



Über
Alkohol
reden!

Was Eltern wissen sollten

Liebe Eltern!

Kein anderes Suchtmittel wird in Österreich so augenzwinkernd akzeptiert wie **Alkohol**. Kaum eine andere Substanz ist so **stark im Alltag verankert**. Egal ob Taufe, Kindergeburtstag, Maturaball, Firmenfeier oder Geschäftsessen – Bier, Wein & Schnaps sind fast immer dabei. Kein Wunder also, dass **Kinder** schon früh **neugierig** werden. Was hat es mit diesen besonderen Getränken auf sich?

Alkohol als **Genussmittel** zu verstehen und zu lernen, damit **verantwortungsvoll umzugehen**, ohne sich oder andere zu gefährden, gehört zu den **Entwicklungsaufgaben** von jungen Menschen. Sie als **Elternteil** haben die manchmal schwierige **Erziehungsaufgabe**, Ihre Kinder auf dem Weg dahin zu begleiten.

Durch Ihr **Verhalten**, durch klare **Regeln** und vor allem durch einen intensiven **Austausch im Gespräch**, können Sie **viel** dazu **beitragen**, dass Ihre Kinder diese Aufgabe meistern.

Mit dieser Broschüre wollen wir Sie dabei unterstützen. Im ersten Teil finden Sie **zehn hilfreiche Praxis-Tipps** für Ihren Erziehungsalltag. Mögliche Antworten auf heikle Fragen haben wir für Sie formuliert – erkennbar an der Sprechblase „So, oder so ähnlich könnten

Sie antworten“. Unsere Tipps sind **Empfehlungen**. Manche werden Sie als interessanter und wichtiger erachten, als andere. Wahrscheinlich müssen Sie einige **Ratschläge** erst auf Ihre eigene Situation **anpassen**. Wählen Sie Ihren eigenen Stil, um die Empfehlungen umzusetzen. Im zweiten Teil der Broschüre haben wir **Antworten auf die wichtigsten Fragen** rund um das Thema Alkohol zusammengefasst. Hier finden Sie auch Erklärungen zu häufigen Fehlannahmen oder Mythen.

Wir hoffen, Sie mit dieser Broschüre unterstützen zu können und wünschen Ihnen erfolgreiche Gespräche mit Ihren Kindern.



Inhalt

10 Tipps für Eltern zum Thema Alkohol

- 1. Schaffen Sie eine vertrauensvolle Beziehung! 5
- 2. Seien Sie ein Vorbild! 6
- 3. Helfen Sie Ihrem Kind dabei, zu lernen mit Alkohol selbstbestimmt umzugehen!... 7
- 4. Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind! 8
- 5. Informieren Sie sich über Alkohol! 10
- 6. Sprechen Sie über positive und negative Folgen von Alkohol! 10
- 7. Vereinbaren Sie klare Regeln! 12
- 8. Achten Sie auf den Umgang mit Alkohol in Ihrem Umfeld!..... 14
- 9. Behalten Sie einen kühlen Kopf, wenn Ihr Kind betrunken heimkommt! 15
- 10. Nehmen Sie Unterstützung an!..... 16

Fragen & Antworten

- 1. Stimmt es, dass Jugendliche immer mehr Alkohol trinken? 18
- 2. Warum wird getrunken? 19
- 3. Wirkt Alkohol bei jungen Menschen anders? 20
- 4. Ab wann darf mein Kind Alkohol trinken?... 21
- 5. Welche Promillegrenzen gelten für mein Kind im Straßenverkehr? 22
- 6. Was sollte ich im Umgang mit Alkohol als Elternteil beachten? 23
- 7. Soll ich mein Kind Alkohol kosten lassen? 25
- 8. Wie kann ich mein Kind bei seinen ersten Erfahrungen mit Alkohol gut begleiten? 26
- 9. Wie geht es Kindern, bei denen es Alkoholprobleme in der Familie gibt? 27
- 10. Welche Anzeichen gibt es für einen problematischen Alkoholkonsum? 28
- 11. Wo finde ich Rat und Hilfe? 30

10 Tipps für Eltern zum Thema Alkohol:

- 1 Schaffen Sie eine vertrauensvolle Beziehung!
- 2 Seien Sie ein Vorbild im Umgang mit Alkohol!
- 3 Helfen Sie Ihrem Kind dabei, zu lernen mit Alkohol selbstbestimmt umzugehen!
- 4 Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind!
- 5 Informieren Sie sich über Alkohol!
- 6 Sprechen Sie über positive und negative Folgen von Alkohol!
- 7 Vereinbaren Sie klare Regeln!
- 8 Achten Sie auf den Umgang mit Alkohol in Ihrem Umfeld!
- 9 Behalten Sie einen kühlen Kopf, wenn Ihr Kind betrunken heimkommt!
- 10 Nehmen Sie bei Bedarf Unterstützung an!

1

Schaffen Sie eine vertrauensvolle Beziehung!

Um mit Ihrem Kind über den Umgang mit Alkohol zu reden, ist eine **Beziehung voller Vertrauen, Ehrlichkeit und Verlässlichkeit** wichtig. Kinder brauchen Eltern, denen sie glauben und vertrauen können. Sie müssen als Eltern nicht perfekt sein, sondern einfach nur Sie selbst. **Sprechen Sie Wünsche, Bedürfnisse** aber auch **Grenzen** klar und selbstbewusst aus. Dadurch bekommen Sie als Elternteil mehr Glaubwürdigkeit. Ihrem Kind fällt es dann leicht, sich an Ihnen zu orientieren. Ihr **Kind muss wissen**: Egal was passiert, **ich kann immer kommen** und muss keine Strafen befürchten. Kinder und Jugendliche, die ihren Eltern vertrauen, greifen seltener zu Alkohol und anderen Suchtmitteln. Nutzen Sie Ihre Rolle als Elternteil, auch wenn Ihr Einfluss mit der Zeit abnimmt. **Familientraditionen und Rituale**, wie gemeinsame Mahlzeiten, ein Spaziergang oder Spiele, **stärken die Beziehung**. Besonders **wichtig** ist es, mit Ihrem Kind **zu reden**. Über positive Erlebnisse, aber auch über Probleme oder Sorgen.



2

Seien Sie ein Vorbild im Umgang mit Alkohol!

Kinder und Jugendliche beobachten aufmerksam wie Eltern, Verwandte und Freunde mit Alkohol und anderen Suchtmitteln umgehen. Sie als Elternteil sind ein wichtiges **Vorbild für Ihre Kinder**. Von Ihnen lernen Ihre Kinder, wie man mit Stress, Problemen, angenehmen, aber auch unangenehmen Erlebnissen umgeht.

Durch Ihr Verhalten sind Sie Ihrem Kind ein **Vorbild**. Sie können vorleben, dass man sich nicht betrinken muss, um mit schwierigen Situationen umzugehen. Reden Sie mit jemandem darüber, machen Sie Sport, entspannen Sie sich bei Musik oder einem guten Essen. Stellen Sie sich folgende Fragen: Bei welchen Gelegenheiten trinke ich

Alkohol? Wie oft trinke ich Alkohol? Wie viel Alkohol trinke ich? **Beobachten Sie Ihren Umgang mit Alkohol** und ändern Sie ihn wenn nötig (Mehr dazu bei Frage 10).

