

## UNTERSTÜTZEN SIE IHR KIND DABEI, DEN MASSVOLLEN UMGANG MIT ALKOHOL ZU LERNEN.

In Anlehnung an die Gesetzesbestimmungen zum Jugendschutz empfehlen wir den Konsum von Bier, Sekt und Wein frühestens ab 16 Jahren, von Spirituosen und Mischgetränken mit Spirituosen frühestens ab 18 Jahren.

Jugendliche müssen den Umgang mit Alkohol zuerst lernen. Mit 16 oder 18 Jahren ist der Körper noch in Entwicklung. Alkohol wirkt stärker als bei Erwachsenen. Die Selbstkontrolle ist zudem in der Pubertät eingeschränkt. 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.

## HOLEN SIE SICH RAT.

Wir beraten vertraulich und kostenlos.

**ELTERN-HOTLINE 043 399 10 99**

Dienstag 14 – 17 Uhr

Donnerstag 9 – 12 Uhr

Wenn Sie mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn nach einer Alkoholvergiftung eine Suchtberatung aufsuchen, ist das Risiko einer erneuten Alkoholvergiftung oder gar einer Suchtentwicklung um bis zu 70% geringer.

Suchtberatungsstelle in Ihrer Nähe:  
[www.suchtberatung-zh.ch](http://www.suchtberatung-zh.ch)



### Herausgeberin

Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland ist zuständig für alle Fragen rund um Suchtmittel und Suchtprävention in den Bezirken Hinwil, Pfäffikon und Uster.

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland  
Gerichtsstrasse 4, Postfach  
8610 Uster

Tel. 043 399 10 80, Fax 043 399 10 81

[info@sucht-praevention.ch](mailto:info@sucht-praevention.ch), [www.sucht-praevention.ch](http://www.sucht-praevention.ch)

## WAS TUN NACH EINER ALKOHOLVERGIFTUNG IHRES SOHNES / IHRER TOCHTER?

**SIE MACHEN SICH SORGEN –  
WIR UNTERSTÜTZEN SIE!**

## SUCHEN SIE DAS GESPRÄCH.

Wir hoffen, die erlittene Alkoholvergiftung Ihrer Tochter / Ihres Sohnes ist ein einmaliger Ausrutscher und Ihr Kind lernt daraus.

- Nehmen Sie sich möglichst unmittelbar nach dem Vorfall Zeit, um in Ruhe darüber zu sprechen, ohne zu dramatisieren oder zu bagatellisieren. Gerade jetzt ist die Bereitschaft des/der Jugendlichen in den meisten Fällen gross, mit Alkohol einen besseren Umgang zu finden.
- Sprechen Sie Risiken an, eine Alkoholvergiftung kann tödlich enden.
- Finden Sie gemeinsam heraus, warum es zum Alkoholrausch kam und was wichtig ist, damit es kein nächstes Mal gibt.

## 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 (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 geklappt hat, und setzen Sie die vorher vereinbarten Konsequenzen um.
- Informieren Sie sich zum Thema und lassen Sie sich bei Unsicherheiten von uns beraten.

## EINE ALKOHOLVERGIFTUNG NICHT AUF DIE LEICHTE SCHULTER NEHMEN

Das Rauschtrinken Jugendlicher ist besonders schädlich, beeinträchtigt die körperliche und geistige Entwicklung und kann sogar tödliche Folgen haben.

Neben den klassischen Vergiftungsfolgen sind häufige Nebenfolgen auch Unfälle, Verletzungen, Gewalt, aggressives Verhalten und ungeschützter Geschlechtsverkehr.

Regelmässiges Rauschtrinken in der Jugend erhöht das Risiko einer späteren Alkoholabhängigkeit.

## WICHTIGE LINKS

[www.suchtschweiz.ch/eltern](http://www.suchtschweiz.ch/eltern)  
Wo Eltern Antworten erhalten: Elternbriefe, Erziehungstipps, Factsheets zu Alkohol und anderen Substanzen.

[www.elternundsucht.ch](http://www.elternundsucht.ch)  
Begleitung und Unterstützung bei Problemen mit Alkohol als Mutter, Vater oder Angehörige/r.

[www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)  
Online-Beratung bei Fragen zu Alkohol, Drogen und Suchtproblemen – kostenlos und anonym.