



## **Alkohol – Absturz – Filmriss – Notfall Was können Sie als Eltern tun?**

**NoTox** Ein Angebot der Zürcher  
Fachstelle für Alkoholprobleme und  
der Suchtpräventionsstelle der  
Stadt Zürich



Zürcher Fachstelle für  
Alkoholprobleme



Stadt Zürich  
Suchtpräventionsstelle

**Ihre Tochter oder Ihr Sohn musste nach übermässigem Alkoholkonsum in die Notaufnahme des Spitals eingeliefert werden. Hoffentlich geht es ihr/ihm inzwischen wieder besser. Der Kater sollte bis morgen überstanden sein.**

In der Schweiz werden jeden Tag rund fünf Jugendliche und junge Erwachsene wegen einer Alkoholvergiftung im Spital behandelt. Rauschtrinken hat viele negative Auswirkungen auf die Entwicklung von Jugendlichen und kann sogar tödlich enden. Zu viel Alkohol führt zu Vergiftungsfolgen wie Gedächtnislücken, Kopfschmerzen und Übelkeit. Zudem kommt es vermehrt zu Unfällen und Verletzungen, Gewaltanwendung und aggressivem Verhalten sowie ungeschütztem Geschlechtsverkehr. Problematischer Alkoholkonsum in der Jugend erhöht auch das Risiko einer späteren Alkoholabhängigkeit.

Natürlich hoffen wir, dass es sich bei der erlittenen Alkoholvergiftung um einen einmaligen Ausrutscher Ihrer Tochter/Ihres Sohnes handelt, aus dem sie/er die entsprechenden Lehren ziehen kann. Der Vorfall sollte weder dramatisiert noch bagatellisiert werden. Bei der Verarbeitung dieser Erfahrung spielen Sie als Eltern eine wichtige Rolle. Gerne unterstützen wir Sie dabei.

# Was können Sie als Eltern tun?

## **Reagieren lohnt sich**

Selten ist die Bereitschaft von Jugendlichen grösser, den eigenen Umgang mit Alkohol zu überdenken, als nach einer Alkoholvergiftung. Mit einer klaren Reaktion auf den Vorfall kann das Risiko eines erneuten Spitalaufenthalts oder gar einer Abhängigkeitsentwicklung deutlich vermindert werden.

## **Das Gespräch suchen**

Zeigen Sie Interesse an der Lebenswelt Ihrer Tochter/Ihres Sohnes und versuchen Sie im Gespräch zu ergründen, weshalb der letzte Ausgang im Spital endete. Was war anders als an vergangenen Abenden mit Alkohol? Gespräche sollen sich nicht nur um Probleme drehen. Sprechen Sie in schwierigen Situationen auch über Dinge, die gut laufen.

## **Regeln vereinbaren**

Vereinbaren Sie altersgerechte Regeln, die geeignet sind, weitere Probleme mit Alkohol zu verhindern. Welche Abmachungen lassen Ihrer Tochter/Ihrem Sohn im Ausgang ausreichend Freiheiten, ohne dass Sie sich Sorgen machen müssen? Wenn Abmachungen gebrochen werden, sprechen Sie darüber, warum es nicht geklappt hat und setzen Sie die vorher vereinbarten Konsequenzen um.

## **Unterstützung holen**

Lassen Sie sich und Ihre Tochter/Ihren Sohn von Fachleuten unterstützen. Wir informieren Sie über den Umgang von Jugendlichen mit Alkohol. Zudem beraten wir Sie, welches Vorgehen und welche Abmachungen Sinn machen, um weitere Probleme mit Alkohol zu verhindern. Ihren Sohn oder Ihre Tochter empfangen wir gerne alleine oder zusammen mit Ihnen zu einem Gespräch. Für eine sozialpädagogische Kurzintervention empfiehlt sich die Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich, für eine therapeutische Beratung die Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme. Ob es bei einem einmaligen Termin bleibt, oder ob weitere Beratungsgespräche sinnvoll sind, entscheiden Sie. Telefonnummern und E-Mail-Adressen für dieses kostenlose Angebot finden Sie auf der Rückseite.

# Wir sind für Sie da, wenn Sie Unterstützung brauchen

Wenn Sie sich um den Alkoholkonsum Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes Sorgen machen, dann ist es wichtig zu reagieren. Sprechen Sie mit einer Fachperson von uns oder einer Ärztin/einem Arzt.

**Für ein Beratungsgespräch wenden Sie sich an die**

## **Zürcher Fachstelle für Alkoholprobleme**

Josefstrasse 91, 8005 Zürich  
Telefon 043 444 77 00  
info@zfa.ch  
www.zfa.ch oder www.alcocheck.ch  
oder an die

## **Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich**

Röntgenstrasse 44, 8005 Zürich  
Telefon 044 412 83 30  
suchtprevention@zuerich.ch  
www.stadt-zuerich.ch/suchtprevention oder  
www.stadt-zuerich.ch/elternweb

Auf den genannten Websites finden Sie viele nützliche Informationen zu Alkohol und anderen Drogen.

Die Suchtpräventionsstelle ist eine Fachstelle im Schul- und Sportdepartement der Stadt Zürich.

Die ZFA wird durch das Sozialdepartement der Stadt Zürich leistungsorientiert subventioniert.

