



ELTERNBRIEF Nr. 1

Liebe Eltern

Eltern zu sein von Jugendlichen ist nicht immer einfach, das wissen Sie selber am besten! Natürlich freuen Sie sich, Ihr Kind heranwachsen zu sehen und ihm die Tür zur Welt der Erwachsenen zu öffnen. Im Verlauf seiner Entwicklung wird Ihr Kind unabhängig, behauptet sich, fordert und gewinnt Eigenständigkeit. Diese Veränderungen im Leben Ihres Kindes sind auch Veränderungen in Ihrem Leben!

Und dann sind da Alkohol, Tabak und Cannabis... Spricht Ihr Kind darüber? Interessiert sich Ihr Kind dafür, hat es schon probiert, wird es konsumieren? Solche Fragen kreisen in den Köpfen vieler Eltern. Unsere Briefe liefern keine einfachen Antworten auf Ihre Sorgen. Aber etwas steht für uns ausser Frage: Es ist sehr wichtig, die Beziehung zu Ihrem Kind aufrechtzuerhalten und mit ihm im Gespräch zu bleiben. Wir hoffen, mit den Anregungen und Informationen, die Sie in den Briefen finden, dazu beizutragen, dass Ihnen dies gelingt.



Das Team von Sucht Schweiz

Eltern sein von Jugendlichen: Fahrt auf der Achterbahn?

Liebe Eltern

Ihr Kind lernt, erwachsen zu werden, und reagiert anders als früher; manchmal fragen Sie sich, ob Sie über dieses Verhalten beunruhigt sein sollten oder ob es sich um die normale Reaktion eines Jugendlichen handelt. Jugendliche drücken vermehrt ihre eigene Meinung aus, distanzieren sich in bestimmten Punkten von den Entscheidungen der Eltern, gehen häufiger Risiken ein und setzen sich manchmal Gefahren aus, beispielsweise durch den Konsum von Suchtmitteln. Diese Lebensphase bringt aber nicht nur neue Risiken für die Jugendlichen und neue Sorgen für die Eltern, sondern vor allem auch grosse Chancen! Eltern und Jugendliche können eine neue partnerschaftliche Beziehung aufbauen.

Jugendliche und Suchtmittelkonsum

Wir alle waren einmal jung und erinnern uns vielleicht an Erfahrungen, die wir mit Alkohol, Cannabis oder Zigaretten gemacht haben. Und doch scheint es, als seien die Kinder und Jugendlichen heute mehr Versuchungen ausgesetzt: Täglich berichten Medien von riskantem Alkoholkonsum, Problemen mit Drogen





Das schweizerische Suchtmonitoring bestätigt bei 15- bis 25-Jährigen einen starken Zusammenhang zwischen dem Tabakkonsum und dem persönlichen Umfeld.

In dieser Altersgruppe hat jede zweite Person, die täglich raucht, mindestens einen Elternteil, der raucht. Bei NichtraucherInnen ist es jede vierte Person.

Auch das Verhalten der Geschwister beeinflusst den Tabakkonsum. Die Hälfte der täglich Rauchenden gibt an einen Bruder oder eine Schwester zu haben, der/die raucht. Von den 15- bis 25-Jährigen, deren Geschwister nicht rauchen oder die Einzelkinder sind, rauchen 10% täglich.

Suchtmonitoring, 2015

und tabakbedingten Todesfällen. Wir sind umgeben von Werbung, die uns zum Konsum verleitet. Viele Schauspielerinnen, Sänger und andere Idole stellen ihren Alkohol- und Drogenkonsum öffentlich zur Schau. Wir leben in einer Gesellschaft, in der unsere Kinder früher oder später mit Suchtmitteln in Kontakt kommen. Als Eltern fragen Sie sich vielleicht: Wird mein Kind Suchtmittel probieren? Wie wird es sich entscheiden? Was kann ich tun, um mein Kind vor Suchtproblemen zu schützen?

„Ich habe grosse Angst, dass meine Tochter in der Sekundarschule mit dem Rauchen beginnen wird, um dabei zu sein.“

„Es wird so viel über Cannabis gesprochen. Stimmt es, dass es fast alle Jugendlichen konsumieren?“

Die Rolle der Eltern

Es ist normal, dass sich Eltern Sorgen machen und sich Fragen zur richtigen Erziehung und zu ihrer Elternrolle stellen: Bin ich ein guter Vater, eine gute Mutter? Bin ich streng genug oder zu wenig streng? Läuft mein Kind Gefahr, mit dem Rauchen anzufangen, weil ich zu streng oder zu wenig streng bin? Bin ich ein gutes oder schlechtes Vorbild für mein Kind?