Alkohol sollte vor allem ein **Genussmittel** sein, das man zu besonderen Gelegenheiten genießt. Man muss natürlich keinen Alkohol trinken. Wenn man sich aber dafür entscheidet, so sollte man **trinken, ohne sich selbst oder andere zu gefährden** (Mehr dazu bei Frage 6).

So, oder so ähnlich könnten Sie antworten ...

Warum trinkst du eigentlich Alkohol?

Ich trinke zu einem guten Essen oder bei einer Feier ab und zu Alkohol. Er schmeckt mir und ich mag die angenehme Wirkung von wenig Alkohol. Erwische ich aber zu viel, dann bekomme ich Kopfschmerzen und mir wird schlecht. Wenn ich am nächsten Tag arbeiten muss oder mit dem Auto fahre, trinke ich keinen Alkohol.

3

Helfen Sie Ihrem Kind dabei, zu lernen mit Alkohol selbstbestimmt umzugehen!

Wir bringen unseren Kindern das Radfahren bei, geben Tipps und Halt. Beim Umgang mit Alkohol sollte es auch so sein. Wenn sich ein junger Mensch dafür entscheidet Alkohol zu trinken, dann sollten die **ersten Erfahrungen** besser **gemeinsam mit den Eltern** gemacht werden. Eine Studie zeigt, dass Jugendliche sich dadurch später im Umgang mit Alkohol weniger in Gefahr bringen. Am Anfang ist es besonders wichtig, **wenig Alkohol** zu trinken und danach **über die Eindrücke** und Gefühle zu **reden** (Mehr dazu bei Frage 8).

Selbstbewusste Kinder und Jugendliche sind **weniger gefährdet suchtkrank zu werden**. Daher ist es wichtig, dass Ihr Kind lernt selbstbestimmt und selbstbewusst zu handeln. Was heißt das? Ihr Kind sollte selbst entscheiden, was es tun will und das dann selbstbewusst machen. Um das zu erreichen, sollten Sie Ihrem Kind, dem Alter entsprechend, Aufgaben geben. So können Kinder eigene Erfahrungen machen. Geben Sie positive Rückmeldungen auf das Verhalten, aber auch auf die Persönlichkeit Ihres Kindes. Zeigen Sie, dass Sie Ihr Kind respektieren, seine Meinung ernst nehmen und Vertrauen haben. **Selbstbewussten Kindern fällt es leichter, auch einmal „Nein“ zu sagen**.

Überlegen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind, wie es gelingen kann, **auch im Freundeskreis selbst zu entscheiden**, ob es Alkohol trinken will oder nicht. Der Druck der Gruppe macht das manchmal schwierig. Reden Sie mit Ihrem Kind auch über Situationen, in denen ein „Nein“ gut funktioniert hat. Je besser Ihr Kind darauf vorbereitet ist, desto leichter kann es entscheiden: Mit wem will ich meine Freizeit verbringen? Will ich Alkohol trinken, oder nicht?



Unterstützen Sie Ihr Kind dabei **Hobbys** (Verein, Sport, Musik, Teilzeitjob) zu **finden** und gute **Freundschaften** zu **pflegen**. Lernen Sie die Freundinnen / Freunde Ihres Kindes kennen und sprechen Sie über Eigenschaften, die in einer Freundschaft zählen. Das können Eigenschaften sein, wie zum Beispiel ehrlich zu sein, sich auf den anderen verlassen und ihr oder ihm vertrauen zu können.

So, oder so ähnlich könnten Sie antworten ...

Meine Freunde wollen, dass ich Alkohol trinke. Manchmal will ich aber nicht mittrinken. Was soll ich tun?

Sag selbstbewusst, warum du keinen Alkohol trinken willst. Zum Beispiel, weil du am nächsten Tag beim Beachvolleyball in Form sein willst. Wenn du einfach keine Lust hast Alkohol zu trinken, sag es auch so. Erfinde keine Ausreden, du hast das Recht „Nein“ zu sagen. Gute Freunde akzeptieren ein „Nein“. Auch Erwachsene müssen sich oft rechtfertigen, wenn sie keinen Alkohol trinken wollen. Aber man ist kein Verlierer, nur weil man nicht mittrinkt.

4

Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind!

Weil **Alkohol** bei uns **weit verbreitet** und gesellschaftlich (meist) angesehen ist, darf es Sie nicht wundern, wenn Ihr Kind schon **früh Fragen zu dem Thema** hat. Kinder sollten von Beginn an die Möglichkeit haben, über sich selbst, ihre Gefühle und Erlebnisse zu reden.

Um im Gespräch zu bleiben, sollten Sie sich **Zeit für Ihr Kind nehmen**. **Häufige, kurze Unterhaltungen** sind **sinnvoller** als lange Aufklärungsgespräche. Nutzen Sie auch Situationen des Alltags, etwa eine Szene in einer Fernsehserie, um miteinander zu reden. Reden Sie nicht nur dann miteinander, wenn es Probleme gibt, sondern reden Sie auch über Dinge, die gut laufen. So kann man Positives bestärken.



Hier ein paar Tipps für ein Gespräch:

- Um ein Gespräch in Gang zu bringen, sind **offene Fragen hilfreich**. Offene Fragen sind Fragen, die man nicht kurz mit „Ja“ oder „Nein“ beantworten kann.
- **Stellen Sie Fragen:** Wieso willst du Alkohol trinken? Was macht für dich den Reiz beim Alkohol aus?
- **Reden Sie** auch offen **über Ihre eigenen Erlebnisse** mit Alkohol.
- **Hören Sie** Ihrem Kind mit Interesse **zu**, ohne zu unterbrechen.
- Versuchen Sie nicht, Ihr Kind zu **belehren**.
- **Bleiben Sie im Gespräch ruhig**, auch wenn Sie Dinge erfahren, die Sie beunruhigen. Zeigen Sie, dass Sie die Ehrlichkeit zu schätzen wissen. Versuchen Sie zu erklären, was man vielleicht anders oder besser hätte machen können.
- **Zeigen Sie Gefühle** und sagen Sie, wie es Ihnen geht und was Sie fühlen.

So, oder so ähnlich könnten Sie antworten ...

Warum lallt und torkelt der Mann in dem Film?

Er hat zu viel Alkohol getrunken. Trinkt man zu viel Alkohol, dann kann das unangenehme Folgen haben. Es wird einem schlecht, man muss sich übergeben, am nächsten Tag hat man Kopfweg. An einer Alkoholvergiftung kann man sogar sterben. Für Kinder ist Alkohol schädlich, daher darf man auch erst ab 16 Jahren Bier und Wein trinken, höherprozentigen Alkohol erst ab 18 Jahren.

5

Informieren Sie sich über Alkohol!

