



CONTACT



«Wir müssen Kinder begleiten, damit sie gesund aufwachsen»

.....
Nationale Aktionswoche

.....
Kinder von Eltern mit
Suchterkrankung im Fokus

.....
Dry January

.....
Er wirkt sich positiv auf das
ganze Jahr aus

.....
Suchtpanorama 2025

.....
Das Geschäft mit der Sucht

Sucht nicht an die nächste Generation weitergeben

Welche Unterstützung brauchen Kinder von Eltern mit einer Suchterkrankung? Was können wir alle für diese Kinder tun? Contact sprach mit Sarah Vilpert, Projektleiterin Prävention bei Sucht Schweiz. Sie ist zuständig für das nationale Programm für Kinder von Eltern mit Suchterkrankung, zu der auch die Aktionswoche im März zählt.

Wenn Sie einen Zauberstab hätten, was würden Sie als Erstes ändern, damit weniger Kinder von Eltern mit Suchterkrankung leiden?

Sarah Vilpert: Ich würde das Schweigen brechen, damit sie ihre Sorgen freier äussern und darauf vertrauen können, dass ihnen zugehört wird. Dafür müssen wir gegen die Stigmatisierung von Menschen mit Suchterkrankung ankämpfen. Diese drückt sich auch in kleinen Gesten aus, z. B. wenn jemand während eines Gesprächs seufzt oder mit einem Augenrollen zur Decke schaut. Wegen enttäuschender Erfahrungen mit Betroffenen neigt man oft dazu, ihnen weniger zu vertrauen und sie weniger ernst zu nehmen. Auch Suchtfachleute müssen gegen ihre Vorurteile ankämpfen. Immer wieder aufs Neue unvoreingenommen zu sein, ist eine echte Herausforderung.

«Die öffentliche Diskussion erleichtert die Hilfesuche».

Die gesellschaftliche Abwertung und Verurteilung wirken sich auch auf die Kinder aus. Die meisten Familienmitglieder leiden unter Schamgefühlen. Das macht es schwer, offen über die Probleme zu reden. Mit dem nationalen Programm «Papa trinkt. Mama trinkt.» wollen wir einen sicheren Raum schaffen, in dem sich jeder und jede ausdrücken kann. Die Aktionswoche vom März ist Teil dieses Programms.

Was braucht es, damit die Aktionswoche erfolgreich wird?

Ziel der Aktionswoche ist es, das Thema Kinder von Eltern mit einer Suchterkrankung und die entsprechenden Unterstützungsangebote weithin bekannt zu machen. Dafür sorgen Organisationen aus den Bereichen Sucht, Familie, Jugend, Bildung und frühe Kindheit, Gesundheit etc. Geplant sind Aktionen sowohl für Fachleute als auch solche für die breite Öffentlichkeit – darunter Informations- und Vernetzungsanlässe, Workshops, Lesungen, Medienkampagnen etc. Wenn das Thema öffentlich diskutiert wird, wird es normaler, darüber zu reden. Dies erleichtert es den Betroffenen, Hilfe zu suchen.

Weshalb ist es wichtig, betroffene Kinder zu unterstützen?

Kinder von Eltern mit einer Suchterkrankung sind besonders gefährdet, psychische Probleme oder eine Sucht zu entwickeln. Zu Hause erleben sie, dass Alkohol z. B. bei Belastung zu helfen scheint. Manche übernehmen später ein solches Muster, selbst wenn sie es eigentlich nicht wollen – was zu Schuldgefühlen und zusätzlichem Stress führen kann, gefolgt von problematischem Konsum als einem Bewältigungsversuch. Ein Teufelskreis. Es gibt also eine intergenerationelle Weitergabe des problematischen Substanzkonsums.

Konflikte in der Familie, Gewalt oder Vernachlässigung, die durch problematischen Substanzkon-





Sarah Vilpert

ist Projektleiterin Prävention bei Sucht Schweiz und leitet seit Januar 2024 das Nationale Programm «Papa trinkt. Mama trinkt». Sie hat einen Abschluss in Soziologie und Demografie und promovierte an der Universität Lausanne in Biowissenschaften.

sum der Eltern entstehen können, beeinträchtigen die gesunde Entwicklung der Kinder. Auch wenn die Kinder die Dysfunktionen spüren, erleben sie sie dann letztlich als normal. Die negativen Folgen dieses Familienklimas reichen oft ins Erwachsenenalter hinein. Daher ist es entscheidend, den Kindern zu helfen, damit Suchtprobleme nicht von einer Generation an die nächste weitergegeben werden.

