

Suchtprävention

Einige Hinweise für Eltern

*Name der Schule und Lehrperson
hinzufügen*

Inhalt

- Gründe und Motive zu konsumieren
- Tabak, Alkohol, Cannabis
- Problematisches Verhalten: z.B. Onlinesucht
- Die Rolle der Eltern
- Wie können die Jugendlichen unterstützt werden?

Gründe und Motive zu rauchen

Eine Befragung von Jugendlichen*

Von den Jugendlichen erwähnte Gründe, weshalb sie rauchen:

- Weil es zur Gewohnheit geworden ist
- Weil ich oft im Stress bin und mich Rauchen beruhigt
- Weil ich den Geschmack genieße
- Weil ich es nicht schaffe, mit dem Rauchen aufzuhören
- Weil es mir langweilig ist
- Weil Kollegen und Freunde rauchen
- Weil ich oft nicht weiss, wohin ich sonst mit meinen Händen soll
- Weil es mir das Gefühl von Freiheit gibt
- Weil ich ohne rauchen an Gewicht zunehmen würde
- Weil ich dadurch leistungsfähiger bin
- Weil man als Raucher eine bessere Ausstrahlung hat
- Weil rauchen cool ist
- Weil ich überzeugt bin, dass Rauchen mir selber nicht schadet

Man wird nicht von einem Tag auf den anderen abhängig!

Im Allgemeinen konsumieren die Jugendlichen, um etwas auszuprobieren und wiederholen diese Erfahrung nicht zwangsläufig.

*Tabakmonitoring 2011

Gründe und Motive Alkohol zu trinken

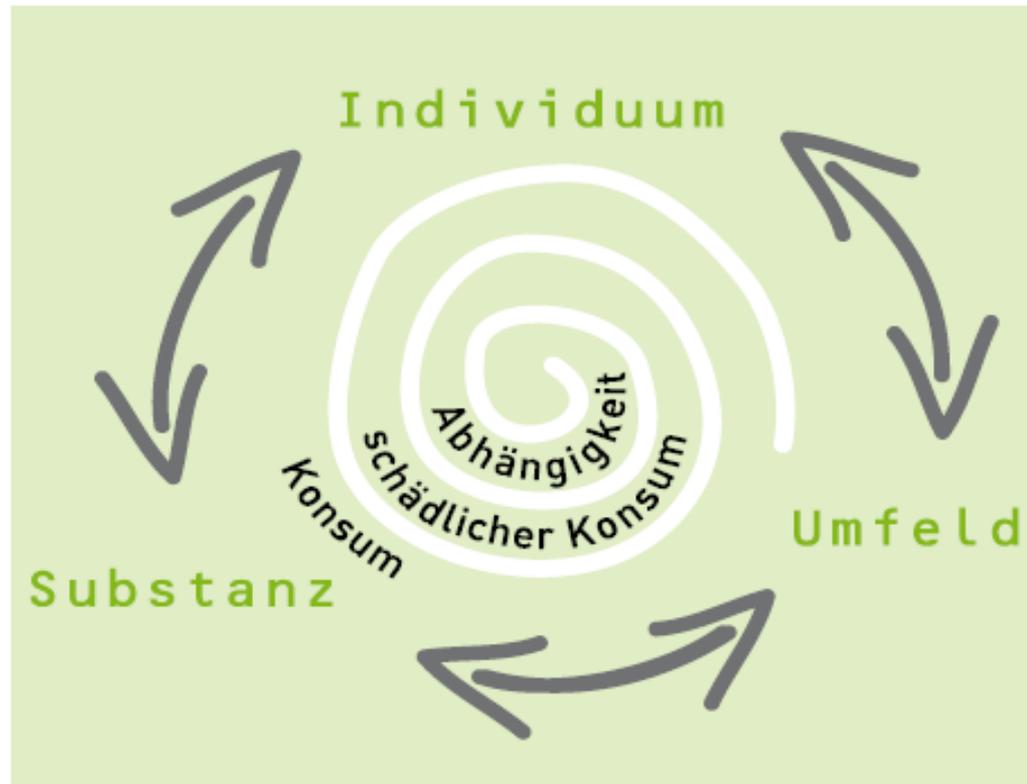
Eine Befragung von Jugendlichen*

Von den Jugendlichen erwähnte Gründe, weshalb sie Alkohol trinken:

- Um eine Party besser geniessen zu können
- Weil es mir einfach Spass macht
- Weil es dann lustiger wird, wenn ich mit anderen zusammen bin
- Weil dadurch Partys besser werden
- Weil ich das Feeling (Gefühl) mag
- Um berauscht zu sein
- Um mich aufzumuntern, wenn ich in schlechter Stimmung bin
- Weil es mir hilft, wenn ich niedergeschlagen oder gereizt bin
- Um meine Probleme zu vergessen
- ...



