



# ALKOHOL

## Informationen für Eltern und andere Erziehende



# Vorwort

---

Jugendliche sind neugierig und experimentierfreudig. Eigene Erfahrungen zu sammeln gehört zum Erwachsenwerden dazu. Gleichzeitig können Jugendliche ihre Grenzen und mögliche Konsequenzen ihres Handelns oft noch schlecht einschätzen. Die Pubertät ist eine sensible Phase im Leben eines Menschen, eine Zeit der Veränderung und Übergänge. Das ist nicht selten problematisch: Persönliche Schwierigkeiten und sozialer Druck unter Gleichaltrigen können die Entstehung von Abhängigkeiten begünstigen. Auch ist der Konsum von Suchtmitteln bei Jugendlichen oft besonders gesundheitsschädigend, da sich ihr Körper noch in der Entwicklung befindet.

Wie können erwachsene Bezugspersonen Jugendliche in dieser Zeit unterstützen? Einfache Rezepte, um Kinder und Jugendliche von problematischem Konsumverhalten abzuhalten, gibt es nicht. Jedes Kind, jede und jeder Jugendliche reagiert anders auf die «Verlockungen» von Suchtmitteln. Dennoch gibt es einige Grundsätze, die Ihnen als Bezugspersonen helfen können.

Mit Ihrer Einstellung und Ihrem Handeln nehmen Sie eine wichtige Vorbildfunktion ein. Verfallen Sie nicht in Panik, wenn Kinder und Jugendliche ihre ersten Erfahrungen mit Suchtmitteln machen.

Suchen Sie vielmehr das Gespräch, fragen Sie nach und bleiben Sie aufmerksam. Nehmen Sie eine klare Haltung ein und versuchen Sie, diese nachvollziehbar darzulegen. Hinsehen und sich einmischen erfordert Mut zur Konfrontation. Jugendliche akzeptieren klare Regeln meistens und rebellieren eher bei einer inkonsequenten Haltung.

Hinsehen, Interesse zeigen, Stellung beziehen und im Gespräch bleiben kann Suchtprobleme verhindern. Sie als Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen nehmen dabei eine zentrale Rolle ein.

Ich bedanke mich für Ihr Engagement.



Regierungsrat Bruno Damann  
Vorsteher Gesundheitsdepartement  
Kanton St.Gallen



Das Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St.Gallen bietet Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen Handlungsempfehlungen im Rahmen von drei Broschüren zu den Themen Alkohol, Tabak & Co. sowie Cannabis an. Die enthaltenen Informationen und Tipps für den Alltag leisten einen Beitrag, damit Kinder und Jugendliche lernen, Risiken besser einschätzen und Verantwortung für ihr Tun übernehmen zu können. Alle Broschüren enthalten Hinweise auf Angebote und Beratung im Kanton St.Gallen.



# WORUM GEHT ES?

**Alkoholische Getränke sind in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Auf dem Weg zum Erwachsensein müssen Jugendliche damit umgehen lernen.**

## Wie viel wird getrunken?

Jugendliche im Vollrausch sind ein beliebtes Mediensujet. Befragungen (Schneider et al., 2018) zeigen ein zwiespältiges Bild: Einerseits war ein grosser Teil der Schweizer Jugendlichen unter 16 Jahren noch nie betrunken und trinkt auch nicht regelmässig (d. h. weniger als 1x wöchentlich) Alkohol. Andererseits ist der Anteil der Jugendlichen, die angaben bereits Alkohol konsumiert zu haben gegenüber den letzten Erhebungen im Jahr 2014 stark angestiegen. Unter den Jugendlichen die trinken ist zudem riskantes Trinkverhalten verbreitet. Bei den 15-Jährigen geben 17 % der Knaben und 22 % der Mädchen an, im Vormonat ein- oder mehrmals mindestens fünf alkoholische Getränke konsumiert zu haben.

## Was wird getrunken?

Bei den 15-jährigen Jugendlichen, vor allem bei den jungen Männern, ist Bier das am weitesten verbreitete alkoholische Getränk, gefolgt von Spirituosen/Likör und Alcopops. Bei den jungen Mädchen werden Spirituosen/Likör am meisten genannt – darunter Alcopops und andere Mischgetränke, deren angenehm

fruchtiger Geschmack den Alkohol überdeckt. Dadurch besteht die Gefahr, dass zu schnell getrunken wird. In Kombination mit Zucker und Kohlensäure führt das dazu, dass der Alkohol schnell ins Blut gelangt, die Wirkung sehr rasch eintritt und unberechenbar werden kann.

## Warum wird getrunken?

Jugendliche trinken vor allem aus sozialen Gründen: Im Zusammensein mit Freunden wird die Alkoholwirkung als angenehm empfunden und sorgt für lustige Momente. Der enthemmende Effekt ermöglicht es, unbeschwerter auf andere Jugendliche zuzugehen und Kontakte zu knüpfen. Wer mittrinkt, ist dabei. Ausserdem hilft Alkohol über langweilige Momente hinweg. Eher selten konsumieren Jugendliche Alkohol, weil sie Sorgen haben und mit dem Alkoholkonsum Probleme oder Niedergeschlagenheit vertreiben wollen. Wird allerdings aus dieser Motivation heraus getrunken, gibt dies umso mehr Anlass zur Sorge.

## Wie wirkt Alkohol bei Kindern und Jugendlichen?

Alkohol ist ein Nervengift. Der Organismus von Jugendlichen reagiert darauf besonders empfindlich. Besonders das Gehirn kann durch hohen Alkoholkonsum geschädigt werden.

