



ALKOHOL – MIT JUGENDLICHEN DARÜBER SPRECHEN



Informationen und Tipps für Eltern

Schon kleine Kinder nehmen wahr, dass es sich bei Alkohol um ein besonderes Getränk handelt und sie stellen Fragen. Jugendliche begegnen Alkohol zum Beispiel im Ausgang oder an Partys. Viele sind neugierig und wollen alkoholische Getränke probieren, manche suchen den Rausch und einige beginnen regelmässig Alkohol zu trinken.

Als Eltern liegt Ihnen die Gesundheit Ihres Kindes am Herzen. Vielleicht haben Sie sich in diesem Zusammenhang auch schon gefragt, wie Sie das Thema Alkohol ansprechen sollen. Es ist wichtig, dass Kinder und Jugendliche über die Risiken des Alkoholkonsums informiert sind. In dieser Broschüre finden Sie Informationen und Rat.



Warum trinken Jugendliche Alkohol?

Es gibt verschiedene Gründe, weshalb Jugendliche Alkohol trinken. Bei vielen Jugendlichen stehen soziale Gründe im Vordergrund. Es gibt aber auch solche, die Alkohol trinken, z.B. um sich besser zu fühlen.

Alkohol hebt die Stimmung

Zu Beginn kann die Wirkung von Alkohol durchaus positiv empfunden werden. Man fühlt sich enthemmt, gelöst und selbstbewusster. Mit steigender Alkoholmenge kann diese Stimmung aber schnell ins Negative kippen.

Alkohol ist «cool»

In den Augen der Jugendlichen ist es «cool», Dinge zu tun, die in der Regel den Erwachsenen vorbehalten sind. Sie wollen sich vom Kindsein abgrenzen. Es ist ihnen häufig auch wichtig, nicht als Aussenseiter dazustehen. Sie denken, wenn sie mittrinken, könnten sie mit Anerkennung durch die Clique rechnen. Es ist nicht einfach, diesem Gruppendruck zu widerstehen.

Alkohol als «Anheizer» für Partys

Die Meinung, eine Party werde besser oder sei lustiger mit Alkohol, ist weit verbreitet. Bei manchen Jugendlichen steht der Alkoholkonsum sogar im Zentrum der Party: Sie wollen sich in erster Linie betrinken. Statt diese Meinung einfach zu übernehmen, lohnt es sich, der Frage nachzugehen, was denn eine gute Party ausmacht.

Alkohol vertreibt Langeweile

Auch Langeweile kann ein Grund sein, Alkohol zu trinken. Viele erwarten sich vom Alkohol Anregung oder Entspannung. Alkohol ist jedoch kein geeignetes Mittel, um die Langeweile zu vertreiben. Es besteht die Gefahr, dass Alkoholkonsum so mit der Zeit zur Gewohnheit wird.



Alkohol zur Problembewältigung

Es kommt auch vor, dass Jugendliche zum Alkohol greifen, um Probleme zu bewältigen, wie z.B. in der Schule, in der Familie oder bei Enttäuschungen. Ein solcher Grund für den Alkoholkonsum ist sehr Besorgnis erregend und es ist wichtig, dass diese Jugendlichen unterstützt werden.

Alkoholgesetz und Jugendschutz

An jeder Verkaufsstelle wird auf Schildern darauf hingewiesen: Kein Bier, Wein, Apfelwein an unter 16-Jährige, keine Alcopops, Aperitifs und Spirituosen an Jugendliche unter 18 Jahren (Alkoholgesetz, Art. 41, Lebensmittelverordnung, Art. 11). An Jugendliche unter 16 Jahren darf also kein Alkohol verkauft werden. In einigen Kantonen ist geplant oder wird bereits umgesetzt, dass Jugendlichen unter 18 Jahren generell kein Alkohol verkauft werden darf. Auch Coop verkauft seit Juni 2008 an unter 18-Jährige keinen Alkohol mehr.