Was beeinflusst den Suchtmittelkonsum?



Tabak

Tabak: Auswirkungen und Risiken

Auswirkungen:

- Nikotin hält wach.
- Es vermittelt den Eindruck, von Entspannung. Dies ist dadurch bedingt, dass die Entzugserscheinungen nach Nikotin befriedigt werden.
- Der Effekt ist von kurzer Dauer und hat einen erneuten Konsum zur Folge.

Risiken

- Beträchtliche physische und psychische Abhängigkeit = Abhängigkeitssymptome ab den ersten Zigaretten möglich;
- Morgendlicher Husten, Kurzatmigkeit, Krebs, Kreislaufbeschwerden....;
- Junge Frauen: Antibabypille und Rauchen vertragen sich nicht gut.

E-Zigaretten und Tabakprodukte

- **Wasserpfeife:** Das Rauchen von Wasserpfeifen birgt ebenfalls Risiken und ist nicht weniger giftig als Zigaretten rauchen.
- **Schnupftabak, Snus:** Auch ohne Rauch sind diese Produkte gefährlich, insbesondere wegen dem Risiko einer Abhängigkeit, von Krebs und Entzündungen.
- **E-Zigarette:** Auch wenn sie zum Teil als Hilfe zum Tabakentzug gesehen werden kann, sind die langfristigen Konsequenzen der inhalierten Produkte noch nicht bekannt.
- **Produkte mit erhitztem Tabak:** Auch hier gibt es noch keine Studien zu den Langzeiteffekten.

Argumente, welche Jugendliche vom Tabakkonsum abhalten können

- Durch Rauchen sinkt die physische Leistungsfähigkeit: Nach einer Zigarette nimmt die Muskelkraft vorübergehend um rund 10% ab.
- Schlechter Atem; Kleider, Haare und Finger riechen nach Rauch; langfristig Verschlechterung der Zähne und der Haut = nichts Anziehendes!
- Kosten: Zwei Päckli wöchentlich entsprechen pro Jahr mehr als 886.- CHF (2016)

Jugendliche und Tabak: Welche Botschaften?

Ziel sollte das Nichtrauchen sein.

Jede Zigarette ist schädlich und schon ein geringer Konsum kann zur Abhängigkeit führen.

Alkohol

Alkohol: Auswirkungen und Risiken

Unter anderem:

- Beeinträchtigung der Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
→ Unfallgefahr
- Auswirkungen auf das Verhalten → sinkende Hemmschwelle, steigende Aggressivität
→ Unfälle, Prügeleien, körperliche Gewalt und sexuelle Übergriffe
- Alkoholvergiftung: erhöhtes Risiko bei Jugendlichen!
- Alkohol-Koma
- ...

Alkohol: Jugendliche sind besonders gefährdet

- Jugendliche sind leichter als Erwachsene: Bei gleicher Alkoholmenge weisen leichtere Personen einen höheren Alkoholisierungsgrad auf.
- Das jugendliche Gehirn ist noch in Entwicklung und reagiert deshalb sensibler auf Alkohol.
- Alkohol wirkt sich auf das hormonelle Gleichgewicht aus.
- Die negativen Auswirkungen von Alkohol werden weniger stark wahrgenommen. Die Gefahr eines übermässigen Konsums ist somit grösser.
- Aufgrund der unterschiedlichen Anteile an Körperfett und Körperwasser bei Männern und Frauen führt die gleiche Menge konsumierten Alkohols bei Frauen zu einer höheren Alkoholkonzentration im Blut.

Jugendliche und Alkohol: Was sagt das Gesetz?

