



# ALKOHOL

MIT JUGENDLICHEN DARÜBER SPRECHEN

**EIN LEITFADEN FÜR ELTERN**

**Impressum**

Herausgabe: Sucht Schweiz, Lausanne, 2020

Grafik: Baris Ozturk, BREF l'agence

Illustrationen: Nathalie Gür

Druck: Jost Druck AG, Hünibach

## Liebe Eltern,

Viele Leute trinken Alkohol zu besonderen Gelegenheiten, zu Mahlzeiten oder am Feierabend. Alkohol ist sehr leicht erhältlich, und er ist in unserem Alltag sehr präsent.

Es ist nicht erstaunlich, dass viele Jugendliche irgendwann damit anfangen, Alkohol zu trinken. Die Eltern haben eine wichtige Rolle. Sie können viel dafür tun, dass ihr Kind keine Probleme mit Alkohol bekommt. Dieser Leitfaden gibt Ihnen Tipps, wie Sie am besten vorgehen können.

## Inhalte dieses Leitfadens

Wie viele Jugendliche trinken Alkohol?	2
Risiken für Jugendliche	4
Welche Haltung ist angezeigt?	5
Was Kinder und Jugendliche beobachten, beeinflusst sie	7
Kontakt gestalten, präsent sein	8
Über Alkohol sprechen und Regeln klären	10
Probleme erkennen und reagieren	12

## Wie viele Jugendliche trinken Alkohol?

Oft überschätzen Jugendliche den Anteil Gleichaltriger, die Alkohol trinken. Es gibt Jugendliche, die regelmässig oder viel aufs Mal trinken. **Aber die grosse Mehrheit trinkt nicht oder selten.**

### Bei den 15-Jährigen:

- ▶ 9 von 10 trinken nie oder selten Alkohol.
- ▶ 1 von 10 trinkt oft Alkohol (wöchentlich oder häufiger).
- ▶ 2 von 10 Jungen waren im Leben schon mindestens zwei Mal betrunken.
- ▶ 1 von 10 Mädchen war im Leben schon mindestens zwei Mal betrunken.

*(HBSC-Studie, 2018)*

**Bei den 15- bis 19-Jährigen** trinkt zwar die grosse Mehrheit risikoarm oder ist abstinent. Aber der punktuelle Risikokonsum nimmt deutlich zu. Etwa jede/r vierte 15- bis 19-Jährige gibt an, mindestens einmal pro Monat viele alkoholische Getränke aufs Mal zu konsumieren (5 oder mehr Getränke bei Jungen/Männern, 4 oder mehr bei Mädchen/Frauen).

*(Schweizerische Gesundheitsbefragung, 2017)*



## Warum trinken Jugendliche Alkohol?

- ▶ Alkohol ist ein Getränk **für Erwachsene**. Das macht ihn für Jugendliche attraktiv. Alkoholkonsum kann ausdrücken: «Ich bin kein Kind mehr!»
- ▶ Für viele spielt das **Gruppenerlebnis** eine grosse Rolle. Alkoholtrinken gilt als cool. Besonders Jungen trinken gerne in Gruppen und im öffentlichen Raum.
- ▶ Der **Druck von anderen** kann auch eine Rolle spielen. Mädchen haben mehr Schwierigkeiten als Jungen, ein alkoholisches Getränk abzulehnen. Vor allem, wenn das Getränk von einer nahestehenden Person (Freund, beste Freundin) angeboten wird.
- ▶ Jugendliche suchen **neue Erfahrungen**. Für manche können auch Rauscherfahrungen dazu gehören.

- ▶ Manche Jugendliche gebrauchen Alkohol, um sich **besser zu fühlen**. Mehr Mädchen als Jungen sagen, dass sie Alkohol auch trinken, um Probleme zu vergessen. Bei solchen Gründen ist das Risiko grösser, immer mehr zu konsumieren.



## Risiken für Jugendliche

Kinder und Jugendliche sind leichter als Erwachsene. Sie sind noch dabei, sich zu entwickeln. Deswegen reagieren Jugendliche empfindlicher auf Alkohol. Vor allem das Gehirn ist anfälliger. Alkohol kann die Entstehung von Nervenzellen hemmen. Er kann die Leistungsfähigkeit des Gehirns vermindern. Alkoholräusche sind wahrscheinlich besonders riskant für das Gehirn.

