



ELTERNBRIEF Nr. 6

Liebe Eltern

Risiken eingehen: Bedürfnis? Gefahr?

Uns wird täglich vermittelt, dass Jugendliche gerne und oft Risiken eingehen: bei sportlichen Aktivitäten, durch den Konsum von Alkohol oder Cannabis sowie stundenlanges Surfen im Internet. Vielleicht tut auch Ihre Tochter oder Ihr Sohn Dinge, die Sie für riskant halten? Risiken werden oft vorschnell mit Gefahr gleichgesetzt. Während sich Eltern häufig wegen der Gefahren sorgen, die mit manchen Aktivitäten verbunden sind, sehen Jugendliche oft nur den Spass und die Unterhaltung. Eltern und Kinder betrachten ein Verhalten damit aus unterschiedlichen Blickwinkeln: Die Erwachsenen sehen die möglichen Konsequenzen des Verhaltens, während Jugendliche sich auf das Positive beim Verhalten selbst konzentrieren. Wie kann man beiden Sichtweisen Rechnung tragen? Wie lassen sich Spass und Risiko vereinbaren? Was bedeutet es, Risiken einzugehen? Wie können Sie mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter über dieses Thema sprechen? Welche Risiken soll Ihre Tochter oder Ihr Sohn eingehen dürfen und unter welchen Bedingungen?

☞ *Mein Sohn, 16, kommt manchmal betrunken nach Hause – ich mache mir Sorgen, er könnte verunfallen.“
„Sie trifft sich mit Freunden, die kiffen – ich habe Angst, sie könnte auch mal Lust haben, zu probieren.“
„Er verbringt seine Freizeit meist vor dem Computer – wie gefährlich ist das? ☹☹*



In Risiken auch Chancen sehen

Im Jugendalter gehen viele besonders häufig Risiken ein. Eltern und Jugendliche schätzen die Konsequenzen meist unterschiedlich ein. Jugendliche blenden gefährliche Konsequenzen aus – während Eltern andere Aspekte wie Spass und Herausforderung nicht sehen.

Eltern stehen vor einer doppelten Herausforderung: sie sollen einerseits abschätzen, wie gefährlich die Aktivitäten tatsächlich sind, andererseits dem Kind ermöglichen, selber Erfahrungen zu sammeln. Wenn Jugendliche zum Beispiel abseits der Skipisten fahren wollen, ist wohl der erste Impuls der Eltern, dies zu verbieten. Wenn dem Sohn oder der Tochter der Spass im Tiefschnee oder das Ansehen in der Gruppe wichtig sind, kommt es zu Auseinandersetzungen. Wenn Eltern die Situation differenziert angehen, können sie im Gespräch überzeugender auftreten. Welche Konsequenzen befürchten sie (z. B. Lawine)? Wie gross ist die Gefahr, dass diese Konsequenz eintritt (z. B. gute Schneeverhältnisse gegenüber schlechten Schneeverhältnissen)? Gibt es Möglichkeiten, die Konsequenzen zu verhindern oder das Risiko zu vermindern (z. B. an einer geführten Skitour teilnehmen, nur dann abseits der Piste fahren, wenn die Verhältnisse gut sind, man sich fit fühlt und gut ausgerüstet ist)? Welche positiven Konsequenzen kann das Fahren abseits der Piste haben (z. B. Skifahrkompetenzen verbessern, Spass haben, über sich hinauswachsen)? Durch eine solche Diskussion kann Ihr Kind mögliche Gefahren erkennen und Vorkehrungen treffen. Und Sie erfahren, ob sich Ihr Kind bereits selbst Gedanken darüber gemacht hat und wie viel Verantwortung Sie folglich Ihrem Kind übertragen können.

