

25.05.2016 - 11:05 Uhr

## Sucht Schweiz Substanzkonsum der Jugendlichen: Eltern können auch bei Teenagern Einfluss nehmen

Lausanne (ots) -

Die Unterstützung der Eltern in der Suchtprävention ist seit vielen Jahren einer der Schwerpunkte von Sucht Schweiz. Hierzu bedarf es jedoch einer fundierten Kenntnis, welche Haltungen und Massnahmen der elternbasierten Suchtprävention wirksam sind. Eine neue systematische Literaturanalyse von Sucht Schweiz bestätigt, dass Eltern einen entscheidenden Einfluss auf den Substanzkonsum ihrer 10- bis 18-jährigen Jugendlichen haben können. Zentrale Einflussfaktoren sind das Interesse der Eltern am Freizeitverhalten der Teenager, nachvollziehbare und durchgesetzte Regeln und das regelmässige, vertrauensvolle Gespräch.

In ihrer vor kurzem veröffentlichten Übersichtsarbeit (<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272735815300465>) haben Sandra und Emmanuel Kuntsche, Forschende bei Sucht Schweiz, die existierenden Studien zu Programmen und Projekten elterlicher Suchtprävention systematisch ausgewertet. Die Programme mit dem grössten Erfolg, den Einstieg der Jugendlichen in den Substanzkonsum (Alkohol, Tabak und Cannabis) zu verzögern oder den Konsum zu mindern, unterstützen und sensibilisieren die Eltern in Bezug auf folgende Faktoren:

- Stellenwert der Erziehung: Auch und gerade in der Pubertät ihrer Kinder mit all ihren Herausforderungen wissen die Eltern um die Bedeutung ihrer Erziehungsaufgaben und um ihre wichtige Rolle für die Suchtprävention.
- Monitoring bzw. das Wissen um die Aktivitäten der Jugendlichen: Die Eltern interessieren sich dafür, was ihre Kinder in der Freizeit tun, wo und mit wem sie ihre Zeit verbringen.
- Vertrauen und Gesprächskultur: Die Eltern engagieren sich für ein vertrauensvolles Klima, in dem sich die Kinder den Eltern gegenüber öffnen können. Zugleich ist insbesondere mit älteren Jugendlichen ausreichend Zeit für gemeinsame Gespräche wichtig.
- Regelsetzung: Die Eltern setzen altersgerechte und nachvollziehbare Regeln auch bezüglich Substanzgebrauch und setzen sie in der Folge konsequent durch. Vor allem mit älteren Jugendlichen können auch gemeinsame Vereinbarungen ausgehandelt werden.

Mit der vorliegenden Literaturanalyse wird bestätigt, dass Eltern einen grossen Einfluss auf den Konsumanstieg und das Konsumverhalten ihrer Jugendlichen haben können. Gerade auch in dieser Lebensphase, in der die Jugendlichen sich gegenüber den Eltern abgrenzen und der Einfluss der Freunde zunimmt, bleiben die Eltern trotzdem ein wichtiger Referenzpunkt. Deshalb unterstützt Sucht Schweiz Eltern in ihrer wichtigen Rolle als Erziehende und stellt zahlreiche Materialien und Ratgeber zur Verfügung (siehe Kasten).

Das Angebot von Sucht Schweiz für Eltern Sucht Schweiz bietet eine Palette von Materialien und Ratgebern für Eltern an, welche unter <http://shop.suchtschweiz.ch> heruntergeladen oder bestellt werden können:

- Elternbriefe: Für Eltern mit Kindern im Teenager-Alter, zu verschiedensten Erziehungsthemen im Zusammenhang mit Suchtprävention (z.B. Einfluss des Freundeskreises, die Jugendlichen im Ausgang, Grenzen setzen, Kommunikation, etc.).

<http://shop.addictionsuisse.ch/de/61-publikationsform?categories=61%20141>

- Leitfäden "Mit Kindern und Jugendlichen sprechen über...": Sie existieren zu den vier Themen Alkohol, Tabak, Cannabis und Internet.

<http://shop.addictionsuisse.ch/de/64-cannabis?categories=77+85+88+135+140>

- Elternnewsletter: Zwei- bis dreimal jährlich wird ein elektronischer Newsletter an interessierte Eltern versendet. Darin werden jeweils neue Themen in Zusammenhang mit Erziehung und Substanzen bzw. Verhalten (zum Beispiel Internetnutzung)

erörtert und Erziehungstipps gegeben.

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

Weiter betreibt Sucht Schweiz ein Beratungstelefon ([www.suchtschweiz.ch/rat-und-hilfe/](http://www.suchtschweiz.ch/rat-und-hilfe/)) für Eltern und andere Bezugspersonen, welche sich Sorgen um den Substanzkonsum oder die problematische Internetnutzung ihrer Kinder machen. Zu den Bürozeiten beraten Fachpersonen unter der Telefonnummer 0800 104 104 kostenlos (auch per Mail an [praevention@suchtschweiz.ch](mailto:praevention@suchtschweiz.ch)).

Unterstützung finden Eltern auch bei den Jugend- und Familienberatungsstellen in den Kantonen oder unter [www.elternbildung.ch](http://www.elternbildung.ch) und [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch). Mit [www.elternundsucht.ch](http://www.elternundsucht.ch) existiert im Übrigen eine Website für Eltern mit einer Suchterkrankung und deren Partner/in sowie Nahestehende. Sie zeigt auf, was Eltern für ihr Kind tun können, um dessen Stabilität (auch bezüglich Suchtmittel) zu fördern.

Gleichzeitig unterstützt Sucht Schweiz den Wissensaustausch im Bereich familienbasierte Suchtprävention. Expertentreffen werden organisiert, um Erfahrungen in diesem Bereich in die Entwicklung von Modellprojekten einfließen zu lassen und zugleich von den Erkenntnissen neu erprobter Ansätze zu profitieren. Dadurch wird das Wissen bezüglich erfolgreicher familienbasierter Suchtprävention in die beteiligten Institutionen und Kantone getragen. So hat Sucht Schweiz die Berner Gesundheit unterstützt, ein Kursprogramm ([www.suchtschweiz.ch/suchtfachstellen/kursangebot/](http://www.suchtschweiz.ch/suchtfachstellen/kursangebot/)) für Einelternfamilien zu entwickeln.

Sucht Schweiz ist ein nationales Kompetenzzentrum im Suchtbereich. Sie betreibt Forschung, konzipiert Präventionsprojekte und engagiert sich in der Gesundheitspolitik. Das Ziel ist es, Probleme zu verhüten oder zu vermindern, die aus dem Konsum von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen hervorgehen oder durch Glücksspiel und Internetnutzung entstehen. Mehr als 200'000 Personen unterstützen unsere NGO.

Umfassende Informationen zu Sucht Schweiz finden Sie auf unserer Website [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

Die vorliegende Medienmitteilung finden Sie hier: <http://www.suchtschweiz.ch/aktuell/medienmitteilungen/>

Kontakt:

Markus Meury  
Mediensprecher  
[mmeury@suchtschweiz.ch](mailto:mmeury@suchtschweiz.ch)  
Tel.: 021 321 29 63

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100788500> abgerufen werden.