



ELTERNBRIEF Nr. 4

Liebe Eltern

Sie erinnern sich bestimmt noch an die Abende und Partys Ihrer Jugendzeit. Auch Ihr Sohn oder Ihre Tochter möchte solche Momente mit anderen erleben und bittet Sie deshalb um Erlaubnis, ausgehen zu dürfen. Vielleicht plant Ihr Kind auch eine Party mit seinen Freunden bei Ihnen zu Hause. Ausgehen und Partys feiern sind für viele Jugendliche von grosser Bedeutung. Als Eltern wünschen Sie sich sicher, dass Ihr Kind von seinen abendlichen Ausflügen profitiert und dass diese ohne Probleme verlaufen. Vielleicht sind Sie auch etwas besorgt, Ihr Kind könnte im Ausgang Risiken eingehen, insbesondere im Zusammenhang mit dem Konsum von Alkohol oder illegalen Drogen.

Ausgang und Partys: Spass und Risiken

Wenn Jugendliche ausgehen und Partys feiern

Für die meisten Jugendlichen sind Ausgang und Partys wichtig. Sie finden es toll, Zeit mit ihren Freunden zu verbringen, sich mit ihnen zu unterhalten und zu lachen. Partys sind eine gute Gelegenheit, Spass zu haben und Stress abzubauen. Die Jugendlichen entwickeln dabei auch ihre sozialen Kompetenzen. Sie knüpfen neue Bekanntschaften, beobachten, wie sich andere verhalten, und entdecken durch den Kontakt mit den anderen auch Neues an sich selbst. Jugendliche gehen aus, häufig ohne etwas Spezielles zu machen,





Meine Tochter feiert bald ihren 15. Geburtstag bei uns zu Hause. Zu diesem Anlass hat sie einige Freunde eingeladen. Was kann ich tun, damit dieses Fest gut verläuft? Ich bin ein bisschen beunruhigt, weil ich weiss, dass einige Freunde meiner Tochter Alkohol trinken. Vielen Dank für Ihre Antwort.

in Bezug auf Alkohol, Zigaretten und illegale Drogen Ihren Standpunkt klar: Sagen Sie Ihrer Tochter, dass Sie keine solche Substanzen am Fest tolerieren werden. Achten Sie darauf, dass eine genügend grosse Auswahl an nicht alkoholischen Getränken zur Verfügung steht. Es scheint uns wichtig, dass ein Erwachsener anwesend ist, der das Fest diskret überwacht und Ihre Tochter unterstützen kann, wenn es darum geht, dass auch die Gäste die vereinbarten Regeln einhalten. Planen Sie mit Ihrer Tochter auch, wie ihre Freunde nach Hause kommen: Klären Sie zum Beispiel, ob deren Eltern sie abholen oder ob Sie selbst das Chauffieren übernehmen, oder berücksichtigen Sie die Busfahrpläne.

Nehmen Sie sich Zeit, um mit Ihrer Tochter das Fest zu planen. Wie stellt sie sich ihre Geburtstagsfeier vor, was möchte sie tun, damit sich alle wohlfühlen? Legen Sie gemeinsam fest, um welche Zeit das Fest beginnt und wann es zu Ende ist. Klären Sie mit ihr auch die Lärmfrage und wie sie die Nachbarn informieren möchte. Machen Sie

um „nichts zu verpassen“ oder um einfach mit den Freunden zusammen zu sein und zu schwatzen. Und nicht wenige verlieben sich an einer Party zum ersten Mal.

Die Risiken im Ausgang und an Partys

Im Ausgang sind Jugendliche gerne ausgelassen. Um Freunde zu beeindrucken oder einfach um zu gefallen, gehen sie auch Risiken ein, zum Beispiel indem sie Alkohol, Cannabis oder andere illegale Drogen konsumieren (vgl. Elternbrief Nr. 6). Im Rausch oder angetrunkenen Zustand benehmen sich Jugendliche manchmal unangemessen: Sie reden grob, sind aggressiv, gehen sexuelle Risiken oder Risiken im Strassenverkehr ein. Dieses risikoreiche Verhalten kann sofortige und längerfristige Auswirkungen haben

(vgl. Broschüre „Alkohol – mit Jugendlichen darüber sprechen“). Die Jugendlichen sind sich gewisser Risiken zwar bewusst, denken aber oft, dass nur die anderen Probleme bekommen. Viele Jugendliche haben das Gefühl, unverletzlich zu sein. Darum ist es wichtig, dass Sie als Eltern über Gefahren informieren und Regeln aufstellen (vgl. Elternbrief Nr. 5). Ihre klare Haltung ist wichtig, um möglichen Risiken vorzubeugen, die Ihr Kind an Partys oder im Ausgang eingehen könnte, oder um diese zu begrenzen.