Jugendliche haben das Bedürfnis, Neues und Spannendes zu erleben und an ihre Grenzen zu gehen. Es liegt an den Eltern zu entscheiden, welches Risikoverhalten sie tolerieren und unter welchen Bedingungen. Das bedeutet,

weder wegzusehen und alles zu erlauben noch alles zu verbieten (vgl. Elternbrief Nr. 5). Gemeinsam mit Ihrem Kind können Sie nach Möglichkeiten suchen, wie es mit Risiken umgehen und Gefahren reduzieren kann.

Warum trinken Jugendliche Alkohol? Warum rauchen oder kiffen sie?

Aus der Sicht vieler Eltern bringen sich Jugendliche unter Umständen in Gefahr, wenn sie Alkohol trinken, rauchen oder Cannabis konsumieren. Für die Jugendlichen stehen hingegen ganz andere Dinge im Vordergrund:

• Neugier stillen und Neues erfahren

Es gehört zu einer gesunden Entwicklung Jugendlicher, neugierig zu sein, Dinge auszuprobieren, Neues erfahren zu wollen – und dabei manchmal auch Risiken einzugehen. Jugendliche machen dabei wichtige Lernerfahrungen, haben die Gelegenheit, Herausforderungen zu meistern und ihre Kompetenzen auszuweiten.

In der Regel experimentieren Jugendliche aus Neugier mit Alkohol, Zigaretten oder Cannabis. Meistens bleibt es beim Experimentieren ohne problematischen Konsum. Dennoch sollten Eltern eine klare Haltung einnehmen und aufmerksam sein. Es ist daran zu erinnern, dass Jugendliche unter 16 Jahren keinen Alkohol trinken sollten und Eltern mit älteren Jugendlichen Vereinbarungen zum Umgang mit Alkohol treffen können (vgl. dazu Elternbrief Nr. 3).

• Spass haben, einen Kick erleben

An Partys, im Zusammensein mit Freunden und bei Freizeitaktivitäten geht es Jugendlichen darum, sich zu amüsieren, intensive Erlebnisse zu haben und manchmal auch Grenzen auszuloten. Amüsieren möchten sich alle – nicht nur Jugendliche. Manchmal sind damit Risiken verbunden.

Gründe für den Alkoholkonsum 15-jähriger Schülerinnen und Schüler

Jungen %

Mädchen %

...um eine Party besser zu geniessen	79	77
...weil es mir einfach Spass macht	74	71
...weil es dann lustiger wird, wenn ich mit anderen zusammen bin	71	66
...weil dadurch Partys besser werden	65	59
...weil ich das Feeling (Gefühl) mag	60	58
...um berauscht zu sein	42	36
...um mich aufzumuntern, wenn ich in schlechter Stimmung bin	26	35
...weil es mir hilft, wenn ich niedergeschlagen oder gereizt bin	24	31
...um meine Probleme zu vergessen	19	28
...um mich nicht ausgeschlossen zu fühlen	10	10
...weil ich gerne zu einer bestimmten Clique gehören möchte	9	9
...um von anderen gemocht zu werden	6	5

* Quelle: Schülerinnen- und Schülerbefragung (Sucht Schweiz, HBSC, 2014).

Viele Jugendliche geben an, aus Spass und um des gemütlichen Zusammenseins willen Alkohol zu trinken. Wichtig ist, dass Spass haben nicht auf den Konsum von Alkohol oder illegalen Drogen reduziert wird. Man kann auch eine Menge Spass haben, ohne Alkohol zu konsumieren.

• Tun, was die anderen tun

Jugendliche können von anderen direkt oder indirekt beeinflusst werden: Gründe, weshalb Jugendliche Alkohol trinken bzw. rauchen, können zum Beispiel sein, dass ein Freund darauf besteht, ein Bier zu bestellen, oder Jugendliche den Eindruck haben, ein grosser Teil der Gleichaltrigen rauchten (vgl. Elternbrief Nr. 2). Für viele ist es wichtig, vor Freunden gut dazustehen oder sie zu beeindrucken. Dadurch kann es vorkommen, dass man Risiken ausblendet oder verharmlost, zum Beispiel wenn sich ein Jugendlicher entscheidet, am Joint zu ziehen, der in der Runde herumgereicht wird. Wenn es um den Konsum von Alkohol und Tabak

geht, übernehmen Jugendliche manchmal auch Verhaltensweisen, die ihnen von den Medien oder der Werbung präsentiert werden. Diese Einflüsse zu erkennen und damit umzugehen ist nicht einfach.

