



# Alkohol Cannabis Nikotin

**Tipps für  
Eltern von  
11- bis 16-  
Jährigen**

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im  **Kanton Zürich**

## Inhalt

**3**

Mein Kind konsumiert keine Suchtmittel. Was tun, damit es so bleibt?

**5**

Wie merke ich, ob mein Kind Suchtmittel konsumiert?

**6**

Mein Kind konsumiert Suchtmittel. Was kann ich tun?

**8**

Was kann ich meinem Kind über Suchtmittel sagen?

**10**

Wie kann ich mehr über Suchtmittel wissen?

**12**

Was kann ich tun, wenn mein Kind älter wird?

**14**

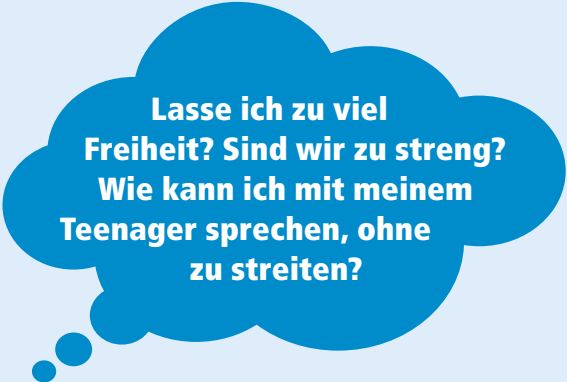
Und ich selbst?

**15**

Beratungsstellen

# Liebe Eltern

Die Pubertät ist für Jugendliche und für Eltern anspruchsvoll. Jugendliche sollen selbstständig werden. Sie brauchen aber in vielem noch Ihre Unterstützung. Viele Eltern fragen sich:



**Lasse ich zu viel  
Freiheit? Sind wir zu streng?  
Wie kann ich mit meinem  
Teenager sprechen, ohne  
zu streiten?**

Es gibt keine einfachen Antworten. Vieles muss man immer wieder neu aushandeln. Auch wenn es um den Konsum von Alkohol, Nikotin oder Cannabis geht.

## **Konsum möglichst vermeiden**

Körper und Gehirn von Jugendlichen sind stark in Entwicklung. Darum reagieren sie empfindlicher auf Suchtmittel als Erwachsene. Es gibt also gute Gründe, die Haltung zu vertreten, dass Jugendliche keine Suchtmittel konsumieren sollten.

## **Die gute Nachricht zuerst**

Es ist normal, dass Jugendliche das Erwachsensein «ausprobieren». Einige tun dies, indem sie Alkohol, Tabakprodukte (auch E-Zigaretten, Shisha, Snus etc.) oder Cannabis konsumieren. Weil sich viele Eltern grosse Sorgen machen, ist es gut zu wissen:

**«Die grosse Mehrheit der Jugendlichen unter 16 Jahren hat keinen problematischen Umgang mit Suchtmitteln.»**



# Mein Kind konsumiert keine Suchtmittel. Was tun, damit es so bleibt?

## **Pflegen Sie die Beziehung**

Verlässliche Beziehungen können vor Sucht schützen. Halten Sie sich gemeinsame Zeit frei. Bleiben Sie im Gespräch. Was macht Ihr Kind gerne? Mit wem verbringt es die Freizeit? Zeigen Sie Interesse und hören Sie Ihrem Kind zu. Nehmen Sie es ernst und versuchen Sie, seine Welt zu verstehen.

## **Sagen Sie Ihre Meinung**

Die Haltung der Eltern hat Einfluss. Auch wenn die Jugendlichen das nie zugeben würden. Sagen Sie darum, was Sie über Suchtmittel denken. Begründen Sie Ihre Meinung. Wenn Eltern nichts sagen, meinen Jugendliche, dass die Eltern mit allem einverstanden sind.

**Ich finde es wichtig, dass Jugendliche nicht kiffen. Ihr Gehirn entwickelt sich stark. Kiffen kann die Entwicklung schädigen.**

### **Sprechen Sie über Suchtmittel**

Je länger Ihr Kind keine Suchtmittel ausprobiert, umso besser. Die meisten Jugendlichen finden Suchtmittel spannend. Unter Jugendlichen gibt es viel Halbwissen und falsches Wissen. Informieren Sie sich. Sprechen Sie mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter frühzeitig über Suchtmittel und ihre Risiken.