Benötigen alle betroffenen Kinder Unterstützung?

Natürlich ist es nicht angezeigt, allen Kindern Hilfe aufzuzwingen. Aber Unterstützung kann nebst einer möglichen therapeutischen Begleitung in vielerlei Form erfolgen. Oft bewirken schon einfache Dinge einiges – etwa ein offenes Ohr von anderen Erwachsenen, denen sie vertrauen – sei es in der erweiterten Familie, in der Schule oder im Sportverein. Wichtig ist auch, dass Kinder ihre Hobbys ausüben und ihren Alltag strukturieren können, ohne Verantwortung übernehmen zu müssen, die eigentlich den Eltern obliegt, wie z. B. die Betreuung von jüngeren Geschwistern. Mit anderen Worten ist es wichtig, Räume und Zeiten zu schaffen, in denen sie ein unbeschwertes Leben als Kinder führen können.

Was unternimmt Sucht Schweiz?

Wir machen die Problematik sichtbar, damit mehr Kinder erkannt und unterstützt werden. Dazu koordinieren wir u. a. die Aktionswoche. Weiter set- ▶

Wie kann ich einem Kind helfen?

Wenn Sie sich Sorgen machen, haben Sie mehrere Möglichkeiten:



Bestellen Sie die Broschüre!

Unsere Broschüre beantwortet die wichtigsten Fragen und gibt ganz konkrete und leicht verständliche Empfehlungen. Sie können die Broschüre gratis über den QR-Code links herunterladen oder in unserem Webshop bestellen: shop.suchtschweiz.ch

zen wir uns für politische Lösungen ein, damit beispielsweise finanzielle Barrieren abgebaut und Hilfsangebote zugänglicher werden.

«Wir machen die Problematik sichtbar, damit mehr Kinder erkannt und unterstützt werden.»

Ganz wichtig ist uns die Sensibilisierung und Information von Fachkräften aus Berufen im Kinder- und Jugendbereich, z. B. Schulsozialarbeitende oder das Personal in Kitas. Sie haben häufig Kontakt zu den Kindern und sollten in der Lage sein, problematische Situationen zu erkennen sowie zu wissen, welche Unterstützung bei spezialisierten Fachstellen verfügbar ist. In der Aus- und Fortbildung entsprechender Berufe müssen die spezifischen Bedürfnisse von betroffenen Kindern zur Sprache kommen.

Wir interessieren uns zudem für die Forschung, um die Bedürfnisse dieser Kinder und das Hilfsangebot in der Schweiz im Hinblick auf eine Weiterentwicklung gut zu kennen.

Die Kinder zu begleiten könnte auch bedeuten, die Eltern blosszustellen. Wie kann man den Kindern trotzdem helfen?

Kinder sind ihren Eltern gegenüber loyal und halten zu ihnen. Wenn eine Lösung für die Eltern nicht

passt, wird sie auch vom Kind nicht akzeptiert. Es ist wichtig, die Eltern ebenfalls zu unterstützen, damit sie ihre Rolle als Erziehungsberechtigte bestmöglich wahrnehmen können. Ein Dialog mit den Eltern über die Herausforderungen der Elternschaft in einer Suchtsituation ist entscheidend, um gemeinsam eine Lösung zu finden. Dabei ist es zentral, eine Partnerschaft mit den Eltern aufzubauen, die auf Vertrauen und Zusammenarbeit beruht. Das Entziehen des Sorgerechts ist stets die letzte Massnahme.

«Handeln heisst auch Zuhören, Interesse und Aufmerksamkeit zeigen.»

Inwiefern tragen wir alle Verantwortung, als Nachbarin oder Götti etc.?

Alle, die im Umfeld der Kinder sind, tragen Verantwortung. Wir können handeln, indem wir zuhören, Interesse und Aufmerksamkeit zeigen. Selbst wenn ein Beitrag klein erscheint, kann er einen grossen Unterschied ausmachen. Wenn sich das Kind gehört fühlt, ist das ein hilfreicher Schritt. Auch ein gemeinsamer Ausflug oder Spaziergang kann helfen. Gegebenenfalls könnte man dem Kind raten, eine Fachperson aufzusuchen oder im Falle von Gewalt die Behörden kontaktieren.

