



ELTERNBRIEF Nr. 3

Liebe Eltern

Alkohol und Tabak sind in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Ihr Kind lernt von klein auf, dass Alkohol trinken und Tabakrauchen zum Alltag der Erwachsenen gehören. Ihr Kind beobachtet, in welchen Situationen Sie oder andere konsumieren. Auch über die Werbung, das Fernsehen und Zeitschriften erfährt es, wann, wie und warum Menschen legale als auch illegale Substanzen gebrauchen.

Zum Erwachsenwerden gehören die ersten Entscheidungen rund um den Konsum oder Nicht-Konsum von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen. Viele Eltern fragen sich, wie sie mit ihrem Kind darüber sprechen und es bei seiner Meinungsbildung begleiten können.

Mit Jugendlichen über Alkohol, Tabak oder illegale Drogen sprechen

„Warum findet mein Kind Alkohol oder Rauchen auf einmal cool?“

Kleinere Kinder nehmen in erster Linie die negativen Aspekte von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen wahr (Risiken für die Gesundheit, Geruch etc.).

Bei den Zwölfjährigen sind die Meinungen bereits unterschiedlich. Manche Kinder haben noch eine klar ablehnende Haltung, andere sehen auch positive Seiten. Sie beobachten, dass Jugendliche im Ausgang Alkohol trinken und es lustig haben oder dass Jugendliche, die rauchen, bei manchen Gleichaltrigen gut dastehen. Im Alter von zwölf bis sechzehn Jahren entwickelt und verändert sich die Meinung über Alkohol und andere Drogen in der Regel stark. Einige haben schon selbst



Was sieht das Gesetz vor?

- **Der Alkoholverkauf und -ausschank an unter 16-Jährige ist verboten. Für den Verkauf von Spirituosen und Alcopops gilt ein Verbot bis 18 Jahre. In einzelnen Kantonen ist ein generelles Verbot der Abgabe von Alkohol an unter 18-Jährige geplant.**
- **Der Verkauf von Zigaretten an Minderjährige ist in vielen Kantonen verboten und es wird ein schweizweites Verbot angestrebt.**
- **Für den Verkauf von Alkohol und Tabak gilt, dass die Personen bestraft werden können, die diese an Jugendliche abgeben.**
- **Der Konsum von Alkohol oder Tabak ist für Jugendliche gesetzlich nicht verboten. Ausnahmen bilden Schulreglemente und Reglemente in einigen Gemeinden, die den Konsum von Alkohol unter 16 Jahren verbieten.**
- **Der Konsum, Anbau, Besitz von und Handel mit Cannabis und anderen illegalen Drogen ist in der ganzen Schweiz verboten.**

Weitere Informationen finden Sie unter www.suchtschweiz.ch/jugendschutz.

Jugendschutzgesetze basieren auf dem Wissen, dass Kinder und Jugendliche besonders empfindlich auf die Wirkung von Alkohol und Tabak reagieren, da ihr Körper noch in Entwicklung ist.

Alkohol getrunken, geraucht oder andere Substanzen ausprobiert.

Eine von vielen Entwicklungsaufgaben, die Ihr Kind bewältigen muss, besteht darin, sich eine Meinung über den Konsum von legalen sowie illegalen Drogen zu bilden. Der Übergang von der Meinung, etwas sei entweder „gut“ oder „schlecht“, zu einer differenzierteren Haltung ist nicht einfach. Mit Ausnahme von gesüssten Getränken wie Alcopops, schmeckt Jugendlichen Alkohol in der Regel nicht. Wenn sie ihn probieren, empfinden sie aber womöglich dessen Wirkung als angenehm. Auch Zigaretten schmecken den wenigsten. Manche finden aber, dass man damit „cool“ oder „erwachsener“ wirkt. Jugendliche müssen lernen, mit solchen widersprüchlichen Erfahrungen und Beobachtungen umzugehen. Einige Jugendliche nutzen Alkohol, Tabak und illegale Drogen um sich abzugrenzen – von der Meinung der Eltern, der Lehrpersonen – oder zu rebellieren. Vielleicht steht der Konsum auch für die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe. Schliesslich ist die Entwicklung der eigenen Identität zentral für das Erwachsenwerden. Dabei ist es normal, neue Dinge auszuprobieren und hierfür mitunter Risiken einzugehen (vgl. Elternbrief Nr. 6).