Auf diese Fragen zu antworten, ist nicht einfach, denn es gibt weder die perfekten Antworten noch ein Diplom für gute Eltern. Als Mutter oder Vater hat man eine schwierige, aber auch schöne Aufgabe. Erziehung ist eine Herausforderung, da Jugendliche Grenzen und Vorschriften in Frage stellen, einen kritischen Blick auf das Konsumverhalten der Erwachsenen werfen und manche elterlichen Entscheidungen nicht akzeptieren. Manchmal veranlasst dies Eltern auch, über eigene Werte nachzudenken. Die Jugendlichen tendieren zudem dazu, ihre Eltern mit denjenigen der Kolleginnen und Kollegen zu vergleichen, die ihrer Ansicht nach meistens viel toleranter, verständnisvoller und grosszügiger sind, wenn es zum Beispiel um Ausgangszeiten oder Taschengeld geht.

Eltern sein: Idealbild und Realität

Perfekte Eltern eines Jugendlichen haben keine Angst vor Konfrontationen, sie zeigen und respektieren ihre eigenen Grenzen, hören zu, nehmen sich Zeit, ihre eigene Meinung darzulegen, gehen auf die Argumente ihres Kindes ein, respektieren seinen Gesichtspunkt, behalten seine Sicherheit im Auge und pflegen ein gutes Gesprächsklima.

Die Realität sieht anders aus: Es ist unmöglich, immer ein perfekter Vater oder eine perfekte Mutter zu sein, jederzeit ansprechbar zu sein, immer richtig auf das Verhalten des Jugendlichen zu reagieren. Oft fällt es zudem schwer, klare Grenzen zu setzen, beispielsweise weil man selbst unsicher ist, was richtig ist, oder weil man Angst hat, durch einen Streit die Beziehung zum Kind zu gefährden (vgl. Elternbrief Nr. 5).

Vielfach machen sich Eltern von Jugendlichen Vorwürfe, weil sie das Gefühl haben, zu wenig für ihre Kinder zu tun oder die Kinder zu stark zu verwöhnen. Dabei kommen manchmal auch Kindheitserinnerungen ins Spiel: Man will alles anders machen als die eigenen Eltern, will die Beziehung so gestalten, wie man es sich von den eigenen Eltern gewünscht hätte, und glaubt,

diese ideale Beziehung könne Jugendliche vor Problemen mit Drogen schützen. Oder aber man möchte seinen Kindern genau das weitergeben, was man selbst als Kind erfahren hat, in der Hoffnung, dass dies auch für das eigene Kind gut sei. Zweifel sind normal. Lassen Sie sich davon nicht zu sehr verunsichern. Wiederkehrende Zweifel können Sie jedoch nutzen, um sich die Frage zu stellen, was Sie verändern und verbessern könnten.

Als Vater und Mutter spielen Sie eine wichtige Rolle im Leben Ihres Sohnes oder Ihrer Tochter. Sie beeinflussen Ihr Kind durch Ihre Gesten, Ihre Worte, Ihre Einstellung und Ihr Auftreten. Ihre Tochter oder Ihr Sohn wird aber auch von anderem beeinflusst, identifiziert sich mit anderen wichtigen Bezugspersonen und trifft aufgrund eigener Erfahrungen eigene Entscheidungen (vgl. Elternbrief Nr. 2).

Vorbild sein

Die Familie spielt eine wichtige Rolle, wenn Jugendliche lernen, mit Suchtmittelkonsum umzugehen. Kinder beobachten, wie ihre Familie mit Alkohol, Tabak, Medikamenten und anderen Suchtmitteln umgeht. Wie steht es in Ihrer Familie um den Konsum von Suchtmitteln? Sind Alkohol, Tabak, Medikamente etc. zu Hause leicht zugänglich? Sollen Eltern, die rauchen,



„Seit einigen Wochen erzählt mir mein Sohn kaum mehr, was er macht. Manchmal verhält er sich merkwürdig... Ich mache mir Sorgen, und ich frage mich sogar, ob er kifft.“

Ihrem Sohn zu suchen. Sagen Sie ihm, was Sie beunruhigt. Sprechen Sie mit ihm auch darüber, wie es ihm geht, wie es in der Schule, der Ausbildung und mit seinen Freunden läuft, was ihn zur Zeit beschäftigt. Es ist wichtig, dass Sie mit ihm im Gespräch sind, gleichzeitig aber den Raum respektieren, den er für sich allein beansprucht. Wenn Sie nicht mit ihm über Ihre Sorgen sprechen, könnte er denken, dass es Ihnen egal ist, was er erlebt. Falls Ihr Sohn tatsächlich Cannabis konsumiert, können Sie die Gelegenheit nutzen, um mit ihm offen und ehrlich darüber zu sprechen und Ihre Haltung zu diesem Thema darzulegen.