### **Bauen Sie Vertrauen auf**

Kinder und Jugendliche verstossen manchmal gegen Regeln. Sie tun Dinge, die sie bereuen. Zum Beispiel, weil sie in einer Gruppe mitmachen. Wichtig ist: Ihr Kind kann mit Ihnen darüber reden, ohne Ihre Liebe zu verlieren. So bauen Sie Vertrauen auf. Und Ihr Kind erzählt Ihnen eher, wenn etwas nicht gut läuft. Das heisst nicht, dass Sie sich nie ärgern dürfen. Und es heisst auch nicht, dass es keine Folgen haben darf. Im Gegenteil, es hilft Jugendlichen, wenn sie etwas wiedergutmachen können.

**Ich bin froh, dass du mir das erzählst, auch wenn ich dein Verhalten nicht gut finde.**

### **Seien Sie Vorbild**

Jugendliche beobachten, wie Erwachsene mit Suchtmitteln umgehen, und es kann sie beeinflussen. Leben Sie einen massvollen Konsum vor. Holen Sie sich Hilfe, wenn das nicht gelingt. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber. Auch so können Sie Ihrem Kind ein gutes Vorbild sein.

### **Belohnungen können helfen**

Vor allem Nikotin macht sehr schnell süchtig. Einigen Jugendlichen hilft die Aussicht auf eine Belohnung, bis 18 oder 20 Jahre nicht zu rauchen oder zu vopen<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Man nennt den Konsum von E-Tabakprodukten häufig «Vapen» oder «Dampfen».

# Wie merke ich, ob mein Kind Suchtmittel konsumiert?

## Achten Sie auf Anzeichen

- Beobachten Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter.
- Sprechen Sie es an, wenn Sie Rauch oder Alkohol riechen.

Das sind weitere Anzeichen, dass etwas nicht so gut laufen könnte:

- Die Leistungen in der Schule lassen plötzlich nach
- Der Schlafrhythmus verändert sich
- Neuerdings starker Rückzug und Ausweichen
- Verlust von Interesse an Hobbys
- Wechsel oder Verlust von Freundschaften
- Starke Gefühlsschwankungen, Lustlosigkeit
- Häufige Traurigkeit
- Häufige Geldsorgen

In der Pubertät kommt einiges davon mal vor. Wenn Sie aber oft mit «Ja» geantwortet haben, lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Vieles kann hinter diesen Anzeichen stecken: Suchtmittelkonsum, aber auch psychische Beschwerden oder eine Krise. Wenn Sie unsicher sind, was los ist: Lassen Sie sich beraten. Adressen finden Sie auf Seite 15.



# Mein Kind konsumiert Suchtmittel. Was kann ich tun?

## **Bewahren Sie Ruhe und versuchen Sie, mehr zu erfahren**

Es gibt nicht automatisch grosse Probleme, wenn Jugendliche Alkohol, (E-)Zigaretten und Cannabis probieren. Das zeigt der Alltag in der Beratung. Bei einigen Jugendlichen bleibt es beim Ausprobieren. Einige konsumieren nur selten, um mit Freunden ein besonderes Erlebnis zu haben. Andere konsumieren mehr – vielleicht auch, damit sie Probleme vergessen können. Sie sind gefährdet und brauchen Hilfe. Versuchen Sie, herauszufinden, warum und wie oft Ihr Kind Suchtmittel nimmt.

**Ich möchte verstehen, was gerade passiert, weil ich mir Sorgen mache. Wie häufig trinkst du Alkohol? Was gefällt dir daran?**

## **So können Sie das Gespräch suchen**

Verschieben Sie das Gespräch, wenn Sie oder Ihr Kind wütend sind. Suchen Sie einen

ruhigen Moment oder kündigen Sie an, wann sie darüber sprechen werden. Lassen Sie Ihr Kind spüren, dass Sie es lieben.

**Ich bin jetzt zu wütend. Wir sprechen darüber, wenn ich etwas ruhiger bin.**

Wenn Sie Probleme hinter dem Konsum vermuten: Lassen Sie sich beraten. Wenn Ihr Kind nur probiert hat, sollten Sie nicht überreagieren. Sagen Sie aber deutlich, dass Sie erwarten, dass es nicht weiter konsumiert.

## **Sagen Sie Ihre Meinung**

Ihre Meinung zählt bei Teenagern, auch wenn sie das nie zugeben würden. Sagen Sie, was Sie denken. Begründen Sie Ihre Meinung.