- Keine Abgabe oder Verkauf von fermentiertem Alkohol (Bier, Wein, Apfelwein etc.) an Jugendliche unter 16 Jahren.
- Keine Abgabe oder Verkauf von Spirituosen an Jugendliche unter 18 Jahren.

Jugendliche und Alkohol: Welche Botschaften ?

Bis zum vollendeten **13. Lebensjahr** kein Alkohol.

- Eltern legen klare Regeln fest und erklären ihr Verbot.

Jugendliche im Alter von **14 - 15 Jahren** sollten ebenfalls noch keinen Alkohol konsumieren.

- Jugendliche sind jedoch neugierig und haben Lust, etwas auszuprobieren. Vielleicht lassen Sie Ihr Kind bei besonderen Gelegenheiten einmal an Ihrem Glas nippen.

Jugendliche im Alter von **16 - 17 Jahren** können lernen, mit Alkoholkonsum umzugehen.

- Totalverbote sind schwierig durchzusetzen! Um Risiken zu verringern wird empfohlen, in diesem Alter nicht mehr als ein alkoholisches Getränk pro Woche zu konsumieren.
- Diskutieren Sie Alternativen mit Ihrem / Ihrer Jugendlichen. Niemand muss Alkohol probieren, wenn es ihm / ihr nicht schmeckt.

Jugendliche unter 16 Jahren sollten keinen Alkohol konsumieren.

Cannabis

Cannabissubstanzen

- Marihuana (Gras, Pot, Weed, etc.):
 - Getrocknete Blütenstände und Blätter
- Haschisch (Shit, Hasch, Piece etc.)
 - Harz der Blütenstände gemischt mit Pflanzenteilen
- Haschischöl:
 - Dickflüssiges Extrakt des Harzes
- Synthetische Cannabinoide, die z.B. Kräutern beigemischt werden (z.B. «Spice») mit ähnlicher Wirkungsweise wie THC, dem psychoaktiven Wirkstoff von Cannabis

Cannabis: Konsumformen

Rauchen (Kiffen)

- Joint: Zigarette mit Cannabis (Marihuana oder Haschisch) mit oder ohne zusätzlichen Tabak
- "Bong" (Wasserpfeife)

Einnahme

- Getränke: Tees, gemischt mit Milch
- In Gebäck oder Marmeladen etc.

Cannabis: Auswirkungen und Risiken

Kurzfristig

- Abnahme der Gedächtnisleistungen sowie Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit
- Hemmende Wirkung auf Motivation
- Risiken im Zusammenhang mit der Qualität des Produkts z.B. Mischung mit anderen Substanzen
- Entzündungen der Atemwege, Kurzatmigkeit, chronischer Husten oder Bronchitis

Cannabis: Auswirkungen und Risiken

Langfristig

- Erhöhtes Risiko für Krebserkrankungen
- Beeinträchtigung der Verarbeitung komplexer Informationen, der Gedächtnisleistungen sowie der Konzentration
- Schulische und berufliche Probleme
- Kann eine Psychose auslösen (sofern Veranlagung)
- Psychische und physische Abhängigkeit

Cannabis: Auswirkungen und Risiken

Jugendliche als vulnerable Altersgruppe

- Jugendliche sind dabei, sich körperlich und psychisch zu entwickeln und reagieren empfindlicher auf Cannabis als Erwachsene, sie sind daher anfälliger für dessen Auswirkungen.
- Konsum in jungen Jahren kann die Gehirnentwicklung und damit die Gehirnstruktur beeinflussen
- Beeinträchtigung der Lernfähigkeit und des Entwicklungspotenzials (schulisches Umfeld als auch persönlicher Bereich sind betroffen z.B. Stress- und Emotionsregulierung)

Jugendliche und Cannabis: Welche Botschaften?

- Jugendliche davon überzeugen, dass sie nicht mit dem Cannabiskonsum beginnen sollen.
- Wenn Jugendliche konsumieren, sollte man versuchen, sie zum Aufhören zu motivieren und sie dabei zu unterstützen. Dies allenfalls mit Begleitung durch Fachleute.
- Cannabis und Auto- bzw. Velofahren vertragen sich nicht, ebenso wenig Cannabis und Studium / Lehre.

Ein Joint macht aus einem Jugendlichen noch keinen Drogenabhängigen.