Die Haltung und Meinung der Eltern sind wichtig

Sie können Ihrem Kind helfen, eine differenzierte Meinung in Bezug auf Alkohol, Tabak und illegale Drogen zu entwickeln. Unterstützen Sie es dabei, seine Beobachtungen einzuordnen und sich darüber hinaus zu informieren. Hierbei ist wichtig, dass Sie selbst eine klare und verbindliche Haltung einnehmen und gleichzeitig offen für die Meinung Ihres Kindes bleiben. Mit einer klaren Haltung geben Sie Ihrem Kind einen Richtwert, an dem es sich orientieren kann. Indem Sie ihm zeigen, dass es mit Ihnen auch über Dinge sprechen kann, bei

denen Sie nicht einer Meinung sind, geben Sie Ihrem Kind Sicherheit. Sie bieten ihm einen Rahmen, in dem es seine Meinung „austesten“ und entwickeln kann. Um Ihre eigene Haltung zu entwickeln, können Sie sich an den gesetzlichen Regelungen zum Jugendschutz orientieren (vgl. Kästchen nebenan).

In Diskussionen mit Ihrem Kind ist es nicht sinnvoll, sich nur auf die Risiken und Gefahren im Umgang mit Alkohol und anderen Drogen zu konzentrieren. Denn dies kann unter Umständen ein offenes Gespräch verhindern. Es ist jedoch wichtig, dass Sie klar Position beziehen und Ihrem Kind vermitteln, was Sie akzeptieren können und was nicht. Im beiliegenden Brief finden Sie Beispiele, wie Sie mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter das Gespräch suchen und Diskussionen führen können (vgl. Elternbrief Nr. 7).

Empfehlung von Sucht Schweiz

Alkohol, Tabak und illegale Drogen nennen wir hier oft in einem Atemzug. Natürlich gibt es bei diesen Substanzen Unterschiede. Gerne möchten wir Ihnen die Haltung von Sucht Schweiz darlegen, die Ihnen vielleicht zur Unterstützung dient.

- **Tabak** ist eine Substanz, die in jeder Form und Menge für die Gesundheit schädlich ist. Nehmen Sie deshalb eine klare Haltung gegen den Tabakkonsum ein. Wenn Jugendliche bereits rauchen, sollten Eltern ihr Kind motivieren, damit aufzuhören und ihm zum Beispiel verbieten, zu Hause zu rauchen.
- **Wenig Alkohol** ist bei gesunden Erwachsenen mit geringen Risiken für die Gesundheit verbunden. Kinder und Jugendliche reagieren jedoch empfindlicher auf Alkohol. Deshalb sollten Jugendliche unter 16 Jahren keinen Alkohol trinken. Wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter ausnahmsweise, z.B. an Silvester, etwas Wein oder Bier probieren möchte, können Sie ihm oder ihr allenfalls erlauben, an Ihrem Glas zu nippen. Verkaufsstellen,

Rauchen Sie?

Auch Eltern, die rauchen, können eine klare Haltung einnehmen. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie möchten, dass es nicht raucht. Sie können darauf hinweisen, dass Rauchen schlecht für die Gesundheit ist und ihm gleichzeitig sagen, dass Sie sich bewusst sind, dass es auch für Sie ungesund ist. Erklären Sie, dass Sie im Moment nicht bereit sind, damit aufzuhören oder dass Ihnen der Rauchstopp schwerfällt. Sie können dabei über die Schwierigkeiten sprechen, die damit verbunden sind, wenn man mit dem Rauchen aufhören möchte. Zeigen Sie, dass es Ihnen ernst ist mit dem, was Sie sagen. Zum Beispiel indem Sie nur draussen rauchen und Zigarettenschalen nicht herumliegen lassen.