## **Klären Sie über die Risiken auf**

Jugendliche haben oft nur Halbwissen. Informieren Sie sich. Sprechen Sie mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter über die Risiken.





**Ich will nicht, dass du E-Zigaretten konsumierst. Sie sind schädlich und enthalten meist Nikotin. Das macht sehr schnell süchtig.**

### **Seien Sie konsequent**

Machen Sie mit Ihrem Kind ab, was geschieht, wenn es weiterhin Suchtmittel konsumiert. Beachten Sie dabei: Strenge Strafen können Widerstand provozieren. Ihr Kind könnte sich erst recht gegen Sie auflehnen. Besprechen Sie deshalb mit ihm, welche machbaren Konsequenzen ihm helfen, sich an die Regeln zu halten. Halten Sie Ihren Teil der Abmachung immer ein. Ihre konsequente Haltung hilft Ihrem Kind, sich an Regeln zu halten.

### **Vertrauen ist wichtiger als Kontrolle**

Jugendliche müssen darauf vertrauen können: «Wenn ich ein ernstes Problem habe, sind meine Eltern für mich da.» Dieses Vertrauen

kann gestört werden, wenn Eltern heimlich die Jacke oder das Zimmer durchsuchen. Wenn Sie denken, Ihr Kind verheimlicht etwas, können Sie sagen:

**Ich glaub dir das nicht ganz. Ich möchte aber nicht heimlich deine Sachen durchsuchen. Was können wir tun, um uns wieder zu vertrauen?**

### **Nutzen Sie Unterstützung**

Sich Hilfe zu holen, ist ein Zeichen von Stärke. Viele Eltern haben die gleichen Sorgen. Sprechen Sie mit anderen Eltern. Tauschen Sie sich mit Ihren Freunden aus. Auch Fachpersonen können weiterhelfen.

# Was kann ich meinem Kind über Suchtmittel sagen?

## **Jugendliche sollten keine Suchtmittel nehmen**

Es gibt gute Gründe für diese Haltung. Körper und Gehirn von Jugendlichen befinden sich stark in Entwicklung. Suchtmittel können diese Entwicklung stören. Jugendliche vertragen viel weniger als Erwachsene. Und sie werden schneller süchtig. Darum dürfen die meisten

legalen Suchtmittel erst an über 18-Jährige verkauft werden. Sagen Sie darum Ihrem Kind deutlich: «Jugendliche sollten keine Suchtmittel nehmen.»

Sagen Sie nicht nur «Nein». Erklären Sie auch, warum sie nicht möchten, dass Ihr Kind Suchtmittel nimmt. Die folgenden Argumente können Ihnen im Gespräch mit Jugendlichen helfen.





**Ich habe gute Gründe,  
warum du nicht  
konsumieren sollst:**

### **1. Du schützt dein Gehirn vor Schäden**

Das Gehirn von Jugendlichen entwickelt sich in der Pubertät stark. Es reagiert darum besonders empfindlich auf Substanzen wie Alkohol, Cannabis und Nikotin. Die Stoffe können deine Hirnentwicklung stören.

### **2. Du lebst frei von Sucht**

Nikotin macht besonders stark und schnell süchtig. Auch Alkohol und Cannabis können abhängig machen. Jugendliche werden schneller süchtig, weil ihr Gehirn empfindlicher ist. Eine Sucht macht unfrei und führt zu Problemen.

### **3. Du sparst viel Geld**

Wer süchtig ist, braucht immer mehr. Das kostet. Dieses Geld fehlt dir dann für andere Sachen.

### **4. Du bleibst schöner und fitter**

Tabakprodukte machen später runzlige Haut und braune Zähne. Auch andere Suchtmittel lassen dich alt aussehen. Deine Fitness ist besser, wenn du nicht konsumierst.

### **5. Du lebst länger und gesünder**

Menschen die regelmässig Suchtmittel nehmen, sterben jünger und erkranken häufiger an Krebs und anderen Krankheiten.

### **6. Ohne Rausch hast du weniger Probleme**

Alkohol, Cannabis und andere Stoffe berauschen. Man verliert die Kontrolle. Im Rausch gibt es mehr Unfälle, Streit, Schlägereien und Vergewaltigungen. Wer häufig trinkt oder kiff, kann sich weniger gut konzentrieren und bekommt meistens grosse Probleme in der Schule oder später in der Lehre.

### **7. Schütze deine Psyche**

Vor allem Cannabis kann psychische Erkrankungen auslösen oder verstärken.