Ihr Sohn wird unabhängiger und hat nicht mehr das Bedürfnis, Ihnen alles zu erzählen. Dies ist ein normales Verhalten von Jugendlichen. Es ist jedoch gut, dass Sie aufmerksam sind und auf die Veränderungen reagieren. Die beste Methode Klarheit zu erhalten, ist, das direkte Gespräch mit

mit ihrem Kind über ihre Abhängigkeit sprechen? Vorbild sein bedeutet nicht, perfekt und tadellos sein zu müssen. Es bedeutet vielmehr, möglichst aufrichtig über die eigenen Fehler und Grenzen zu reden. Ihr Kind kann sich besser mit jemandem identifizieren, der sich bemüht, seine Schwächen zu überwinden, als mit einem vollkommenen Geschöpf, das unnahbar wirkt. Beim Entwickeln der eigenen Identität suchen Jugendliche die kritische Auseinandersetzung und Konfrontation mit ihren Eltern und anderen Erwachsenen. Jugendliche können sehr kritisch sein, und es ist nicht immer einfach, diese kritische Haltung zu verstehen, insbesondere, wenn es Ihnen selbst mal nicht so gut geht. Es ist gut, sich bewusst zu sein, dass das, was Jugendliche sagen, nicht immer mit dem übereinstimmt, was sie denken oder fühlen. Wenn Sie diese Widersprüche erkennen und akzeptieren, haben Sie bessere Möglichkeiten, Konflikte zu entschärfen.

Liebe Eltern, wir hoffen, dass wir Ihnen Hinweise und Unterstützung in Ihrer Rolle als Eltern von Jugendlichen geben konnten. Im beiliegenden Blatt finden Sie einige konkrete Anregungen. Gerne nehmen wir Ihre Anmerkungen per E-Mail entgegen: eltern@suchtschweiz.ch

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Team von Sucht Schweiz

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
- Nr. 9 Glück im Spiel – Pech gehabt ?

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“

Sämtliche Informationsmaterialien von Sucht Schweiz können auf der Website shop.suchtschweiz.ch bestellt oder heruntergeladen werden.

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

„Ein Kind erziehen heisst, ihm ermöglichen, ohne uns auszukommen.“

Ernest Legouvé

- **Sorgen Sie für ein angenehmes Klima in der Familie**
Es braucht manchmal wenig, um in der Familie eine gute Atmosphäre zu schaffen. Nehmen Sie sich zum Beispiel vor, das in den Vordergrund zu stellen, was bei Ihnen und Ihren Kindern gut läuft. Rituale wie regelmässiges gemeinsames Essen können etwas dazu beitragen (vgl. Elternbrief Nr. 7).
- **Vertreten Sie offen Ihre Meinung und ermutigen Sie Ihr Kind, seine Gedanken zu äussern**
Wenn Sie zum Beispiel einen Film schauen oder einen Artikel lesen, können Sie in der „Ich-Form“ sagen, was Sie darüber denken und Ihr Kind ermuntern, seine Gedanken zum Film und zu Ihren Ansichten zu äussern. Oder wenn Sie eine Werbung sehen, fragen Sie Ihr Kind, was es davon hält und welche Botschaften vermittelt werden. Zum Beispiel ist eine Werbung für alkoholfreies Bier mit Leuten in Partylaune ein Aufruf zum Bierkauf. Diese Werbung vermittelt darüber hinaus den Eindruck, Alkohol gehöre dazu, wenn man unter Freunden Spass haben wolle. Unterstützen Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter darin, kritische Haltungen zu entwickeln, und ermuntern Sie Ihr Kind, seine eigene Meinung zum Konsumverhalten anderer zu äussern.
- **Lehren Sie Ihr Kind, mit Grenzen umzugehen**
Haben Sie keine Angst davor, manche Bitten abzuschlagen, und akzeptieren Sie, dass Ihre Vorschläge auch abgelehnt werden können, zum Beispiel wenn es um Familienaktivitäten geht. Sprechen Sie darüber und finden Sie gemeinsam eine Lösung. Hören Sie zu und tauschen Sie sich aus. Urteilen Sie nicht vorschnell über Aussagen Ihres Kindes (vgl. Elternbrief Nr. 5). Sprechen Sie mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn auch über Situationen, in denen sie oder er zum Konsum von Alkohol, Zigaretten, Cannabis etc.

gedrängt werden könnte. Überlegen Sie gemeinsam, wie Ihr Kind auf diesen Druck reagieren kann (vgl. Elternbrief Nr. 2).