Durch das geringere Körpergewicht erreichen Jugendliche schneller einen hohen Blutalkoholgehalt, der ausserdem langsamer abgebaut wird als bei Erwachsenen, da die Leber noch nicht ausgereift ist. Das verschärft sich zusätzlich bei jungen Mädchen, da Frauen aufgrund des höheren Körperfettanteiles geringere Wasserreserven im Körper haben. Die jungen Männer machen das allerdings dadurch wett, dass sie – wie die Männer aller Altersgruppen generell – mehr und häufiger trinken.

Bei Jugendlichen entwickeln sich die verschiedenen Hirnregionen in unterschiedlicher Intensität. Einschränkungen der Impuls- und Emotionskontrolle, der Planungsfähigkeit, der Risikoeinschätzung sowie des abstrakten Denkvermögens sind entsprechend entwicklungsbedingte Folgen. Das kann zu unvorsichtigem Alkoholkonsum führen. Da der Organismus noch in der Entwicklung ist, stellen sich zudem Schädigungen schneller ein. Besonders das Gehirn kann durch hohen Alkoholkonsum geschädigt werden.

Weil Gefahren im alkoholisierten Zustand nicht richtig eingeschätzt werden, Wahrnehmung, motorische Fähigkeiten und Reaktion eingeschränkt sind, steigt das Risiko von Verletzungen und Unfällen. Alkoholbedingtes aggressives Verhalten oder ungeschützter Geschlechtsverkehr können schwerwiegende Folgen haben. Die Wahrscheinlichkeit eine Alkoholsucht schon im Jugendalter zu entwickeln ist zwar sehr gering, aber ein früher, regelmässiger Konsum begünstigt einen problematischen Alkoholkonsum im späteren Erwachsenenalter.

## Rechtliche Leitplanken

Während der Konsum von Alkohol durch Jugendliche in der Schweiz straffrei ist, ist der Verkauf von Alkoholika an Jugendliche untersagt. Verboten ist:

- die Abgabe von Bier, Wein, Apfelwein (vergorene Getränke) an unter 16-Jährige
- die Abgabe von Alcopops, Aperitifs und Spirituosen (destillierte Getränke) an unter 18-Jährige

Verstösst eine Verkaufsstelle gegen diese Auflagen, macht sie sich strafbar. Ausserdem strafbar ist es:

- einem Kind unter 16 Jahren alkoholische Getränke in einer Menge zu verabreichen oder zum Konsum zur Verfügung zu stellen, welche die Gesundheit gefährdet

Wer in der Schweiz mit einem Blutalkoholwert von über 0,5 Promille ein Motorfahrzeug oder Schiff lenkt, muss mit rechtlichen Folgen rechnen. Seit 1. Januar 2014 gilt für Neulenkende während dreier Jahre ein Alkoholverbot: Sie dürfen nur komplett nüchtern fahren (Strassenverkehrsgesetz, Art. 16, Art. 31).



# WIE VOR- BEUGEN?

**Präventives Handeln in der Erziehung setzt früh an: Schon bei sehr kleinen Kindern können Fähigkeiten gestärkt werden, die später vor Suchtproblemen schützen.**

## **Ist es das Umfeld?**

Das Umfeld trägt sehr viel dazu bei, wie sich ein Mensch entwickelt. Bei Kindern und Jugendlichen, die in ihrem Umfeld ernsthaften familiären Schwierigkeiten oder physischer, psychischer oder sexueller Gewalt ausgesetzt sind, geht man davon aus, dass sie eher suchtfährdet sind. Auch Stress kann zu vermehrtem Alkoholkonsum führen – das Feierabendbier zur Entspannung wird zur Gewohnheit und schliesslich zur Notwendigkeit. Regeln und Rituale in unserem Umfeld beeinflussen uns stark: Wird im Verein, in der Familie oder am Arbeitsplatz eifrig gebechert, kann das unser Trinkverhalten nachhaltig beeinflussen.

## **Oder nur Veranlagung?**

Aktuell geht man davon aus, dass 50% aller Risikofaktoren eine Alkoholabhängigkeit zu entwickeln genetisch bedingt sind. Gewisse Persönlichkeitseigenschaften erhöhen das Risiko abhängig zu werden zusätzlich. So sind beispielsweise sehr impulsive oder aggressive Menschen gefährdeter. Zudem

tragen Personen, die mit Misserfolgen oder Enttäuschungen schlecht umgehen können, ein höheres Suchtrisiko. Auch wer immer auf der Suche nach einem speziellen Nervenkitzel ist, Glückserlebnisse und Rausch sucht, bekommt eher Probleme mit Alkohol.

## Liebevoll begleiten und Werte vermitteln

---

Kinder und Jugendliche brauchen Erwachsene, die sie liebevoll begleiten. Eine gute Beziehung gibt Kraft! Auch wenn Kinder oder Jugendliche in einer schwierigen Phase sind – sich zurückziehen oder launisch sind –, ist es wichtig, im Gespräch zu bleiben. Es gibt immer etwas, das die Heranwachsenden gut machen. Ernst gemeintes Lob stärkt das Selbstbewusstsein. Eltern müssen aber auch standhaft sein. Dazu gehört, dass sie sich einig sind, was in der Familie wichtig ist:

- Worauf legen wir in der Erziehung besonderen Wert?
- Was möchten wir bei unseren Kindern unterstützen?
- Wie stellen wir uns das Zusammenleben in unserer Familie vor?
- Was tolerieren wir nicht?