Die Aktionswoche «Kinder von Eltern mit Suchterkrankung»

Seit 2019 organisiert und koordiniert Sucht Schweiz eine nationale Aktionswoche zum Thema «Kinder von Eltern mit Suchterkrankung». In der ganzen Schweiz bieten Institutionen aus den Bereichen Sucht, Kinder- und Jugendschutz zahlreiche Aktionen wie Vorträge, Schulungen, Filmvorführungen oder Wettbewerbe an. Sie wollen die breite Öffentlichkeit und die Medien sensibilisieren sowie die Fachwelt auf ihre Angebote aufmerksam machen. Die diesjährige Aktionswoche findet vom **17. bis 23. März 2025** statt.

Ausführlichere Informationen finden Sie auf der neuen Website von Sucht Schweiz, welche das gesamte Programm vorstellt. Aktivitäten und Adressen für Hilfe und Beratung auf:

www.kinder-von-suchtkranken-eltern.ch





Was hat der Dry January mit uns gemacht?

Der Dry January, der alkoholfreie Januar, ist vorbei, und viele haben dabei wertvolle Erfahrungen gesammelt. Sucht Schweiz ist Projektpartnerin und hat bei Marc S. (60) nachgefragt. Er nahm in diesem Jahr bereits zum dritten Mal teil.

Was hat dich motiviert, einen Monat lang auf Alkohol zu verzichten?

Während den Feiertagen hatte ich zu viel getrunken. Dies galt es zu kompensieren. Gleichzeitig wollte ich mir und den anderen beweisen, dass ich auch ohne Alkohol auskomme. Zudem nahm ich mir die Zeit, um meinen Konsum zu überdenken.

Welche Situationen waren besonders schwierig?

Bei Anlässen, bei denen Alkohol normalerweise dazugehört, wie z. B. bei einem gemeinsamen Fondue, fühlte sich der Verzicht ungewohnt an. Ich hatte immer noch das Gefühl, aus der Reihe zu tanzen und als krank wahrgenommen zu werden. Ein alkoholfreier Most oder ein alkoholfreies Bier sind da gute Alternativen. Der Alkoholverzicht wurde dann eigentlich jedes Mal respektiert.

Wie hat sich die Zeit ohne Alkohol auf Körper und Geist ausgewirkt?

Wenn ich abends nichts trinke, stehe ich am Morgen besser auf. Zudem bin ich am Abend weniger müde und kann noch etwas tun. Bei gesundheitlichen Beschwerden gelingt die Erholung ohne Alkohol besser. Umgekehrt spüre ich gerade den Weisswein abschliessend in meinen Gelenken.

Der Alkohol hat mir in jüngeren Jahren oft geholfen, um nach einem stressigen Tag herunterzufahren. Aber ohne Alkohol spüre ich anstelle der Unbeschwertheit mehr Klarheit, was natürlich hilft, wenn abends noch Erledigungen anstehen.

Gab es Momente, in denen du versucht warst, zu trinken?

Wenn ich einen klaren Plan habe, klappt der Alkoholverzicht gut. Für mich ist es manchmal einfacher, gar nicht zu trinken, als nach dem zweiten Bier aufzuhören.

Welche Rolle spielt Alkohol in deinem Alltag normalerweise und wie ging es nach dem trockenen Januar weiter?

Eigentlich trinke ich jetzt nur bei besonderen Anlässen in Gesellschaft. Die gesundheitlichen Risiken des Alkohols sind mir heute bewusst – gerade auch das Risiko für Darmkrebs, für das ich familiär vorbelastet bin. Ich mag den Alkohol und will nicht ganz darauf verzichten. Aber ich möchte bewusster und geplanter konsumieren und es dann auch geniessen.

Suchtpanorama 2025: Das Geschäft mit der Sucht

Soeben publizierte Sucht Schweiz das diesjährige Suchtpanorama mit den aktuellen Daten zum Konsumverhalten. Was müsste dringend verändert werden, damit mehr Menschen ein Leben ohne Suchtprobleme führen können? Contact unterhielt sich mit Tania Séverin, Direktorin von Sucht Schweiz.

Alkoholische Getränke, Tabak- und Nikotinprodukte, Glücks- und Geldspiele oder Videospiele bringen milliardenschwere Umsätze. Einen Teil davon macht die Suchtmittelindustrie auf dem Buckel von Menschen mit problematischem Konsum, wobei die Angehörigen immer auch mitbetroffen sind. Die Gewinne einzelner Branchen kommen der Gesellschaft teuer zu stehen. Die volkswirtschaftlichen Kosten von Sucht betragen 7,9 Milliarden Franken.