Je früher jemand mit dem Alkoholkonsum beginnt, desto grösser ist das Risiko, später ein Alkoholproblem zu entwickeln. Auch Alkoholräusche erhöhen dieses Risiko.

Einen Alkoholrausch kann man sich «absichtlich» antrinken. Gerade bei Jugendlichen ist ein Alkoholrausch aber oft auch eine Art Unfall: Sie beginnen zu trinken und verlieren dann die Kontrolle über den Konsum. In jedem Fall bergen Alkoholräusche grosse Risiken: Alkoholvergiftungen, Unfälle, Schlägereien sowie ungeschützte und ungewollte Sexualkontakte gehören zu den möglichen Folgen.

### Jugendschutzgesetze

*Jugendliche reagieren empfindlicher auf Alkohol als Erwachsene. Die Abgabeverbote sind zu ihrem Schutz da: In der Schweiz ist der Verkauf von Bier, Wein und Apfelwein an unter 16-Jährige verboten. Der Verkauf von Spirituosen (und spirituosenhaltigen Getränken) an unter 18-Jährige ist verboten. (Kanton Tessin: kein Verkauf jeglicher Art von Alkohol an unter 18-Jährige)*

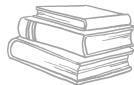


## Welche Haltung ist angezeigt?

- ▶ Die Haltung von Eltern gegenüber Alkohol sollte ausdrücken: Alkohol ist kein Getränk wie jedes andere. Er kann Genussmittel sein, aber er ist auch Ursache für schwere Probleme.
- ▶ Alkohol ist kein Getränk für Kinder. Jugendliche sollten keinen Alkohol trinken, bevor sie 16 Jahre alt sind.
- ▶ Ab etwa 12 Jahren können Sie einem Kind, wenn es das unbedingt will, ein bisschen Alkohol von Ihrem Glas zum Probieren geben. Erklären Sie, dass das eine Ausnahme ist.
- ▶ Wenn 16-Jährige Alkohol trinken wollen: maximal zweimal pro Woche ein Bier oder ein Glas Wein. Alkoholrüsche unbedingt vermeiden.
- ▶ Eltern können mit ihrem Kind darüber sprechen, dass viele Jugendliche auch nach 16 Jahren noch keinen Alkohol trinken. Keinen Alkohol zu trinken, ist für viele Jugendliche die Norm.

- ▶ Kein Fahrzeug lenken, wenn man Alkohol trinkt. Mit niemandem mitfahren, der Alkohol getrunken hat. Es braucht Regeln, wie sich das Kind im Ausgang fortbewegt.

Ihre klare Haltung ist wichtig. Erklären Sie Ihrem Kind, was Sie von ihm erwarten.







## Was Kinder und Jugendliche beobachten, beeinflusst sie

Kinder sehen, wie ihre Eltern und andere Erwachsene Alkohol trinken. Eltern und andere Erwachsene sind ihre Vorbilder.

Kinder sollten sehen, dass Alkohol massvoll und genussvoll getrunken wird. Sie sollten erfahren, dass Alkohol ein spezielles Getränk ist. Zu einem besonderen Anlass sollten auch attraktive Getränke ohne Alkohol gehören.

Kinder sollten sehen, dass Alkohol nicht gegen Stress getrunken wird. Sie sollten sehen, dass Alkohol nicht getrunken wird, um Sorgen zu dämpfen.

### **Mit Kindern über den eigenen Alkoholkonsum sprechen**

Man kann einem Kind zum Beispiel erklären, zu welchen Gelegenheiten man selbst Alkohol trinkt und wann man lieber verzichtet. Das ist sinnvoll. Es ist hingegen nicht unbedingt empfehlenswert, eigene negative Erfahrungen mit Alkoholräschen von sich aus mit den Kindern zu besprechen. Das kann eher dazu führen,

problematischen Konsum in den Augen der Kinder zu «normalisieren». Wenn Kinder aber danach fragen, will man ja auch nicht unehrlich sein. Dann sollte man offen und auch selbstkritisch darauf eingehen.