## Regeln gemeinsam erarbeiten

---

Indem Sie klären, was Ihnen wichtig ist, legen Sie einen wichtigen Grundstein für die Regeln in der Familie. Am besten erarbeiten Sie diese gemeinsam mit den Kindern. «Deine starken Wutanfälle sind so anstrengend für dich und für mich – ich finde, wir sollten eine Lösung finden. Hast du eine Idee?» – eine solche Frage kann schon mit Kindern im Vorschulalter besprochen werden. Auch bei Jugendlichen lohnt sich der Einbezug: «Du bist jetzt schon zweimal zu spät aus dem Ausgang gekommen. Was machen wir?» Erstellen Sie die Regeln gemeinsam mit dem Kind und besprechen Sie auch die Konsequenzen. So wird es für Sie auch einfacher, konsequent zu sein, wenn es dann mal nicht klappen sollte.

## Mit Stress und Belastungen umgehen

---

Zum Leben jedes Menschen gehören auch traurige und schwierige Momente. Im Gespräch über Alltagserlebnisse lernen Kinder, Situationen zu beurteilen und Lösungsansätze gegeneinander abzuwägen. Eltern geben ihren Kindern ein wertvolles Geschenk mit, wenn sie ihnen die Gelegenheit geben, solche Momente auszuhalten und dabei auch zu lernen, wie man über schwierige Momente hinwegkommt. Eltern, die ihren Kindern alle Probleme aus dem Weg räumen, tun ihnen damit keinen Gefallen. Die Kinder verpassen so die Gelegenheit, herauszufinden, was ihnen in schwierigen Situationen hilft.

## Freiräume schaffen und Verantwortung übergeben

---

Erwachsene wie auch Kinder brauchen «leere» Zeiten, in denen sie sich entspannen können. Nicht jeder entspannt auf die gleiche Weise! Während die einen im kuschelig warmen Bett am besten regenerieren, toben sich andere beim Sport aus, pflegen ein musikalisches Hobby oder treffen Freunde. Freiräume sind wichtig für eine gesunde Entwicklung. Sie geben Raum für das Entwickeln eigener Ideen – Menschen, die kreativ denken können, sind auch kreativ, wenn sie in schwierige Lebenssituationen kommen. Unter Zeitdruck entsteht nichts Kreatives. Daran gilt es zu denken, bevor die ganze Kinderfreizeit mit Aktivitäten verplant ist.

Auch Verantwortung schafft Freiräume: Ein Kleinkind, das sich um seinen eigenen Blumentopf auf dem Balkon kümmert, oder ein Jugendlicher, der das Geld für den Kleiderkauf selbst einteilen muss, sind stolz auf ihre Fähigkeiten und stärken so ihr Selbstbewusstsein.



# HILFREICHE LEITLINIEN

Wenn die Kinder ins Jugendalter kommen, wird Alkohol in jeder Familie früher oder später zum Thema. Die folgenden Tipps erleichtern Eltern den Umgang mit Alkohol in der Familie.

## Danke, ich setze aus

Der erste engere Kontakt mit Alkohol geschieht meist unter Kollegen. Es lohnt sich, mit Jugendlichen zu besprechen, wie sie Alkohol ablehnen können, falls sie in eine Situation kommen, in der sie zum Trinken aufgefordert werden, aber nicht (mehr) trinken möchten. Am besten helfen ehrliche, freundliche und direkte Formulierungen (Quelle: [www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)):

- «Nein danke, ich will morgen wieder fit sein.»
- «Nein, lass mal. Ich nehme einen Saft. Ich habe noch was vor.»
- «Danke, ich setze eine Runde aus.»
- «Nein danke, ich habe es auch ohne Alkohol lustig.»

## Aber alle andern dürfen!

Diesen Ausspruch haben wohl alle Eltern schon gehört. Machen Sie Ihrem Kind klar, dass in Ihrer Familie eigene Regeln gelten. Es kann hilfreich sein, bei anderen Eltern nachzufragen und mit ihnen bezüglich Freizeitgestaltung und Partys Rücksprache zu nehmen. Das kann Druck reduzieren. Andere

Eltern sehen die Dinge oft ähnlich – vielleicht gibt es sogar eine gemeinsame Regelung? Es lohnt sich ausserdem, die Freunde Ihrer Kinder kennenzulernen. Wenn die Kinder ihre Freunde nach Hause bringen dürfen, können Sie sich ein Bild davon machen, in welchem Umfeld sich Ihr Kind bewegt.

## Vorbild sein und Genusskultur vermitteln

---

Bei festlichen Gelegenheiten in der Familie kommen Kinder mit Alkohol in Kontakt. Dies bietet die Chance, den Umgang mit Alkohol vorzuleben und mit dem Kind zu thematisieren. Ein gutes Glas Wein, in angenehmem Ambiente und mit der nötigen Zeit genossen, ist für viele etwas Schönes. Auch die Rituale rund um den Konsum wie das Anstossen können etwas Freudiges und Verbindendes sein. Feste bieten die Chance, die dosisabhängige Wirkung beim Alkohol zu beobachten: Welche positiven und negativen Wirkungen zeigen sich bei der angesäuselten Grosstante oder dem offensichtlich betrunkenen Onkel? Auch ein verantwortungsvoller Umgang mit dem Heimweg – Absprachen darüber, wer fährt; wer fährt, trinkt nicht – kann an einem Fest vorgelebt werden. Schon kleine Kinder lernen viel durch Beobachtung.