Welche Getränke sind für Jugendliche **ab 16 Jahren** an Verkaufsstellen erhältlich? Dies sind **fermentierte Getränke** wie Apfelwein, Bier, Bier mit Aromazusätzen und Wein. Erlaubt sind auch Frucht- und Beerenweine, Weincooler, Sangria und Schaumwein, die höchstens 15 Volumenprozent enthalten. Weiter sind nur Getränke erlaubt, denen keine gebrannten Wasser zugegeben wurden. Die Abgabe dieser Getränke soll in einigen Kantonen in Zukunft nur an Erwachsene ab 18 Jahren erlaubt sein (im Kanton Tessin besteht bereits seit längerem ein solches Abgabeverbot).

Alle **Spirituosen** wie Schnaps, Aperitifs, Liköre wie z.B. Rum, Wodka, Whisky oder Pastis dürfen erst jungen Erwachsenen **ab 18 Jahren** verkauft werden. Getränke, die Spirituosen enthalten wie Alcopops sowie Weine, deren Alkoholgehalt 15 Volumenprozent übersteigt wie Porto oder Sherry fallen ebenfalls in diese Kategorie.

Obwohl die gesetzlichen Regelungen klar sind, hört man oft, dass Alkohol auch an unter 16-Jährige verkauft wird. Es ist wichtig, dass die Einhaltung der **Jugendschutzbestimmungen** kontrolliert und durchgesetzt wird. Durch die gesetzlichen Regelungen zum Jugendschutz sollen einerseits die Jugendlichen geschützt werden, andererseits dienen sie auch als Zeichen an die Erwachsenen.

Für den Jugendschutz:
Das Gesetz **verbietet** den Verkauf von

Wein, Bier und Apfelwein
an unter 16-Jährige

Spirituosen, Aperitifs und Alcopops
an unter 18-Jährige

Das Personal darf einen Ausweis verlangen.

Der Konsum von Alkohol ist für Jugendliche hingegen nicht verboten. Ausnahmen bilden Schulreglemente und Reglemente in einigen Gemeinden, die den Konsum von Alkohol unter 16 Jahren verbieten.

Alcopops und Premixgetränke: Versteckter Alkohol in Süssgetränken

Alcopops und andere Premix- oder Designergetränke, enthalten Süssgetränke und Spirituosen bzw. Bier oder Wein. Die süssen und süffigen Getränke sind in farbig und frech gestalteten Flaschen erhältlich und kommen bei Jugendlichen gut an. Durch den vielen Zucker merkt man kaum, dass sie Alkohol enthalten. Jugendliche, die den bitteren Geschmack des Biers nicht mögen, finden in Premixgetränken eine Alternative, um sich zu berauschen. Da Alkohol durch den Zucker und die Kohlensäure schneller ins Blut gelangt, führen Premixgetränke rasch zum Rausch.

Wirkung von Alkohol

Die Wirkung von Alkohol hängt nicht nur von der getrunkenen Menge ab, sondern auch von den Umständen während des Konsums, den körperlichen Voraussetzungen und der aktuellen psychischen Verfassung.

Die ersten Effekte des Alkoholkonsums sind meist angenehm. Man fühlt sich leicht und entspannt. Mit zunehmender Menge verliert man die Hemmungen und getraut sich Dinge zu tun oder zu sagen, die man in nüchternem Zustand unterlassen würde. Weiter überschätzt man oft stark seine Fähigkeiten und verhält sich gegenüber anderen unangebracht bis aggressiv. Auch Störungen der Wahrnehmung und motorische Beeinträchtigungen nehmen mit steigender Alkoholmenge zu. Es kommt zum eigentlichen Rausch. Wenn man weiter trinkt, folgen die Stadien der Benommenheit und Betäubtheit sowie des Komas.

Bereits **kleine Mengen** können bei Jugendlichen zu **Beinträchtigungen** führen. Sie spüren die selbe Wirkung wie Erwachsene, bei Jugendlichen tritt sie jedoch bereits bei kleineren Mengen ein. Das bedeutet:

■ Jugendliche sind in der Regel **leichter als Erwachsene**. Der Alkohol verteilt sich deshalb auf eine kleinere Menge Körperwasser, und die Blutalkoholkonzentration ist somit höher. Die **Wirkung des Alkohols** ist dadurch **schneller spürbar**.

Mädchen haben bei gleichem Körpergewicht weniger Körperwasser als Jungen. Trinken ein Mädchen und ein Junge gleich viel Alkohol, hat das Mädchen deshalb einen höheren Alkoholgehalt im Blut als der Junge. Dieser **geschlechtsspezifische Unterschied** gilt auch für Erwachsene.