• Sich an Vorbildern orientieren

Kinder orientieren sich stark an Eltern und Geschwistern, später auch an anderen Bezugspersonen und Vorbildern wie Kollegen, Lehrpersonen oder Musikstars. Auf der Suche nach einer eigenen Identität übernehmen Jugendliche Verhaltensweisen und Lebensstile, die sie bei diesen Vorbildern beobachten. Manche Vorbilder gehen Risiken ein, deren Konsequenzen Jugendliche nicht einschätzen können. Sei es, weil sie zu wenig über die Risiken wissen oder weil sie ausblenden, dass die andere Person sich von ihnen in wichtigen Dingen unterscheidet. Wenn Jugendliche zum Beispiel Alkohol trinken, weil es erwachsene Vorbilder auch tun, übersehen sie meist die Tatsache, dass die Risiken

für sie grösser sind als für Erwachsene. Es gibt gute Gründe, warum die Abgabe von Alkohol an Jugendliche unter 16 Jahren verboten ist (vgl. Broschüre „Alkohol – mit Jugendlichen darüber sprechen“).

• Sorgen und Probleme vergessen

Manchmal steckt hinter dem Verhalten von Jugendlichen nicht Neugier, die Suche nach Spass oder Anerkennung, sondern das Bedürfnis nach Entlastung. Sie tun in diesem Fall Dinge, die ihnen – meistens nur kurzfristig – ein gutes Gefühl geben und sie Sorgen und Probleme vergessen lassen. Sich gut fühlen oder Probleme vergessen wollen, sind berechnete Bedürfnisse. Wenn wir jedoch zu diesem Zweck ein Verhalten zeigen, welches mit Risiken verbunden ist, wird es problematisch (z. B. stundenlang fernsehen, sehr wenig essen, um sein Körpergewicht zu kontrollieren, sich mit Alkohol oder Cannabis berauschen). Unter solchen Umständen kann man rasch die Kontrolle über das Verhalten verlieren und die Wahrscheinlichkeit ist gross, dass es gefährlich wird.

Liebe Eltern, wir hoffen, die Anregungen dieses Briefes sind für Sie hilfreich. Gerne nehmen wir Ihre Anmerkungen per E-Mail entgegen: eltern@suchtschweiz.ch.

Mit freundlichen Grüssen
Ihr Team von Sucht Schweiz

Wir danken für die fachliche Unterstützung



ELTERNmitwirkung
Zusammenarbeit Eltern und Schulen

Sucht Schweiz
Av. Louis-Ruchonnet 14
Postfach 870
CH – 1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.suchtschweiz.ch

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

Suchen Sie mit Ihrem Kind Informationen, um Risiken einschätzen zu können

Um Risiken einschätzen zu können, ist es wichtig, gut informiert zu sein. Eltern können nicht alles wissen; manchmal haben Sie vielleicht den Eindruck, dass Ihr Kind über gewisse Themen besser Bescheid weiss als Sie. Die Informationen, die unter Jugendlichen zirkulieren – insbesondere solche über die Risiken des Konsums von Alkohol oder illegalen Drogen – sind jedoch nicht immer richtig. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, sich Informationen aus Büchern, Broschüren oder über das Internet zu beschaffen. Sie können Ihr Kind dabei begleiten, indem Sie sich die Informationen gemeinsam ansehen. Handelt es sich um Informationen einer verlässlichen Quelle, zum Beispiel einer Fachstelle? Handelt es sich um ausgewogene und aktuelle Informationen? Sie können sich auch mit anderen Eltern austauschen oder bei einer Lehrperson oder bei Fachleuten nachfragen. Unter „Weitere Informationen“ finden Sie Hinweise auf Broschüren, mit Informationen rund um den Konsum von Alkohol und illegalen Drogen.

