



ÜBER
Alkohol
REDEN
Was Eltern wissen sollten

Medieninhaber und Herausgeber

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Zimmerplatzgasse 13/I, 8010 Graz

T 0316 82 33 00

E info@vivid.at

I www.vivid.at

Text und Redaktion

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Fotos

Adobe Stock, ChatGPT, iStock, Pexels, Pixabay,

Unsplash

Design und Layout

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Druck

Medienfabrik Graz, 8020 Graz

Quellen

Alle Quellen, die zur Erstellung dieser Broschüre verwendet wurden, finden Sie auf unserer Website.

Diese Broschüre kann bestellt oder heruntergeladen werden:

www.vivid.at

Stand: November 2025

Tipps für Eltern

#1 Schaffen Sie eine vertrauensvolle Beziehung	7
#2 Leben Sie einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol vor	8
#3 Achten Sie auf den Umgang mit Alkohol in Ihrem Umfeld	9
#4 Bleiben Sie in Kontakt und suchen Sie das Gespräch	10
#5 Leben Sie Möglichkeiten zur Entspannung und Freizeitgestaltung vor	11
#6 Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, selbstbestimmt mit Alkohol umzugehen	12
#7 Informieren Sie sich über die Wirkungen von Alkohol und sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber	14
#8 Vereinbaren Sie einen klaren Rahmen	15
#9 Behalten Sie einen kühlen Kopf, wenn Ihr Kind betrunken heimkommt	16
#10 Nehmen Sie bei Bedarf Unterstützung an	17

Fragen & Antworten

Stimmt es, dass Jugendliche immer mehr Alkohol trinken?	19
Warum wird getrunken?	20
Wirkt Alkohol bei jungen Menschen anders?	21
Ab wann darf mein Kind Alkohol trinken?	22
Welche Promillegrenzen gelten für mein Kind im Straßenverkehr?	23
Was sollte ich als Bezugsperson im Umgang mit Alkohol beachten?	24
Soll ich mein Kind Alkohol kosten lassen?	26
Wie kann ich mein Kind bei seinen ersten Erfahrungen mit Alkohol gut begleiten?	27
Wie geht es Kindern, bei denen es Alkoholprobleme in der Familie gibt?	28
Welche Anzeichen gibt es für einen problematischen Alkoholkonsum?	29
Wo finde ich Rat und Hilfe?	30



iStock™

Credit: Daisy-Daisy

Liebe Eltern!

Liebe Erwachsene!

Kein anderes Suchtmittel wird in Österreich so akzeptiert wie Alkohol. Kaum eine andere Substanz ist so stark im Alltag vorhanden. Egal ob Taufe, Kindergeburtstag, Matraball, Firmenfeier oder Geschäftsessen – Bier, Wein und Schnaps sind fast immer dabei. Kein Wunder also, dass Kinder schon früh neugierig werden. Darum ist es wichtig, schon frühzeitig offen über das Thema Alkohol zu sprechen und Fragen ernst zu nehmen.

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 Bezugsperson 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 Ihr Kind diese Aufgabe meistert.

Mit dieser Broschüre wollen wir Sie dabei unterstützen. Im ersten Teil finden Sie zehn hilfreiche Praxis-Tipps für Ihren Familienalltag. Mögliche Antworten auf heikle Fragen Ihres Kindes haben wir für Sie formuliert. Sie erkennen diese an der Sprechblase. Unsere Tipps sind Empfehlungen. Wahrscheinlich müssen Sie einige davon 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 gute Gespräche mit Ihrem Kind!

Tipps für Eltern



»» Helfen Sie Ihrem Kind,
einen verantwortungs-
bewussten Umgang mit
Alkohol zu finden.

#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. Sie sind auch dabei ein Vorbild für Ihr Kind, wie Sie mit herausfordernden Situationen und eigenen Fehlern umgehen. Sprechen Sie Wünsche, Bedürfnisse und auch Grenzen klar 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.

Gewähren Sie Ihrem jugendlichen Kind auch Privatsphäre. Es ist wichtig, dass Jugendliche eigene Erfahrungen machen und Verantwortung übernehmen dürfen. Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Kind sich im Ernstfall an Sie wendet.



