



Einleitung

Problematisches Trinken und Alkoholabhängigkeit belasten nicht nur die betroffenen Personen, sondern oft auch das nähere Umfeld. In der Schweiz wachsen ca. 100'000 Kinder und Jugendliche mit einem alkoholabhängigen Elternteil auf und sind von den vielfältigen Auswirkungen der Sucht mitbetroffen. Dabei bleibt das Problem Alkohol häufig ein Tabu, das heisst, dass nicht darüber gesprochen wird und die betroffenen Kinder/Jugendlichen dadurch zu wenig Unterstützung bekommen.

Wir richten in dieser Aufgabe den Blick auf Fragen, die mit dem Konsum anderer zusammenhängen. Du wählst aus, zu welchen Themen bzw. Fragen du mehr wissen möchtest.

- Was bedeutet es für Kinder und Jugendliche, wenn ihre Eltern alkoholabhängig sind? (Thema 1)
- Wo kann man Unterstützung holen, wenn man sich wegen des Trinkverhaltens der Eltern von Erziehungsberechtigten Sorgen macht?¹ (Thema 2)

- Wie gehe ich damit um, wenn ich bei einem/einer Freund:in einen Alkoholkonsum wahrnehme, der ihm/ihr zu schaden scheint? (Thema 3)
- Was mache ich, wenn sich jemand in meiner Nähe ins Koma trinkt? (Thema 4)

Du bearbeitest das Thema allein. Gerne darfst du danach Gedanken, Überlegungen oder Fragen im Plenum einbringen. Wenn du möchtest, kannst du das auch in einer kleinen Präsentation machen. Das ist aber keine Pflicht.

¹Du kannst die Website auch besuchen, wenn du selbst nicht betroffen bist. Die Auseinandersetzung mit dem Thema wird dir einen Einblick geben, wie sich problematischer/abhängiger Alkoholkonsum von Eltern auf das Leben ihrer Kinder auswirken kann.



Thema 1:

Kinder und Jugendliche mit alkoholabhängigen Eltern

Schau dir das Video des Instituts «Kinderseele Schweiz» und folgende Ausschnitte aus dem Dokumentarfilm «Trinker-kinder» an und setz dich anschliessend mit den untenstehenden Fragen auseinander:

📺 **Kurzfilm Erfahrungsbericht Jugendlicher – Vater mit Alkoholsucht** (Institut Kinderseele Schweiz)

📺 **Trinkerkind – Der lange Schatten alkoholkranker Eltern** (SRF DOK, 2:52–5:30 | 8:20–12:37 | 13:30–16:10 | 18:00–20:20 | 27:29–30:20)

- Was geht dir durch den Kopf? Was beschäftigt dich?
- Welche Folgen für Kinder und Jugendliche mit alkoholabhängigen Eltern werden in den Filmbeispielen sichtbar?

- Alkoholsucht ist ein grosses Tabu – es wird oft nicht über riskantes Trinkverhalten gesprochen, auch wenn im Umfeld die Menschen ahnen oder sogar wissen, dass jemand ein Alkoholproblem hat. Was würdest du machen, wenn du merkst, dass ein Elternteil einer Freundin/eines Freundes trinkt und sie/er darunter leidet?
Wo könntest du Unterstützung bekommen, wenn du nicht genau weisst, was du tun sollst oder wie du vorgehen kannst?
Falls du dir nicht sicher bist: Lies unter Thema 2 nach, an wen sich Jugendliche wenden können, um Unterstützung zu bekommen.



Thema 2:

Wenn Eltern/Erziehungsberechtigte trinken – konkrete Hilfe

Auf der folgenden Seite findest du Unterstützung, wenn dich der Alkoholkonsum deiner Eltern/Erziehungsberechtigten verunsichert, beschäftigt oder belastet:

 www.mammatrinkt.ch
oder

 www.papatrinkt.ch

Du findest u. a. Erfahrungsberichte, Antworten auf wichtige Fragen und konkrete Unterstützungsangebote.

Es ist wichtig, dass du dich jemandem anvertraust. Das können Fachpersonen wie der/die Schulsozialarbeiter:in oder Menschen aus deinem privaten Umfeld wie z. B. Verwandte oder Eltern von Freund:innen sein. Auf der Website von «mamatrinkt/papatrinkt.ch» kannst du dich ebenfalls an eine Fachperson wenden oder dich mit anderen Betroffenen austauschen. Sie alle können dich unterstützen, damit du die Herausforderungen deines Alltags nicht allein bewältigen musst.