■ Der Körper von Jugendlichen verarbeitet Alkohol nicht gleich «gut» wie der von Erwachsenen. Die Leber ist noch nicht ausgereift und kann deshalb **Alkohol weniger gut abbauen**.

■ Jugendliche sind deshalb auch schneller betrunken.



Risiken des Alkoholkonsums

Alkoholkonsum ist insbesondere bei Kindern und Jugendlichen mit Risiken verbunden.

Unfallgefahr

Alkohol beeinflusst die **Wahrnehmung** (Schwierigkeiten bei der Einschätzung von Distanzen, Doppeltsehen), beeinträchtigt **motorische Fähigkeiten** wie Koordination, Gleichgewicht sowie Orientierung und führt gleichzeitig zur **Überschätzung der eigenen Fähigkeiten**. Diese Wirkungen erhöhen die Unfallgefahr. Jugendliche konsumieren Alkohol häufig im Ausgang und fahren anschliessend mit dem Velo, dem Mofa oder im Auto eines jungen Erwachsenen heim, der vielleicht selbst Alkohol getrunken hat.

Aggressivität und andere soziale Probleme

Alkoholkonsum hat Auswirkungen auf das Verhalten (Selbstüberschätzung, Enthemmung, abnehmende Urteilsfähigkeit, Aggressivität, Verwirrtheit) und kann zu **Risikoverhalten** führen. Dies kann sich in **Streit** äussern oder es kann zu **ungeschütztem Geschlechtsverkehr** kommen mit dem Risiko von Krankheitsübertragungen oder einer ungewollten Schwangerschaft.

Alkoholvergiftung

Der Konsum von grösseren Mengen Alkohol kann zu einer Alkoholvergiftung führen. Anzeichen dafür sind **Übelkeit und Erbrechen, Bewusstlosigkeit, Atemnot** und deutliches **Absinken der Körpertemperatur**. Koma oder sogar Tod sind mögliche Folgen. Für Jugendliche, die erste Erfahrungen mit Alkohol machen, können **bereits kleine Alkoholmengen gefährlich** sein. Ihr Körper reagiert empfindlicher auf Alkohol. Erste Vergiftungsanzeichen erkennen sie oft nicht als **Warnsignale ihres Körpers**, sondern trinken dennoch weiter. Jugendliche konsumieren alkoholische Getränke zudem meist an Partys, ohne dazu etwas zu essen. Auf nüchternen Magen getrunken gelangt Alkohol schneller ins Blut, als wenn er während einer Mahlzeit konsumiert wird.

Auswirkungen auf Entwicklungsprozesse

Körperliche Entwicklungsprozesse können beeinträchtigt werden: Das Trinken grösserer Mengen Alkohol verringert die Produktion von **Wachstumshormonen** und kann die **Gehirnentwicklung** beeinflussen. Diese ist erst nach dem 20. Lebensjahr vollständig abgeschlossen.

Weiter kann durch regelmässigen Alkoholkonsum auch die **psychosoziale Entwicklung** gestört werden, vor allem im Hinblick auf den Abschluss einer Ausbildung und die Berufswahl.

Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit

Die enthemmende Wirkung von Alkohol ist gerade für Jugendliche gefährlich. Man getraut sich nach ein, zwei Gläsern andere anzusprechen, zu tanzen, ist in guter Stimmung etc. Die Versuchung ist gross, auch in **belastenden Momenten** und **Situationen der Unsicherheit** zu diesem «Mittel» zu greifen. Wird Alkohol konsumiert um sich besser zu fühlen, Sorgen zu vergessen oder abzuschalten, ist die Gefahr grösser, eine Abhängigkeit zu entwickeln.

Je früher Jugendliche beginnen, regelmässig Alkohol zu trinken und dabei auch Rauscherfahrten machen, desto grösser ist das Risiko, später einen **problematischen Alkoholkonsum** zu entwickeln.

Bis und mit 13-Jährige: Alkohol gehört nicht in Kinderhand

Verfolgen Sie eine klare Linie. Erwachsene sollen Kinder nicht zum Alkoholtrinken auffordern. Kinder mögen Alkohol in der Regel nicht. Es ist nicht Aufgabe der Erwachsenen, sie auf den Geschmack zu bringen.