Wenn Sie mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter Risiken einschätzen, ist es wichtig, weder zu dramatisieren noch zu banalisieren. Das bedeutet: Überlegen Sie sich, wo für Sie die Grenzen liegen und was Sie bereit sind zu tolerieren. Dinge zu tolerieren heisst nicht immer, gleicher Meinung zu sein. Man kann z. B. tolerieren, dass der Sohn oder die Tochter an einem verregneten Sonntag fernsieht oder auf einer Party

Energydrinks konsumiert, ohne dies gut zu finden. Was jedoch die Grenzen überschreitet, die Sie festgelegt haben, erfordert eine klar ablehnende Haltung und allenfalls Konsequenzen (vgl. Elternbrief Nr. 5).

Helfen Sie Ihrem Kind, Entscheidungen zu treffen

Eine Entscheidung treffen bedeutet, mögliche Auswirkungen zu kennen und gegeneinander abzuwägen. Ihr Kind kann zum Beispiel wissen, dass es für seine Gesundheit nicht gut ist, wenn es sich berauscht, und dass die Gefahr besteht, dass es die Kontrolle verliert und dann Dinge tut, die es im Nachhinein bereut. Gleichzeitig erwartet es vielleicht, dass die Party durch den Alkoholrausch mehr Spass macht und es lockerer wird. Wenn dies Ihrem Kind wichtig ist, weil es sich zum Beispiel sonst nicht getraut, jemanden anzusprechen, wird es vermutlich dennoch Alkohol trinken. Sie können Ihrem Kind helfen, einen Ausweg aus diesem Dilemma zu finden, indem Sie sich mit ihm Alternativen überlegen: Was kann Ihr Kind tun, damit es sich im Umgang mit anderen wohlfühlt? Wie kann es sich locker fühlen?

Wie kommt man bei anderen an, wenn man betrunken ist? Motivieren Sie Ihren Sohn oder Ihre Tochter, sich solche Gedanken zu machen. Und unterstützen Sie Ihr Kind, indem Sie Ideen einbringen. Lassen Sie Ihre Tochter oder Ihren Sohn auch an Erfahrungen teilhaben, die Sie selbst gemacht haben.

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, mit Druck von anderen umgehen zu lernen

Es ist nicht einfach für Ihr Kind, innerhalb der Gruppe eigenständige Entscheidungen zu treffen. Sie können ihm Unterstützung bieten, indem Sie sein Selbstvertrauen fördern und ihm ermöglichen, die Erfahrung zu machen, dass es sich durchsetzen kann. Es ist wichtig, den Druck, den Ihre Tochter oder Ihr Sohn möglicherweise verspürt, nicht herunterzuspielen. Überlegen



Ich musste erfahren, dass mein Sohn im Ausgang Alkohol trinkt. Das macht mir Sorgen. Was kann ich tun?

trinken, aus Neugier oder um sich mit den Freunden zu amüsieren. Anders sieht es aus, wenn sich jemand berauscht, um abzuschalten oder Probleme vergessen zu können. Regelmässiger und hoher Alkoholkonsum ist ein Anlass zur Sorge. Es ist wichtig, dass Sie gegenüber Ihrem Sohn eine klare Haltung in Sachen Alkoholkonsum einnehmen. Wenn Ihr Sohn jünger ist als 16 Jahre, sollte er keinen Alkohol trinken. Ist er bereits älter, sprechen Sie mit ihm über seinen Alkoholkonsum und darüber, wie er mit den Risiken umgehen kann.