«Auf das Problem hinzuweisen, reicht nicht aus. Deshalb setzen wir uns für einen gesetzlichen Rahmen ein, der dazu beiträgt, den problematischen Konsum und damit das menschliche Leid zu verringern»»,



Tania Séverin,
Direktorin von Sucht Schweiz

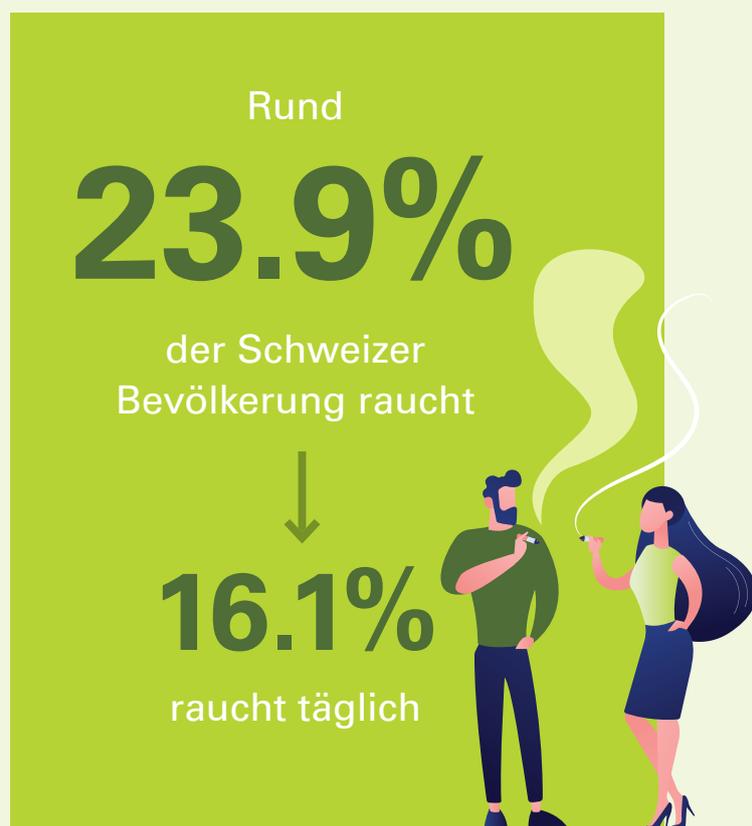
Die Suchtmittelindustrie basiert auf einem Prinzip, das so alt wie das Geschäft selbst ist: Je abhängiger die Konsumierenden, desto stabiler die Einnahmen. Dies zeigen die Fakten.

Tabak: Konsumeinstieg verhindern

Rund 70% der täglich Rauchenden sind abhängig. Die grossen Gewinne der Tabakindustrie stammen von ihnen. Deshalb ist das erste Ziel dieser Industrie, die Nikotinabhängigkeit ihrer Kundschaft aufrechtzuerhalten und neue Konsumierende zu gewinnen.

«Tabakwerbung darf sich nicht länger an Kinder und Jugendliche richten. Die Volksinitiative muss endlich lückenlos umgesetzt werden.»

Rund ein Drittel der 15-Jährigen hat in den letzten 30 Tagen vor der jüngsten SchülerInnen-Befragung mindestens ein Tabak- oder Nikotinprodukt konsumiert.



Alkohol: In der Politik herrscht Stillstand

12,4% der Bevölkerung trinken hierzulande die Hälfte des gesamten Alkohols. Ein erheblicher Teil des Umsatzes stammt von Menschen mit problematischem oder abhängigem Konsum. Dabei ist Alkohol eine der Hauptursachen für vorzeitige Sterblichkeit.

Drei Männer und eine Frau sterben in der Schweiz jeden Tag an den Folgen von Alkoholkonsum. Bei rund der Hälfte aller untersuchten Gewaltdelikte im öffentlichen Raum ist Alkohol im Spiel.

Doch in der Politik ist seit Jahren kein Handlungswille auszumachen, um problematischem Konsum und Sucht vorzubeugen. Die Verantwortung wird einseitig den Konsumierenden auferlegt. Dies schlägt mit jährlichen Kosten von 2,8 Milliarden Franken zu Buche.