## Eigener Umgang mit Alkohol

---

Auch wenn es manchmal nach dem Gegenteil aussieht – auch Jugendliche orientieren sich stark an ihren Eltern. Was sie in der Familie erleben, beeinflusst ihr Verhalten. Es spielt deshalb eine wichtige Rolle, wie Eltern selbst mit Bier, Wein und Schnaps umgehen. Es ist oft nicht einfach, sich einzugestehen, dass der eigene Alkoholkonsum riskant sein könnte. Falls Sie mindestens zwei der folgenden Fragen mit Ja beantworten müssen, lohnt es sich, sich mit dem eigenen Alkoholkonsum etwas genauer auseinanderzusetzen und eine Beratungsstelle aufzusuchen:

- Haben Sie (erfolglos) versucht, Ihren Alkoholkonsum einzuschränken?
- Haben andere Leute Ihr Trinkverhalten kritisiert und Sie damit verärgert?
- Hatten Sie schon Schuldgefühle wegen Ihres Alkoholkonsums?
- Haben Sie schon Alkohol getrunken, weil Sie sich schlecht oder unruhig fühlten?

Es ist verständlich, wenn Sie als Eltern ein allfälliges Alkoholproblem vor den Kindern verbergen möchten. Sie tun sich und Ihrer Familie damit aber keinen Dienst. Kinder und Jugendliche nehmen die damit verbundenen familiären Spannungen wahr und leiden darunter. Wenn Sie Ihre Probleme angehen und nach Lösungen suchen, sind Ihre Kinder besser vor eigenen Alkoholproblemen geschützt. Sie erfahren, dass es schwierig ist, solche Probleme anzugehen, aber auch, dass Wege gefunden werden können.





# ALKOHOL- KONSUM BEGLEITEN

Ein genussvoller, risikoarmer Umgang mit Alkohol will gelernt sein. Eltern, die ihr Kind mit Gesprächen und Informationen begleiten, sind dabei eine wertvolle Stütze.

## Im Gespräch sein und Grenzen setzen

Die ersten Kontakte mit Alkohol sind vergleichbar mit den Gehversuchen eines Kleinkindes. Die Eltern stehen bei den ersten Schritten bereit, um das Kind aufzufangen, wenn es stürzt. Jugendliche haben noch wenig Erfahrung damit, wie Alkohol auf ihren Körper wirkt. Ein schrittweises Heranführen an den Alkoholkonsum ist deshalb wichtig. Eltern begleiten Jugendliche optimal, wenn sie den damit verbundenen Freuden und Gefahren gelassen, aber mit einer klaren Haltung und Selbstbewusstsein begegnen. Erzählungen der Jugendlichen über Erlebnisse mit Alkohol sind wertvolle Gesprächsgelegenheiten. Dabei können sie verschiedene Facetten des Alkoholkonsums aufzeigen: So kann Alkohol zum Beispiel dabei helfen, Hemmungen zu überwinden – gleichzeitig kann riskantes Trinken aber auch dazu führen, dass Verletzungen bleibende Narben bewirken, die Sportlichkeit leidet oder peinliche Situationen entstehen. Mit der Broschüre «Alkohol – mit Jugendlichen darüber sprechen» (Sucht Schweiz, 2020) erhalten Sie einen Leitfaden zum Umgang mit Jugendlichen.

## Bis 13 Jahre: Alkohol ist nichts für Kinder

---

Eine klare Haltung ist angezeigt: Kein Alkohol für Kinder! Kinder mögen in der Regel keinen Alkohol und es gehört bestimmt nicht zu den elterlichen Pflichten, sie auf den Geschmack zu bringen. Aufgrund des geringen Körpergewichts kann der Alkoholkonsum zu einer tödlichen Atemlähmung führen. Falls Ihr Kind sehr neugierig ist und unbedingt probieren will: Erklären Sie, dass Alkohol für den Kinderkörper schädlich ist, und lehnen Sie ab. Lassen Sie es allenfalls kurz am Glas nippen, so erhalten alkoholische Getränke auch nicht den Reiz des Verbotenen.

## 14 bis 15 Jahre: Erstes Ausprobieren?

---

Die Jugendlichen treffen sich mit anderen und beginnen, in den Ausgang zu gehen. Es gibt mehr Gelegenheiten, Alkohol zu trinken, und gleichzeitig steigt auch die Lust zu probieren. Falls das Interesse Ihres Kindes nicht nachlässt, können Sie als Eltern Ihren Kindern in diesem Alter allenfalls zu Hause auch mal einen Schluck zum Probieren geben. Denken Sie jedoch daran, dass die Jugendlichen noch im Wachstum sind und Alkohol für sie schädlicher ist als für Erwachsene. Weisen Sie auch Ihre Kinder darauf hin. Grundsätzlich gilt: Kein Alkohol ohne elterliches Einverständnis.