Sie als Elternteil sollten unbedingt **mehr über** das Thema **Alkohol wissen**, als Ihre Kinder. So können Sie **Fragen gut beantworten**. Besonders wichtig ist es, gut über Gesetze im Zusammenhang mit Alkohol und über die Wirkung von Alkohol Bescheid zu wissen (Mehr dazu bei Fragen 3, 4, 5). Für Erwachsene sind sachliche Informationen besonders hilfreich. Kinder können mit möglichst lebendigen Berichten über Erlebnisse am meisten anfangen. Erzählen Sie beispielsweise ganz ehrlich, wie Sie die Wirkung von Alkohol erleben. **Geben Sie Ihr Wissen dem Alter der Kinder entsprechend weiter** und bleiben Sie dabei sachlich ohne zu übertreiben.



Was macht Alkohol mit uns?

Wenn ich Alkohol trinke, dann werde ich am Anfang oft lockerer und bin gut drauf. Trinke ich mehr, spüre ich die Wirkung stärker. Es kann passieren, dass ich weniger sicher auf den Beinen bin. Wer zu viel trinkt, kann sich leichter verletzen und tut manchmal Dinge, die er später bereut.

So, oder so ähnlich könnten Sie antworten ...

6

Sprechen Sie über positive und negative Folgen von Alkohol!

Reden Sie mit Ihrem Kind darüber, wie Alkohol wirkt. **Sprechen Sie Gefahren offen an** und reden Sie auch über Mythen, die nicht stimmen (Mehr dazu bei den Fragen & Antworten). **Auch über die angenehmen Folgen** von wenig Alkohol (man wird lockerer, man ist entspannter, man kommt leichter ins Gespräch, mit Alkohol anzustoßen ge-

hört zum Feiern, Alkohol schmeckt) sollte man **reden**. Machen Sie Ihrem Kind klar, dass man im betrunkenen Zustand Dinge tut (etwa Mutproben) die man sonst nicht machen würde. Wenn Sie mit Ihrem Kind über die Gefahren von zu viel Alkohol reden, überlegen Sie sich: Was davon ist für mein Kind wichtig? Hier mögliche **Gefahrenbereiche**:

- Alkohol **erhöht die Unfallgefahr**. Junge FahrerInnen sind besonders häufig an Alkoholunfällen beteiligt.
- Wer Alkohol trinkt, ist manchmal **aggressiver**. 95 Prozent aller Gewalttaten von Jugendlichen passieren im alkoholisierten Zustand.
- Betrunkene Jugendliche haben **häufiger ungeschützten Sex**. Die Wahrscheinlichkeit ungewollt schwanger zu werden ist größer und auch die Gefahr eines sexuellen Übergriffs steigt.
- Jugendliche, die öfter betrunken sind, haben **öfter Probleme mit dem Gesetz**. Mögliche Folgen: Sie verlieren den Führerschein, kommen ins Gefängnis oder haben schlechtere Chancen auf einen Job.
- Eine **Alkoholvergiftung** durch zu viel Alkohol kann zu Bewusstlosigkeit, Koma oder sogar zum Tod führen.
- Wer regelmäßig viel Alkohol trinkt kann auch **abhängig werden**. Je früher man zu trinken beginnt, desto größer ist die Gefahr.

Nicht jede Situation ist passend, um über die Gefahren von Alkohol zu reden. Sie sollten über dieses Thema

zum Beispiel nicht vor den Freundinnen und Freunden Ihres Kindes reden, kurz vor dem Fortgehen oder wenn Ihr Kind betrunken heimkommt (Mehr dazu bei Tipp 9).

So, oder so ähnlich könnten Sie antworten ...

Was ist denn schon so gefährlich am Alkohol? Ich hab doch kein Problem damit! *Schon klar, du willst nicht mit anderen Menschen verglichen werden, die vielleicht Probleme mit Alkohol haben. Aber es gibt ein paar Dinge, die du beachten solltest. Weil du weniger Gewicht hast, bist du schneller betrunken. Auch kann deine Leber Alkohol nicht so schnell abbauen und du kannst dich schlechter konzentrieren oder lernen. Vor allem im Verkehr hat Alkohol nichts verloren. Alkoholisiert überschätzt man sich und die Reaktionsfähigkeit nimmt ab.*

7

Vereinbaren Sie klare Regeln!

In Österreich machen Kinder meist im **Alter von zehn Jahren erste Erfahrungen mit Alkohol** – und zwar **in der Familie**.

Da **Alkohol** in Österreich erst **ab 16 Jahren** erlaubt ist und weil schon wenig Alkohol für Kinder und junge Erwachsene schädlich ist, gilt: **Alkohol gehört nicht in Kinderhände**. Machen Sie immer wieder deutlich und glaubwürdig klar, dass Ihnen ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol wichtig ist.

Das steirische Jugendgesetz gibt den Rahmen im Umgang mit Alkohol vor (Mehr dazu bei Frage 4). Als Elternteil können Sie auch strengere

Regeln aufstellen und mit Ihrem Kind, dem Alter entsprechend, vereinbaren. Ein wichtiger Leitspruch lautet: Wenn man sich dafür entscheidet Alkohol zu trinken, **so trinkt man, ohne sich selbst oder andere zu gefährden**. Es muss klar sein,

dass das **Jugendgesetz eingehalten** wird, dass man **alkoholisiert kein Fahrzeug lenkt, mit niemandem mitfährt, der getrunken hat und keinen Alkohol trinkt**, wenn man **Medikamente** nimmt oder **schwanger** ist. Sie sollten Ihrem Kind aber auch Vertrauen und Freiheiten geben, wie zum Beispiel, es auf eine Party gehen zu lassen. Wenn Ihr Kind etwas besonders gut macht, sollten Sie darüber reden, das positive Verhalten loben und so Ihr Kind darin bestärken.

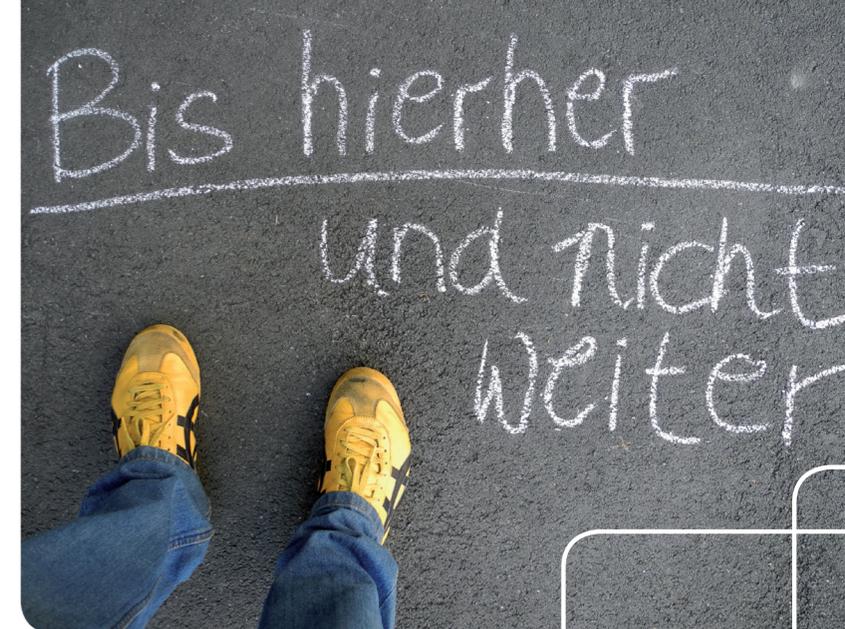
So, oder so ähnlich könnten Sie antworten ...