Vermuten Sie, dass der Alkoholkonsum Ihres Sohnes problematisch sein könnte oder dass er trinkt, um abzuschalten und Stress zu bewältigen? Hinweise auf einen problematischen Umgang mit Alkohol sind zum Beispiel Veränderungen im Verhalten, die Vernachlässigung von Beziehungen und Interessen, Probleme in der Schule oder Ausbildung. Motivieren Sie Ihren Sohn in diesem Fall, seinen Alkoholkonsum zu überdenken und einzuschränken. Drücken Sie Ihre Sorge aus und unterstützen Sie ihn dabei, andere Möglichkeiten zu finden, mit Belastungen umzugehen. Wenn sich die Situation nicht bessert oder Sie nicht an Ihren Sohn herankommen, zögern Sie nicht, sich Unterstützung bei Fachpersonen zu holen.

Sie machen sich Sorgen, weil Ihr Sohn Alkohol trinkt. Sprechen Sie ihn darauf an und fragen Sie nach, wie oft und warum er trinkt. Die Gründe, warum jemand Alkohol trinkt, sind nicht alle gleich problematisch. So ist es kaum problematisch, wenn Jugendliche über 16 Jahren im Ausgang ein Glas Alkohol

Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie es in konkreten Situationen reagieren und was es sagen könnte. Wie kann es das Angebot zum Alkoholkonsum zurückweisen oder den Joint ablehnen? Was wäre zu entgegnen, wenn die Freunde weiter darauf beharren? Wie weit würde Ihr Sohn oder Ihre Tochter gehen, um sich als Teil der Gruppe zu fühlen? Sie können Ihr Kind unterstützen, indem Sie ihm Vorschläge machen, über eigene Erfahrungen berichten und ihm ein Vorbild sind: Auch für Erwachsene ist es nicht immer einfach, etwas anderes zu tun als die Freunde, Nachbarn und Arbeitskollegen (vgl. Elternbrief Nr. 2).

Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, was geschehen ist

Es ist zweifellos wichtig, sich zu informieren und zu überlegen, bevor man handelt. Genauso wichtig ist es allerdings, sich Zeit zu nehmen, um das Geschehene nachzubereiten. Es ist für Eltern und Kinder nicht immer einfach, miteinander zu diskutieren und Vereinbarungen zu treffen, weil sie manchmal ganz unterschiedliche Sichtweisen haben. Das Ziel ist, Erlebtes so zu besprechen, dass Ihr Kind davon profitieren kann. Es geht nicht darum festzustellen, wer Recht hatte und wer falsch lag. Unabhängig davon, ob Ihre Tochter oder Ihr Sohn mit oder ohne Ihre Erlaubnis Risiken eingegangen ist, lohnt es sich, über

das Erlebte zu sprechen. Was hat das Verhalten an Positivem gebracht? Welche Folgen hatte es?

Was würde Ihre Tochter oder Ihr Sohn anders machen? Was hat sie oder er dabei gelernt? Gibt es Alternativen? Wenn Ihr Kind Regeln gebrochen hat, geht es zusätzlich darum, die Konsequenzen seines Verhaltens zu besprechen und umzusetzen (vgl. Elternbrief Nr. 5).

Aufmerksam sein und das Gespräch suchen

Stellen Sie fest, dass Ihr Kind sich durch sein Verhalten in Gefahr bringt und dass es sich verändert hat? Dass sein Interesse und seine Leistungen in der Schule nachlassen, es sich zurückzieht oder oft unwohl und krank fühlt? Dies können Signale sein, die zeigen, dass es Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn nicht gut geht. Drücken Sie Ihre Sorgen aus und schildern Sie, was Sie beobachten. Für Jugendliche ist es manchmal schwierig, mit ihren Eltern darüber zu sprechen, was sie beschäftigt. Bleiben Sie dran, ohne zu sehr zu drängen (vgl. Elternbrief Nr. 7). Zögern Sie nicht, sich Unterstützung bei anderen Eltern, Freunden, Ihrem Hausarzt, Ihrer Hausärztin oder Fachpersonen von Eltern- und Erziehungsberatungsstellen zu suchen.