## 16 bis 17 Jahre: Unterstützung, Informationen und Regeln

---

Alkoholkonsum zu verbieten, ist unrealistisch. Daher ist es umso wichtiger, die damit verbundenen Risiken anzusprechen und aufzuzeigen, wie diese möglichst klein gehalten werden können. Wichtig ist das erste Vermitteln von Leitlinien rund um den Alkoholkonsum im Ausgang (Lindenmeyer & Lindenmeyer, 2014):

- **1 – 2 Standardgläser pro Gelegenheit sind genug:** Danach kippt die zuerst angenehme Wirkung ins Gegenteil. Wir werden verlangsamt, müde oder auch unkontrolliert und aggressiv. Thematisieren Sie diese Trinkmengen immer wieder (ein Standardglas = 3 dl Bier, 1 dl Wein oder 2 cl Spirituosen) und besprechen Sie Beobachtungen und Erfahrungen dazu. Vorsicht ist beim Trinken direkt aus der Flasche geboten: Dabei verliert man schnell den Überblick über die getrunkene Alkoholmenge.
- **Einmal pro Woche reicht:** Mit der Zeit summieren sich unangenehme Nebenwirkungen und das Trinken kann zur Gewohnheit werden.
- **Ein sicherer Heimweg muss gewährleistet sein:** Wer fährt, trinkt nicht. Bei Angetrunkenen wird nicht mitgefahren. Der Heimweg ist bereits im Voraus zu organisieren.

Zu Hause machen folgende Regeln Sinn: Alkohol gibt es ausschliesslich bei besonderen Anlässen und nur in kleinen Mengen. Legen Sie dabei Wert auf das Geniessen des Alkohols. Stossen Sie an; weisen Sie darauf hin, dass langsam getrunken wird und dass gleichzeitiges Essen empfehlenswert ist. Fragen Sie auch nach der Wirkung und thematisieren Sie die zentralen Regeln rund um Alkohol.

## Ab 18 Jahren: Verantwortung übernehmen

---

Ausgehen, Party machen und die Suche nach Grenzerfahrungen und Rauschzuständen gehören zu diesem Alter und sind für manch jungen Erwachsenen Gründe für einen Alkoholexzess. Bleiben Sie im Gespräch und betonen Sie, dass Ihnen das Wohlergehen am Herzen liegt – auch wenn Ihr «Kind» nun erwachsen ist. Nach wie vor können die obgenannten Leitlinien Orientierung geben.



# WIE REAGIEREN?

Jugendliche konsumieren Alkohol primär im privaten Rahmen und in den eigenen vier Wänden. Wenn Eltern nachfragen und Stellung beziehen, wird weniger getrunken.

## Was, wenn zu Hause eine Party steigt?

Das Durchführen von Partys ist für Jugendliche nicht ganz risikofrei. Ein grosser Teil der Alkoholvergiftungen geschieht bei Partys im privaten Rahmen. Verbindliche Vereinbarungen sind deshalb zentral:

- **Wer:** Wie viele und welche Personen sind eingeladen?
- **Wann:** Von wann bis wann? Rückkehrzeitpunkt der Eltern?
- **Was:** Darf Alkohol konsumiert oder mitgebracht werden? Werden die heimischen Alkoholvorräte weggeschlossen?
- **Wo:** Sind alle Räume zugänglich? Bestimmte Räume abgeschlossen?

Hilfreich ist ausserdem, wenn die Jugendlichen wissen, wie Sie im Notfall erreichbar wären. Falls Sie dem Freundeskreis Ihres Kindes nicht trauen oder bereits Vorfälle passiert sind, kann es auch angezeigt sein, die Party nicht zu erlauben, da das Kind mit der Aufgabe überfordert ist.

## Vereinbarungen treffen und nachfragen

---

Es ist bekannt, dass Jugendliche im Ausgang weniger trinken, wenn die Eltern nachfragen, klare Regeln aufstellen und sich für ihr Verhalten interessieren, wenn sie ausgehen. Mit wem gehst du? Wohin? Wann und wie kommst du nach Hause? Mit solchen Fragen zeigen Eltern, dass es ihnen nicht egal ist, wie die Jugendlichen sich verhalten, wenn sie ausgehen. Das sogenannte Vorglühen ist bei Jugendlichen weit verbreitet. Weil der Alkohol in Clubs und Bars zu teuer ist, besorgen sie sich zu Hause oder in Läden billigen Alkohol und trinken sich bereits an, bevor sie ausgehen. Es kann deshalb ratsam sein, die heimischen Alkohollager im Auge zu behalten.

## Zueinander schauen

---

Thematisieren Sie auch die Verantwortung der Jugendlichen füreinander: Hat jemand offensichtlich zu viel getrunken, ist nicht mehr ansprechbar oder sehr aggressiv, muss unter Umständen die Ambulanz gerufen werden. Jugendliche zögern das oft heraus, weil sie sich vor den Konsequenzen fürchten. Alkoholvergiftungen können aber lebensbedrohlich sein. Auch sexuelle Übergriffe, Alkohol am Steuer, der Aufenthalt in der Kälte oder Schwimmen können in angetrunkenem Zustand schwerwiegende Folgen haben.

## Was, wenn das Kind betrunken nach Hause kommt?

---

Allen Vereinbarungen zum Trotz kann es passieren, dass Ihr Kind betrunken nach Hause kommt, von der Polizei nach Hause gebracht wird oder sogar auf der Notfallstation landet. Lassen Sie sich in diesem Fall nicht auf Diskussionen ein, verschieben Sie diese auf den nächsten Morgen. Formulieren Sie ausserdem die Erwartung, dass trotz Kater am nächsten Tag aufgestanden wird und die Pflichten wahrgenommen werden – also keine Abmeldung von der Schule oder der Arbeit durch die Eltern.

