetin iptal edilmesiyle sonuçlanacak şekilde ehliyete derhal el konulması,
- Ehliyeti geri alabilmek için masraflı ve uzun vadeli bir sürece girilmesi (tıbbi-psikolojik muayeneden geçilmesi öngörülebilir),
- Merkezi Trafik Siciline azami 7 ceza puanı eklenmesi.

Kanda düşük miktarda (0,3 promilden itibaren) alkol bulunması bile kasko güvencesini bütünüyle ortadan kalkmasına yol açabilir.

ÖNERİLER

Ebeveynler, çocuklarının arkadaşlarının ne kadar içtiklerine çoğu zaman müdahale edemezler. Ancak, içki tüketiminin sebep olacağı riskleri açıkça dile getirebilirler.

Çocuğunuzun bu tür durumlarda nasıl bir tutum izleyebileceğini birlikte görüşün.

- Grup halinde gezmeye çıktığı akşam gruptan bir kişinin içmemesinin önceden belirlenmesi bir çözüm olabilir. Ancak bu öneri, grubun geri kalan üyelerinin sarhoş olana kadar içmesi anlamına gelen bir müsaade gibi algılanmamalıdır. Aracı kullanmasa da araçta sarhoş olarak bulunan kişiler de şoförün sürüş güvenliğini önemli ölçüde etkileyebilir!
- Oğlunuz veya kızınız, eve dönüş yolculuğu riskini kaldırmak için taksiye de binebilir veya araca gerek kalmayacak bir yerde konaklayabilir.
- Böyle imkanlara sahip olunmaması halinde, bilhassa yetişkinler inisiyatif almalıdır. Tanıdık gençlerin ebeveynleri örneğin sırayla servise çıkabilir. Böylece gençler kendileri araç kullanmak veya alkollü bir şoförün aracına binmek zorunda kalmaz.
- Çaresiz olmanız veya konuşmalarınızın sürekli kavgayla veya anlaşmaya varamadan sonuçlanması halinde, profesyonel destek almanız uygun olur.



NEREDEN DESTEK ALABİLİRSİNİZ?

Danışma merkezleri çalışanları, eğitsel veya sosyal sorunların çözümünde ve başlangıç aşamasındaki bağımlılık sorunlarında uzman desteği sağlayabilir:

- Uzmanlar ailevi sorunlar nesnel ve profesyonel bir bakış açısıyla ele alabilecek durumdadır.
- Yeniden konuşma ortamı tesis edilebilmesi amacıyla, aile bireyleri arasındaki yanlış anlaşılımların düzeltilmesine yardımcı olabilirler.
- Önerilerde bulunabilir ve çözüme dönük ortak adımların atılmasına yönelik fikir verebilirler.

Danışma merkezlerine başvurmak insanlara çoğu zaman zor gelir. Sonuçta kişisel sorunların yabancı bir kişiye açılması, tabiri caizse kamuya mal edilmesi söz konusu oluyor. Fakat başkalarının da sorundan haberdar olabileceği endişesi yersizdir.

Sır saklama zorunluluğu bütün yardım ve destek birimlerinde en üst ilkelere biridir.



DANISMANLIK HİZMETİ	YARDIM	DESTEK	Gençlik ve Aile Şubesi	
			Gençlerin korunması/StreetWork	
			Telefon	0511 168 44364
			Sprechzeiten	Mo – Mi 9.00 – 15.00 Uhr Do – Fr 9.00 – 13.00 Uhr
			Diğer danışma hizmetleri	
			drops Hannover-	
			Bağımlılık ve Bağımlılığı Önleyici Çalışmalar Merkezi	
			Telefon	0511 70146 - 0
			Prisma Uyuşturucu Danışma Merkezi	
			Telefon	0511 92175 - 0
			Anonim Alkolikler Derneği	
			Telefon	0511 9 80 55 14
			Al-Anon Aile Grupları – Alateen	
			Ebeveynleri, yakınları veya arkadaşları alkolik olan gençlere yardım	
			Telefon	0511 1 32 77 38
			Neues Land Bağımlılık ve Bağımlılığı Önleyici Çalışmalar Merkezi	
			Telefon	0511 33 61 17 37
			Hannover bölgesinde gençlerin korunmasına yönelik çalışmalar	
			Telefon	05130 3 76 63 31
			Hannover Kent Kütüphanesi	
			Telefon	0511 168 44105
			Polizeiinspektion Süd (Güney Polis Merkezi)	
			Telefon	0511 109 3608
			Polizeiinspektion West (Batı Polis Merkezi)	
			Telefon	0511 109 3909
			Polizeiinspektion Mitte (Merkez Polis Merkezi)	
			Telefon	0511 109 2841
			Polizeiinspektion Ost (Doğu Polis Merkezi)	
			Telefon	0511 109 2707



ALKOLSÜZ KOKTEYLLER SADECE GENÇLERE DAİR DEĞİL CAZİP BİR ALTERNATİF

Gençlik koruması - özel

- 4 cl Marakuya özü
- 6 cl Ginger Ale
- 1 Misket limonu
- 2 Bl Kamış şekeri

Meyvelerin gücü

- 2 cl Ananas suyu
- 8 cl Portakal suyu
- 10 cl Bitter Lemon
- 2 cl Mango şurubu

Yumuşak melek

- 8 cl Ananas suyu
- 6 cl Portakal suyu
- 2 cl Hindistan Cevizi şurubu
- 6 cl Krema



Proje

*gerçekleştirenler:
Hannover Gençlik
Koruma Birimi ve
Sonja Wagner*



KAYNAKLAR:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2011):
Alkoholkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland 2010
- Forum Prävention (Hrsg.) (2005):
Über Alkohol reden. Was Eltern, Erzieher und Erzieherinnen wissen sollten.
Bozen
- Landeshauptstadt Stuttgart (Hrsg.) (2007):
Positionspapier Jugend und Alkohol. Bestandsaufnahme und Handlungsempfehlungen für Stuttgart. Stuttgart
- Richter, Matthias; Hurrelmann, Klaus; Klocke, Andreas; Melzer, Wolfgang; Ravens-Sieberer, Ulrike (Hrsg.) (2008):
Gesundheit, Ungleichheit und jugendliche Lebenswelten. Ergebnisse der zweiten internationalen Vergleichsstudie im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation WHO. Weinheim und München
- Shell Deutschland Holding (Hrsg.) (2006):
15. Shell Jugendstudie. Jugend 2006. Eine pragmatische Generation unter Druck. Frankfurt am Main
- Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme, SFA-ISPA (Hrsg.) (2003):
Alkohol, mit Jugendlichen darüber reden – ein Leitfaden für Eltern.
Lausanne

LANDESHAUPTSTADT HANNOVER

Gençlik ve Aile Şubesi
Gençlerin korunması/StreetWork

Herrenstraße 11, 30159 Hannover
Telefon: 0511 168 -44364

Redaksiyon
Alfred Lessing, Eyalet Başkenti Hannover Uyuşturucuyla Mücadele Sorumlusu
Frank Woike, Hannover Gençlik Koruma Birimi

İnternet
www.streetwork-hannover.de
Resim
s u.a. Dennis Michelmann

Tasarım
Petra Utgenannt
İdare, Personel ve Merkezi Hizmetler Şubesi

Basım

Tarih
2011 Ağustos