### **8. Die Tabak- und Alkoholindustrie verdient an Süchtigen**

Findest du gut, dass das so ist? Möchtest du denen dein Taschengeld geben?

### **9. Die meisten Jugendlichen konsumieren nicht**

Es stimmt nicht, dass alle rauchen, vaper, kiffen oder trinken<sup>2</sup>. Normal ist, dass die meisten unter 16 Jahren das nicht machen.

<sup>2</sup> Die HBSC Studie 2018 zeigt: Bei den 15-Jährigen trinkt und raucht nur eine deutliche Minderheit wöchentlich (Rauchen: Mädchen: 7,7 %, Jungen: 9,7 %. Trinken: Mädchen: 3,9 %, Jungen: 11,1 %). Cannabis haben die meisten 15-Jährigen nicht ausprobiert: 83 % der Mädchen und 73 % der Knaben haben noch nie gekiff. Bei jüngeren Jugendlichen liegen die Zahlen noch tiefer. [www.hbsc.ch](http://www.hbsc.ch)

# Wie kann ich mehr über Suchtmittel wissen?

## Informieren Sie sich online

Nicht alle Eltern wissen gleich viel über Suchtmittel. Wenn Sie etwas genauer wissen möchten, besuchen Sie unsere Website [suchtpraevention-zh.ch/safer-use-und-sucht](http://suchtpraevention-zh.ch/safer-use-und-sucht) (deutsch).



Dort gibt es Informationen zu allen legalen und illegalen Suchtmitteln und Verhaltenssuchten.

## Schauen Sie Videos



Auf [meenteenager.ch](http://meenteenager.ch) finden Sie hilfreiche kurze Videos (deutsch, französisch, italienisch).

## Oder lesen Sie diese Flyer

Die drei folgenden finden Sie alle auf [suchtpraevention-zh.ch](http://suchtpraevention-zh.ch).

### Cannabis



Flyer für Eltern, deren Kind Cannabis konsumiert (deutsch).

### Medikamente und Mischkonsum



Es gibt Jugendliche, die Medikamente als Drogen konsumieren (deutsch).

## Warnung vor lebensgefährlichen synthetischen Cannabinoiden



Es werden Cannabisprodukte verkauft, die künstlich verstärkt wurden. Sie können lebensgefährlich sein (deutsch).

## Elterninformationen von Sucht Schweiz



Ausführliche Infos zu vielen Themen auf [suchtschweiz.ch](http://suchtschweiz.ch) (deutsch, französisch, italienisch).

## Und wie ist das mit den Bildschirmmedien?

Jugendliche sind viel am Handy oder am Computer. Das macht Eltern Sorgen. Einiges in dieser Broschüre hilft auch im Umgang mit Bildschirmmedien. Mehr Infos im Flyer:

## Internet und neue Medien

(14 Sprachen, [suchtpraevention-zh.ch](http://suchtpraevention-zh.ch))



# Was kann ich tun, wenn mein Kind älter wird?

## Begleiten Sie Ihr Kind in die Selbstverantwortung

Ab 16 Jahren dürfen an Jugendliche Bier und Wein verkauft werden – voraussichtlich bis 2024 auch Tabak. Nicht zuletzt darum wird ab 16 häufiger getrunken und geraucht. Was Sie tun können:

- Der Start in der Lehre oder in einer neuen Schule ist herausfordernd. Neue Aufgaben und neue Personen sind da. Begleiten Sie diesen Übergang. Fragen Sie nach, zeigen Sie Interesse, auch was den Suchtmittelkonsum betrifft. Was denken die Menschen im neuen Umfeld darüber? Rauchen dort viele? Wie denkt Ihr Kind darüber?
- Sprechen Sie mit Ihrer Tochter, Ihrem Sohn darüber, worauf bei Suchtmittelkonsum zu achten ist. Wichtig sind Ort, Menge und Motivation: Schule und Arbeit sollen nicht berauscht besucht werden. Kein Rausch im Strassenverkehr. Man sollte nicht regelmässig und nicht viel auf einmal konsumieren. Wenn man sich schlecht fühlt, sollte man nicht konsumieren. Suchtmittel lösen keine Probleme, sie machen sie grösser.
- Wenn Ihr Kind konsumiert: Wie wollen Sie es zu Hause regeln? Darf Ihre Tochter, Ihr Sohn auf dem Balkon rauchen? Gemeinsam mit Freunden Alkohol trinken oder kiffen? Manche Eltern lassen dies zu. Sie bekommen so mit, was läuft. Und stellen sicher, dass in geschütztem Rahmen konsumiert wird. Für andere ist das undenkbar. Was stimmt für Sie? Tauschen Sie sich mit Bekannten und Freunden aus und vor allem: Sprechen Sie mit Ihrer Tochter, Ihrem Sohn. Vereinbaren Sie gemeinsame Regeln.
- Bleiben Sie in Beziehung. Wenn ihr Kind älter wird, können Sie weniger Einfluss nehmen. Das heisst nicht, dass Ihre Meinung nicht mehr zählt. Fragen Sie nach, erkundigen Sie sich, wie es in der Schule läuft, teilen Sie Ihre Wahrnehmung und Ihre Gefühle mit. Und: Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass Sie da sind, wenn es etwas beschäftigt, und auch, wenn etwas dumm gelaufen ist und es Hilfe braucht.
- Sie befürchten, dass Ihre Tochter, Ihr Sohn zu viel trinkt, raucht oder kiff? Das gemeinsame Gespräch klappt nicht? Lassen Sie sich beraten.