Hier sind die wichtigsten Ansprechpersonen nochmals (für dich) aufgelistet:

- Schulsozialarbeiter:innen
- Menschen in deinem privaten Umfeld wie Verwandte oder Eltern von Freund:innen
- Fachpersonen von der Website «mamatrinkt/papatrinkt.ch»

Weitere Anlaufstellen, an die du dich jederzeit und anonym wenden kannst:

- Notrufnummer für Kinder und Jugendliche: 147
- Beratung für Kinder und Jugendliche per SMS an die Zielnummer 147, E-Mail an beratung@147.ch, Chat oder Web-Self-Service 147.ch.
- Suchtberatung deines Kantons (www.be-freelance.net, siehe Rubrik «Kontakte»)



Thema 3:

Problematisches Trinkverhalten von Freund:innen – was tun?

«Deine beste Freundin hat Liebeskummer und trinkt sich in letzter Zeit auf Partys jedes Mal besinnungslos, um ihre Sorgen zu vergessen?

Dein Kumpel vom Lehrbetrieb hatte einen Trauerfall in der Familie und kommt jeden zweiten Tag mit einer Alkohol-fahne zur Arbeit?»

Dich beschäftigt oder interessiert, was du tun kannst, wenn ein:e Freund:in in einer Form Alkohol trinkt, dass du dir Sorgen machst oder du dich zumindest fragst, ob das noch ok ist? Hier bekommst du wichtige Hinweise dafür:

Wenn Freund*innen zu viel Alkohol trinken

(Alkohol, kenn dein Limit)

Bitte beachte: Diese Website ist aus Deutschland.

Hilfsangebote aus der Schweiz findest du in der rechten Spalte.

- Kannst du nun in eigenen Worten festhalten, welche Handlungsmöglichkeiten du siehst, wenn du bei einem/einer Freund:in problematisches Trinkverhalten beobachtest oder vermutest?

Wie du erfahren hast, ist es wichtig, das Gespräch zu suchen, wenn du bei jemandem riskantes Trinken wahrnimmst. Vielleicht fällt dir das aber schwer oder du bist dir nicht sicher, wie dir das gut gelingt. Um Unterstützung für dich selbst zu bekommen, kannst du dich z. B. an folgende Personen oder Stellen wenden:

- Eltern oder andere Vertrauenspersonen in deinem Umfeld
- Schulsozialarbeiter:innen
- Notrufnummer für Kinder und Jugendliche: 147
- Beratung für Kinder und Jugendliche per SMS an die Zielnummer 147, E-Mail an beratung@147.ch, Chat oder Web-Self-Service  **147.ch**.
- Suchtberatung deines Kantons



Thema 4:

Trinken bis zum Koma – was kann ich tun?

Es kann auch sein, dass du im Ausgang in einer Situation kommst, in der ein:e Freund:in oder Bekannte:r sich in einen Rausch trinkt, bei dem für dich nicht mehr klar ist, ob es (lebens-)gefährlich wird. Hier kannst du dich darüber informieren, was du in einem solchen Fall tun kannst:

Alkoholvergiftung – und jetzt?

(Alkohol, kenn dein Limit)

Bitte beachte: Diese Website ist aus Deutschland.
Die Notrufnummer in der Schweiz lautet 144.

- Prüfe für dich nochmals: Wüsstest du jetzt, was zu tun ist, wenn jemand so viel trinkt, dass er/sie das Bewusstsein verliert?
- Eine Ärztin hat folgende Feststellung gemacht:

«Vorher war die Party noch ganz lustig, alle waren zusammen. Und wenn es nicht mehr geht, dann werden viele einfach liegen gelassen.»

- Hast du Erklärungen dafür, dass jemand betrunken liegen gelassen wird? Welche Risiken sind damit verbunden? Wie gelingt es dir, andere gut zu unterstützen?

Vielleicht brauchst auch du Unterstützung, um das Thema ansprechen zu können. Dafür kannst du dich z. B. an folgende Personen/Anlaufstellen wenden:

- Eltern oder andere Vertrauenspersonen in deinem Umfeld
- Schulsozialarbeiter:innen
- Notrufnummer für Kinder und Jugendliche: 147
- Beratung für Kinder und Jugendliche per SMS an die Zielnummer 147, E-Mail an beratung@147.ch, Chat oder Web-Self-Service  **147.ch**.
- Suchtberatung deines Kantons