#2 Leben Sie einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol vor

Kinder und Jugendliche beobachten aufmerksam wie Eltern, Verwandte und Freund*innen mit Alkohol und anderen Suchtmitteln umgehen. Von ihnen lernen Kinder, wie man mit Stress, Problemen, angenehmen, aber auch unangenehmen Erlebnissen umgeht.

Durch Ihr Verhalten sind Sie Ihrem Kind ein Vorbild. Sie können zum Beispiel vorleben, dass man sich nicht betrinken sollte, um mit schwierigen Situationen umzugehen. Beispielsweise kann man in die Natur gehen, Sport machen, Musik hören, ein gutes Essen genießen oder mit jemandem reden. 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 auf S. 29).

Denken Sie daran, Gästen immer auch alkoholfreie Alternativen anzubieten und für Feste mehrere Getränke ohne Alkohol für unterschiedliche Geschmäcker zu besorgen. 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 Alkohol zu trinken, dann ohne sich selbst oder andere zu gefährden (mehr dazu auf S. 24).



„Warum trinkst du eigentlich Alkohol?“

„Ich trinke zu einem guten Essen oder bei einer Feier ab und zu Alkohol. Er schmeckt mir und wenig Alkohol hat für mich eine angenehme Wirkung. Erwischt ich aber zu viel, dann bekomme ich Kopfwahl und mir wird schlecht. Wenn ich am nächsten Tag arbeiten muss oder mit dem Auto fahre, trinke ich keinen Alkohol.“

#3 Achten Sie auf den Umgang mit Alkohol in Ihrem Umfeld

Alkohol ist in Österreich in vielen Lebensbereichen durch alle gesellschaftlichen Schichten verbreitet. Alkoholkonsum gilt oftmals als selbstverständlich. Es ist die Aufgabe von Erwachsenen, diesen Umgang bewusst zu hinterfragen und Alternativen zu fördern. Überlegen Sie: 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 Freund*innen Ihres Kindes und versuchen Sie, gemeinsam etwas zu erreichen und sich gegenseitig zu unterstützen.

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

Sprechen Sie das Thema an:

„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.“



#4 Bleiben Sie in Kontakt und suchen Sie das Gespräch

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.

Wenn Sie mit Ihrem Kind über Alkohol reden, machen Sie es damit nicht automatisch neugierig auf Alkohol. Wenn Sie von sich aus Alkohol zum Gesprächsthema machen, verringern Sie die Gefahr, dass Ihr Kind zu viel Alkohol trinkt. Versuchen Sie die Gesprächsbasis aufrecht zu halten, indem Sie immer wieder das Gespräch suchen, auch wenn das im Jugendalter nicht immer einfach ist.

„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 Kopfschmerzen. An einer Alkoholvergiftung kann man sogar sterben. Für Kinder ist Alkohol besonders schädlich, daher darf man auch erst ab 16 Jahren Bier und Wein trinken, höherprozentigen Alkohol erst ab 18 Jahren.“

#5 Leben Sie Möglichkeiten zur Entspannung und Freizeitgestaltung vor

Unterstützen Sie Ihr Kind dabei Hobbys zu finden und gute Freundschaften zu pflügen. Freizeitangebote sollen ein Ausgleich zu Schule oder Ausbildung sein, die Möglichkeit geben, eigene Erfahrungen zu sammeln und persönliche Kompetenzen zu erwerben. Sie sollen keinen Leistungs- oder Zeitdruck erzeugen. Es braucht auch freie, unverplante Zeit, um sich mit sich selbst zu beschäftigen und Kreativität zu ermöglichen.

Lernen Sie die Freund*innen 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.



#6 Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, mit Alkohol selbstbestimmt umzugehen

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 auf S. 21-23). Für Jugendliche sind sachliche Informationen besonders hilfreich. Für Kinder sind konkrete Beispiele über die Wirkung einfacher zu verstehen. 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 passiert, wenn du Alkohol trinkst?“

„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.“

Wenn sich ein junger Mensch, der das gesetzliche Mindestalter hat, 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 auf S. 27).

Besprechen Sie auch die Rahmenbedingungen für genussvollen Alkoholkonsum: Nicht auf nüchternen Magen Alkohol trinken, langsam trinken, zwischendurch Wasser trinken.