Abmachungen treffen und klare Regeln aufstellen

Es empfiehlt sich, dass die Eltern gegenüber ihren Kindern eine einheitliche Haltung vertreten, unabhängig

von ihrer Beziehungssituation. Das ist nicht immer möglich. Wenn es Eltern dennoch schaffen, sich auf einen Kompromiss zu einigen, ist dies von Vorteil: Das Kind hat Klarheit, welche Regel gilt.

Als Eltern entscheiden Sie, ob Sie Ihr Kind in den Ausgang oder an eine Party gehen lassen. Sie verhandeln mit ihm darüber, wie es den Ausgang finanziert und um welche Zeit es nach Hause kommen muss. Diese Themen führen regelmässig zu Spannungen zwischen Eltern und Jugendlichen. Sie sind keine „schlechten Eltern“, wenn Sie Ihrem Kind Grenzen setzen. Es wirft Ihnen vielleicht vor, ihm nicht zu vertrauen. Das Vertrauen zwischen Ihnen und Ihrem Kind muss jedoch wachsen; es entwickelt sich im Laufe der Zeit und wird von den Erfahrungen beeinflusst, die Sie zusammen machen. Mit Freiheiten und Unabhängigkeit umzugehen, ist eine Fähigkeit, die Ihr Kind Schritt für Schritt lernt. Wenn Jugendliche die Vorschriften der Eltern einhalten, können

Spitaleinweisungen von Jugendlichen und Erwachsenen wegen Alkoholmissbrauch

Eine Studie von Sucht Schweiz hat ergeben, dass im 2010 pro Woche durchschnittlich 34 Jugendliche und junge Erwachsene (10- bis 23-Jährige) wegen einer Alkoholvergiftung oder einer Alkoholabhängigkeit im Spital behandelt wurden. Noch viel grösser ist diese Zahl, wenn die Gesamtbevölkerung angeschaut wird: Da sind es wöchentlich 788 Personen, welche mit der Diagnose Alkoholintoxikation oder Alkoholabhängigkeit stationär hospitalisiert wurden.

Notfallmassnahmen

Falls Ihr Kind beim Nachhausekommen stark berauscht ist, kümmern Sie sich als Erstes um seine Sicherheit. In welchem Zustand befindet es sich? Was hat es konsumiert? Das Ziel ist, die Risiken einer Alkoholvergiftung oder eines Drogenkonsums zu vermindern. Wenn Ihr Kind auf Ihre Fragen nur mit Mühe antworten kann und immer wieder wegdämmert, oder im Gegenteil völlig überreizt ist, rufen Sie einen Arzt oder eine Ärztin oder fahren Sie mit Ihrem Kind in die Notaufnahme. Eine Alkoholvergiftung oder die Wirkung gewisser illegaler Drogen kann sein Leben gefährden. Kontaktieren Sie deshalb im Zweifelsfall eine medizinische Fachperson.

Sagen Sie Ihrem Kind auch, es solle die Ambulanz benachrichtigen, falls im Ausgang einer seiner Freunde oder Bekannten wegen übermässigem Konsum von Alkohol oder anderen Drogen in Gefahr ist. Jugendliche zögern manchmal, die Ambulanz zu rufen, weil sie Angst haben, ihre Eltern könnten merken, dass sie selbst auch Alkohol oder andere Substanzen konsumiert haben.



diese ihrem Kind mit der Zeit mehr Freiheiten und Unabhängigkeit zugestehen. Für den gegenteiligen Fall ist es wichtig, dass Ihr Kind weiss, welche Konsequenzen es zu erwarten hat. Praktische Beispiele dazu finden Sie unter Tipps und Anregungen.

Liebe Eltern, wir hoffen, Ihnen mit diesem Brief hilfreiche Tipps für die Erziehung Ihres Kindes geben zu können. Im beiliegenden Blatt finden Sie einige konkrete Anregungen zum Thema Ausgang und Partys. Ihre Anmerkungen können Sie uns gerne per E-Mail mitteilen: eltern@suchtschweiz.ch

Mit freundlichen Grüssen
Ihr Team von Sucht Schweiz

Wir danken für die fachliche Unterstützung



ELTERNmitwirkung
Zusammenarbeit Eltern und Schulen

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.