- Restaurants etc. dürfen Jugendlichen ab 16 Jahren Wein, Bier und andere fermentierte Getränke abgeben. Sie können mit Ihrem Kind dennoch weiterhin vereinbaren, unter welchen Umständen es Alkohol trinken darf. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu lernen. Legen Sie Regeln hinsichtlich des Alkoholkonsums im Elternhaus fest. Dies bedeutet nur kleine Mengen und zu besonderen Gelegenheiten. Sprechen Sie mit Ihrem Kind auch über die Risiken des Alkoholkonsums rund um Partys und Ausgang (vgl. Elternbrief Nr. 4).
- Der Konsum **illegaler Drogen** ist mit Risiken für die psychische und körperliche Gesundheit verbunden.

Jugendliche begegnen häufig dem Widerspruch, dass diese Drogen zwar verboten, einige dennoch relativ leicht erhältlich sind (z.B. Cannabis, Ecstasy). Es ist deshalb wichtig, dass Sie deutlich Position beziehen und Ihrem Kind sagen, dass Sie nicht möchten, dass es illegale Drogen konsumiert. Es kommt vor, dass Jugendliche mit illegalen Drogen wie Cannabis, Ecstasy etc. experimentieren. Eltern sollten den Konsum auf keinen Fall banalisieren, zu Hause tolerieren oder in irgendeiner Weise unterstützen (z.B. durch Erhöhung des Taschengelds).

Manchmal ist es schwierig, sein Kind dabei zu begleiten, sich eine Meinung über Alkohol, Tabak oder illegale Drogen zu bilden. Offenheit und Vertrauen sind wichtig. Im Erziehungsalltag befinden sich Eltern im Spannungsfeld zwischen Freiheiten geben und Grenzen setzen (vgl. Elternbrief Nr. 5).

Liebe Eltern, wir hoffen, Ihnen in diesem Brief einige Wege aufzeigen zu können, wie Sie mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn über Alkohol, Tabak und illegale Drogen sprechen können. Im beiliegenden Blatt finden Sie einige Anregungen für das Gespräch und die Diskussionen über dieses Thema. Ihre Anmerkungen können Sie uns gerne per E-Mail mitteilen: eltern@suchtschweiz.ch

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Team von Sucht Schweiz

Weitere Informationen

Elternbriefe von Sucht Schweiz:

- Nr. 1 Eltern sein von Jugendlichen: Fahrt auf der Achterbahn?
- Nr. 2 „Die anderen tun es auch!“
– Wie Jugendliche sich vom Freundeskreis beeinflussen lassen
- Nr. 3 Mit Jugendlichen über Alkohol, Tabak oder illegale Drogen sprechen
- Nr. 4 Ausgang und Partys: Spass und Risiken
- Nr. 5 Freiheiten geben – Grenzen setzen
- Nr. 6 Risiken eingehen: Bedürfnis? Gefahr?
- Nr. 7 Zusammen reden um sich besser zu verstehen
- Nr. 8 Vernetzte Kinder – verunsicherte Eltern

Broschüren:

- „Alkohol – mit Jugendlichen darüber sprechen“
- „Rauchen – mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen“
- „Cannabis – mit Jugendlichen darüber sprechen“
- „Surfen, Gamen, Chatten – mit Kindern und Jugendlichen über Internetnutzung sprechen“

Diese kostenlosen Broschüren können Sie unter www.suchtschweiz.ch als PDF herunterladen oder bestellen.

Wir danken für die fachliche Unterstützung



ELTERNmitwirkung
Zusammenarbeit Eltern und Schulen



Tipps und Anregungen

- **Suchen Sie Informationen, um Sicherheit im Gespräch zu gewinnen**

Das Gespräch und gegenseitiges Vertrauen sind grundsätzlich wichtiger als „Fachwissen“. Fachwissen kann Ihnen jedoch Sicherheit und Klarheit im Gespräch vermitteln. Zum Beispiel wenn Jugendliche falsche Vorstellungen und Informationen in eine Diskussion einbringen. In einem der Kästchen dieses Elternbriefs finden Sie Hinweise zu Broschüren über Alkohol, Tabak und illegale Drogen. Sie können sich mit Fragen auch an Sucht Schweiz oder an andere Suchtfachstellen wenden. Nutzen Sie auch die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen – viele Eltern haben ähnliche Fragen wie Sie.