Kinder und Jugendliche mit einem stabilen Selbstwert sind weniger gefährdet, suchtkrank zu werden. 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. Ihrem Kind fällt es dann 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?



„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.“

#7 Informieren Sie sich über erwünschte und unerwünschte Folgen von Alkoholkonsum und sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber

Reden Sie mit Ihrem Kind über die Wirkung von Alkohol. Sprechen Sie Gefahren offen an und reden Sie auch über Mythen, die nicht stimmen (mehr dazu unter Fragen & Antworten ab S. 18). Auch über die erwünschte Wirkung von wenig Alkohol (man wird lockerer, man ist entspannter, man kommt leichter ins Gespräch, mit Alkohol anzustoßen gehört 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 kann zu aggressivem Verhalten führen. In vielen Fällen ist bei körperlichen Auseinandersetzungen Alkohol im Spiel.
- Durch Alkoholkonsum sinkt die Hemmschwelle und es kommt dabei öfter zu sexueller Belästigung oder Übergriffen. Auch ungeschützter Geschlechtsverkehr findet oftmals unter Alkoholeinfluss statt.
- 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.

Die Stimmung wird bei Alkoholkonsum nicht automatisch besser. Die Wirkung von Alkohol hängt von der Stimmung beim Konsum ab und verstärkt diese.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über herausfordernde Gefühle und was dabei helfen kann, diese zu bewältigen. Je besser Ihr Kind seine Gefühle wahrnehmen, benennen und damit umgehen kann, desto geringer ist das Risiko auf schädliche Verhaltensweisen zurückzugreifen.

Nicht jede Situation ist passend, um über die Gefahren von Alkohol zu reden. Sie sollten über dieses Thema zum Beispiel nicht vor den Freund*innen Ihres Kindes sprechen, kurz vor dem Fortgehen oder wenn Ihr Kind betrunken heimkommt (mehr dazu bei Tipp #9 auf S. 16).

„Was ist denn schon so gefährlich am Alkohol? Ich hab doch kein Problem damit!“

„Schon klar, du willst nicht mit anderen verglichen werden, die vielleicht Alkoholprobleme haben, aber es gibt einiges, das du beachten solltest. Wegen deines geringeren Gewichts wirst du schneller betrunken. Deine Leber baut Alkohol langsamer ab, und du kannst dich schlechter konzentrieren. Besonders im Verkehr ist Alkohol gefährlich, weil die Reaktionsfähigkeit sinkt.“

#8 Vereinbaren Sie einen klaren Rahmen

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 auf S. 22). Als Eltern teil 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 sollte klar sein, dass das Jugendgesetz eingehalten wird, dass man nicht bei schlechter Stimmung oder in einer Umgebung, in der man sich nicht sicher fühlt trinkt, 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.

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: „Wenn ich mich nicht darauf verlassen kann, dass du dich an unsere Vereinbarungen hältst, kannst du die nächste Party nicht besuchen.“ Versuchen Sie zu erreichen, dass Ihr Kind über die Folgen seines Handelns nachdenkt und dann auch sein Verhalten ändert.

„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.“

#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) und überlegen Sie, ob diese Sorgen oder Herausforderungen vielleicht etwas mit dem Alkoholkonsum zu tun haben. Versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind herauszufinden, was es 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.



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 auf S. 29) Probleme mit Alkohol bleiben oft lange Zeit unbemerkt. Bemühen Sie sich daher, in Kontakt mit Ihrem Kind zu bleiben (mehr dazu bei Tipp #4 auf S. 16). Wenn Sie glauben, dass Ihr Kind ein Problem mit Alkohol oder andere Probleme hat, sollten Sie weder in Panik verfallen noch Ihre Sorgen verharmlosen. Reden Sie mit Ihrer*Ihrem Partner*in 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 die 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 auf S. 28). Wichtige Hilfseinrichtungen finden Sie am Ende der Broschüre auf den Seiten 30 und 31.



Fragen & Antworten

»» Wir beantworten Fragen rund ums Thema Alkohol, damit Sie für das Gespräch mit Ihrem Kind gut vorbereitet sind.