Newsletter für Eltern:

Wenn sie den Newsletter für Eltern von Sucht Schweiz erhalten möchten, können Sie sich unter www.suchtschweiz.ch/eltern einschreiben.



Tipps und Anregungen

Bereiten Sie mit Ihrem Kind den Ausgang vor

Gehen Sie in erster Linie vom Positiven aus. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich freuen, dass es seine Freunde trifft und sich mit ihnen amüsiert. Sagen Sie Ihrem Kind auch, was Sie von ihm im Ausgang erwarten. Machen Sie ihm klar, was Sie nicht billigen (Respektlosigkeit, Gewalt, sich in Gefahr zu begeben etc.). Im Folgenden finden Sie einige wichtige Punkte, über die Sie mit Ihrem Kind reden können, damit sein Ausgang gut verläuft.

- **Wo und mit wem?**

Fragen Sie Ihr Kind, was es im Ausgang vorhat. Falls es, was häufig vorkommt, nichts geplant hat, fragen Sie trotzdem, wohin es gehen wird und mit welchen Leuten es sich treffen will. Falls etwas unklar ist, fragen Sie nach. Sollten Sie immer noch Zweifel haben, erkundigen Sie sich bei den Eltern der anderen Jugendlichen. Informieren Sie Ihr Kind vorgängig darüber.

- **Die Ausgehzeiten**

Wann das Kind heimkehren muss und wie oft es ausgehen darf, sind wiederkehrende Themen. Beides soll schrittweise dem Alter und der Reife des Kindes angepasst werden. Eltern sollten zum Beispiel 12-Jährigen nicht erlauben, abends ohne Aufsicht und Schutz eines Erwachsenen auszugehen. Bei älteren Jugendlichen sollten sich die Ausgehzeiten auf das Wochenende beschränken und es sollte vereinbart werden, wann sie oder er zurück sein

muss. Diskutieren Sie mit Ihrem Kind über realistische und seinem Alter angepasste Ausgehzeiten. In jedem Fall treffen Sie am Schluss die Entscheidung. Ihre Haltung und Ihre Klarheit geben Ihrem Kind Sicherheit, auch wenn es nicht mit Ihnen einverstanden ist (vgl. Elternbrief Nr. 5).

- **Der Transport**

Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, wie es zu seinem Treffpunkt und wieder nach Hause kommt. Wird es selbstständig hingehen? Wie? Nimmt es die öffentlichen Verkehrsmittel? Erinnern Sie Ihr Kind daran, dass es unter keinen Umständen in das Fahrzeug eines Fremden einsteigen darf. Ebenso wenig darf Ihr Kind mit jemandem mitfahren, der Alkohol getrunken oder illegale Drogen konsumiert hat. Ermuntern Sie Ihr Kind, Sie anzurufen, wenn es Problemen gibt, damit Sie ihm helfen können, eine Lösung zu finden, oder es abholen können. Falls Ihr Kind ausser Haus übernachtet, vergewissern Sie sich bei den verantwortlichen Erwachsenen über Ort und Bedingungen der Übernachtung.

- **Geld für den Ausgang**

Einige Eltern geben ihrem Kind einen fixen Betrag pro Woche oder Monat, mit dem es verschiedene Dinge grundsätzlich selbst bezahlen muss (z. B. Ausgang, Handygebühren, Kleider etc.). Andere Eltern geben ihrem Kind jeweils Geld für einen bestimmten Anlass (z.B. Kino, Konzert, Sportanlass, Kauf einer Hose etc.). Berücksichtigen Sie in jedem Fall das Alter und die Fähigkeit Ihres Kindes, mit Geld umzugehen, und achten Sie darauf, dass der Betrag auch in Ihr Familienbudget passt. Kinder sollten nicht jederzeit und uneingeschränkt Geld erhalten. Es ist wichtig, dass sie lernen, Verantwortung zu übernehmen. 12-Jährige sind in der Regel in der Lage, für einen Grossteil ihrer Ausgaben

das Geld selbst einzuteilen. Zeigen Sie Ihrem Kind klar auf, wofür das Geld nicht bestimmt ist (z. B. um Alkohol, Zigaretten oder illegale Drogen zu kaufen).

