



Jugendliche & Alkohol Ratgeber für Eltern



Suchtfachstelle St. Gallen

Brühlgasse 15, 9004 St. Gallen, Telefon 071 245 05 45

E-Mail suchtfachstelle@stiftung-suchthilfe.ch

www.suchtfachstelle-sg.ch

Ein Betrieb der Stiftung Suchthilfe

www.stiftung-suchthilfe.ch

Unterstützt durch:



Jugendliche & Alkohol Die Rolle der Eltern

Das Trinken von Alkohol ist in unserer Gesellschaft alltäglich. Auch Jugendliche kommen regelmässig mit Alkohol in Kontakt: an Partys, bei Sportveranstaltungen, zu Hause oder in den Medien. Es gibt jedoch einen grossen Unterschied zwischen Jugendlichen und Erwachsenen – wenn der Körper noch wächst, reagiert er empfindlicher auf Alkohol. Besonders die Entwicklung des Gehirns kann durch Alkoholkonsum beeinträchtigt werden.

Es ist also wichtig, dass Kinder und Jugendliche bei dem Thema Alkohol besonders vorsichtig sind. Als Eltern liegt Ihnen die Gesundheit Ihres Kindes am Herzen. Sie können dazu beitragen, dass Ihr Kind einen kompetenten Umgang mit Alkohol und anderen Suchtmitteln lernt.

Als Eltern über Freizeitaktivitäten Bescheid wissen

Bei Jugendlichen gewinnt der Freundeskreis an Bedeutung. Auch wenn es in der Pubertät oft anders wirkt – die Eltern bleiben aber weiterhin wichtige Bezugspersonen. Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch und fördern Sie den Austausch. Das Interesse an dem Konsumverhalten hilft, dass Jugendliche weniger Alkohol und andere Suchtmittel konsumieren. Dazu gehört auch, dass Eltern wissen, mit wem und wie ihr Kind die Freizeit verbringt. Ihr Kind hat das Recht auf Freiraum und Ausgang, Eltern haben jedoch im Gegenzug das Recht auf wichtige Informationen. Verlangen Sie von Ihrem Kind Auskunft, wohin und mit wem es in den Ausgang gehen möchte. Erst wenn Sie auf Ihre Fragen eine zufriedenstellende Antwort erhalten, sollten Sie den Ausgang bewilligen.

Jugendliche im Ausgang – die richtigen Fragen stellen

Wenn Ihre Tochter oder Ihr Sohn in den Ausgang möchte, sollten Sie Auskünfte verlangen und klare Abmachungen treffen. Diese Fragen können Ihnen dabei helfen:

- Wer organisiert den Anlass?
- Wo findet der Anlass statt?
- Wie lange dauert der Anlass?
- Mit wem gehst du?
- Vielleicht auch: Welche erwachsene Person trägt die Verantwortung?
- Für wen ist der Anlass gedacht?
- Wie kommst du dorthin, wie und wann kommst du nach Hause?

Wir raten von einer Teilnahmebewilligung ab

- bei unklarer und unbekannter Organisation
- bei unklarer Verantwortung
- bei unklarer Zeitangabe
- wenn der Anlass nicht altersgerecht ist
- wenn die Rückfahrt nicht geplant ist

Die Jugendschutzbestimmungen verbieten den Verkauf von alkoholischen Getränken an unter 16-Jährige. Alle Mischgetränke mit Spirituosen dürfen nur an über 18-Jährige verkauft werden.

Ausgangszeiten mit Freundinnen und Freunden

Die Ausgangszeiten sind als Hilfe gedacht. Handeln Sie mit Ihrem Kind für Ihren Erziehungsalltag passende Ausgangszeiten und die Häufigkeit aus. Wir empfehlen, die Lebensumstände und Verpflichtungen (Schule, Lehre) mit zu berücksichtigen.

Unter der Woche/während der Schulzeit:

- 14-Jährige bis 20/21 Uhr
- 15- und 16-Jährige bis 21/22 Uhr

Am Wochenende oder in den Ferien:

- 14-Jährige bis 21/22 Uhr
- 15- und 16-Jährige bis 23/24 Uhr

Wie reagieren bei Alkoholkonsum?