Falls Ihre Tochter oder Ihr Sohn immer wieder wegdämmert oder völlig überreizt ist, ist die Fahrt zur Notaufnahme angezeigt. Alkoholvergiftungen können

lebensbedrohlich und die Verletzungsgefahr erheblich sein. Je nachdem, was passiert ist (Verletzungen, sexueller Missbrauch, Fahren in angetrunkenem Zustand), empfiehlt sich auch der Beizug weiterer Fachpersonen (z. B. Opferberatungsstelle, Rechtshilfe).

## Fakten klären und Vereinbarung treffen

---

Ist das Kind wieder in nüchternem Zustand, muss das Gespräch aufgenommen werden: liebevoll, aber klar in der Sache. Jugendliche müssen kein schlechtes Gewissen haben, weil sie etwas tun, was den Eltern nicht gefällt. Aber sie dürfen hören, dass man sich um sie sorgt. Wichtig ist dabei, dass die Eltern von sich selbst und ihren Eindrücken und Befürchtungen sprechen. Folgende Themen sollten angesprochen werden:

- **Sorge ausdrücken:** Benennen Sie die Risiken eines Alkoholmissbrauches ganz klar: Unfälle, unangemessenes Verhalten wie Beleidigungen, Beschimpfungen oder peinliche Situationen, sexuelle Gefahren wie ungeschützter Geschlechtsverkehr oder Schwangerschaft, Gesetzesübertretungen, Lebensgefahr aufgrund der Alkoholvergiftung.
- **Fakten:** Was ist passiert? Warum? Wer war dabei und hat mitgeholfen? Woher kam der Alkohol?
- **Vereinbarungen:** Wie wird die Freizeitgestaltung in Zukunft geregelt? Welche Massnahmen braucht es: Trinkregeln, Vereinbarungen zu Ausgangszeiten usw.? Muss eine Wiedergutmachung geleistet werden?



# WANN WIRD ES KRITISCH?

Viele Jugendliche trinken riskant, aber die wenigsten haben ein ernsthaftes Alkoholproblem. Wann lohnt es sich, genauer hinzuschauen?

## Wie erkennen?

Um zu entscheiden, ob Jugendliche Hilfe brauchen, ist vor allem die Frage nach dem Grund des häufigen Alkoholkonsums wichtig. Trinkt er, weil er mit Freunden Spass haben will? Ist sie betrunken, weil sie sich entspannen will? Ist sie in einer schwierigen Situation? Hat er keine Freunde? Wer schon im Jugendalter seine Probleme mit Alkoholkonsum zu bewältigen versucht, ist gefährdet und braucht Unterstützung. Jugendliche, die mit ihrem Leben offensichtlich gut zurechtkommen, Freunde haben und Beruf oder Ausbildung gut auf die Reihe bringen, sind weniger gefährdet, auch wenn sie mal eines über den Durst trinken.

## Hinschauen ...

Wenn Sie sich Sorgen über den Alkoholkonsum Ihres Sohnes oder Ihrer Tochter machen, lohnt es sich, Ihre Beobachtung dazu für sich zu notieren: Wann

ist er oder sie betrunken nach Hause gekommen? Wann wurde verschlafen, weil am Abend vorher zu viel getrunken wurde? Wann wurde etwas vergessen? Wann haben Sie leere Flaschen gefunden? Es ist hilfreich, wenn Sie Fakten in der Hand haben, bevor Sie die Situation ansprechen.

## ... und handeln

---

Wenn Sie vermuten, dass Ihr Kind ein Problem mit seinem Alkoholkonsum hat, ist Handeln angesagt. Es ist nicht einfach, sich solche Probleme einzugestehen. Oft stellen betroffene Eltern sich und die bisherige Erziehung völlig in Frage. Dies bringt niemandem etwas. Mit Widerstand und schwierigen Auseinandersetzungen muss gerechnet werden. Trotzdem ist es wichtig, das Gespräch aufzunehmen. Schimpfen Sie nicht, drohen Sie auch nicht einfach Strafen an – sondern gehen Sie mit Ihrem Kind ins Gespräch, indem Sie Ihre Sorgen und Beobachtungen mitteilen.

- Einigen Sie sich als Eltern auf gleiche Ziele, ziehen Sie am gleichen Strick.
- Suchen Sie das Gespräch. Vergessen Sie nicht, Herzlichkeit und Zuwendung zu zeigen.
- Erarbeiten Sie gemeinsam mit dem oder der Jugendlichen Regeln und legen Sie entsprechende Konsequenzen fest.
- Vertuschen Sie nichts und erfinden Sie keine Ausreden, wenn Aufgaben nicht erledigt oder Termine nicht eingehalten werden – es ist hilfreich, wenn Betroffene die Konsequenzen ihres Alkoholkonsumes spüren.

## Abwehr aushalten

---

Niemand wird gerne auf Probleme oder Schwierigkeiten angesprochen. Suchtverhalten geht praktisch immer mit Scham und Leugnen einher. Sie müssen deshalb damit rechnen, dass Probleme abgestritten und bagatellisiert werden. Oft wollen Betroffene selbst nicht wahrhaben, dass ihnen ein Problem über die Ohren wächst. Im Zentrum eines Gespräches stehen nicht Vorwürfe, Vermutungen oder Diagnosen («Du hast ein Suchtproblem!»), sondern die eigenen Sorgen und Bedenken: beispielsweise «Ich mache mir Sorgen um deinen Schulabschluss» oder «Ich habe Angst, dass du einen Unfall machst, wenn du betrunken unterwegs bist». Oft ist ein Gespräch aber gar nicht möglich. Dann kann es sich lohnen, zu einem anderen Zeitpunkt wieder auf das

Thema zurückzukommen («Ich werde dich morgen wieder darauf ansprechen») oder einen anderen Zugang zu finden, zum Beispiel anlässlich einer gemeinsamen Aktivität. Oft ist es auch hilfreich, das Thema durch eine andere Person ansprechen zu lassen, sei dies eine Gotte, ein Onkel oder eine Grossmutter.

