



## Die 10 goldenen Regeln der Suchtprävention für Eltern

- 1. Nehmen Sie Ihre elterliche Vorbildrolle wahr.**  
Auch wenn Sie beispielsweise selber rauchen, haben Sie die Möglichkeit, suchtpreventiv zu wirken: Thematisieren Sie Ihre Schwierigkeit aufzuhören! Sprechen Sie über die Risiken des Konsums. Oder gehen Sie mit gutem Beispiel voran und hören auf.
- 2. Zeigen Sie Interesse.**  
Kinder und Jugendliche haben ein hohes Mitteilungsbedürfnis. Hören Sie Ihrem Kind zu, wenn es z.B. vom Gamen erzählt - auch wenn Sie vielleicht gerade müde sind. Es wird Ihnen dann eher erzählen, wenn es seine erste Zigarette probiert hat.
- 3. Klären Sie Ihre Kinder über die spezifischen Risiken auf.**  
Unterschiedliche Substanzen haben unterschiedliche Risiken. Informieren Sie sich. Klären Sie Ihr Kind auf, ohne zu dramatisieren oder verharmlosen. In der Regel wissen Kinder weniger als sie meinen.
- 4. Zögern Sie den Einstieg hinaus.**  
Je früher der Konsum, desto rascher werden Jugendliche abhängig und desto länger dauert ihre Suchtkarriere. Studien zeigen auf: Wer mit 18 Jahren noch nicht raucht, wird eher Nichtraucher/in bleiben. Wer bereits mit 14 Jahren anfängt, wird wohl auch mit 35 Jahren noch von der Zigarette abhängig sein.
- 5. Konsumiert Ihr Kind bereits Alkohol, Tabak oder Cannabis, schränken Sie den Konsum ein.**  
Dosissteigerungen sind ein Kennzeichen von Sucht. Wer seinen Konsum einschränken kann, hat ihn noch einigermaßen unter Kontrolle und verringert gesundheitliche Risiken.

**6. Führen Sie eine Auseinandersetzung über Konsummotive, Gewinn und Risiken.**

Es gibt viele Gründe, warum Jugendliche Substanzen konsumieren. Nicht jedes Motiv ist gleich riskant. Versuchen Sie diese Gründe zu verstehen. Fragen Sie nach, was Ihr Kind erlebt hat. Suchen Sie gemeinsam nach Alternativen, um die entsprechenden Bedürfnisse zu stillen.

**7. Stellen Sie (gemeinsam) Regeln auf und setzen Sie diese durch.**

Stellen Sie (gemeinsam) Regeln für den Umgang mit Suchtmitteln oder mit Bildschirmmedien auf. Gemeinsam ausgehandelte Regeln und Grenzen werden grundsätzlich besser eingehalten. Vereinbaren Sie nur Regeln, die Sie auch durchzusetzen bereit sind.

**8. Erhalten Sie das Vertrauen aufrecht.**

Vertrauen ist eine wichtige Ressource. Setzen Sie es bei vagen Verdachtsmomenten nicht aufs Spiel. Aber sprechen Sie Ihr Kind auf Ihre Beobachtungen an. Teilen Sie ihm Ihre Befürchtungen mit.

**9. Bleiben Sie im Gespräch.**

Bleiben Sie so lange wie möglich im Gespräch. Auch wenn es hart auf hart geht. Solange Sie noch zusammen reden, haben Sie Einfluss.

**10. Nehmen Sie Probleme wahr, reagieren Sie.**

Oft ist Substanzkonsum bloss ein Symptom, aber nicht die Ursache des Problems. Auch Kinder haben grosse Sorgen. Nehmen Sie diese ernst, reagieren Sie früh und holen Sie sich Hilfe, wenn Sie sich überfordert fühlen.

**Mit folgenden Fragen können Sie ein Gespräch leiten:**

- Das beobachte ich und macht mir Sorgen, weil...
- Was beschäftigt dich zurzeit im Leben?
- Was läuft gut? Was ist belastend?
- Welchen Zweck erfüllt der Rausch bei dir?
- Wie kannst du riskante Situationen (z.B. übermässigen Alkoholkonsum) verhindern?