Wenn Ihr Kind Alkohol getrunken hat, sprechen Sie nur kurz seinen Zustand an. Ein ausführliches Gespräch ist erst am nächsten Tag wichtig und zwingend nötig. Erst wenn ihr Kind nüchtern ist, kann es sich mit Ihnen zielführend unterhalten. In dem Gespräch sollte besprochen werden:

- Was macht Ihnen als Eltern Sorgen?
- Wie kam es dazu?
- Was sind die Risiken aus elterlicher Sicht und aus Sicht des Kindes?
- Welchen «Vorteil» verbindet das Kind mit dem Alkoholkonsum?
- Wie gehen die Freunde und Freundinnen mit Alkohol um?
- Wie geht es Ihrem Kind zurzeit (zum Beispiel in der Schule, fühlt es sich von Gleichaltrigen akzeptiert, was macht es in der Freizeit etc.)?
- Unter 16-Jährige: Wie kann ein erneuter Alkoholkonsum vermieden werden?
- Über 16-Jährige: Wie kann ein erneuter Alkoholmissbrauch vermieden werden?

TIPP: Es empfiehlt sich, die Regeln und Konsequenzen erst in einem Folgegespräch festzulegen.



Welche Regeln sind sinnvoll?

Grundsätzlich empfehlen wir, die bestehenden Jugendschutzbestimmungen ernst zu nehmen und so Risiken zu verkleinern. Einen Konsum ohne Risiken gibt es nicht. Diese können aber verkleinert werden, wenn Jugendliche...

- vor dem Ausgang wissen, wie sie sicher nach Hause kommen
- sich ein Limit setzen und diese bei anderen akzeptieren
- Alkohol nicht mit anderen Suchtmitteln und Medikamenten mischen
- zwischen alkoholischen Getränken etwas essen und Wasser trinken
- nicht zu viel trinken, damit sie beim Sex das Kondom nicht vergessen
- nicht konsumieren, wenn es sich auf Schule/Arbeit, Strassenverkehr auswirkt
- in schlechter Stimmung keinen Alkohol trinken
- sich an die Jugendschutzbestimmungen halten



Wie Jugendliche zu einem massvollen Umgang mit Alkohol finden Tipps für Eltern

1.

Kinder sehen, wie Erwachsene Alkohol trinken und interessieren sich dafür. Nehmen Sie sich Zeit und sprechen Sie mit Ihrem Kind über seine Beobachtungen und Erfahrungen.

2.

Ihre Vorbildfunktion ist wichtig, gerade auch wenn Sie selber Alkohol trinken. Leben Sie einen genussvollen und mässigen Konsum vor.

3.

Mit 12 bis 15 Jahren nimmt die Neugierde am Alkohol zu. Mit Zuhören und einer klaren Haltung können Sie Ihr Kind unterstützen, das Trinken von Alkohol möglichst hinauszuzögern.

4.

Jugendlichen unter 16 Jahren darf kein Alkohol abgegeben werden. Wenn Sie feststellen, dass ein Geschäft Ihrem Kind Alkohol verkauft, sprechen Sie die Geschäftsleitung auf die Jugendschutzbestimmungen an. Oder wenden Sie sich an die Suchtfachstelle, die regelmässig Testkäufe durchführt.

5.

Ein wichtiges Ziel ist die Sicherheit Ihres Kindes. Zwar darf Jugendlichen ab 16 Jahren Wein und Bier verkauft werden; trotzdem ist der Konsum nicht unbedenklich. Alkohol erhöht die Unfallgefahr stark. Alkoholräusche bergen weitere grosse Risiken: Alkoholvergiftungen, Schlägereien sowie ungeschützte und ungewollte Sexualkontakte. Besprechen Sie mit ihrem Kind, wie es Risiken vermeiden kann.

6.

Auch über 16-Jährige sollten einen regelmässigen Alkoholkonsum sowie Alkoholräusche vermeiden, um nicht ein Alkoholproblem zu entwickeln. Wenn Sie bezüglich des Alkoholkonsums Ihres Kindes unsicher sind, bieten die Selbsttests unter www.suchtfachstelle-sg.ch eine erste Einschätzungsmöglichkeit. Bei der Suchtfachstelle erhalten Sie weitere Unterstützung.



7.

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie jederzeit bereit sind, mit ihm über seine Sorgen und Nöte zu sprechen. Lassen Sie sich bei Fragen oder Sorgen von einer Fachperson frühzeitig beraten. Positive Veränderungen sind dann viel leichter möglich.

Information und Beratung für Eltern und Jugendliche

Aktuelle Angebote für Eltern und Jugendliche finden Sie auf unserer Homepage. Die Angebote sind kostenlos und es gilt die Schweigepflicht.

Suchtfachstelle St.Gallen, Brühlgasse 15, 9004 St.Gallen
071 245 05 45
suchtfachstelle@stiftung-suchthilfe.ch
www.suchtfachstelle-sg.ch

Weitere Informationen zu Suchtthemen
www.suchtschweiz.ch, www.MeinTeenager.ch

Selbsttests und Infos für Jugendliche
www.feel-ok.ch