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 Schüler*innen in Österreich zeigen ein anderes Bild. Seit 2007 hat sich der Anteil der Jugendlichen, die noch nie Alkohol konsumiert haben, vervierfacht. Doppelt so viele Jugendliche wie 2007 geben 2024 an, in den letzten 30 Tagen keinen Alkohol konsumiert zu haben.

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 Schüler*innen hat noch nie Alkohol getrunken. Regelmäßig, das heißt sechs Mal oder öfter pro Monat, trinken rund 20 Prozent der Jugendlichen. Der Anteil jener, die angeben, in den letzten 30 Tagen mindestens einmal stark betrunken gewesen zu sein, ist ebenso hoch.

Es gibt Unterschiede im Umgang mit Alkohol zwischen Jugendlichen je nach Schultyp. Beim Probierkonsum ist dieser Unterschied nur sehr gering. Häufiger Konsum, Rauscherfahrungen und riskanter Alkoholkonsum betrifft Schüler*innen aus Polytechnischen Schulen häufiger als andere.



FAKTEN-CHECK

„Ein Glas Rotwein ist gesund.“



Falsch!

Es gibt keinen gesundheitsfördernden Alkoholkonsum. Auch geringe Mengen können schaden, wenn auch in deutlich geringerem Ausmaß. Je größer die Menge und Häufigkeit des Konsums ist, desto höher das Risiko für körperliche und psychische Erkrankungen. Bei einigen wenigen Erkrankungen und speziellen Zielgruppen können geringe Mengen Alkohol positiv zu wirken. Das gilt aber nur, wenn die negativen Auswirkungen auf andere Krankheitsbereiche ausgeblendet werden.



Warum wird getrunken?

Wie auch Erwachsene, trinken Jugendliche Alkohol oft im Freundeskreis, um auf Partys Spaß zu haben und beim Zusammensein mit anderen lockerer zu sein. Alkohol hat eine enthemmende Wirkung, wodurch einerseits das Knüpfen sozialer Kontakte erleichtert werden kann, andererseits aber auch unerwünschte Begegnungen passieren können.

Jeweils ein Zehntel der befragten Jugendlichen gibt an, Alkohol oftmals dafür einzusetzen, depressive oder nervöse Gefühle zu beseitigen oder sich bei schlechter Stimmung aufzuheitern. Alkoholkonsum aus diesem Grund gilt als problematisch, da Alkohol die Stimmung verstärkt, aber nicht verbessert.

Gruppendruck als Konsummotiv spielt aus Sicht der jungen Menschen selbst nur eine sehr kleine Rolle.

Junge Menschen, die keinen (oder nur wenig) Alkohol trinken, tun dies aus verschiedenen Gründen. Unangenehme Erfahrungen mit Alkohol in der eigenen Familie oder religiöse Gründe können ausschlaggebend sein. Eine weitere Rolle spielen chronische Erkrankungen oder die Tatsache, dass manche Personen Alkohol schlecht vertragen und darum darauf verzichten.

Viele junge Menschen wollen nicht die Kontrolle verlieren. Betrunkene 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.



FAKTEN-CHECK

„Ein Stamperl Schnaps fördert die Verdauung.“



Falsch!

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.

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, und 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 (Limonaden oder Energy Drinks 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. Der Körper baut pro Stunde nur 0,1 Promille Alkohol ab. Den Abbau kann man nicht beschleunigen.



FAKTEN-CHECK

„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.

Ab wann darf mein Kind Alkohol trinken?

Ab 16 Jahren dürfen Jugendliche in Österreich Bier und Wein trinken. Gebrannten Alkohol, also Spirituosen und somit auch Alkopops und andere Mischgetränke mit gebranntem Alkohol, darf man erst ab 18 Jahren trinken. Des Weiteren gilt, dass Jugendliche zwischen 16 und 18 Jahren nur so viel Alkohol konsumieren dürfen, so dass sie nicht wesentlich körperlich und psychisch beeinträchtigt sind. 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 auf S. 21).



FAKTEN-CHECK

„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 ins Gleichgewicht zu bringen.

Welche Promillegrenzen gelten für mein Kind im Straßenverkehr?