Lassen Sie an Festen auch **keine halbvollen Gläser** oder Flaschen herumstehen. Ihr Kind könnte zu viel davon «probieren» und eine akute, sehr gefährliche **Alkoholvergiftung** erleiden.

«In den Ferien haben wir zum Essen jeweils ein Glas Wein getrunken. Unser Sohn wollte probieren, was wir ihm aber nicht erlaubt haben. Als wir einmal im Gespräch abgelenkt waren, hat er einen Schluck aus meinem Glas genommen.»

Kinder sollten keinen Alkohol trinken. Es ist gut, dass Sie in Ihrer Haltung klar sind. Sprechen Sie mit Ihrem Sohn darüber weshalb Sie ihm nicht erlauben Alkohol zu trinken: «Dein Körper ist noch dabei zu wachsen. Beim Wachsen reagiert der Körper besonders empfindlich auf Alkohol»; «Alkohol wirkt bei Kindern viel stärker und damit gefährlicher als bei Erwachsenen». Alkohol soll dabei **nicht mystifiziert** werden. Wenn Ihr Sohn unbedingt probieren möchte, können Sie ihn ausnahmsweise ein wenig von Ihrem Glas probieren lassen, damit er sich nicht dauernd Gedanken um das «verbotene Getränk» macht.

8% der 13-jährigen Jungen trinken mindestens einmal pro Woche Alkohol. Bei den Mädchen sind es 5%. Eine Mehrheit der Jugendlichen in diesem Alter trinkt jedoch keinen Alkohol. 71% der Jungen und 76% der Mädchen haben in den letzten 30 Tagen vor der Befragung keinen Alkohol getrunken. (Quelle: HBSC 2006)



«Zum Abschluss der Primarschule möchte mein Kind mit seinen Schulkameradinnen und Schulkameraden in unserem Keller eine Party veranstalten. Sie möchten alles alleine machen. Ich befürchte jedoch, dass es aus dem Ruder laufen könnte.»

Sie sollten die Kinder an ihrem Fest nicht sich alleine überlassen sein. **Begleiten** Sie die Kinder bei der Planung der Party. Sie können Ihrem Kind zum Beispiel vorschlagen, das «Organisationskomitee» könnte eine **Checkliste** vorbereiten, in der alles festgehalten wird, woran man bei einem Fest denken muss. Dazu gehört die Einkaufsliste, ein Zeitplan, wann das Fest beginnt und wann es aufhört, Überlegungen wie die Kinder nach der Party nach Hause kommen, eine Liste mit Nachbarn, die informiert werden sollten etc. Sie können die Checkliste anschliessend genehmigen bzw. Ergänzungen machen. Nehmen Sie auch klar Stellung zum Konsum von Alkohol, sagen Sie, dass Sie an der Party keinen Alkoholkonsum dulden.

14- bis 15-Jährige: Jugendliche sollten keinen Alkohol trinken

Blieben Sie konsequent und suchen Sie das Gespräch.

Mit 14 bis 15 Jahren verändert sich der Körper stark, und die Jugendlichen stehen vor neuen sozialen Herausforderungen. Die Zahl der **Konsumgelegenheiten** und die **Lust zu probieren** nehmen zu. Dazu gehören der Ausgang mit Kolleginnen und Kollegen, Begegnungen mit älteren Jugendlichen und das Bedürfnis, sich vom Kindsein abzugrenzen.

Wenn Ihr Kind aus Neugier oder zu einer besonderen Gelegenheit ausnahmsweise etwas Bier oder Wein in Ihrem Beisein probieren möchte, können Sie es allenfalls ein **wenig von Ihrem Glas probieren** lassen. Erklären Sie ihm jedoch, dass Sie nicht möchten, dass es ohne Ihr Einverständnis Alkohol trinkt.

«Ich habe gestern meine 14-jährige Tochter erwischt, als sie mit Kolleginnen ihrer neuen Klasse Bier getrunken hat. Sie beteuert, nur wenig Alkohol getrunken zu haben. Ich mache mir dennoch Sorgen.»