### **Eltern mit Alkoholproblemen**

*Viele Kinder und Jugendliche in der Schweiz haben einen Elternteil, der ein Alkoholproblem hat. Das Risiko ist erhöht, dass diese Kinder später selbst eine Abhängigkeit oder ein anderes psychisches Problem entwickeln. Betroffene Eltern und ihre Kinder schämen sich oft sehr und verheimlichen das Problem. Für die Kinder ist es aber äusserst wichtig, dieses Schweigen zu durchbrechen. Sie müssen verstehen, was vor sich geht. Suchtkranke Eltern sind keine schlechten Eltern. Sie können viel tun, um ihre Kinder zu unterstützen:  
[www.elternundsucht.ch](http://www.elternundsucht.ch)*

## Kontakt gestalten, präsent sein

Jugendliche werden nach und nach immer unabhängiger. Sie wollen und müssen sich von den Eltern abgrenzen und eigenständige Persönlichkeiten werden. Gleichzeitig brauchen sie Eltern, die für sie da sind und aufmerksam sind. Es ist für Eltern nicht immer einfach, ein Gleichgewicht zu finden zwischen «da sein» und «loslassen».

Wenn man im Alltag Anteil am Leben eines Kindes nimmt, werden auch schwierige Themen einfacher. Sie interessieren sich ja nicht nur dafür, ob Ihr Kind Alkohol trinkt oder nicht. Ihnen ist vor allem wichtig zu wissen, ob es ihm gut geht: Fühlt es sich von Gleichaltrigen angenommen? Ist es ein fröhliches Kind? Eher ein nachdenkliches? Fällt ihm die Schule leicht?

Alltägliche Situationen bieten sich an, dem Kind zu zeigen, dass Sie da sind und sich interessieren. Im Auto auf dem Weg zum Training haben Sie Gelegenheit, das Kind über neueste Computergame-Erfolge erzählen zu lassen oder nach seinen Erfahrungen zu fragen, die es auf sozialen Netzwerken macht. Wenn sich Ihr Kind im Zimmer abkapselt: Klopfen Sie an, und laden Sie es

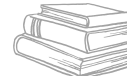
ein, mit Ihnen einen Orangensaft zu trinken. Während des gemeinsamen Abendessens können Sie einen Familienausflug planen.

Präsent zu sein, hat Aspekte von Kontrolle. Wenn Eltern wissen, wo und mit wem ihr Kind seine Freizeit verbringt, konsumieren Jugendliche weniger. Fragen Sie Ihr Kind, mit wem es unterwegs ist. Fühlt es sich mit diesen Freunden wohl? Wie stehen diese Freunde zu Alkohol?

### **Um gut miteinander sprechen zu können, helfen Dinge wie:**

- *Die eigene Sicht beschreiben, die eigenen Gefühle ausdrücken*
- *Fragen stellen, Interesse zeigen*
- *Akzeptieren, dass man auch unterschiedliche Meinungen haben kann*

**Mehr Informationen zu Kommunikation und Gesprächen: Elternbrief «Zusammen reden, um sich besser zu verstehen» (Bestellmöglichkeiten vgl. Rückseite der Broschüre)**



## Was, wenn der Kontakt schwierig ist?

Es gibt Situationen, in denen es schwierig ist, in Kontakt zu sein. Manchmal können Eltern und Kinder nicht mehr miteinander sprechen, ohne zu streiten. Manchmal verweigern Jugendliche das Gespräch. Es kann auch sein, dass es den Eltern nicht gut geht. Dann haben sie vielleicht nicht genug Energie, sich schwierigen Situationen zu stellen.

Wenn es für Sie anhaltend schwierig ist, mit Ihrem Kind zu sprechen, oder wenn es in Ihrer Familie anhaltende Spannungen gibt: Es gibt viele Eltern, die solche Situationen erleben. Es ist kein Zeichen von Schwäche, wenn man damit nicht allein zurechtkommt. Es gibt Fachstellen, die Familien unterstützen (vgl. Rückseite der Broschüre).

*Konflikte in der Familie sind belastend. Sie können unter Umständen auch einen Zusammenhang mit dem Alkoholkonsum von Jugendlichen haben. Der Abbau von Konflikten ist also auch eine Form von Prävention.*



## Über Alkohol sprechen und Regeln klären

Man kann schon mit kleinen Kindern über Alkohol sprechen: Man kann ihnen erklären, dass Alkohol ein Getränk nur für Erwachsene ist. Wenn ein Kind älter wird und anfängt, in den Ausgang zu gehen, sollte es über Wirkungen und Risiken von Alkohol informiert sein.