## Zu sich selbst schauen

---

Wenn Sie selbst nur noch um das Problem Ihres Kindes kreisen und dabei sich selbst vernachlässigen, ist niemandem gedient. Gönnen Sie sich bewusst Auszeiten und schaffen Sie sich Inseln, die Ihrem eigenen Wohlergehen dienen. Eine Beratung für Sie selbst kann Unterstützung und Entlastung verschaffen.

## Erziehungsberatung

---

Beratungen auf Familien- und Jugendberatungsstellen sind kostenlos und vertraulich. Falls Ihr Kind nicht bereit ist, zu einem Gespräch mitzukommen, können Sie sich auch als Eltern dort beraten lassen. Wenn Sie auf der folgenden Website Ihre Wohngemeinde wählen, finden Sie einfach die für Sie zuständige Beratungsstelle: [www.zepra.info/beratungsstellen](http://www.zepra.info/beratungsstellen)

Möglicherweise kann Ihnen auch eine Fachperson der Schulsozialarbeit, der Jugendarbeit oder des schulpsychologischen Dienstes Ihres Wohnortes weiterhelfen. Die entsprechenden Kontaktadressen finden Sie auf der Website Ihrer Gemeinde.

---

# Beratungsstellen im Kanton St.Gallen

## Regionale Fachstellen

Stiftung Suchthilfe, St.Gallen  
Tel. 071 244 75 38  
info@stiftung-suchthilfe.ch  
www.stiftung-suchthilfe.ch

Regionale Beratungsstelle für  
Suchtfragen, Rorschach  
Tel. 071 841 96 04  
beratungsstelle@  
suchthilfe-rorschach.ch  
www.suchthilfe-rorschach.ch

Suchtberatung Oberes Rheintal  
Tel. 071 755 67 10  
www.suchtberatung-or.ch

Beratung Familie, Soziales,  
Sucht SDM  
Tel. 071 726 11 44  
beratung-fss@s-d-m.ch  
www.s-d-m.ch

Soziale Dienste Werdenberg  
Tel. 058 228 65 65  
info@sdw-berg.ch  
www.sdw-berg.ch

Soziale Dienste Sarganserland  
Tel. 081 725 85 00  
info@sd-sargans.ch  
www.sd-sargans.ch

Regionales Beratungszentrum  
Uznach  
Tel. 055 225 76 60  
info@rbuznach.ch  
www.sozialedienstelinthgebiet.ch

Regionales Beratungszentrum  
Rapperswil-Jona  
Tel. 055 225 76 00  
rbz@rj.sg.ch  
www.sozialedienstelinthgebiet.ch

Soziale Fachstellen Toggenburg  
Tel. 071 987 54 40  
info@soziale-fachstellen.ch  
www.soziale-fachstellen.ch

Soziale Fachstelle  
Unteres Toggenburg  
Tel. 071 931 25 44  
info@sfut.ch  
www.sfut.ch

Suchtberatung Region Wil  
Tel. 071 913 52 72  
info@sbrw.ch  
www.sbrw.ch

Sozialberatungszentrum Gossau  
Tel. 071 388 14 88  
sozialdienst@srg.sg.ch  
www.srg.sg.ch

Soziale Dienste Au  
Tel. 0058 228 62 40  
sozialberatung@au.ch  
www.au.ch/sozialedienste

Soziale Dienste Uzwil/Oberbüren  
Tel. 071 950 41 60  
sozialberatung@uzwil.ch  
www.uzwil.ch

Suchtberatungsstelle  
Oberuzwil-Jonschwil  
Tel. 071 950 48 90  
suchtberatung@oberuzwil.ch  
www.oberuzwil.ch

## Spezialisierte Fachstellen

Blaues Kreuz St.Gallen-Appenzell  
Tel. 071 231 00 31  
info-sg-app@blaueskreuz.ch  
www.blaueskreuz-sg-app.ch

Sucht Schweiz  
Tel. 021 321 29 11  
Info@suchtschweiz.ch  
www.suchtschweiz.ch

## Notrufnummern für Jugendliche

Kinder- und Jugendnotruf des  
Kinderschutzzentrums St.Gallen  
Tel. 071 243 77 77  
www.kszsg.ch > Kinder  
Wirst oder wurdest du bedroht,  
misshandelt, sexuell belästigt oder  
missbraucht, erlebst Gewalt in der  
Familie? Wir hören dir zu, nehmen  
dein Problem ernst und suchen mit  
dir nach Lösungen.

Pro Juventute Beratung + Hilfe 147  
Tel. 147  
www.147.ch  
Telefon, SMS, Chat – rund um die  
Uhr bei Problemen in der Familie,  
Schwierigkeiten in der Schule,  
Liebeskummer oder Streit mit  
Freunden, bei Fragen zu Sexualität,  
Drogen oder Gewalt und bei Krisen.