Es ist verständlich, dass Sie sich Sorgen machen. Sprechen Sie mit Ihrer Tochter, sagen Sie ihr welche Gefühle ihr Alkoholkonsum bei Ihnen ausgelöst hat. Vermitteln Sie ihr klar, dass Sie nicht möchten, dass sie Alkohol trinkt. **Erklären Sie ihr warum:** «Alkohol wirkt bei Jugendlichen stärker, da sich der Körper noch entwickelt und Jugendliche in der Regel kleiner und leichter sind als Erwachsene. Dir kann deshalb schnell übel werden oder es kann auch schlimmere Folgen haben»; «Wenn man Alkohol getrunken hat, kann man rasch die Kontrolle verlieren und Dinge tun, die man im Nachhinein bereut».

Viele Jugendliche im Alter von 14 Jahren haben schon einmal Alkohol getrunken. Bei den meisten **bleibt es beim Probieren**.

Befürchten Sie, dass Ihre Tochter von ihren neuen **Kolleginnen** beeinflusst wird? **Lernen Sie diese kennen!** Laden Sie sie vielleicht einmal zu sich nach Hause ein. So können Sie sich ein besseres Bild von

ihnen machen. Nehmen Sie gegenüber den Freunden Ihrer Tochter keine pauschal negative Haltung ein. Sie bedeuten ihr viel.

«Mein Sohn, 15, erzählte mir von einer Party am Wochenende. Er war aufgewühlt, da einige seiner Freunde betrunken waren und meinen Sohn zum Alkoholkonsum drängten. Was kann ich ihm raten?»

Es ist oft nicht einfach **«Nein» zu sagen**, wenn einem Alkohol angeboten wird. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Sohn, wie er in solchen Situationen reagieren kann. Bestärken Sie Ihren Sohn, wenn er selbst gute Vorschläge hat und schlagen Sie ihm allenfalls weitere mögliche Antworten vor, zum Beispiel ein einfaches «Nein danke, ich habe keine Lust». Jeder hat das Recht Alkohol abzulehnen ohne sich zu rechtfertigen. Ihr Sohn ist sicher nicht der einzige, der keinen Alkohol trinken möchte. Indem er klar ablehnt, Alkohol zu trinken, getrauen sich auch andere seinem Beispiel zu folgen. Die Jugendlichen können sich so gegenseitig unterstützen.

Wird an einer Party viel getrunken, kann dies im Laufe des Abends auf die Stimmung schlagen, manchmal kommt es zu Aggressivitäten. Bereiten Sie Ihren Sohn in Gesprächen auf solche Situationen vor. Weisen Sie Ihren Sohn darauf hin, dass er auf keinen Fall in einem Fahrzeug mitfahren soll, wenn der Fahrer oder die Fahrerin alkoholisiert ist.

25% der 15-jährigen Jungen trinken mindestens einmal pro Woche Alkohol. Bei den Mädchen sind es 18%. Ein grosser Teil der Jugendlichen in diesem Alter trinkt jedoch selten oder nie Alkohol: 41% der Jungen und 44% der Mädchen haben in den letzten 30 Tagen vor der Befragung keinen Alkohol getrunken. (Quelle: HBSC 2006)

16- bis 17-Jährige: Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol lernen

Jugendlichen bis 16 Jahren darf kein Alkohol (Bier und Wein) ausgedient werden. In einigen Kantonen ist geplant oder wird bereits umgesetzt, dass Jugendlichen generell erst ab 18 Jahren Alkohol verkauft werden darf. Sie können mit Ihrem Kind jedoch weiterhin vereinbaren, unter welchen Umständen es Alkohol trinken darf.

Eine nervenaufreibende Phase. Einem oder einer 16-Jährigen Alkohol verbieten zu wollen, ist unrealistisch. Er oder sie würde sich kaum an ein solches Verbot halten. Es bringt hier oft mehr, offen mit Ihrem Kind darüber zu sprechen, um **Risiken zu verringern**, die mit dem Konsum verbunden sein können. Erklären Sie ihm, dass Sie sich um sein Wohlergehen sorgen und es Ihnen deshalb wichtig ist, dass es verantwortungsvoll mit Alkohol umgeht. Legen Sie Regeln fest hinsichtlich des Alkoholkonsums zu Hause. Dies bedeutet nur kleine Mengen und zu besonderen Gelegenheiten.