- **Der Konsum von Alkohol und anderen Drogen**

Setzen Sie klare Grenzen in Bezug auf den Konsum von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen. Ist Ihr Sohn oder Ihre Tochter über 16 Jahre alt, können Sie ihr oder ihm allenfalls erlauben, wenig Alkohol zu trinken. Sprechen Sie mit Ihrem Kind aber darüber, was es bedeutet, verantwortungsvoll mit Alkohol umzugehen. Machen Sie ihm dabei auch klar, dass es nicht erlaubt ist, Freunden, die noch nicht 16-jährig sind, Alkohol abzugeben. Das Gesetz verbietet die Abgabe und den Verkauf jeglicher alkoholischer Getränke an unter 16-Jährige und von Spirituosen an unter 18-Jährige. In einzelnen Kantonen ist geplant oder wird bereits umgesetzt, dass Jugendlichen unter 18 Jahren generell kein Alkohol verkauft werden darf. Im Jugendalter entwickeln sich der Körper und die intellektuellen Fähigkeiten noch, dadurch reagieren die Jugendlichen viel empfindlicher auf die Wirkung von Alkohol und anderen Substanzen. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind keinen Alkohol als Geschenk an eine Party oder an einen Geburtstag mitbringt (vgl. Elternbrief Nr. 3).

- **Die Risiken im Zusammenhang mit Alkohol, Tabak und illegalen Drogen**

Sprechen Sie offen über die Risiken im Zusammenhang mit dem Konsum von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen (vgl. Broschüre „Alkohol – mit Jugendlichen darüber sprechen“). Zeigen Sie auch die Auswirkungen des Alkoholkonsums auf das Verhalten auf. Der Konsum von Alkohol und anderen Drogen ist jedoch nicht nur mit Risiken, sondern auch mit positiven Wirkungen verbunden (Geselligkeit, Genuss, Entspannung). Sprechen Sie mit Ihrem Kind auch darüber. Indem Sie im Gespräch über Wirkungen und Risiken objektiv sind, sind Sie auch in den Augen Ihres Kindes glaubwürdig (vgl. Elternbrief Nr. 6). Bleiben Sie in Ihrer Haltung jedoch klar und sagen Sie, warum Sie nicht wollen, dass es sich im Ausgang und an Partys berauscht.

Legen Sie im Voraus mit Ihrem Kind die Konsequenzen fest für den Fall, dass Regeln und Abmachungen

nicht eingehalten werden. Was wird geschehen?

Welche Sanktionen werden angewendet?

Nach dem Ausgang oder der Party

- **Fragen Sie Ihr Kind, was es erlebt hat**

Vielleicht möchte Ihr Kind mit Ihnen darüber sprechen, was es im Ausgang oder an der Party erlebt hat. Respektieren Sie, wenn Ihr Kind nichts dazu sagen möchte. Das kommt bei Jugendlichen oft vor. Zeigen Sie in jedem Fall Interesse und seien Sie da, wenn Ihr Kind etwas erzählen möchte, aber vermeiden Sie es, aufdringlich zu sein. Sie können Ihr Kind fragen, wie der Ausgang war, oder mit ihm über einzelne Themen oder Erlebnisse sprechen. Was denkt es über gewisse Einstellungen und Verhaltensweisen seiner Freunde? Was ist seine Meinung zu diesem oder jenem Ereignis? Gab es angenehme oder unangenehme Momente, über die es mit Ihnen sprechen möchte (vgl. Elternbrief Nr. 7)?

- **Was tun, wenn Regeln und Abmachungen nicht eingehalten werden?**

Falls Abmachungen – zum Beispiel bezüglich der vereinbarten Ausgehzeit oder dem Konsum von Alkohol oder illegalen Drogen – nicht eingehalten werden, sollten Sie möglichst bald reagieren. Falls Ihr Kind berauscht ist, bringt es nichts, noch am selben Abend darüber zu sprechen. Warten Sie bis am nächsten Tag. Wenn seine Gesundheit gefährdet sein könnte, müssen Sie allerdings sofort handeln (siehe „Notfallmassnahmen“). Sprechen Sie mit Ihrem Kind über den Regelbruch. Geben Sie ihm die Möglichkeit, zu sagen, was es darüber denkt. Konsequenzen sollten idealerweise einen Bezug zur gebrochenen Regel haben (z. B. Ausgehverbot oder beschränkte Ausgehzeiten, wenn die vereinbarte Zeit nicht eingehalten wurde; Geldkürzungen, wenn das Geld nicht wie abgemacht verwendet wurde). Indem Sie die Konsequenzen unmittelbar folgen lassen, ist der Zusammenhang auch für Ihr Kind klar erkenn- und nachvollziehbar. Damit vereinbarte Konsequenzen Sinn machen, müssen Sie dahinterstehen und sie auch tatsächlich umsetzen.