### Einstieg finden und sich vorbereiten

Viele Eltern finden es nicht einfach, ein Gespräch über Alkohol oder andere Substanzen zu beginnen. Man kann Alltagssituationen als Anlass nehmen: Zum Beispiel Alkoholwerbung, einen News-Beitrag, ein Familienfest oder einen Einkauf. Mit einfachen Fragen kann man ins Gespräch kommen: «Wie findest du es, dass Alkohol an Festen so wichtig ist?» «Wie stehen deine Freunde zu Alkohol?»

### Echte Gespräche

Vorträge bringen nichts. Jugendliche nehmen Informationen nicht gut auf, wenn sie sich belehrt fühlen. Man sollte einander zuhören und einander zu Wort kommen lassen. Das Kind muss spüren, dass seine Meinung

zählt, auch wenn man sich vielleicht nicht immer einig ist. Sehr häufige Gespräche über Alkohol sind nicht angezeigt, aber es sollten gute Gespräche sein. Eltern und Kinder können sich auch gemeinsam informieren (vgl. Seiten 15 bis 17 und Rückseite der Broschüre).

### Klarheit bei Regeln und Gespräche auf Augenhöhe

Klare Regeln zu Alkoholkonsum sind wichtig. Aber wenn Jugendliche Regeln und Verbote als Drohung erleben, erreicht man eher das Gegenteil. Nur Regeln aufstellen reicht also nicht. Es braucht Gespräche «auf Augenhöhe» (vgl. vorangehenden Punkt).

### Konsequent sein

Wenn ein Kind Regeln nicht einhält, sind Konsequenzen wichtig. Es ist nicht empfehlenswert, Regeln immer wieder neu zu verhandeln. Manchmal kann man flexibel sein, aber im Allgemeinen sollten Regeln Beständigkeit haben. (Mehr Informationen: Elternbrief «Freiheiten geben – Grenzen setzen», Bestellmöglichkeiten vgl. Rückseite der Broschüre)



### **Plant Ihr Kind, mit Freunden auszugehen?**

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über den Ausgang. Zeigen Sie ihm, dass seine Sicherheit Ihnen wichtig ist.

- *Wohin geht es? Mit wem ist es unterwegs?*
- *Mit wem und wie kommt es wieder nach Hause?*
- *Legen Sie die Regeln für Alkohol (und andere Substanzen) fest.*
- *Es soll im Ausgang mit seiner Gruppe zusammenbleiben. Es soll jemandem Bescheid sagen, wenn es weggeht (z.B. zur Toilette). Es soll sein Getränk im Auge behalten.*
- *Kein Fahrzeug lenken, wenn es konsumiert. Nicht mit jemandem mitfahren, der getrunken hat.*
- *Legen Sie fest, wann Ihr Kind wieder zu Hause sein soll.*
- *Bitten Sie Ihr Kind, Sie unbedingt anzurufen, wenn es irgendwelche Probleme gibt.*

**«Meine Tochter möchte zu ihrem 16. Geburtstag bei uns zu Hause eine Party veranstalten. Ich weiss nicht, welche Haltung ich bezüglich Alkohol einnehmen soll.»**

*Das Recht, Bier und Wein zu kaufen, bedeutet nicht, dass Alkohol zwingend an eine Party gehört. Oft nehmen auch Jugendliche am Fest teil, die jünger sind oder deren Eltern nicht möchten, dass sie Alkohol trinken. Es ist schwierig sicherzustellen, dass die Jüngeren keinen Alkohol erhalten und ältere Jugendliche verantwortungsvoll mit Alkohol umgehen. Es empfiehlt sich deshalb, keinen Alkohol zuzulassen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über mögliche Alternativen. Feine Drinks aus Fruchtsäften sowie andere nichtalkoholische Getränke sind auch attraktiv.*



## Probleme erkennen und reagieren

Bei folgenden Situationen muss man als Eltern reagieren:

- ▶ Früher Einstieg (vor 15 Jahren), regelmässiger Konsum, Alkoholräsche. Je jünger ein Kind ist und je mehr Alkohol es trinkt, desto schneller sollte man reagieren.
- ▶ Alkoholkonsum, um sich besser zu fühlen.
- ▶ Das Kind trinkt, wenn es allein ist.
- ▶ Probleme in der Schule, der Lehre oder in der Familie
- ▶ Probleme wegen Alkoholkonsums (Streit, Schlägerei, Unfall etc.)

Immer auch die generelle Situation anschauen und einbeziehen:

- ▶ Wie geht es dem Kind allgemein?
- ▶ Wie läuft es in der Schule und in der Lehre?
- ▶ Wie ist die Atmosphäre in der Familie?