«Mein Kind möchte bei uns zu Hause seinen 16. Geburtstag feiern. Ich weiss nicht, welche Haltung ich im Bezug auf Alkohol einnehmen soll.»

Das Recht Bier und Wein zu kaufen bedeutet nicht, dass Alkohol zwingend an eine **Party** gehört. Oftmals nehmen auch Jugendliche am Fest teil, die jünger sind oder deren Eltern nicht möchten, dass sie Alkohol trinken. Es ist schwierig sicherzustellen, dass die Jüngeren keinen Alkohol erhalten und ältere Jugendliche verantwortungsvoll mit Alkohol umgehen. Es empfiehlt sich deshalb keinen Alkohol anzubieten. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über mögliche **Alternativen**. Einfache Drinks aus **Fruchtsäften** sowie andere **nichtalkoholische Getränke** sind auch für Jugendliche attraktiv.

«Meine 17-jährige Tochter ist betrunken nach Hause gekommen. Ich mache mir Sorgen.»

Jugendliche haben **unterschiedliche Gründe**, weshalb sie sich betrinken (um Hemmungen abzubauen, Langeweile zu vertreiben, «cool» zu sein etc.). Lassen Sie Ihre Tochter ihren Rausch ausschlafen. Im betrunkenen Zustand sind keine konstruktiven Gespräche möglich. Manchmal reagiert man trotzdem heftig, weil man sich z.B. wegen einer Verspätung Sorgen gemacht und sich die schlimmsten Dinge vorgestellt hat. **Sprechen** Sie am nächsten Tag darüber, auch wenn Sie zuerst «explodiert» sind. Ihre Tochter wird Ihre Reaktion besser verstehen, wenn Sie ihr sagen, wie Sie sich gefühlt haben und warum Sie sich Sorgen machen. Fragen Sie Ihre Tochter, wie es zum Rausch kam und wie sie dazu steht. **Beziehen Sie klar Stellung** zum Alkoholkonsum und sagen Sie ihr, dass Sie von ihr einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol erwarten. Sprechen Sie mit ihr über die Risiken, die mit einem Rausch verbunden sind und darüber, wie sie diese **Risiken begrenzen** kann. Ihre Tochter soll zudem, auch wenn sie verkater ist, nicht den ganzen Tag im Bett verbringen und so die **Konsequenzen des Rauschtrinkens** tragen.

Rund 18% der 16-jährigen Jungen haben mindestens dreimal in den letzten 30 Tagen vor der Befragung fünf Gläser oder mehr pro Gelegenheit getrunken. Bei den Mädchen sind es rund 8%. (Quelle: ESPAD 2007)

Rund 19% der Mädchen und rund 48% der Jungen im Alter von 16 bis 20 Jahren haben in ihrem Leben schon mindestens einmal betrunken ein Fahrzeug gelenkt. (Quelle: SMASH 2002)

In der Schweiz werden täglich 5 junge Menschen wegen Alkoholproblemen (v.a. Alkoholvergiftungen) im Spital behandelt. (Quelle: SFA 2008)

Junge Erwachsene ab 18 Jahren: Trinken, weil es dazu gehört?

In der ganzen Schweiz darf an junge Erwachsene ab 18 Jahren Alkohol abgegeben werden. Das bedeutet aber nicht, dass man Alkohol trinken muss, weil man Alkohol kaufen darf. Ihr Sohn oder Ihre Tochter ist erwachsen und kann und soll über Vieles eigene Entscheidungen treffen. Sie haben als Eltern aber nach wie vor die Möglichkeit und das **Recht, Regeln zu vereinbaren**, die in Ihrem Haushalt gelten und einzuhalten sind.

Verantwortung abgeben und im Gespräch bleiben. Die meisten jungen Erwachsenen waren schon mal betrunken. Partylaune, Kollegenkreis, Gruppendruck, und Risikosuche sind für manche Jugendliche und junge Erwachsene Gründe für Alkoholexzesse. Sprechen Sie mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn über verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol und die Risiken des Alkoholkonsums rund um Partys und Ausgang. Wenn Sie sich Sorgen um Ihren Sohn oder Ihre Tochter machen, sprechen Sie darüber und sagen Sie, dass es Ihnen wichtig ist, dass es ihm oder ihr gut geht.