- **Interessieren Sie sich dafür, was Ihr Kind erlebt und denkt**

Haben Sie ein offenes Ohr für die Erlebnisse und Fragen Ihres Kindes. Was weiss und denkt Ihre Tochter oder Ihr Sohn über Alkohol, Tabak und illegale Drogen? Durch das Fragenstellen erhalten Sie Anknüpfungspunkte, worüber Sie sprechen können – und Sie zeigen Ihrem Kind, dass Sie sich für seine Meinung interessieren. Vielleicht hat Ihr Sohn oder Ihre Tochter einen Kollegen, den Sie schon mal rauchen gesehen haben. Fragen Sie Ihr Kind, was es darüber denkt: „Ich hab deinen Kollegen neulich beim Rauchen gesehen, was denkst du darüber?“ Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie ihm zutrauen, sich eine eigene Meinung zu bilden und sich kritisch mit dem Thema Alkohol, Tabak und illegale Drogen auseinanderzusetzen.

- **Regen Sie Diskussionen an und bringen Sie dabei Ihr Wissen ein**

Nutzen Sie Gelegenheiten, in denen Ihr Kind mit Alkohol, Tabak oder illegalen Drogen konfrontiert wird, um darüber zu diskutieren. Das können Situationen sein, die Ihr Kind beobachtet hat, oder Diskussionen, die es mit den Gleichaltrigen führt, oder auch Inhalte von Filmen, Fernsehsendungen oder der Werbung (vgl. Elternbriefe Nr. 1 + 2).

Wenn Ihr Kind der Meinung ist, Alkohol und andere Drogen zu nehmen sei gefährlich und mit Problemen verbunden, können Sie es in dieser Haltung bestärken. Geben Sie ihm Beispiele, die seine Meinung unterstützen. Informieren Sie Ihr Kind zum Beispiel darüber, dass es oft sehr schwierig ist, das Rauchen nach einer Weile wieder aufzugeben. Fragen Sie, was Ihr Kind darüber weiss und denkt.

Seien Sie aber auch für Diskussionen offen, wenn Ihr Kind eine andere Ansicht vertritt. Anerkennen Sie Punkte, denen Sie zustimmen können. Äussern Sie sich zu dem, bei dem Sie anderer Meinung sind. Wenn Ihr Kind zum Beispiel findet, zu einem guten Fest gehöre Alkohol, können Sie anerkennen, dass Alkohol die Stimmung unter Umständen verbessern, aber auch vermiesen kann. Suchen Sie das Gespräch, wenn Ihre Tochter oder Ihr Sohn auf ein Fest gehen möchte, auf dem u.a. Alkohol getrunken wird. Gehen Sie dabei von sich aus: Welche Gefühle, Gedanken und Bilder löst dies bei Ihnen aus? Sagen Sie Ihrem Kind klar, was Sie von ihm in Bezug auf den Konsum von Alkohol und anderen Drogen erwarten. Setzen Sie klare Regeln und sprechen Sie über die Konsequenzen, falls diese nicht eingehalten werden (vgl. Elternbrief Nr. 4).