**Mein Sohn (17) kiff und trinkt am Wochenende mit Kollegen. Wie kann er Risiken vermeiden? Was soll ich ihm sagen?**

## **Risikoarmen Umgang lehren**

Junge Menschen müssen den risikoarmen Umgang mit Suchtmitteln lernen.

Geben Sie Ihrem Kind diese Tipps mit:

- Gegenseitig aufeinander aufpassen, füreinander Verantwortung übernehmen.
- Vor dem Ausgang abmachen, wie man nach Hause gelangt. Dafür sorgen, dass niemand Auto fährt, der Alkohol getrunken oder gekiff hat. Sich nur zu jemandem ins Auto setzen, der nüchtern ist.
- Ist jemand stark berauscht, dafür sorgen, dass er/sie nach Hause begleitet oder abgeholt wird. Bei dieser Person bleiben, bis sie «in Sicherheit» ist.
- Kein Mischkonsum: Alkohol nicht gleichzeitig oder kurz hintereinander mit anderen Suchtmitteln konsumieren. Die verschiedenen Wirkungen können sich gefährlich verstärken.
- Wird jemand ohnmächtig: Die betroffene Person in Seitenlage bringen, den Krankenwagen rufen (Telefon 144). Ohne Hilfe von Profis können Alkoholvergiftungen tödlich enden.
- Wenn jemand in einen Streit gerät: Nicht argumentieren, sondern dafür sorgen, dass der Freund, die Freundin vom Konfliktort weggeht.
- Drogen testen lassen ([saferparty.ch](https://www.saferparty.ch)).
- Kondome dabeihaben.



# Und ich selbst?

## Fragen können helfen

Wir hoffen, diese Broschüre gibt hilfreiche Hinweise. Auch Fragen können nützliche Anregungen geben. Sie können darüber mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner, mit Freunden oder auch mit Ihrem Kind sprechen.

- Wann hatte ich meinen ersten Rausch? Wie haben meine Eltern reagiert?
- Wenn mir ein Fehler passiert, welche Reaktion erlebe ich als hilfreich?
- Merke ich, wenn Alkohol verschwindet oder einige Zigaretten fehlen?
- Welchen Konsum finde ich o.k. – welchen nicht?
- Weiss mein Kind, wie ich über das Kiffen, Trinken oder Rauchen denke?
- Haben der zweite Erziehungsberechtigte und ich eine gemeinsame Haltung zu Suchtmitteln?
- Was hilft mir, ruhig zu bleiben?
- Vertraue ich meinem Kind? Wann nicht? Liegt das an mir, an ihm?
- Gilt für mein Kind dasselbe wie für mich?

## Was tun, wenn ich selbst rauche?

## Sprechen Sie darüber

Wenn Ihr Kind weiss, dass Sie rauchen: Sprechen Sie mit ihm darüber. Sie können sagen: «Ich weiss, dass Rauchen schädlich ist. Trotzdem kann ich im Moment nicht aufhören, weil ich süchtig bin. Daran siehst du, dass man am besten nie anfängt.» Und: Rauchen Sie nicht in der Wohnung und nicht im Auto. Passivrauch ist schädlich.