Ich möchte auf die Party einer Freundin gehen. Darf ich?

Unter 16 Jahren: Gerne. Du bist noch unter 16 Jahren, und du weißt, dass du keinen Alkohol trinken darfst.

Unter 18 Jahren: Gerne. Falls du Alkohol trinkst, bitte denk' daran: Bier und Wein in Maßen, aber keine härteren Getränke. Fahr mit niemandem mit, der Alkohol getrunken hat. Wenn du willst, holen wir dich gerne ab.

Natürlich werden Regeln nicht immer eingehalten. **Strafen helfen nicht** weiter, um einen guten Umgang mit Alkohol zu erlernen. **Hält sich Ihr Kind** aber überhaupt **nicht an die Regeln** und trinkt immer wieder zu viel Alkohol, dann **braucht es** ab einem gewissen Punkt **Konsequenzen**. Es muss vorher klar sein, was die möglichen Folgen sind, wenn sich Ihr Kind nicht an die Regeln hält. Versuchen Sie zu erreichen, dass **Ihr Kind über die Folgen** seines Handelns **nachdenkt** und dann auch sein **Verhalten ändert**.



8

Achten Sie auf den Umgang mit Alkohol in Ihrem Umfeld!

Kinder und Jugendliche **trinken Alkohol** oft **aus Langeweile**, weil sie zu wenige oder **keine** passenden **Freizeitmöglichkeiten** haben.

Daher sollte man versuchen, ein Umfeld zu schaffen, in dem junge Menschen sich möglichst wohl fühlen und sich aktiv einbringen können. Auch im Freizeitbereich ist es wichtig, dass Sie

So, oder so
ähnlich könnten Sie
antworten ...

Auf einem Dorffest wird Alkohol an unter 16-Jährige ausgeschenkt.

Es ist mir wichtig, dass das Jugendgesetz eingehalten wird. Bitte kontrollieren Sie das Alter und schenken Sie an unter 16-Jährige keinen Alkohol aus. Für zukünftige Veranstaltungen wären farbige Armbänder für eine leichtere Alterskontrolle hilfreich.

als Elternteil aufmerksam sind: Welche Rolle spielt Alkohol in Vereinen, am Dorffest, in Lokalen und auf Partys? **Wenn Sie bemerken, dass gegen die Gesetze** im Zusammenhang mit Alkohol, zum Beispiel gegen das Jugendgesetz, **verstoßen wird**, so sollten Sie das klar **ansprechen**. Größere Missstände kann man auch den Behörden melden. Bezugspersonen Ihres Kindes, etwa im Sportverein oder in der Theatergruppe, sollte man auf das Thema aufmerksam machen. **Reden Sie auch mit den Eltern der Freundinnen und Freunde** Ihres Kindes und versuchen Sie, gemeinsam etwas zu erreichen und sich gegenseitig zu unterstützen.



9

Behalten Sie einen kühlen Kopf, wenn Ihr Kind betrunken heimkommt!

Wenn Ihr Kind Alkohol trinkt, dann wird es wahrscheinlich auch einmal **betrunken nach Hause kommen**. Es macht mehr Sinn, **erst am nächsten Tag** mit Ihrem Kind darüber zu **reden**. Sie sollten einen **kühlen Kopf bewahren**. Gefühle wie Wut und Enttäuschung helfen bei so einem Gespräch nicht. Verzichten Sie auf Vorwürfe, **reden Sie über Ihre Sorge**. Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, das Thema von sich aus anzusprechen. Hören Sie zu, ohne sich gleich eine Meinung zu bilden. Ihr Kind sollte alles sagen können, was ihm wichtig ist. Reden Sie nicht nur über den Vorfall, bei dem Ihr Kind zu viel Alkohol getrunken hat. **Fragen Sie Ihr Kind** auch, **was es sonst noch beschäftigt** (zum Beispiel Stress in der Schule, Liebeskummer). Überlegen Sie, ob diese Sorgen oder Herausforderungen vielleicht etwas mit dem Alkoholkonsum zu tun haben. Versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind **herauszufinden, was man** aus der Erfahrung **lernen kann**. Dann **treffen Sie gemeinsam sinnvolle Vereinbarungen** für die Zukunft. Wenn Ihr Kind danach immer wieder zu viel Alkohol trinkt, müssen Sie klar machen: Wir werden diese Entwicklung nicht hinnehmen.

So, oder so
ähnlich könnten Sie
antworten ...

Ihre Tochter / Ihr Sohn (17) hat wiederholt zu viel erwischt und kommt betrunken heim.

Du hast gestern zu viel erwischt. In letzter Zeit häuft sich das. Wir machen uns Sorgen und hatten gestern Nacht keine ruhige Minute. Erzähl uns bitte, wie es so weit kommen konnte. Du kannst gerne Alkohol trinken, sollst aber nicht die Kontrolle verlieren. Du kennst die Konsequenzen, sie gelten jetzt einmal für vier Wochen. Bitte zeig uns, dass du vernünftig mit Alkohol umgehen kannst.



10

Nehmen Sie bei Bedarf Unterstützung an!

Trinkt Ihre Tochter / Ihr Sohn **immer wieder zu viel Alkohol**, dann sollten Sie aufmerksam sein. Auf lange Sicht **kann sich eine Abhängigkeit**, eine so genannte Alkoholkrankheit entwickeln. Ein alkoholkranker Mensch kann nicht mehr auf Alkohol verzichten. Er ist krank und braucht Hilfe.

Es ist nicht leicht einzuschätzen, ob Ihr Kind zu viel Alkohol trinkt (Mehr dazu bei Frage 10). **Probleme mit Alkohol** bleiben **oft lange Zeit unbemerkt**. Bemühen Sie sich daher, in Kontakt mit Ihrem Kind zu bleiben (Mehr dazu bei Tipp 4).

Wenn Sie glauben, dass Ihr Kind ein Problem mit Alkohol hat, sollten Sie weder in Panik verfallen noch Ihre Sorgen verharmlosen. **Reden Sie mit Ihrer / Ihrem PartnerIn** oder einer Person, die Ihnen wichtig ist, über Ihre Sorgen. **Reden Sie** auch ganz offen **mit Ihrem Kind** darüber. Sollten Sie als Elternteil einmal nicht mehr weiter wissen, etwa weil kein Gespräch mehr möglich ist, **holen Sie sich unbedingt Hilfe** von Fachleuten.

Haben **Sie selbst**, oder jemand anderer in Ihrer Familie, ein **Problem mit Alkohol**, dann sollten Sie sich auch **Hilfe holen**. **Kinder aus Familien**, in denen es **Probleme mit Alkohol gibt**, haben ein **vier- bis sechsfach höheres Risiko selbst suchtkrank zu werden** (Mehr dazu bei Frage 9). Wichtige Hilfeeinrichtungen finden Sie am Ende der Broschüre.

Damit Ihnen für das Gespräch mit Ihrem Kind die Argumente nicht ausgehen, haben wir die Antworten auf die wichtigsten Fragen für Sie zusammengefasst.