• Sprechen Sie über Ihre Gefühle

Vielleicht beschäftigt Sie die Frage, warum Ihre Tochter oder Ihr Sohn den Kontakt mit einer Clique sucht, in der einige Jugendliche Alkohol trinken. Vielleicht vermuten oder wissen Sie sogar, dass er/sie ab und zu raucht oder Cannabis konsumiert. Vermutlich machen Sie sich Sorgen, vielleicht sind Sie enttäuscht oder wütend. Es ist nicht sinnvoll, Ihr Kind in dem Moment darauf anzusprechen, in dem Sie gerade aufgebracht sind. Wählen Sie besser einen Moment, in dem Sie ruhig sind, und nehmen Sie sich vor, in erster Linie Ihre Sorgen zu äussern und auch das anzuhören, was Ihr Sohn oder Ihre Tochter zu sagen hat. Sie brauchen keine Belege, dass Ihr Kind tatsächlich Alkohol trinkt, raucht oder kiffet, um es darauf anzusprechen. Wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter Sie „beruhigt“, da sei nichts, worüber Sie sich Sorgen machen müssten, Sie aber daran zweifeln, sagen Sie dies. Sprechen Sie weiterhin über Ihre Beobachtungen und Sorgen. (vgl. Elternbrief Nr. 7).

Lassen Sie Alkohol, Tabak und illegale Drogen jedoch nicht zum zentralen Thema Ihrer Gespräche werden. Sprechen Sie auch über andere Dinge. Und zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie ihm Vertrauen schenken, wenn es sich an Regeln hält oder bereit ist, sich kritisch mit Alkohol, Tabak und illegalen Drogen auseinanderzusetzen.

Zögern Sie nicht, sich zu informieren oder beraten zu lassen, wenn Sie nicht weiterwissen. Sie können sich dazu an eine Suchtfachstelle oder auch an eine Jugend- oder Erziehungsberatungsstelle wenden. Ihnen stehen verschiedene Informations-, Beratungs- und Unterstützungsangebote zur Verfügung. Nutzen Sie diese! In der Regel sind diese Angebote kostenlos und Fachpersonen unterstehen der Schweigepflicht. Adressen finden Sie im Telefonbuch, erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde oder bei Sucht Schweiz (Tel. 021 321 29 76).

Hier finden Sie einige Beispiele für Argumente, die von Jugendlichen häufig eingebracht werden:

„Erwachsene dürfen auch Alkohol trinken – warum dürfen wir nicht?“

Sie können darauf hinweisen, dass der Körper Jugendlicher empfindlicher auf Alkohol reagiert, da sich ihre Organe (z.B. Leber, Gehirn) noch entwickeln. Viele Jugendliche sind zudem leichter als Erwachsene, weshalb Alkohol bei ihnen stärker wirkt. Zudem müssen Jugendliche wichtige Entwicklungsaufgaben (z.B. Schulabschluss, Berufswahl) angehen. Der Konsum von Alkohol oder anderen Suchtmitteln kann dabei hinderlich sein.

„Du rauchst ja auch, du kannst mir nichts verbieten!“

Auf ein solches Argument können Sie entgegnen:
„Es ist so, dass ich gewisse Dinge tue, die ich dir nicht erlaube. Ich trage die Verantwortung für dich und stelle deshalb Regeln auf, um dich zu schützen. Wenn du erwachsen bist, musst du selbst entscheiden, was du

tun willst. Ich werde auch dann Stellung dazu nehmen, da mir wichtig ist, dass es dir gut geht und da ich mich um dich Sorge.“ (Vgl. auch Kästchen „Rauchen Sie?“)

„Ihr trinkt Alkohol, wir kiffen – wo ist der Unterschied?“

Sprechen Sie über die Risiken beider Substanzen, ohne sie gegeneinander auszuspielen. Gegenüber beidem, dem Alkoholtrinken und dem Kiffen, sollte man eine kritische Haltung einnehmen. Jede Droge hat Ihre Risiken – verantwortlicher Umgang bedeutet auch, sich darüber zu informieren. Häufig vergessen Jugendliche beim Cannabiskonsum das Risiko, Probleme mit dem Gesetz zu bekommen.

„Vom Fernsehen oder Computer kann man auch abhängig werden!“

Das ist richtig. Und es ist spannend darüber zu diskutieren, wann ein Verhalten zu Problemen führen kann (vgl. Elternbrief Nr. 8). Neben Problemen in der Schule, Familie oder mit Freunden können Alkohol, Tabak und andere Drogen auch körperlich abhängig machen oder zu akuten Vergiftungserscheinungen führen.