Im Straßenverkehr hat Alkohol keinen Platz. Alkoholisiert darf man kein 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. Autolenker*innen, die einen Probeführerschein haben, dürfen nur maximal 0,1 Promille haben. Die Probezeit für den Führerschein beträgt drei Jahre, bei L17-Lenker*innen und Motorradfahrer*innen gilt sie jedenfalls bis zum 21. Geburtstag. Die 0,1-Promillegrenze gilt auch für LKW-, Traktor- bzw. Bus-Fahrer*innen und Mopedlenker*innen bis 20 Jahren. Sie dürfen also eigentlich keinen Tropfen Alkohol trinken. Beim L17-Führerschein gilt das Alkohollimit von 0,1 Promille auch für die*den Beifahrer*in bei Ausbildungsfahrten. Für Fahrradfahrer*innen 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.



FAKTEN-CHECK

„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.

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. Das Vorbild der Eltern prägt die Normen und Werte ihrer Kinder. Daher ist es auch wichtig, wie Sie mit Alkohol umgehen.

Folgendes gilt es zu bedenken: Es gibt keine sichere Alkoholmenge. Auch geringe Mengen können schaden. Je größer die konsumierte Menge, desto höher das Risiko für Erkrankungen und die Entstehung einer Abhängigkeitserkrankung.

Jede Reduktion des Konsums bringt einen gesundheitlichen Gewinn. Diese Empfehlung gilt für alle – von gelegentlichen Trinker*innen bis hin zu Menschen mit problematischem Konsummuster. Personen, die regelmäßig größere Mengen konsumieren (Männer: 3 große Gläser Bier, Frauen: 2 große Gläser Bier pro Tag) sollten ihren Konsum kritisch hinterfragen und reduzieren. Der Gewinn für die Gesundheit ist hier besonders groß.

Die Grenzmengen gelten für gesunde Menschen ohne zusätzliche Risikofaktoren.

Je mehr Alkohol Sie trinken, umso höher ist Ihr Erkrankungsrisiko



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. Es gibt mittlerweile auf dem Markt viele unterschiedliche, hochwertige Produkte abseits von Limonaden und Fruchtsäften. Überreden Sie niemanden dazu, Alkohol zu trinken und fragen Sie nicht nach dem Grund für den Verzicht auf Alkohol. Es ist ganz normal, keinen 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.



FAKTEN-CHECK

„Rumtee hält warm.“



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.

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 auf S. 22).

Geben Sie nicht nach, auch wenn Ihr Kind immer wieder kosten will. Sagen Sie klar: „Alkohol ist für Kinder sehr schädlich. Ich erlaube dir nicht, zu kosten so lange du noch nicht alt genug bist.“

Es gibt wissenschaftliche Belege, dass Alkoholkonsum unter elterlicher Aufsicht in der Kindheit und frühen Jugend die Wahrscheinlichkeit für ein problematisches Trinkverhalten in späteren Jahren erhöht.

Erklären Sie auch, dass Alkohol auch für Erwachsene schädlich ist und auch sie darum nur gelegentlich kleine Mengen trinken sollten, um ihre Gesundheit nicht zu gefährden.



FAKTEN-CHECK

„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 kohlenensäurehaltige alkoholische Getränke, wie Sekt, gehen übrigens schneller ins Blut über und wirken daher auch schneller im Gehirn als andere alkoholische Getränke.



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.



FAKTEN-CHECK

„Wer Fettiges isst, verträgt mehr.“



Falsch!

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

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. 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 und Unsicherheit. Außerdem herrscht häufig innerhalb und auch außerhalb der Familie ein Tabu über die Alkoholerkrankung: 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. 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 auf den Seiten 30 und 31.

FAKTEN-CHECK

„Kaffee oder Energy-Drinks machen nüchtern.“



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.

„Bewegung führt dazu, dass ich Alkohol ausschwitze.“



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.

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 auf S. 20).