Fragen & Antworten:

- 1 Stimmt es, dass Jugendliche immer mehr Alkohol trinken?
- 2 Warum wird getrunken?
- 3 Wirkt Alkohol bei jungen Menschen anders?
- 4 Ab wann darf mein Kind Alkohol trinken?
- 5 Welche Promillegrenzen gelten für mein Kind im Straßenverkehr?
- 6 Was sollte ich im Umgang mit Alkohol als Elternteil beachten?
- 7 Soll ich mein Kind Alkohol kosten lassen?
- 8 Wie kann ich mein Kind bei seinen ersten Erfahrungen mit Alkohol gut begleiten?
- 9 Wie geht es Kindern, bei denen es Alkoholprobleme in der Familie gibt?
- 10 Welche Anzeichen gibt es für einen problematischen Alkoholkonsum?
- 11 Wo finde ich Rat und Hilfe?

1 Stimmt es, dass Jugendliche immer mehr Alkohol trinken?

Nein. Auch wenn in Medien oft der Eindruck vermittelt wird, junge Menschen würden immer mehr Alkohol trinken: Befragungen von **Schülerinnen und Schülern** in Österreich zeigen ein anderes Bild. Seit 2002 gibt es bei den 11- bis 15-Jährigen einen **Rückgang des regelmäßigen Alkoholkonsums**. Unter regelmäßigem Konsum versteht man, dass zumindest einmal pro Woche Alkohol getrunken wird. Am deutlichsten ist der Rückgang bei den 15-Jährigen: Der regelmäßige Alkoholkonsum hat sich in dieser Altersgruppe fast halbiert.

Der **Großteil** der Jugendlichen kann mit **Alkohol verantwortungsvoll umgehen**. Viele junge Menschen gehen aus, um sich zu unterhalten und um Spaß zu haben, nicht um sich zu betrinken. Fast ein Drittel der 15-jährigen SchülerInnen haben noch nie Alkohol getrunken. Wie auch beim Rauchen ist der **Alkoholkonsum stark vom Alter abhängig**. Mit steigendem Alter

trinken mehr Jugendliche Alkohol. **Mädchen trinken** noch immer deutlich **weniger Alkohol** als Burschen, sie haben in den letzten Jahren aber aufgeholt.

Bei den 15-jährigen Burschen gibt jeder fünfte an, im letzten Monat betrunken gewesen zu sein. Bei den 17-Jährigen ist es schon fast jeder zweite. Mädchen sind, auch wenn sie älter werden, nicht so oft betrunken wie Burschen. Wenn Jugendliche **regelmäßig viel Alkohol trinken**, ist das **meist nur eine Phase**, die vorüber geht. Nur ganz selten ist es ein Warnsignal für eine beginnende Suchterkrankung (Mehr dazu bei Frage 10).



Ein Glas Rotwein ist gesund?

Falsch: Einige Studien haben ergeben, dass eine sehr geringe Menge Rotwein (weniger als ein Achterl am Tag) sich positiv auf Herzerkrankungen auswirkt. Eine aktuelle Studie, bei der diese Studien genauer untersucht wurden, konnte dies allerdings nicht bestätigen. Auch wenn man nur sehr wenig Alkohol trinkt, ist Alkohol also nicht gut für die Gesundheit.

2 Warum wird getrunken?

Wie auch viele Erwachsene, **trinken** Jugendliche Alkohol oft im Freundeskreis, weil es **einfach zum Fortgehen dazugehört**: Man stößt mit Alkohol an, die Stimmung steigt und man wird entspannter und lockerer. Aufgrund der Wirkung von Alkohol fällt es dann leichter Kontakte zu knüpfen. **Wer mittrinkt, gehört dazu**. Oft wird aber Alkohol auch getrunken, **weil jungen Menschen langweilig ist**. Nicht so oft trinken Jugendliche, um **Sorgen oder Probleme zu vergessen** oder weil sie Stress haben. Wenn das aber der Fall ist, sollte man darüber reden.

Junge Menschen, die **keinen (oder nur wenig) Alkohol** trinken, tun dies aus verschiedenen Gründen. Oft spielt Geld eine Rolle: Vor allem in Lokalen ist **Alkohol teuer**. Auch **unangenehme Erfahrungen** mit Alkohol **in der eigenen Familie** oder **religiöse Gründe** können ausschlaggebend sein. Viele junge Menschen **wollen nicht die Kontrolle verlieren**. Betrunken kann es passieren, dass man Dinge tut, die man später bereut oder die einem peinlich sind. Natürlich gibt es auch viele, denen **Alkohol einfach nicht schmeckt**.



Rumtee hält warm und fördert die Verdauung?

Falsch: Alkohol hält nicht warm. Er macht die Blutgefäße weiter, das warme Blut fließt dadurch verstärkt in Arme und Beine und man verspürt Wärme. Die Wärme wird aber an die Umgebung abgegeben. Bei jeder halben Flasche Wein sinkt die Körpertemperatur um ein halbes Grad Celsius. Weil Schnaps die Magenwände lähmt, verspürt man vielleicht das Gefühl der Erleichterung. Tatsächlich ist der Magen aber zuerst mit dem Abbau des Alkohols beschäftigt und die Verdauung wird daher verlangsamt. Außerdem verdünnt der Schnaps, wie jede andere Flüssigkeit auch, die Magensäure und verzögert so die Verdauung.

3

Wirkt Alkohol bei jungen Menschen anders?

Kinder und Jugendliche **reagieren empfindlicher auf Alkohol**. Durch das geringere Körpergewicht werden sie **schneller betrunken**. Der **Alkohol wird langsamer abgebaut**, da die Organe noch nicht fertig ausgebildet sind. **Mädchen** werden noch **schneller betrunken**, da Frauen mehr Körperfett haben. Sie haben dadurch weniger Körperflüssigkeit, der Alkohol kann sich nicht so gut verteilen.

Außerdem ist bei jungen Menschen das Gehirn noch nicht fertig entwickelt. Jugendliche verhalten sich daher manchmal zu risikoreich. Sie können nicht immer richtig abschätzen, was ihre Handlungen auslösen werden. Da sich **junge Menschen noch in der Entwicklung** befinden, **führt Alkohol schneller zu Schäden**. Vor allem das Gehirn kann geschädigt werden, wenn man immer wieder viel Alkohol trinkt. Auch kann man sich schlechter konzentrieren und tut sich beim Lernen schwerer.

Wie Alkohol wirkt, ist von mehreren Dingen abhängig: Von der Menge; davon wie schnell man trinkt; von der körperlichen und seelischen Verfassung; vom Geschlecht; davon, ob man davor etwas gegessen hat, oder nicht. Es **dauert zwischen einer halben Stunde und einer Stunde bis der gesamte Alkohol ins Blut übergeht** und man die Wirkung spürt.

Aufpassen sollte man bei hochprozentigem Alkohol wie Schnaps – man spürt die Wirkung noch nicht, hat aber vielleicht schon zu viel erwischt. Bei Alcopops und Mischgetränken (Süßgetränken mit hochprozentigem Alkohol) schmeckt man den Alkohol weniger, weil die Getränke süß sind. Durch den Zucker und die Kohlensäure geht der Alkohol aber schneller ins Blut über. Der **Körper baut pro Stunde nur 0,1 Promille Alkohol ab**. Den **Abbau kann man nicht beschleunigen**.