---

## Linktipps

### Infos und Hintergründe zu Alkohol

Repräsentative Daten der Schweizer Wohnbevölkerung zum Konsum psychoaktiver Substanzen (Tabak, Alkohol, Cannabis usw.)  
[www.obsan.admin.ch/de/MonAM](http://www.obsan.admin.ch/de/MonAM)

Informationen, Hintergründe und Projekte zu Alkohol und anderem Suchtverhalten  
[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

Informationen zu Alkohol für Eltern, Jugendliche und Fachpersonen

Hilfreiche Website für Eltern  
[www.meinteenager.ch](http://www.meinteenager.ch)

Programm zu Gesundheitsthemen für Jugendliche, Lehrpersonen und Multiplikatoren  
[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

Informationen und Selbsttests für Jugendliche zur Einschätzung des Alkoholkonsums  
[www.alcotool.ch](http://www.alcotool.ch)  
[www.rauschzeit.ch](http://www.rauschzeit.ch)  
[www.checken.ch](http://www.checken.ch)

Präventionsprogramm für die Sekundarstufe 1 (Plattform für Lehrpersonen mit Unterrichtsmodulen)  
[www.be-freelance.net](http://www.be-freelance.net)

Altersgerecht aufbereitete Informationen zur Wirkung von Alkohol im Körper für Schülerinnen und Schüler und Unterrichtsvorschläge für Lehrpersonen  
[www.alkoholimkoerper.ch](http://www.alkoholimkoerper.ch)

Informationen und konkrete Tipps für Jugendliche  
[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)

Sachliche Informationen und praktische Tipps für Eltern im Umgang mit Alkohol  
[www.elterninfo-alkohol.de](http://www.elterninfo-alkohol.de)

Informationen zu Alkohol für Betriebe

Informationen und Tipps zum Umgang mit Alkohol am Arbeitsplatz für Betriebe und Berufsbildner  
[www.alkoholamarbeitsplatz.ch](http://www.alkoholamarbeitsplatz.ch)

Jugendschutz Alkohol

Jugendschutz für Veranstaltende und Vereine im Kanton St.Gallen  
[www.zepira.info/checkpoint-jugendschutz](http://www.zepira.info/checkpoint-jugendschutz)

Informationen, Beratung und Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige

Informationen, Selbsttest und Trinktagebuch  
[www.mydrinkcontrol.ch](http://www.mydrinkcontrol.ch)

Selbsttest zum Alkoholkonsum  
[www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest/](http://www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest/)

Kostenloses sechswöchiges Selbsthilfeprogramm zur Reduktion des Alkoholkonsums  
[www.weniger-trinken.ch](http://www.weniger-trinken.ch)

Beratung zum Thema Alkohol für Betroffene und Angehörige im Kanton St.Gallen  
[www.blaueskreuz-sg-app.ch/beratung/alkohol\\_und\\_suchtberatung](http://www.blaueskreuz-sg-app.ch/beratung/alkohol_und_suchtberatung)

Familien- und Jugendberatungsstellen im Kanton St.Gallen  
[www.zepira.info/beratungsstellen](http://www.zepira.info/beratungsstellen)

Onlineberatung zu Suchtfragen  
[www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)

Onlineberatung für Jugendliche  
[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

Website von Sucht Schweiz für Kinder von alkoholabhängigen Eltern  
[www.mamatrinkt.ch](http://www.mamatrinkt.ch)  
[www.papatrinkt.ch](http://www.papatrinkt.ch)

Informationen und Tipps für Betroffene und Nahestehende  
[www.alkoholkonsum.ch](http://www.alkoholkonsum.ch)

Online-Selbsthilfeprogramm  
[www.selbsthilfealkohol.de](http://www.selbsthilfealkohol.de)

Anonyme Alkoholiker, Selbsthilfegruppen  
[www.anonyme-alkoholiker.ch](http://www.anonyme-alkoholiker.ch)

Selbsthilfegruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholkranken  
[www.fzsg.ch/services/kontaktstelle-fuer-selbsthilfegruppen/](http://www.fzsg.ch/services/kontaktstelle-fuer-selbsthilfegruppen/)

Die angegebenen Links wurden zum Zeitpunkt der Publikation sorgfältig geprüft. Wir haben keinerlei Einfluss auf die Inhalte und auf die Gestaltung dieser Webseiten, die Verantwortung dafür liegt bei deren Anbietern.



## Quellen

- Lindenmeyer, J. & Lindenmeyer, T. (2014). Auch Trinken will gelernt sein. Wie Sie Ihr Kind beim richtigen Umgang mit Alkohol begleiten. Weinheim, Basel: Beltz.
- Schneider, E., Eichenberger, Y., Masseroni, S., Kretschmann, A., & Delgrande Jordan, M. (2019) Substanzkonsum bei Schülerinnen und Schülern im Kanton St.Gallen im Jahr 2018 Resultate der Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC). Lausanne: Sucht Schweiz.
- Sucht Schweiz (2013). Alkohol und Gesundheit. Lausanne: Sucht Schweiz.
- Sucht Schweiz (2020). Alkohol – mit Jugendlichen darüber sprechen. Lausanne: Sucht Schweiz.

Die Grundlagen entstammen der Informationsbroschüre «ALKOHOL für Eltern und Erziehende», © 2015 Akzent Prävention und Suchttherapie  
Überarbeitet:  
© 2022 ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung

Gesundheitsdepartement  
Kanton St.Gallen

Amt für Gesundheitsvorsorge  
ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung

Unterstrasse 22  
9001 St.Gallen

Telefon 058 229 87 60  
zepra@sg.ch

[www.zepra.info](http://www.zepra.info)