Und:

- ▶ Sich versichern, dass das Kind über die Risiken von Alkohol Bescheid weiss.
- ▶ An die Regeln erinnern und die Konsequenzen umsetzen.
- ▶ Manchmal hilft es, die Regeln aufzuschreiben und einen Vertrag zu machen.
- ▶ Über Strategien sprechen, die Regeln das nächste Mal einzuhalten.
- ▶ Das Kind im Hinblick auf sein Wohlbefinden unterstützen, gemeinsam Möglichkeiten suchen, Stress abzubauen.
- ▶ Brauchen Sie oder Ihr Kind Unterstützung, damit es wieder besser geht? Zögern Sie nicht, Unterstützung von Fachpersonen einzuholen (vgl. Rückseite der Broschüre). So können Sie angespannte Erziehungssituationen und Risiken bestmöglich handhaben.



### **Wenn die Party aus dem Ruder läuft ...**

*Wenn ein Kind einen Alkoholrausch hat, ist das für Eltern oft sehr erschreckend. In einem schweren Fall braucht das Kind medizinische Hilfe.*

*Sprechen Sie mit Ihrem Kind über den Vorfall, wenn es wieder nüchtern ist (am nächsten Tag): Wie kam es zu diesem Rausch? War das Absicht? Wurde es dazu gedrängt? Ist es unabsichtlich geschehen?*

*Treffen Sie die Abmachung, dass es nicht wieder geschehen darf. Vielleicht wollen Sie das mit einem Vertrag festhalten.*

*Falls es weitere solche Vorfälle gibt, braucht es mehr Grenzen. «Wenn du es nicht schaffst, dich an diese Regel zu halten, können wir dich nicht so oft in den Ausgang gehen lassen.» Die Unterstützung von Fachstellen kann angezeigt sein.*







## Alkohol: einige Informationen

Reiner Alkohol heisst Ethanol. In Bier, Wein, Spirituosen hat es unterschiedlich viel Ethanol.

- ▶ Bier enthält ca. 5 Vol.-% Ethanol
- ▶ Wein enthält ca. 12 Vol.-% Ethanol
- ▶ Spirituosen (Schnaps) enthalten ca. 40 bis 45 Vol.-% Ethanol. Rum, Wodka, Gin sind Beispiele für Spirituosen. Jugendliche stellen oft eigene Mischungen aus Spirituosen und Süssgetränken her. Der Alkoholgehalt ist da in der Regel unklar, aber hoch.

Eine Stange Bier (3 dl), ein Glas Wein (1 dl) und ein kleines Gläschen Schnaps enthalten etwa gleich viel reinen Alkohol, nämlich zwischen 10 und 13 Gramm.

### Die gleiche Menge Alkohol wirkt unterschiedlich stark

- ▶ Bei leichten Personen wirkt Alkohol stärker als bei schweren Personen (der Alkohol verteilt sich bei leichten Personen auf weniger Körperwasser).
- ▶ Bei Frauen wirkt Alkohol stärker als bei Männern (Frauen haben weniger Körperwasser, in dem sich der Alkohol verdünnt).
- ▶ Ohne Essen im Magen wirkt Alkohol schneller und stärker als wenn man gegessen hat (der Alkohol geht schneller ins Blut über).

Alkohol wird über die Leber abgebaut. Es gibt keinen Trick, den Abbau zu beschleunigen.

### Wirkung von Alkohol

Alkohol gelangt mit dem Blut unter anderem ins Gehirn. Er beeinträchtigt die Fähigkeit, sich zu konzentrieren. Die Reaktionen werden verlangsamt. Das Risiko für Unfälle steigt erheblich. Alkohol wirkt enthemmend und ab einem gewissen Punkt einschläfernd. Man kann sein eigenes Verhalten nicht mehr richtig steuern. Das Risiko steigt, Dinge zu tun, die man nachher bereut. Das Risiko steigt, Opfer zu werden (zum Beispiel von sexuellen Übergriffen).

Eine **Alkoholvergiftung**, die zu Bewusstlosigkeit und unter Umständen zum Tod führen kann, ist möglich. Es wird unmöglich, Betroffene aufzuwecken. Die Atmung wird unregelmässig, die Haut kühl und feucht. Betroffene können an Erbrochenem ersticken oder an einem Ausfall der Atmung sterben. Jugendliche sollten wissen, dass sie die Ambulanz rufen müssen, wenn jemand eine Alkoholvergiftung erleidet.