Alkohol ist gut für den Schlaf?

Falsch: Da Alkohol eine beruhigende Wirkung hat, fällt das Einschlafen leichter. Man schläft aber nicht so gut, da die erholsamen Phasen des Schlafs durch den Alkohol unterdrückt werden. Auch wenn man gleich lange schläft, ist man am nächsten Morgen wesentlich weniger erholt und ausgeschlafen.



4

Ab wann darf mein Kind Alkohol trinken?

Ab 16 Jahren dürfen Jugendliche **Bier und Wein** trinken. **Gebrannten Alkohol**, also Spirituosen und somit auch Alcopops und andere Mischgetränke mit gebranntem Alkohol, darf man erst **ab 18 Jahren** trinken. So steht es im steirischen **Jugendgesetz**. In **anderen Bundesländern** gibt es teilweise **andere Bestimmungen**. Die Altersgrenzen gibt es, weil Alkohol für Kinder, die noch in der Entwicklung sind, besonders schädlich ist (Mehr dazu bei Frage 3).

Das Steiermärkische Jugendgesetz



Wer Fettiges isst, verträgt mehr?

Falsch: Fettiges oder kohlenhydratreiches Essen sorgt dafür, dass der Alkohol langsamer ins Blut gelangt. Dadurch wird man einfach später betrunken – man wird aber nicht weniger betrunken.

5

Welche Promillegrenzen gelten für mein Kind im Straßenverkehr?

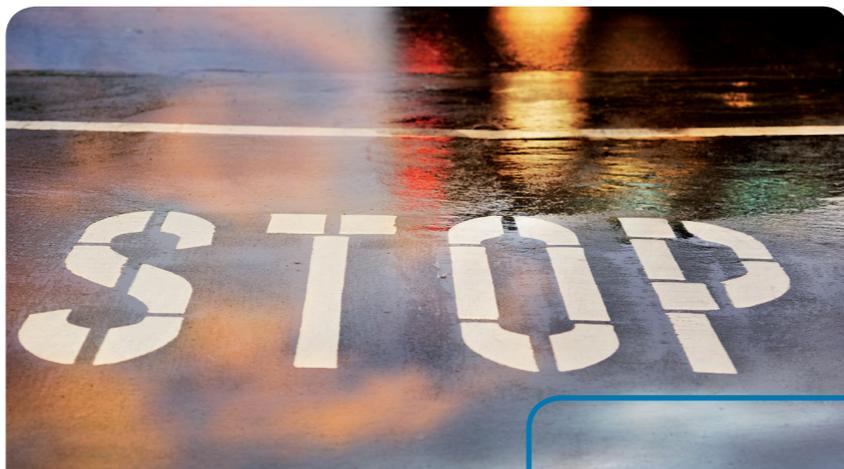
Im Straßenverkehr hat Alkohol keinen Platz. Alkoholisiert sollte man nie ein Fahrzeug lenken: **Wer fährt, der trinkt nicht!** Mit jedem Glas Alkohol steigt die Unfallgefahr. Bei 0,5 Promille ist die Unfallgefahr doppelt so hoch wie ohne Alkohol, bei 0,8 Promille ist sie sogar fünf Mal so hoch.

In Österreich gibt es eine **0,5 Promille-Grenze** am Steuer von Kraftfahrzeugen. AutolenkerInnen, die einen **Probeführerschein** haben, dürfen nur maximal **0,1 Promille** haben. Die 0,1-Promillegrenze gilt auch für LKW-, Traktor- bzw. Bus-FahrerInnen und MopedlenkerInnen bis 20 Jahren. Sie dürfen also eigentlich keinen Tropfen Alkohol trinken. Beim L-17-Führerschein gilt das Alkohollimit von 0,1 Promille auch für die / den BeifahrerIn bei Ausbildungsfahrten. Für **FahrradfahrerInnen** gilt eine **0,8 Promille-Grenze**, die **Geldstrafen sind hoch**. Wer betrunken mit dem Rad fährt, muss vielleicht sogar seinen Führerschein abgeben. Jugendliche, die noch keinen Führerschein haben, riskieren eine Führerscheinsperre.



Alkohol macht dick?

Richtig: Alkohol hat viele Kalorien, eine Flasche Rotwein hat etwa 670 Kilokalorien und damit mehr als eine Tafel Schokolade (540 Kilokalorien). Außerdem macht er auch zusätzlich noch Appetit. Weil Alkohol auch enthemmt, kann es passieren, dass man mehr isst, als man eigentlich will.



6

Was sollte ich im Umgang mit Alkohol als Elternteil beachten?

Als **Elternteil** sind Sie Vorbild und haben **großen Einfluss** darauf, **wie Ihr Kind mit Alkohol umgeht**. Auch wenn es oft anders aussieht – Jugendliche orientieren sich stark an ihren Eltern. Daher ist es auch **wichtig, wie Sie mit Alkohol umgehen**.

In Bezug auf den Alkoholkonsum für Erwachsene haben sich folgende „**Harmlosigkeits-**“ und „**Gefährdungsgrenzen**“ international weitgehend durchgesetzt. Zusätzlich sollte man **zumindest an zwei Tagen pro Woche überhaupt keinen Alkohol trinken**.

GESUNDHEITSRISIKO	MÄNNER	FRAUEN
risikoarm	0,6 Liter Bier oder 0,3 Liter Wein bis 24 g reiner Alkohol pro Tag	0,4 Liter Bier oder 0,2 Liter Wein bis 16 g reiner Alkohol pro Tag
problematisch	1,5 Liter Bier oder 0,75 Liter Wein bis 60 g reiner Alkohol pro Tag	1 Liter Bier oder 0,5 Liter Wein bis 40 g reiner Alkohol pro Tag

mindestens
2 Tage
alkoholfrei
pro Woche

Vor allem bei Feiern können Eltern ein Vorbild sein und einen verantwortungsvollen Umgang mit Wein, Bier, Schnaps & Co vorleben. Mit einem Glas Sekt auf einen Geburtstag anzustoßen, ist für viele Menschen etwas Schönes. Hier sollte der Genuss im Vordergrund stehen. Wenn Sie selbst eine Feier machen, sollten Sie Ihren Gästen auch alkoholfreie Getränke anbieten. Überreden Sie niemanden dazu, Alkohol zu trinken. Wenn jemand auf der Feier zu viel Alkohol getrunken hat, sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt. Wenn so etwas passiert, dann sollten Sie danach mit Ihrem Kind darüber reden. Sie können zum Beispiel darüber reden, wie sich die Wirkung von Alkohol verändert, wenn man zu viel trinkt.

Auch für Erwachsene sollte klar sein, dass es bestimmte Situationen gibt, in denen Alkohol keinen Platz hat: Im Straßenverkehr, vor wichtigen Terminen, am Arbeitsplatz, bei der Einnahme von Medikamenten und in der Schwangerschaft. Vermeiden Sie es ebenfalls, sich vor Kindern zu betrinken. Auch bei Stress oder Problemen ist Alkohol nicht die richtige Lösung.

