

# Unterstützen Sie Ihr Kind beim Umgang mit Alkohol

Die meisten Jugendlichen wollen Suchtmittel ausprobieren. Neben Tabak, Cannabis und Partydrogen gehört insbesondere auch Alkohol dazu. Je offener Eltern mit ihrem Sohn oder ihrer Tochter über das Thema sprechen, desto besser lernt ihr Kind, mit den unterschiedlichen Substanzen umzugehen. Dazu zählt auch der Umgang mit Alkohol.

Text: Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, Foto: zvg

## Das sagt das Gesetz (Verkauf und Abgabe):

- Bier, Sekt und Wein (Gebrautes) frühestens ab 16 Jahren
- Spirituosen und Mischgetränke mit Spirituosen (Gebranntes) frühestens ab 18 Jahren

Mit 16 oder 18 Jahren ist der Körper noch in Entwicklung und die Selbstkontrolle in der Pubertät eingeschränkt. Alkohol wirkt stärker als bei Erwachsenen. Dass es bis zu einer Stunde dauern kann, bis Alkohol wirkt, unterschätzen Jugendliche oft. Mit einer klaren Haltung helfen Sie Jugendlichen beim Umgang mit Alkohol.

## Vereinbaren Sie Regeln

Jugendliche, deren Eltern den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol thematisieren und über mögliche negative Auswirkungen sprechen, trinken weniger. Klare

Regeln und Abmachungen geben den nötigen Rahmen.

- Thematisieren Sie Wirkung und Risiken von Alkohol in der Familie und im Umfeld.
- Machen Sie sich Ihre Einstellung zum Alkohol bewusst und werden Sie sich als Eltern einig, welche Regeln (ab wann Alkohol, Ausgangszeiten, sicherer Heimweg etc.) Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn vorgeben.
- Wenn Grenzen überschritten und Regeln gebrochen werden, sprechen Sie darüber, warum es nicht funktioniert hat, und setzen Sie die vorher vereinbarten Konsequenzen um.
- Informieren Sie sich zum Thema und lassen Sie sich bei Fragen oder Unsicherheiten von uns beraten.



Die Eltern-Infoline hilft bei Fragen zu Konsum und Substanzen.

## Einen Alkoholabsturz nicht auf die leichte Schultern nehmen

Das Rauschtrinken Jugendlicher ist besonders schädlich, beeinträchtigt die körperliche und geistige Entwicklung und kann sogar tödliche Folgen haben. Regelmässiges Rauschtrinken in der Jugend erhöht zudem das Risiko einer späteren Alkoholabhängigkeit.

CANNABIS, TABAK,  
ALKOHOL, GAMEN, HANDY

MACHEN SIE  
SICH SORGEN?

ELTERN-INFOLINE  
043 399 10 99

DIENSTAG, 14 - 17 UHR  
DONNERSTAG, 9 - 12 UHR

vertraulich und kostenlos

[www.sucht-praevention.ch/eltern](http://www.sucht-praevention.ch/eltern)