SUCHT | SCHWEIZ

Weder verteufeln noch banalisieren.



Allgemeine Ziele der Prävention - unabhängig von der jeweiligen Substanz

Erstkonsum hinauszögern und/oder von einem Konsum abhalten

Je früher Jugendliche beginnen, regelmässig Alkohol, Tabak oder Cannabis zu konsumieren, desto grösser ist das Risiko, dass daraus eine Abhängigkeit entsteht.

Problematisches Verhalten – z.B. Onlinesucht

Onlinesucht

Onlinesucht ist eine Abhängigkeit ohne Substanz (kein Konsum psychoaktiver Substanzen)

Onlinesucht:

Verschiedene Problematiken und geschlechtsspezifische Unterschiede

- Problematisch können vor allem Onlinespiele und Kommunikations-Websites werden.
- Unterschiedliche Nutzung durch die Jugendlichen nach Geschlecht:
 - Chat und Online-Kommunikation: vor allem Mädchen
 - Videospiele (z.B. World of Warcraft): vor allem Jungs

Onlinesucht: Risiken

- Beeinträchtigung realer sozialer und familiärer Kontakte
- Risiko, die Entwicklung der eigenen sozialen Kompetenzen zu gefährden
- Beeinträchtigung von schulischen und beruflichen Leistungen
- Physische Gesundheit: Fehlhaltungen, unregelmässige Ernährung, Kopfschmerzen, Sehprobleme
- Psychische Gesundheit: Depressionen, Angstzustände

Übermässiges Surfen im Internet kann zu Veränderungen im Hirn führen, insbesondere in der Hirnregion, welche für das Empfinden von Glücksgefühlen zuständig ist.

Onlinesucht

Die Dauer der online verbrachten Zeit stellt kein Suchtkriterium an sich dar. Entscheidend ist vielmehr die Zunahme von fehlendem Interesse an anderen Lebensbereichen.

Onlinesucht: Welche Botschaften?

- Sich als Eltern für die Nutzung und die Inhalte von Spielen, Webseiten und Filmen interessieren und mit den Kindern darüber sprechen.
- In Hinblick auf die PEGI-Altersnorm den Zugang zu Spielen beschränken: <http://www.pegi.info/ch/>
- Erlaubte Dauer der Internetnutzung genau festlegen.
- Den Zugang zum Inhalt im Internet kontrollieren und beschränken.

Dialog und Kontrolle durch die Eltern sind wesentlich.

Die Rolle der Eltern

Prävention durch die Eltern

- Im Alltag Sorgfalt, Zärtlichkeit, Wertschätzung zeigen, Sicherheit bieten usw.
- Förderung von allmählicher Selbstständigkeit → Unabhängigkeit
- Verstärkung der Schutzfaktoren: z.B. Förderung von Selbstvertrauen und kritischem Denken
- Eigene Einstellungen gegenüber Suchtmittelkonsum und Umgang mit Suchtmitteln reflektieren

Eltern sind wichtige Akteure der Prävention.

Die Rolle der Eltern

- Rahmenbedingungen vorgeben, klare Grenzen und Regeln setzen und aufrechterhalten.
- Ein Klima des gegenseitigen Vertrauens fördern, damit die Jugendlichen über ihre Sorgen sprechen können.
- Sich für Aktivitäten, Hobbys und insbesondere Freundinnen/ Freunde der eigenen Kinder interessieren.
- Früherkennungsmerkmale kennen und wissen, wie man darauf reagiert.