Daheim sollten Kinder keinen Zugang zu Alkohol haben. Man sollte Kinder auch keinen Alkohol einkaufen lassen. Bedenken Sie außerdem, dass in vielen Lebensmitteln Alkohol enthalten ist.



Ein „Reparatur-Seidel“ hilft gegen Kater.

Falsch: Alkohol erweitert zwar die Blutgefäße, was sich kurzfristig angenehm auf einen schweren Kopf auswirkt, aber ein „Reparatur-Seidel“ rächt sich später doppelt. Durch die neuerliche Alkoholfuhr wird dem Körper wieder Flüssigkeit entzogen und so zieht sich der Kater noch länger hin. Besser ist es viele alkoholfreie Getränke - am besten Wasser - zu sich zu nehmen, um den Flüssigkeitshaushalt wieder in Schuss zu bringen.

7

Soll ich mein Kind Alkohol kosten lassen?

Vorweg: Auch wenn Sie selber keinen Alkohol trinken, werden Sie sich mit dieser Frage wahrscheinlich beschäftigen müssen. Früher oder später wird sich Ihr Kind für Alkohol interessieren. Manche Kinder sind schon sehr früh neugierig, andere zeigen kein Interesse. Das Jugendgesetz gibt den Rahmen klar vor: **Alkohol erst ab 16 Jahren** (Mehr dazu bei Frage 4). Wenn Ihr Kind schon früher kosten will, sollten Sie nicht nachgeben. Sagen Sie, dass Alkohol für Kinder schädlich ist. Will Ihr Kind immer wieder wissen, wie Alkohol schmeckt, dann lassen Sie es kurz an einem Glas Bier oder Wein, nicht aber an einem süßen Likör oder süßen Mischgetränken, nippen. So wird der Reiz des Verbotenen kleiner. Außerdem schmeckt Kindern Alkohol normalerweise nicht. Das Kostenlassen sollte die Ausnahme bleiben. Wenn Ihr Kind kein Interesse an Alkohol zeigt, dann ist das gut. Sie sollten Ihr Kind natürlich nicht zum Kosten ermutigen.



Hochprozentige Mischgetränke sind harmloser als Schnaps?

Falsch: Mischgetränke mit hochprozentigem Alkohol sind nicht harmloser als Schnaps. Da sie oft mit süßen Getränken gemischt werden, wird der scharfe Geschmack von Alkohol überdeckt und man hat länger das Gefühl, durstig zu sein. Oft wird daher mehr und schneller getrunken. Süße und kohlenstoffhaltige alkoholische Getränke, wie Sekt, gehen übrigens schneller ins Blut über und wirken daher auch schneller im Gehirn als andere alkoholische Getränke.

8

Wie kann ich mein Kind bei seinen ersten Erfahrungen mit Alkohol gut begleiten?

Wenn Jugendliche älter werden, wird oft auch Alkohol immer interessanter. Wird im Freundeskreis schon Alkohol getrunken und häufen sich die Fragen, dann sollten Sie mit Ihrem Kind **darüber reden**. Meist wird das im Alter zwischen 13 und 15 Jahren der Fall sein.

Um einen **verantwortungsvollen Umgang** mit Alkohol zu erlernen, ist der richtige **Rahmen wichtig**. Wenn Sie dabei sind, haben Sie die Kontrolle (z. B. über die Menge Alkohol die getrunken wird) und können nachher darüber reden. Ab 16 Jahren kann, wenn Sie dabei sind und Ihr Kind das will, beispielsweise mit einem Glas Sekt auf den Geburtstag angestoßen, oder ein kleines Bier zum Essen getrunken werden. Reden Sie danach mit Ihrem Kind darüber und stellen Sie Fragen: Wie hat sich das angefühlt? Hat dir der Alkohol geschmeckt? Der genussvolle Alkoholkonsum sollte ein positives Erlebnis sein. Dafür sind Regeln wichtig. Hier einige Beispiele für sinnvolle Regeln: Es sollte **nur wenig Alkohol** getrunken werden. Ihr Kind sollte **zwischen den Getränken eine Pause**

machen, um die Wirkung abzuwarten. Sie sollten von nun an **nicht regelmäßig** mit Ihrem Kind Alkohol trinken.



Strohalmtrinken macht schneller betrunken?

Falsch: Obwohl beim Strohalmtrinken der Alkohol vielleicht länger im Mund bleibt, wird man dadurch nicht schneller betrunken. Der Anteil der Alkoholaufnahme über die Mundschleimhaut ist so gering, dass es keine Auswirkungen hat.

9

Wie geht es Kindern, bei denen es Alkoholprobleme in der Familie gibt?

In Österreich leben **rund zehn Prozent** aller Kinder und Jugendlichen mit einem oder beiden Elternteilen, die von **Alkohol abhängig** sind. Das sind etwa 150.000 minderjährige Kinder. Laut Untersuchungen haben **diese Kinder** ein **vier- bis sechsfach höheres Risiko**, selbst einmal **suchtkrank zu werden**. Die Vorbildwirkung der suchtkranken Eltern spielt hier eine wichtige Rolle. Aber auch eine genetische Veranlagung könnte dafür verantwortlich sein. Das heißt aber nicht, dass alle Kinder von alkoholkranken Menschen später einmal auch abhängig werden oder eine psychische Erkrankung entwickeln.

Das **Zusammenleben mit einem alkoholkranken Elternteil** bedeutet für viele Kinder **ständigen Stress**. Oft ist das Zusammenleben in der betroffenen Familie von **Streit** zwischen den Eltern und von **Gewalt** geprägt. Außerdem herrscht häufig innerhalb und auch außerhalb der Familie ein **Tabu** über die Alkoholkrankung: Es darf darüber nicht gesprochen werden. Das belastet die Kinder zusätzlich. Die betroffenen **Kinder** haben nicht selten das **Gefühl**, dass sie **für das Verhalten ihrer Eltern verantwortlich** sind. Meist sprechen die Kinder aber nicht über das Problem. Daher fühlen diese Kinder häufig Scham, Schuld, Wut, Traurigkeit und Hilflosigkeit. Besonders wichtig ist, dass sich **suchtkranke Eltern Hilfe holen** und die Kinder entsprechend professionell unterstützt werden. Wichtige Hilfseinrichtungen finden Sie am Ende der Broschüre.



Kaffee oder Energy-Drinks machen nüchtern?

Falsch: Aufgrund der aufputschenden Wirkung des Koffeins fühlt man sich nach einem Kaffee frischer und fitter. Dasselbe gilt auch für Energy-Drinks. Viele Menschen glauben daher, dass sie nüchterner sind. Aber weder durch Kaffee noch durch Energy-Drinks wird Alkohol schneller abgebaut: Der Körper baut pro Stunde etwa 0,1 Promille ab. Werden Energy-Drinks mit Alkohol gemischt, kann das gefährlich sein. Die anregende Wirkung überdeckt die beruhigende Wirkung von Alkohol. Das kann dazu führen, dass man mehr Alkohol trinkt. Der süße Geschmack von Energy-Drinks überdeckt auch den Alkoholgeschmack. Das hat dieselbe Wirkung: Man trinkt mehr.

