



Mit Jugendlichen über Alkohol, Tabak oder illegale Drogen sprechen

Liebe Eltern

Alkohol und Tabak sind in unserer Gesellschaft allgegenwärtig, auch im Alltag Ihres Kindes. Ihr Kind beobachtet, in welchen Situationen Sie oder andere Erwachsene Alkohol trinken und rauchen. Es begegnet Alkohol, Tabak und illegalen Drogen im Kontakt mit Gleichaltrigen. Auch über Fernsehen, Zeitschriften und Werbung erfährt es, wann, wo und warum Menschen zu diesen Substanzen greifen. Ihr Kind lernt von klein auf, dass Alkohol und Tabak zum Alltag gehören. Zu seinem Erwachsenwerden gehören auch erste Entscheidungen rund um den eigenen Konsum oder Nichtkonsum von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen. Viele Eltern fragen sich, wie sie mit ihrem Kind darüber sprechen und es bei seiner Meinungsbildung begleiten können.

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

Kleinere Kinder nehmen in erster Linie die negativen Aspekte des Alkoholkonsums, Rauchens und illegaler 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 Alkohol getrunken, geraucht oder andere Substanzen ausprobiert.

Sich eine Meinung zu bilden übers Alkoholtrinken, Rauchen oder über illegale Drogen, ist eine von zahlreichen Entwicklungsaufgaben, die Ihr Kind bewältigen muss. Der Übergang von der Meinung, etwas sei entweder „gut“ oder „schlecht“, zu einer differenzierteren Haltung ist nicht einfach. Jugendliche mögen Alkohol in der Regel nicht – mit Ausnahme gesüßter alkoholischer Getränke wie zum Beispiel Alcopops. Wenn sie davon probieren, empfinden sie die Wirkung aber vielleicht 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 auch, um sich abzugrenzen – von der Meinung der Eltern, der Lehrpersonen – oder zu rebellieren. Oder es geht darum, sich einer Gruppe zugehörig zu fühlen (vgl. Elternbrief 2 „Wie Jugendliche sich vom Freundeskreis beeinflussen lassen“). Schliesslich gehört es zum Heranwachsen, Neues auszuprobieren und gewisse Risiken einzugehen.

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, das, was es in Bezug auf Alkohol und andere Drogen beobachtet und erlebt, einzuordnen und sich zu informieren. Es ist wichtig, dass Sie dabei selbst eine klare und verbindliche Haltung einnehmen

und gleichzeitig offen bleiben für die Meinung Ihres Kindes. 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 eine klare Haltung beziehen und Ihrem Kind vermitteln, was Sie akzeptieren können und

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 Zigarettenpäckchen nicht herumliegen lassen.

was nicht. Unter Tipps und Anregungen finden Sie Beispiele, wie Sie mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter das Gespräch suchen und Diskussionen führen können.

Empfehlung der SFA

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 der SFA 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 nicht erlauben, zu Hause zu rauchen.
- **Wenig Alkohol** ist bei gesunden Erwachsenen nur 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, Restaurants etc. dürfen Jugendlichen ab 16 Jahren Wein, Bier und andere fermentierte Getränke abgeben. Sie können mit Ihrem Kind jedoch weiterhin vereinbaren, unter welchen Umständen es Alkohol trinken darf. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu lernen. Legen Sie Regeln fest hinsichtlich des Alkoholkonsums im Elternhaus. 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 (im vierten Elternbrief werden wir dieses Thema aufnehmen).
- 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

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.
- 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 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.sfa-isp.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.

deshalb wichtig, dass Sie eine klare Haltung einnehmen 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.

Liebe Eltern, wir hoffen, Ihnen in diesem Brief einige Wege aufzeigen zu können, wie Sie mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter über Alkohol, Tabak und illegale Drogen sprechen können. Im beiliegenden Blatt finden Sie einige Anregungen für das Gespräch und die Diskussionen über dieses Thema. Im nächsten SFA-Elternbrief werden wir Situationen rund um Ausgang und Partys aufgreifen. Ihre Anmerkungen können Sie uns gerne wieder per E-Mail mitteilen: eltern@sfa-isp.ch.

Liebe Grüsse, Ihr SFA-Team

Weitere Informationen

- Broschüre „Alkohol - Mit Jugendlichen darüber sprechen“
- Broschüre „Tabak - Mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen“
- Broschüre „Cannabis - Mit Jugendlichen darüber sprechen“
- Flyer „Alkohol“, „Tabak“, „Cannabis“ etc.
- Infoblatt „Alkohol“, „Alcopops“, „Tabak“, „Cannabis“ etc.

Infomaterial können Sie unter www.sfa-isp.ch, Rubrik „Publikationen“ kostenlos als PDF herunterladen oder bei der SFA bestellen: Tel. 021 321 29 35 oder buchhandlung@sfa-isp.ch. Versandkosten werden verrechnet.

Die Bibliothek der SFA enthält neben Fachliteratur auch Bücher, die sich an Eltern richten. Sie können eine entsprechende Bücherliste bestellen und anschliessend die Bücher kostenlos ausleihen (Tel. 021 321 29 57, E-Mail: biblio@sfa-isp.ch).

Ausgabe 2008

Wir danken für die fachliche Unterstützung

ELTERNmitwirkung
Zusammenarbeit Eltern und Schulen

SVEO
SCHWEIZERISCHE VEREINIGUNG DER
ELTERNORGANISATIONEN



Schweizerischer Bund
für Elternbildung

Fédération Suisse pour la
Formation des Parents

Federazione Svizzera per la
Formazione dei Genitori

sfa / ispa

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme
Institut suisse de prévention de L'alcoolisme et autres toxicomanies
Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie

SFA, Postfach 870, 1001 Lausanne,
Tel. 021 321 29 76, www.sfa-isp.ch

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 auf Broschüren über Alkohol, Tabak und illegale Drogen. Sie können sich mit Fragen auch an die SFA 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 letztthin 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. dazu auch Elternbriefe 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 zu lassen. 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 auch dort, wo 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 Ihr Sohn oder Ihre Tochter an ein solches Fest gehen möchte. 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 erwarten in Bezug auf den Konsum von Alkohol und anderen Drogen. Setzen Sie klare Regeln und sprechen Sie über die Konsequenzen, falls diese nicht eingehalten werden.

• 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 sinnvoll, Ihr Kind nicht in dem Moment darauf anzusprechen, in dem Sie aufgebracht sind. Wählen Sie 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 kifft, 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.

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 gibt Ihnen auch gerne die SFA an (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 Arbeiten kann man auch abhängig werden!“

Das ist richtig. Und es ist spannend darüber zu diskutieren, wann ein Verhalten zu Problemen führen kann. Bei Alkohol, Tabak und illegalen Drogen kommt aber hinzu, dass sie nicht nur psychisch, sondern auch körperlich abhängig machen.