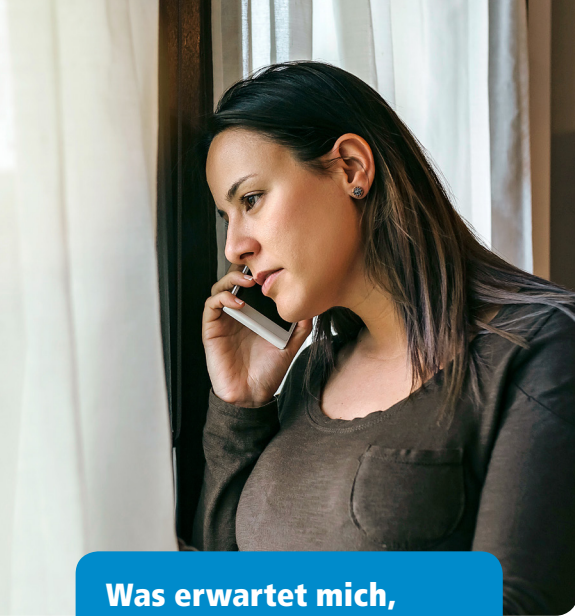
## Profitieren Sie von Unterstützung

Sind Sie motiviert, nicht mehr zu rauchen? Mit Unterstützung gelingt es besser. Adressen und mehr auf [stopsmoking.ch](https://stopsmoking.ch).

## Was tun, wenn jemand in der Familie ein Suchtproblem hat?

## Holen Sie sich Hilfe

Sie selbst, Ihr Partner oder Ihre Partnerin haben Probleme mit Suchtmitteln? Lassen Sie sich beraten. Hilfe holen ist ein Zeichen von Stärke. Adressen finden Sie rechts. Auf der Website [elternundsucht.ch](https://elternundsucht.ch) finden Sie viele weitere hilfreiche Informationen.



**Was erwartet mich,  
wenn ich eine  
Beratungsstelle anrufe?**

## **Viele Eltern sind unsicher, ob sie sich beraten lassen sollen**

Sie können sicher sein: Was auch immer Sie beschäftigt – andere Eltern haben ähnliche Fragen. Hilfe holen ist immer ein Zeichen von Stärke. Die Fachleute der Beratungsstellen haben Verständnis und Erfahrung. Die Gespräche sind vertraulich. Manchmal hilft schon ein Telefongespräch etwas weiter. Die Beratungen der Stellen auf der rechten Seite sind kostenlos:

## **Elternberatung im Kanton Zürich**

- Suchtpräventionsstelle  
Ihrer Region:  
[suchtpraevention-zh.ch/kontakt](https://suchtpraevention-zh.ch/kontakt)



- [elternnotruf.ch](https://elternnotruf.ch):  
24-Stunden-Telefonberatung:  
0848 35 45 55
- Kantonale Kinder- und  
Jugendhilfezentren: [kjz.zh.ch](https://kjz.zh.ch)
- Die Jugendberatungsstellen  
sind auch für Eltern da:  
[jugendberatung.me](https://jugendberatung.me)

## **Beratung für Jugendliche**

- 24h, anonym und kostenlos:  
[147.ch](https://147.ch) und Tel. 147
- Jugendberatungsstellen:  
[jugendberatung.me](https://jugendberatung.me)

## **Suchtberatungsstellen**

- Beratungsstelle in Ihrer Region:  
[suchtberatung-zh.ch](https://suchtberatung-zh.ch)
- Online-Beratung: [safezone.ch](https://safezone.ch)
- Rauchstopp: [stopsmoking.ch](https://stopsmoking.ch)

## Diese Broschüre in weiteren Sprachen

[www.suchtpraevention-zh.ch/TRK](http://www.suchtpraevention-zh.ch/TRK)



shqip, عربي, bosanski-hrvatski-srpski, english,  
français, italiano, português, Русский, español,  
தமிழ், ไทย, ትግርኛ, Türkçe

*(Albanisch, Arabisch, Bosnisch-Kroatisch-Serbisch,  
Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch,  
Russisch, Spanisch, Tamilisch, Thai, Tigrinya, Türkisch)*

Download und kostenlose Bestellung (ZH).



### Geben Sie uns Feedback

Ist diese Broschüre hilfreich? Sind wichtige Fragen  
unbeantwortet? Ihre Meinung interessiert uns.  
Machen Sie an der Befragung zur Broschüre mit.  
Herzlichen Dank.

Wer bis am 15.6.2023 Feedback gibt, kann an der Verlosung  
von drei Einkaufsgutscheinen im Wert von je Fr. 100.–  
teilnehmen. Feedbacks sind auch später willkommen.