### **Risikoarmer Konsum bei Erwachsenen**

Gesunde erwachsene Männer sollten nicht mehr als zwei alkoholhaltige Getränke (vgl. Seite 15) pro Tag trinken. Frauen nicht mehr als ein solches Getränk. An mindestens zwei Tagen pro Woche sollte man auf Alkohol verzichten. Wenn man ausnahmsweise mal etwas mehr Alkohol trinkt, dann nicht mehr als fünf (Männer) bzw. vier (Frauen) Getränke.

### **Jugendliche reagieren empfindlicher**

Jugendliche sind in der Regel leichter als Erwachsene. Und der Körper ist in Entwicklung. Die Leber kann Alkohol weniger gut abbauen. Er bleibt länger im Körper als bei Erwachsenen. Insbesondere kann die Entwicklung des Gehirns beeinträchtigt werden. Je früher jemand regelmässig Alkohol trinkt, desto grösser ist das Risiko, später abhängig zu werden. Jugendliche müssen mit Alkohol vorsichtig sein.



### **Alkohol ist ein Problem,**

- *wenn man zu oft trinkt.*
- *wenn man viel aufs Mal trinkt.*
- *wenn man in unpassenden Situationen trinkt.*

### **Alkohol kann fast jedes Körperorgan schädigen**

Die Leber baut Alkohol ab. Dabei entsteht Acetaldehyd, das äusserst giftig ist. Es gelangt mit dem Blut zu jedem Körperorgan. Folgende Krankheiten können wegen Alkohols entstehen: Krebs, Leberprobleme, Entzündungen der Bauchspeicheldrüse, Herzkrankheiten, Probleme mit dem Kreislaufsystem, Gehirnschädigungen etc.

### **Alkohol kann schwer abhängig machen**

Oft entwickelt sich eine Abhängigkeit über eine gewisse Zeit. Aber es gibt auch Jugendliche, die schon abhängig sind. Bei einer Abhängigkeit ist der Wunsch, zu konsumieren, übermächtig. Man trinkt weiter, obschon man wegen Alkohols Probleme hat.

### **Alkohol im Strassenverkehr**

Man darf kein Fahrzeug lenken, wenn man 0,5 Promille oder mehr Alkohol im Blut hat (resp. 0,250 Milligramm pro Liter Alkohol in der Atemluft). Das ist verboten und strafbar. Mit dem Lernfahrausweis oder dem Fahrausweis auf Probe sagt das Gesetz: gar kein Alkohol im Strassenverkehr.



## Weitere Informationen und Adressen von Fachstellen

### Mehr Präventionstipps von Sucht Schweiz

[www.suchtschweiz.ch/eltern](http://www.suchtschweiz.ch/eltern)

- **Elternbriefe zu verschiedenen Themen**,  
z. B. «Zusammen reden», «Freiheiten geben – Grenzen setzen», «Risiken eingehen»
- Leitfäden für Eltern zu den Themen «Cannabis», «Rauchen» und «Onlinesein»

unter [shop.suchtschweiz.ch](http://shop.suchtschweiz.ch) als PDF herunterladen oder bestellen.

### Mehr Informationen zu Alkohol von Sucht Schweiz

- Faltblatt für Erwachsene: «Im Fokus: Alkohol»
- Flyer für Jugendliche: «Alkohol»

unter [shop.suchtschweiz.ch](http://shop.suchtschweiz.ch) als PDF herunterladen oder bestellen.

### Websites, App

- Für Eltern: [www.mein-teenager.ch](http://www.mein-teenager.ch), parentu – die App für informierte Eltern (kostenlos, 12 Sprachen): [www.parentu.ch](http://www.parentu.ch)
- Für Jugendliche: [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

### Unterstützung für Sie und Ihr Kind

Fachstellen für Suchtberatung: [www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch)

Erziehungsberatungsstellen und Jugendberatungsstellen:  
Im Internet oder im Telefonverzeichnis.

Die Beraterinnen und Berater dieser Fachstellen unterstehen der Schweigepflicht.

### Telefonische Beratung

Sucht Schweiz bietet telefonische Kurzberatungen an und kann für Sie Adressen von Fachstellen in Ihrer Region heraussuchen: **0800 104 104** (Gratisnummer)

### Sucht Schweiz

Av. Louis Ruchonnet 14  
CH-1003 Lausanne

Tel. 021 321 29 11

PC 10-261-7

[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