10

Welche Anzeichen gibt es für einen problematischen Alkoholkonsum?

Wie auch Erwachsene, trinken **junge Menschen** immer wieder mal einen „über den Durst“.

Dennoch haben **die wenigsten ein ernstes Problem mit Alkohol**. Bemerkt man, dass Jugendliche **oft und viel Alkohol trinken**, dann sollte man versuchen, die **Gründe** dafür **herauszufinden**. Wird getrunken, um Spaß zu haben, um Sorgen zu vergessen, aus Langeweile, aus Einsamkeit, um mit Stress umzugehen? (Mehr dazu bei Frage 2).

Wenn ein **junger Mensch** schon früh **versucht, Probleme mit Alkohol zu „lösen“**, so ist er **gefährdet** und braucht Unterstützung. Vor allem dann, wenn er keine anderen Strategien hat, um Probleme zu bewältigen, als sich zu betrinken. Hat ein Jugendlicher Freunde, Hobbys und kommt im Job, in der Schule oder in der Ausbildung gut zurecht, so besteht weniger Grund zur Sorge – auch wenn ab und zu ausgelassener gefeiert wird.

Es ist **schwierig, Anzeichen für einen problematischen Umgang** mit Alkohol zu benennen: Stimmungsschwankungen, Müdigkeit, schlechtere Schulleistungen, höhere Geldausgaben, häufiges Zuspätkommen oder die Vernachlässigung von Freunden und Hobbys können viele Gründe ha-

ben. Eine **regelmäßige Alkoholfahne** und der **Kater** am Morgen danach können **erste Hinweise** sein. Wichtig ist es, mit Ihrem Kind **im Gespräch zu bleiben**.

Sich selbst als Elternteil ein Problem mit Alkohol oder einen risikoreichen Umgang damit einzugestehen, ist nicht leicht. Falls Sie zumindest zwei der folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten, sollten Sie den **eigenen Alkoholkonsum kritisch betrachten** und eine Beratungsstelle aufsuchen:

- Haben Sie (erfolglos) versucht, Ihren Alkoholkonsum einzuschränken?
- Haben andere Menschen Ihren Alkoholkonsum kritisiert und Sie damit verärgert?
- Hatten Sie schon Schuldgefühle wegen Ihres Alkoholkonsums?
- Haben Sie jemals schon gleich nach dem Aufstehen getrunken, um „in die Gänge zu kommen“ oder sich zu beruhigen?



Bewegung führt dazu, dass ich Alkohol ausschwitze?

Falsch: Pro Stunde kann der Mensch nur etwa 0,1 Promille abbauen. 90 Prozent des Abbaus von Alkohol erfolgt über die Leber. Lediglich zwei bis drei Prozent werden durch Schwitzen über die Haut abgebaut. Auch wenn man zum Beispiel beim Sport oder in der Sauna stärker schwitzt, wird dadurch der Alkohol nicht schneller abgebaut.

14

Rat und Hilfe

Suchtprävention

- Elternvorträge, Elternworkshops und Projektberatungen für Schulen und Kindergärten
VIVID – Fachstelle für Suchtprävention
T 0316 / 82 33 00, E info@vivid.at
I www.vivid.at

Suchtberatung

- Ambulante Suchtberatungseinrichtung
Drogenberatung Land Steiermark
T 0316 / 32 60 44, E drogenberatung@stmk.gv.at
I www.drogenberatung.steiermark.at
- Suchtberatung und -therapie, Außenstellen in den Bezirksstädten und Onlineberatung
b.a.s. Steirische Gesellschaft für Suchtfragen
T 0316 / 82 11 99, E info@bas.at
I www.suchtfragen.at
- Suchtberatung, Rehabilitation und Integration suchtkranker Menschen mit Angeboten für Angehörige
Verein Grüner Kreis
T 0316 / 76 01 96
E ambulanzen.graz@gruenerkreis.at
I www.gruenerkreis.at

- Suchtberatung, Gruppe für Menschen bei Abhängigkeit, Gruppe für Angehörige in den Bezirken Murtal, Murau und Liezen
Psychosoziales Netzwerk (PSN)
T 03572 / 42 99 44
E journaldienst.judenburg@beratungszentrum.at (beides Judenburg)
I www.beratungszentrum.at

- Information und Hilfe für Betroffene und Angehörige
Suchtberatung Obersteiermark
T 03842/44474, E office@sb-o.at
I www.suchtberatung-obersteiermark.at

- Suchtkrankenhilfe mit Selbsthilfegruppen in Graz, Gröbming, Ramsau und Zeltweg
Blaues Kreuz Österreich
T 0664 / 30 07 315 (Graz), E info@blaueskreuz.at
I www.blaueskreuz.at

- Suchtberatungsstelle im Bezirk Liezen
Avalon – Verein für soziales Engagement
T 03612 / 26 95 4
E suchtberatung@verein-avalon.at
I www.verein-avalon.at

- Gruppe für alkoholranke Menschen mit Treffen in mehreren steirischen Städten
Anonyme Alkoholiker
T 0316 / 57 47 40 (täglich von 19 bis 21 Uhr)
E stmk-ktn@anonyme-alkoholiker.at
I www.anonyme-alkoholiker.at

- Familiengruppen für Angehörige und Freunde von alkoholkranken Menschen
AL-Anon / Alateen
T 0664 / 73 21 72 40, E info@al-anon.at
I www.al-anon.at

- Psychotherapeutische Behandlung in Feldbach, Fürstenfeld, Bad Radkersburg und Graz Umgebung
Hilfswerk Steiermark
T 0316 / 81 31 81, E office@hilfswerk-steiermark.at
I www.hilfswerk.at/steiermark

Graz, April 2017



Quellen:

Alle Quellen dieser Broschüre finden Sie in der Onlineversion der Broschüre auf unserer Website www.vivid.at

Impressum:

Inhalt:

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention
A-8010 Graz, Zimmerplatzgasse 13/I,
T 0316 / 82 33 00, E info@vivid.at
I www.vivid.at

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Do 14:00 – 17:00 Uhr und Di, Fr 9:00 – 12:00 Uhr

Fotos:

iStockphoto: Seite 1, 2, 5, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 29
VIVID: Seite 11

Trägerkuratorium:

volkshilfe. Caritas

Im Auftrag von:



Links

www.vivid.at

Fachstelle für Suchtprävention

www.dialogwoche-alkohol.at

Österreichische Dialogwoche Alkohol

www.mehr-vom-leben.jetzt

Steirischer Aktionsplan Alkohol

www.api.or.at

Anton Proksch Institut spezialisiert auf Behandlung von Suchterkrankungen

www.anonyme-alkoholiker.at

Anonyme AlkoholikerInnen Österreich und Südtirol

www.kenn-dein-limit.info

Jugendgerechte Infos rund um Alkohol

www.mamatrinkt.ch bzw. www.papatrinkt.ch

Infos und Beratung für Kinder aus Familien, in denen Alkohol ein Problem ist

www.alkoholimkoerper.ch

Wissen rund um die Substanz Alkohol

VIVID
suchtprävention



**GESUNDHEITS
FÖRDERUNGS
FONDS**
STEIERMARK