«Meine 19-jährige Tochter fährt seit kurzem Auto und möchte unser Auto am Wochenende ausleihen. Bisher hat sie immer den Bus genommen. Ich musste mir keine Sorgen machen, wenn sie im Ausgang etwas getrunken hatte. Wie kann ich sicherstellen, dass sie nun keinen Alkohol trinkt?»

Besprechen Sie mit Ihrer Tochter, unter welchen Bedingungen sie das Auto ausleihen kann. Da Ihre Tochter eine **unerfahrene Autofahrerin** ist, sollte sie gar keinen Alkohol trinken, wenn sie Auto fährt. Sie können bei dieser Gelegenheit auch offen über Ihre Sorgen und Erwartungen sprechen. Was kann sie tun, wenn sie sich doch zu einem Glas Alkohol verleiten lässt oder gar mehr trinkt (z.B. Taxi nehmen, vor Ort schlafen, Sie anrufen und um Rat fragen)? Auch wenn Ihre Tochter nicht selbst mit dem Auto unterwegs ist, lohnt es sich mit ihr zu besprechen, wie sie sicher nach Hause kommen kann. Wie kann sie reagieren, wenn sie ein Freund oder eine Freundin angetrunken mit dem Auto nach Hause fahren möchte?

Faustregeln zum Alkoholkonsum bei Erwachsenen

Was versteht man unter verantwortlichem Umgang mit Alkohol bei gesunden Erwachsenen?

Männer: Bis 2 Gläser Alkohol pro Tag

Frauen: Bis 1 Glas Alkohol pro Tag

Da sich Alkohol im Körper der Frau weniger gut verteilt, reagieren Frauen empfindlicher auf Alkohol und sollten weniger trinken als Männer.

Wer bei einer Trinkgelegenheit zu viel trinkt (fünf Gläser und mehr) gefährdet damit seine Gesundheit.

Unter einem «Glas» versteht man diejenige Menge, die üblicherweise in einem Restaurant ausgeschenkt wird.

«Ich mache mir Sorgen um meinen 18-jährigen Sohn. In letzter Zeit hat sich sein Verhalten verändert und ich finde, er trinkt zu viel Alkohol.»

Suchen Sie das **Gespräch** mit Ihrem Sohn. Gehen Sie dabei von sich aus. Teilen Sie ihm Ihre Sorgen mit und sagen Sie ihm, wie Sie sich fühlen und was Sie beobachten. Sie können Ihren Sohn so motivieren, seinen **Konsum zu überdenken**. Alkohol muss bei Ihren Gesprächen nicht immer im Mittelpunkt stehen. Sprechen Sie auch über andere Dinge. Wie läuft es in der Ausbildung, welche Zukunftspläne hat er? Zeigen Sie Ihrem Sohn, dass Sie sich **für sein Leben interessieren**. Sprechen Sie auch **Dinge an, die gut laufen**.

Was können Sie tun, wenn Gespräche mit Ihrem Sohn schwierig sind? Schlagen Sie ihm vor, eine Alkoholfachstelle aufzusuchen. Dort können Sie gemeinsam mit einer **dritten, neutralen Person** über Dinge sprechen, die Sie beide beschäftigen. Zögern Sie nicht, alleine den Kontakt zu einer Fachperson zu suchen, falls Ihr Sohn Sie nicht begleiten möchte. Fachpersonen von **Alkoholfachstellen** können Sie beraten, wie Sie sich verhalten können und Sie auf dem weiteren Weg begleiten.



Was können Eltern tun?

Jugendlichen keinen Alkohol kaufen

- Kaufen Sie Ihrem Kind weder Bier, Alcopops noch andere alkoholische Getränke.
- Beauftragen Sie Ihr Kind nicht, alkoholische Getränke für Sie zu kaufen.

Wenn Sie feststellen, dass ein Geschäft Ihrem Kind Alkohol verkauft, sollten Sie die Geschäftsführung ansprechen und auf die Jugendschutzbestimmungen hinweisen. Sie können den Vorfall auch der Polizei melden.