***Eltern sind Vorbilder,
die aber nicht perfekt sein müssen!***

Der Einfluss der Eltern auf den Tabakkonsum

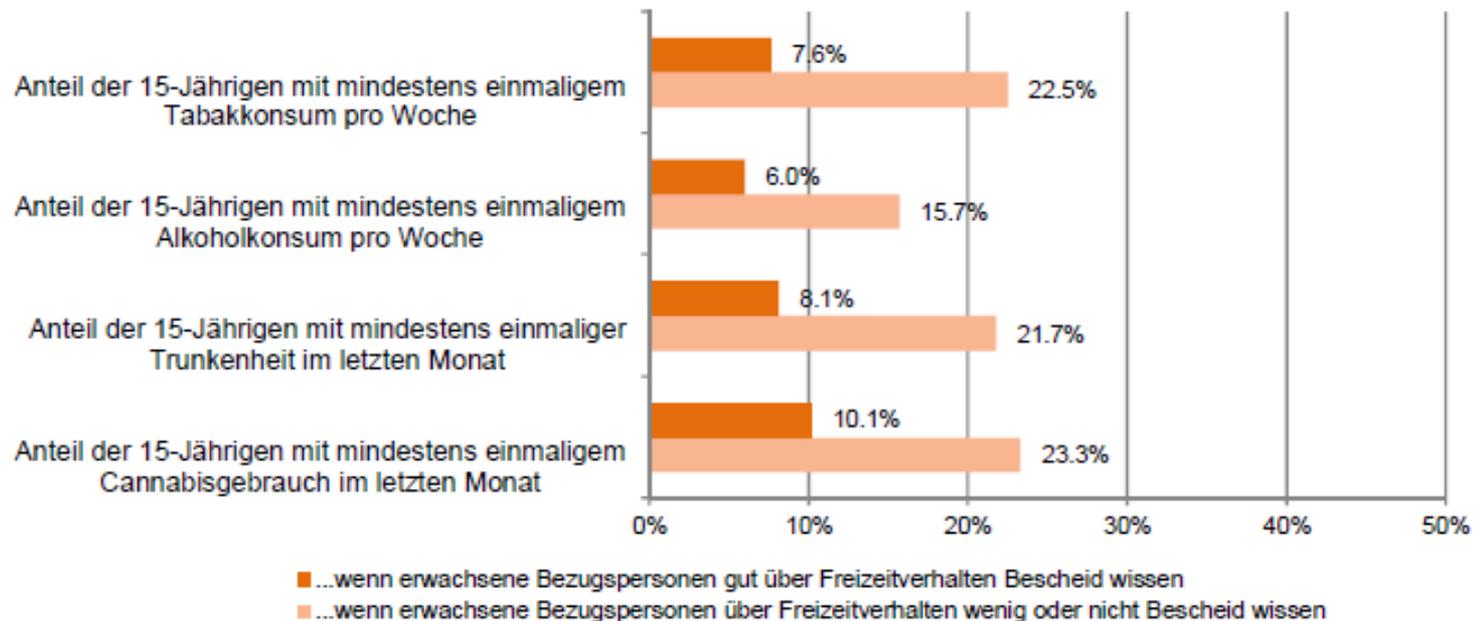
Jugendliche rauchen weniger...

- wenn Eltern Zigaretten nicht gutheissen, sogar wenn sie selber rauchen
- wenn die Eltern es nicht erlauben, dass zu Hause oder in ihrer Gegenwart geraucht wird

Das Interesse der Eltern für die Freizeitaktivitäten der Kinder

Bescheid-Wissen der Eltern

Abb. 1: Anteile der 15-jährigen Jugendlichen, die für die erwähnten Substanzen einen risikoreichen Konsum aufweisen, aufgeteilt danach, ob die erwachsenen Bezugspersonen über ihre Freizeitaktivitäten gut Bescheid wissen (HBSC 2014)