- **Übertragen Sie Ihrem Kind Verantwortung**

Es ist wichtig, dass Sie Ihrem Kind die Möglichkeit geben, nach und nach seinem Alter entsprechend Verantwortung zu übernehmen. Lehren Sie Ihr Kind, für seine Ernährung und Körperhygiene, seinen Schlaf, seine Entspannungsmomente und eine ausgewogene Freizeitgestaltung verantwortlich zu sein. Machen Sie es auch auf problematische Formen des Konsums (z.B. Videospiele, Fernsehen, Einkaufen usw.) aufmerksam. Was den Alkohol betrifft, ist es nicht realistisch zu glauben, man könne 16-jährigen Jugendlichen jegliches Trinken verbieten. Wie kann man also das Verantwortungsgefühl stärken und die Risiken senken, die ein Konsum im Ausgang mit sich bringt? Stellen Sie zusammen mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn Regeln auf, die für den Alkoholkonsum gelten. Dadurch kann Ihr Kind lernen, selber Verantwortung zu übernehmen. Entscheiden Sie gemeinsam im Voraus, welche Folgen es haben wird, wenn Regeln nicht eingehalten werden (vgl. Elternbrief Nr. 3).

- **Loben Sie Ihr Kind für seinen Einsatz**

Ermutigen Sie Ihr Kind, nicht nur kurzfristige Belohnung (z.B. Süßigkeiten, Fernsehen) zu suchen, sondern Dinge in Angriff zu nehmen, die mit mehr Aufwand verbunden sind und vielleicht erst mit der Zeit ein Gefühl der Befriedigung verschaffen (z.B. ein Instrument oder eine Sportart erlernen, Theater spielen). Loben Sie Ihr Kind, wenn es die dafür erforderliche Ausdauer aufbringt.

- **Diskutieren Sie das Thema Drogen, ohne zu moralisieren oder Angst zu machen**

Ein Jugendlicher braucht zuverlässige Informationen, keine auf Abschreckung zielende Predigten – umso mehr, als Angstgefühle auf Jugendliche einen gewissen Reiz ausüben. Wenn Sie mit Ihrem Kind über Drogen sprechen, lassen Sie auch Ihr Kind

erzählen, was es darüber weiss oder zu wissen glaubt. Wenn Sie selbst Erfahrungen gemacht haben, können Sie mit Ihrem Kind auch darüber sprechen. Zögern Sie nicht, bei Sucht Schweiz oder anderen spezialisierten Institutionen Informationen einzuholen zu den verschiedenen Substanzen, über empfohlene Verhaltensweisen für den Fall, dass Jugendliche Suchtmittel konsumieren, und über Angebote in Ihrer Region (z.B. Treffen für Eltern von Jugendlichen).

- **Stehen Sie dazu, dass Sie nicht auf alles eine Antwort haben**

Sagen Sie es, wenn Sie auf eine Frage Ihres Kindes keine Antwort haben. Eltern müssen nicht alles wissen, sie müssen nur wissen, wo sie sich informieren können. Sie können auch gemeinsam mit Ihrem Kind Informationen suchen (beispielsweise im Internet).

- **Ermuntern Sie Ihr Kind, sich Problemen zu stellen**

Wenn Ihr Kind Schwierigkeiten hat, unterstützen Sie es darin, die Bedeutung des Problems einzuschätzen und verschiedene Lösungen zu suchen. Zeigen Sie Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter, wie Sie selbst Vor- und Nachteile jeder Lösungsmöglichkeit abwägen, und helfen Sie ihm oder ihr, eigene Entscheidungen anschliessend zu beurteilen.

- **Stärken Sie sein Selbstvertrauen und seine Selbstachtung**

Ermutigen Sie Ihr Kind, heben Sie seine positiven Eigenschaften hervor, vergessen Sie nicht anzuerkennen, wenn es die von Ihnen gesetzten Grenzen respektiert, und unterstreichen Sie schulische und ausserschulische Erfolge. Bedanken Sie sich, wenn Ihr Kind Ihnen einen Gefallen tut. Auch wenn die Beziehung gelegentlich etwas schwieriger ist, sollten Sie nicht nur die Verstösse und Fehler sehen, sondern auch die positiven Verhaltensweisen erkennen und hervorheben!