12.4%
der Bevölkerung
trinkt
50%
des Alkohols

4%
der Bevölkerung
von 15 bis 64 Jahren hat
im letzten Monat
Cannabis konsumiert



Den vollständigen Text des Schweizer Suchtpanoramas finden Sie auf unserer Website

«Die Legalisierung von Cannabis wird derzeit im Parlament diskutiert. Wir fordern, dass das künftige Gesetz der Gesundheit der Konsumierenden oberste Priorität einräumt. Dies erfolgt durch ein nicht gewinnorientiertes Modell, das den Fokus auf Produktsicherheit legt.»



Tania Séverin,
Direktorin von Sucht Schweiz

Cannabis: Nicht gewinnorientiert regulieren

Eine Studie im Kanton Waadt belegt, dass die etwa 10% der Konsumierenden, die fast täglich Cannabis konsumieren, für die Hälfte des in der Waadt konsumierten Cannabis stehen. Im Falle einer marktorientierten Neuregulierung wären diese eine wichtige Zielgruppe für die Industrie.



Politische Veränderung und bessere Gesetze dank Ihnen!

Als parteipolitisch unabhängige Stiftung schalten wir uns dank der Unterstützung von Spenderinnen und Spendern in die politische Diskussion ein. Wir setzen uns für konkrete und wirksame Massnahmen ein und kontern damit die Lobby-Arbeit der Suchtmittelindustrie, die dafür das Zigfache an Mitteln einsetzen kann.

Helfen Sie uns dabei, die politischen Rahmenbedingungen zu verbessern, damit die Gesundheit der Menschen Vorrang hat vor finanziellen Interessen einzelner Branchen.

Vielen Dank!

Wenn Spiele kein unbedenklicher Zeitvertreib sind

Suchtartige Verhaltensweisen ohne eine Substanz sind in den letzten Jahren im Aufkommen. Es lohnt sich, bei den Spielen genauer hinzuschauen.

Bei Glücks- und Geldspielen stammten bereits vor der Zulassung von Onlinegeldspielen in der Schweiz im Jahr 2019 etwa ein Drittel der Einnahmen der Geldspielanbieter von den 3% Spielenden mit problematischer Nutzung.

Die Betreiber oder Aufsichtsbehörden müssten in der Lage sein, Spielende zu erkennen, die auf mehreren Plattformen spielen, online und offline, sei es in Casinos, bei Lotterien oder Wetten. Dies ist derzeit nicht der Fall, was dazu führt, dass Spielende, die ihre finanziellen Möglichkeiten überschreiten oder andere Anzeichen von problematischer Nutzung haben, unentdeckt bleiben.

Videospiele: Weg von der Manipulation

Glücks- und Geldspiele sowie Videospiele ähneln sich immer mehr. Auch die Gaming-Industrie setzt auf ein süchtig machendes Design, um Nutzende dauerhaft an ihre Produkte zu binden. Digitale Schatzkisten (sog. Lootboxen) und andere Mechanismen sollen die Spiele attraktiver machen und verleiten zu wiederholten Geldausgaben – oft in Spielen, die eigentlich kostenlos daherkommen.

«Wir müssen von süchtig machenden Designs gewisser digitaler Produkte wegkommen. Diese haben mit herkömmlichen Marketingmethoden nichts mehr gemein.»

Tania Séverin,
Direktorin von Sucht Schweiz



Kontakt Stiftung Sucht Schweiz

Avenue Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne
T 021 321 29 11
Mo – Fr, 9 – 12 Uhr



Informationen und Tipps auf unserer Website

www.suchtschweiz.ch
oder schreiben Sie uns via
info@suchtschweiz.ch

Impressum

Herausgeberin:

Stiftung Sucht Schweiz
Av. Louis-Ruchonnet 14
1003 Lausanne

Telefon 0800 800 980

Fax 021 321 29 40

www.suchtschweiz.ch
info@suchtschweiz.ch

Redaktion:

Monique Portner-Helfer

IBAN:

CH63 0900 0000 1000 0261 7

Grafik:

Fundraising Company Fribourg AG
Adrian Gross, Alain Küpfer
www.fundraising-company.ch

Druck: Baumer AG, Islikon

Das Contact Magazin erscheint mehrmals pro Jahr für Spenderinnen und Spender von Sucht Schweiz. Abo-Beitrag (CHF 5.– pro Jahr) im Spendenbeitrag inbegriffen.