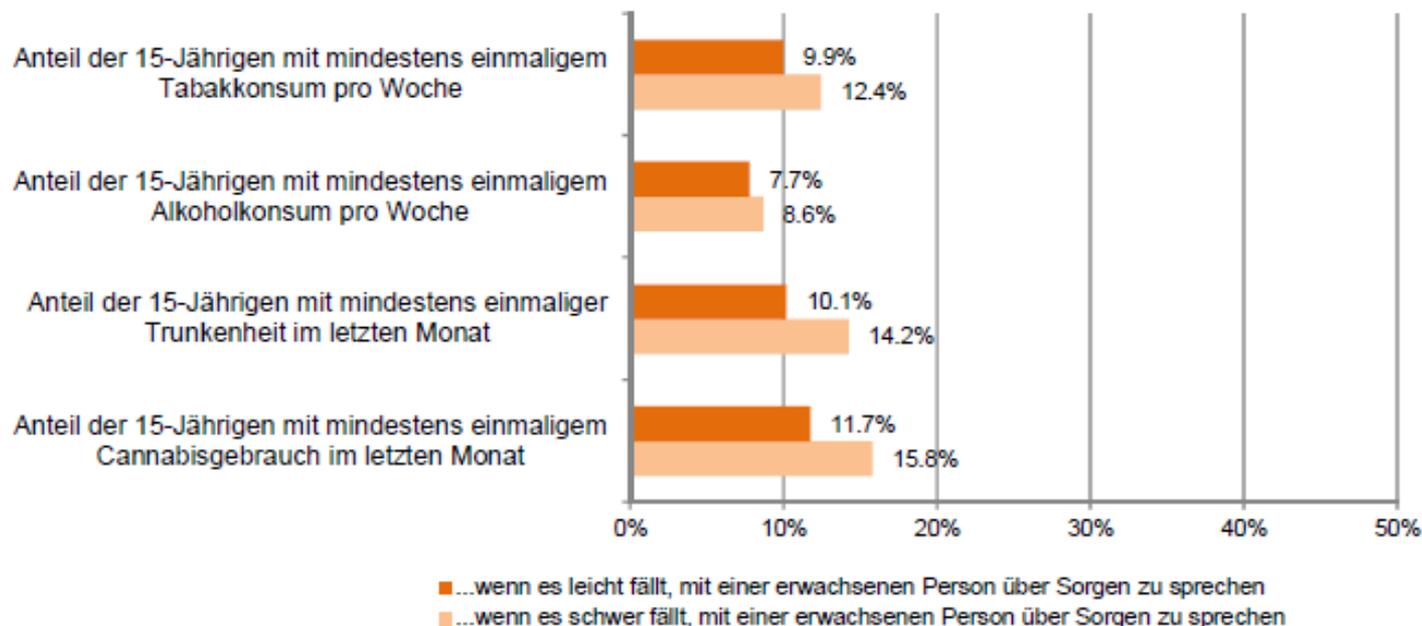


Lesebeispiel: 7.6% der Jugendlichen, bei denen die erwachsenen Bezugspersonen gut über das Freizeitverhalten Bescheid wissen, rauchen mindestens einmal pro Woche. Bei den Jugendlichen, deren erwachsene Bezugspersonen wenig oder nicht Bescheid wissen, beträgt der Anteil 22.5%.

Das Vertrauen zwischen Eltern und Jugendlichen als Grundlage für die Prävention

Mit Eltern über Sorgen sprechen können

Abb. 2: Anteile der 15-jährigen Jugendlichen, die für die erwähnten Substanzen einen risikoreichen Konsum aufweisen, aufgeteilt danach, ob sie sich einer erwachsenen Bezugsperson leicht anvertrauen können, um über ihre Sorgen zu sprechen (HBSC 2014)



Lesebeispiel: 7.7% der Jugendlichen, denen es leicht fällt, mit einer erwachsenen Bezugsperson über Sorgen zu sprechen, trinken mindestens einmal pro Woche Alkohol. Bei den Jugendlichen, denen es schwer fällt, mit seiner erwachsenen Bezugsperson über Sorgen zu sprechen, beträgt der Anteil 8.6%.

Wie können die Jugendlichen unterstützt werden?

Insbesondere durch:

- positive Verstärkung für: Anstrengungen, Erfolge, Austausch, Dialog, Entwicklung einer kritischen Haltung usw.
- eine wohlwollende Haltung ihnen gegenüber
- klare Regeln und Grenzen bezüglich
 - Ausgang
 - Konsum von Alkohol, Tabak, Cannabis etc.
 - Zeit vor dem Bildschirm

Dialog fördern, sich für die Aktivitäten der eigenen Kinder interessieren.

Nützliche Internetseiten:

- Sucht Schweiz: www.suchtschweiz.ch
- AT Schweiz: www.at-schweiz.ch
- Schweizer Schülerbefragung zum Gesundheitsverhalten: www.hbsc.ch
- Informationen zu den Effekten von Alkohol auf den Körper: www.alkoholimkoerper.ch/

Auf diesen Websites finden Sie Unterlagen, die gratis heruntergeladen oder bestellt werden können.

Suchtprävention in der Klasse

Massnahmen der Prävention in unserer Klasse...

Von jeder Lehrperson auszufüllen

Ich trinke, um zu vergessen, dass mich meine Eltern vergessen...