Vorbild sein

- Um ein gutes Vorbild zu sein, müssen Sie nicht gänzlich auf Alkohol verzichten. Leben Sie Ihrem Kind jedoch einen massvollen Alkoholkonsum vor.
- Auch wenn Sie selbst Alkohol trinken, hindert Sie das nicht daran, Ihrem Kind klare Grenzen zu setzen und Konsequenzen zu ziehen.

Freiheiten geben und Grenzen setzen

- Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind, welche Regeln im Bezug auf Alkohol gelten. Bringen Sie ihm Vertrauen entgegen, indem Sie Ihrem Kind auch Freiheiten lassen – ihm zum Beispiel erlauben, an eine Party zu gehen. Ihr Kind hat so die Möglichkeit, seinen Teil der Verantwortung zu tragen.
- Machen Sie Ihrem Kind klar, dass ein Regelbruch Konsequenzen hat.

Risiken ansprechen

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Wirkungen und Risiken des Alkoholkonsums. Reagieren Sie auf Alkoholkonsum entsprechend dem Alter des Kindes: Jugendliche unter 16 Jahren sollten keinen Alkohol trinken, mit zunehmendem Alter ist es nicht mehr so heikel, wenn ab und zu wenig Alkohol konsumiert wird, ohne sich zu betrinken.
- Wenn Sie vermuten oder wissen, dass Ihr Kind im Ausgang Alkohol trinkt und Sie sich wegen der nächtlichen Heimfahrt Sorgen machen, sollten Sie Ihre Be-

fürchtungen in einem Gespräch ausdrücken. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die mit Alkohol verbundenen Gefahren und Risiken und suchen Sie gemeinsam nach Möglichkeiten, wie es sicher nach Hause kommen kann (z.B. ein Taxi rufen, vor Ort übernachten etc.).

Das Gespräch suchen

- Eine gute Beziehung zwischen Eltern und Kindern ist wichtig, um offene Gespräche zu führen. Zeigen Sie Interesse am Leben Ihres Kindes und nehmen Sie sich Zeit für Gespräche. Gespräche sollen sich nicht nur um Probleme drehen, sprechen Sie auch in schwierigeren Situationen über Dinge, die gut gehen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es jederzeit zu Ihnen kommen kann – auch wenn es in Schwierigkeiten steckt.

Unterstützung in Anspruch nehmen

Zögern Sie nicht, sich in schwierigen Situationen Unterstützung und Hilfe von aussen zu holen: Fachleute von Jugend- und Erziehungsberatungsstellen oder Alkohol-fachstellen können Sie beraten und begleiten.

Adressen und weitere Informationen

Fachpersonen von **Jugendberatungsstellen** oder Alkohol-fachstellen kennen die Lebenssituation von Jugendlichen und wissen auch über Fragen rund um den Alkoholkonsum gut Bescheid. Entsprechende Adressen finden Sie im Telefonbuch oder unter www.infoset.ch.

Erziehungsberatungsstellen stehen Eltern bei Erziehungsfragen zur Seite. Adressen finden Sie im Telefonbuch.

Bei **Fragen rund um Alkoholkonsum** dürfen Sie sich gerne an Sucht Info Schweiz wenden:
Tel. 021 321 29 76, prevention@sucht-info.ch.

Folgendes **Informationsmaterial** können Sie unter www.sucht-info.ch als PDF herunterladen oder mit einem frankierten Rückantwortcouvert (C5) bei Sucht Info Schweiz bestellen (Adresse unten stehend).

Informationen

- «Im Fokus: Alkohol», gratis.
- Broschüre «Alkohol und Gesundheit», gratis.

Beratung

- Sucht Info Schweiz-Elternbriefe (8 Briefe), gratis.
- Broschüre «Tabak – Mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen», gratis.
- Broschüre «Cannabis – Mit Jugendlichen darüber sprechen», gratis.
- Broschüre «Grenzenlos? Jugendliche und Suchtmittelkonsum – Tipps und Infos für Eltern», 20 S. SuPZ, SFA, 2005, CHF 2.–.

Für Jugendliche

- Flyer «Alkohol» auf der Webseite www.sucht-info.ch.
- Broschüre «Achtung Rutschgefahr! Wann werden Suchtmittel ein Problem?», 24 S., SuPZ, SFA, 2005, CHF 2.–.