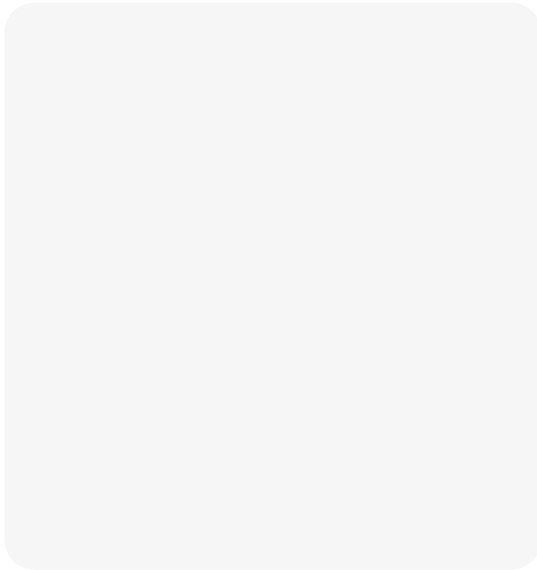
Wenn ein junger Mensch schon früh versucht, Probleme mit Alkohol zu „lösen“, so ist er gefährdet und braucht Unterstützung. Vor allem dann, wenn er keine anderen Strategien hat, um Probleme zu bewältigen, als sich zu betrinken. Hat ein Jugendlicher Freunde, Hobbys und kommt im Job, in der Schule oder 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 haben. 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?





Wo finde ich Rat und Hilfe?

Suchtprävention

Elternvorträge und -seminare, Projektberatungen,
Seminare und Workshops für Schulen und elementare
Bildungseinrichtungen

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

T 0316 82 33 00

E info@vivid.at

I www.vivid.at

Websites

Aktuelles zum Thema Alkohol und Überblick aller
Beratungsstellen in Österreich

Dialogwoche Alkohol

I www.dialogwoche-alkohol.at

Wissenschaftlich geprüftes Online-Selbsthilfe-
programm zur Alkoholkonsum-Reduktion

Alkcoach

I www.alkcoach.at

Website mit Informationen und Tipps zu verschiedenen
Gesundheitsthemen für Jugendliche, Eltern und
Fachpersonen

feel-ok.at

I www.feel-ok.at

Suchtberatung und -therapie

Ambulante Suchtberatungseinrichtung

Drogenberatung des Landes Steiermark

T 0316 32 60 44

E drogenberatung@stmk.gv.at

I www.drogenberatung.steiermark.at

Suchtberatung und -therapie, Außenstellen in den Bezirksstädten und Online-Beratung

b.a.s. Steirische Gesellschaft für Suchtfragen

T 0316 82 11 99

E info@bas.at

I www.bas.at

Psychosozialer Dienst, Familienberatung, Sucht- und Drogenberatung in den Bezirken Murau, Murtal und Liezen

PSN Psychosoziales Netzwerk

I www.psn.or.at

Psychosoziale Beratung, Suchtberatung, Kinder- und Jugendpsychiatrisches Zentrum

Hilfswerk Psychosoziale Dienste Steiermark

Region Südoststeiermark & Fürstenfeld

T 03152 58 87 - 0

E journaldienst.so@hilfswerk-steiermark.at

Region Graz-Umgebung Süd

T 03135 474 74

E journaldienst.gu@hilfswerk-steiermark.at

I www.hilfswerk.at

Info- und Beratungsstellen

Broschüren mit Info- und Beratungsstellen zu Krisen, Gewalt und Sexualität, Rechtsberatung

LOGO jugendmanagement

T 0316 90 370 90

E info@logo.at

I www.logo.at

Vertrauliche, kostenlose Rechtsberatung für Kinder, Jugendliche und Bezugspersonen

Kinder- und Jugendanwaltschaft Steiermark

T 0316 877 55 00 (Kinder- und Jugendrechtetelefon)

E kija@stmk.gv.at

I www.kija.steiermark.at

Infos zum Familienleben in der Steiermark, Veranstaltungshinweise und Links zu Hilfseinrichtungen

ZWEI UND MEHR Familienportal Land Steiermark

T 0316 877 40 23

E familie@stmk.gv.at

I www.zweiundmehr.steiermark.at

Telefon- und Online-Beratung für Kinder, Jugendliche und Bezugspersonen zu verschiedenen Themen

Rat auf Draht

T 147 (Notrufnummer)

E 147@rataufdraht.at

I www.rataufdraht.at

I www.elternseite.at

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Zimmerplatzgasse 13/I, 8010 Graz

T 0316 82 33 00

E info@vivid.at

www.vivid.at

Trägerkuratorium:

volkshilfe. Caritas

Im Auftrag von:

