



SUCHT | SCHWEIZ

# SCHÜTZEN SIE IHRE GESUNDHEIT!



ALKOHOL | TABAK | CANNABIS | MEDIKAMENTE  
GELDSPIELE | DROGEN

deutsch | allemand | tedesco

PRÄVENTION | HILFE | FORSCHUNG



# ALKOHOL, CANNABIS, DROGEN: DIE LÖSUNG FÜR PROBLEME?

Einige Personen behaupten, dass Alkohol, Cannabis oder andere Suchtmittel ihnen helfen, um

- sich besser zu fühlen
- Sorgen zu vergessen
- sich in einem Freundeskreis zu integrieren
- die Zeit zu vertreiben
- besser zu schlafen

Die Wirkung des Konsums **erweckt den Eindruck**, dass Probleme für einen Moment weg sind. Aber das ist keine Lösung. **Im Gegenteil – neue Probleme entstehen.**

Es gibt auch andere Möglichkeiten, um sich besser zu fühlen oder Probleme zu lösen:

- Zeit mit Freunden und Familie verbringen
- über Sorgen sprechen
- sich bewegen, Sport machen
- Aktivitäten ausüben, die uns Spass machen
- neue Sachen lernen

**Wenn Sie deprimiert sind und wenn es scheint, als könnten Sie Ihre Probleme nicht bewältigen, bleiben Sie nicht alleine. Reden Sie mit jemandem, um sich besser zu fühlen.**



# ABHÄNGIG SEIN – WAS HEISST DAS?

Verschiedene **Substanzen** können zu einer Abhängigkeit führen: Alkohol, Tabak, Cannabis, Drogen, Medikamente.

Es gibt auch **Verhalten**, von welchem man abhängig werden kann: zum Beispiel Internet- oder Glücksspielsucht.

Eine abhängige Person

- kann nicht aufhören, zu konsumieren
- fühlt sich schlecht, wenn sie nicht konsumieren kann
- konsumiert immer mehr und immer häufiger

Trotz negativer Folgen für die geistige und körperliche Gesundheit oder das Sozialleben, konsumiert eine abhängige Person weiter.

**Abhängig sein bedeutet der Verlust der eigenen Freiheit.**

Viele Personen schämen sich oder fühlen sich schuldig. Sie trauen sich nicht über ihre Probleme zu sprechen.

**Sucht ist eine Krankheit, keine Frage der Willenskraft. Es gibt Behandlungsmöglichkeiten. Holen Sie sich Hilfe!**

# WAS IST LEGAL? WAS IST VERBOTEN?

## **Tabak und Alkohol**

Tabak und Alkohol sind in der Schweiz **legale** Substanzen.

Aber es ist **verboten**:

- Tabak an unter 16- bzw. 18-Jährige zu verkaufen (je nach Kanton)
- Alkohol an unter 16-Jährige und starken Alkohol an unter 18-Jährige zu verkaufen
- in geschlossenen öffentlichen Orten zu rauchen (Bar, Zug, Restaurant, etc.)

## **Cannabis, Kokain, Heroin, Khat, Amphetamine etc.**

Diese Drogen sind **illegal**.

Personen, die diese Drogen verkaufen, konsumieren oder besitzen, machen sich strafbar. In einigen Fällen kann dies Auswirkungen auf den Erhalt einer Aufenthaltsbewilligung haben.

## **Beim Auto- oder Fahrradfahren**

Fahrzeuglenker/innen können bestraft werden, wenn sie:

- mehr als 0,5 Promille Alkohol im Blut haben (oder 0,25mg/l in der Atemluft)
- Cannabis, andere illegale Drogen oder bestimmte Medikamente konsumiert haben





# ALKOHOL, EIN GETRÄNK WIE JEDES ANDERE?

In der Schweiz ist Alkohol allgegenwärtig. Man sieht Alkohol in Zeitschriften, in den Bars, in der Werbung, im Fernsehen ...

## **Alkohol ist jedoch kein Getränk wie jedes andere!**

- Alkohol schadet der Gesundheit.
- Alkohol kann abhängig machen.
- Alkohol erhöht die Unfallgefahr.
- Zu viel Alkohol zu trinken kann dazu führen, dass man Dinge tut, die man später bereut (Gewalt, Risikoverhalten).

## **Keinen Alkohol**

- für Jugendliche
- für schwangere Frauen
- für Personen, die Medikamente einnehmen
- bevor man Auto oder Fahrrad fährt
- vor der Arbeit

### **Um die Gesundheit zu schützen, wird dazu geraten, pro Tag nicht mehr als**

- 2 Gläser zu trinken für einen gesunden erwachsenen Mann
- 1 Glas zu trinken für eine gesunde erwachsene Frau

#### 1 Glas

- = ca. 3 dl Bier
- = ca. 1 dl Wein
- = ca. 2 cl Schnaps

**Frauen und Männer sollten zudem mehrere Tage pro Woche überhaupt keinen Alkohol trinken.**



# OB ZIGARETTEN ODER SHISHA – RAUCHEN IST SCHÄDLICH

## **Rauchen gefährdet Ihre Gesundheit.**

Rauchen schädigt die Organe (Lunge, Herz, etc.) und erhöht das Erkrankungsrisiko. Das im Tabak enthaltene Nikotin, führt sehr schnell zu einer Abhängigkeit.

## **Mit dem Rauchen aufzuhören ist möglich ...**

... aber oft schwierig. Manchmal muss man es mehrmals versuchen, bevor es gelingt.

Es gibt viele Vorteile, wenn Sie mit dem Rauchen aufhören:

- Sie schützen Ihre Gesundheit.
- Sie sparen Geld.
- Sie sind weniger ausser Atem und in einer besseren körperlichen Verfassung.

## **Sie haben sich entschieden mit dem Rauchen aufzuhören? Hier einige Tipps.**

- In der Gruppe aufzuhören ist motivierender.
- Machen Sie eine Liste mit allen Vorteilen, die Ihnen ein rauchfreies Leben verschafft.
- Legen Sie einen Zeitpunkt fest, ab dem Sie nicht mehr rauchen. Rühren Sie danach keine Zigarette mehr an.

Wenn Sie Zweifel haben oder Hilfe benötigen, sprechen Sie mit einer medizinischen Fachperson oder rufen Sie die Rauchstopplinie an (0848 000 181 – Gratisnummer).

**Schützen Sie die Menschen in Ihrem Umfeld!** Den Rauch der anderen einzuatmen ist ebenfalls schädlich für die Gesundheit. Um Angehörige zu schützen, rauchen Sie nie drinnen oder in der Nähe von Kindern.



# MEDIKAMENTE – WELCHE RISIKEN BESTEHEN?

Medikamente helfen zu heilen, Schmerzen zu lindern, sich besser zu fühlen oder Schlaf zu finden. Medikamente können aber auch abhängig machen. Wenn sie nicht korrekt eingenommen werden, können sie Risiken für die Gesundheit beinhalten.

## Um Ihre Gesundheit zu schützen

- Nehmen Sie keine Medikamente ohne Rücksprache mit einem Arzt ein.
- Wenn Sie bereits Medikamente einnehmen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.
- Wenn Sie Medikamente einnehmen, konsumieren Sie keinen Alkohol oder Drogen.
- Fragen Sie einen Arzt, ob Sie Auto oder Fahrrad fahren dürfen mit den Medikamenten, die Sie einnehmen.

## Schlafmittel – es gibt andere Möglichkeiten!

Manchmal fällt es schwer einzuschlafen ...

Bevor Sie zu Schlafmitteln greifen, versuchen Sie einfache und natürliche Vorgehen, zum Beispiel:

- Atem- und Entspannungsübungen, einen Kräutertee trinken
- mit jemandem über die Probleme sprechen, sich Hilfe holen

Alkohol darf nicht als Schlafmittel verwendet werden. Auch wenn Alkohol den Anschein gibt, beim Schlafen zu helfen, stört er den Schlaf.





# KINDER UND JUGENDLICHE SCHÜTZEN!

## **Kinder und Jugendliche sollten keinen Alkohol, Tabak oder Drogen konsumieren.**

Der Körper und die Organe von Jugendlichen, besonders das Gehirn, befinden sich noch in der Entwicklung. Tabak, Alkohol und Drogen können diese Entwicklung beeinträchtigen.

Jugendliche müssen in der Schule, in der Berufswelt und im Umgang mit anderen viel lernen. Sie müssen ebenfalls ihre eigene Identität aufbauen. Alkohol, Tabak oder Drogen helfen dabei nicht.

## **Erwachsene sind Vorbilder für die Jugendlichen.**

- Leben Sie einen gemässigten Alkoholkonsum vor.
- Bieten Sie ihnen keinen Alkohol oder Zigaretten an.
- Erklären Sie ihnen die Risiken des Konsums.
- Zeigen Sie ihnen andere Wege auf, um mit Problemen umzugehen anstatt auf Alkohol oder Drogen zurückzugreifen.



# «ICH ERWARTE EIN KIND.» «ICH STILLE MEIN KIND.»

Alles, was eine Mutter konsumiert, gelangt zum Kind. Auch Alkohol, Tabak, Medikamente und andere Drogen. In der Schwangerschaft nimmt das ungeborene Baby Schadstoffe durch die Plazenta auf, beim Stillen durch die Muttermilch. Das ist gefährlich für das Baby.

**Um die Gesundheit Ihres Babys während der Schwangerschaft und der Stillzeit zu schützen, sollten Sie**

- auf Alkohol und Drogen verzichten
- nicht rauchen
- keine Medikamente ohne Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin nehmen

**Mit Alkohol- oder Tabakkonsum aufzuhören, ist für Mutter und Kind jederzeit von Vorteil.**

Auf einen gewohnten Konsum zu verzichten, kann schwierig sein. Wenn das bei Ihnen der Fall ist, wenden Sie sich an eine Fachperson.



# SPIELEND GELD GEWINNEN?

Glücksspiele (Rubbellose, Sportwetten, Casinospiele, Onlinespiele, usw.) werden häufig als Freizeitaktivität angesehen.

Diese Spiele geben **den Anschein**, man könne schnell viel Geld verdienen.

Dies kann verlockend sein, insbesondere, wenn man nicht viel Geld oder keine Arbeit hat.

In Wirklichkeit **verlieren** Personen, die spielen, jedoch meistens **mehr als sie gewinnen**.

Manche Personen **verlieren die Kontrolle** über das Spielverhalten und werden süchtig.

- Sie verspielen mehr Geld als sie besitzen.
- Sie spielen immer mehr.
- Sie spielen, um ihre Probleme zu vergessen.
- Sie belügen ihre Angehörigen.
- Sie leihen Geld, um zu spielen und verschulden sich.

Das Spiel schadet schliesslich der Familie, den Finanzen, der Gesundheit und dem sozialen Leben.

Genau wie Alkohol- oder Tabakabhängigkeit ist auch **Glücksspielsucht eine Krankheit**. Beratungsstellen können helfen.



# «HABE ICH EIN PROBLEM?»»

- Wie fühlen Sie sich, wenn Sie nicht konsumieren (Alkohol, Cannabis, Tabak, Spiele, usw.)?  
Fühlen Sie sich körperlich und/oder psychisch schlecht?
- Hören Sie von Ihren Angehörigen, Sie sollten weniger konsumieren?
- Hatten Sie schon Probleme wegen Ihres Konsums?
- Schadet der Konsum Ihren Beziehungen mit Freunden oder der Familie?
- Konsumieren Sie manchmal, um Probleme zu vergessen?
- Konsumieren Sie trotz der negativen Auswirkungen (auf Ihre Gesundheit, Ihr soziales Leben und die Familie)?

Wenn Sie eine oder mehrere dieser Fragen mit JA beantworten, haben Sie vielleicht ein Suchtproblem.

**bleiben Sie nicht alleine. Sprechen Sie mit einer Person aus dem Bekanntenkreis (Familie, Freund/in) oder mit einer Fachperson.**



# «ICH HABE EIN SUCHTPROBLEM. WAS TUN?»

Es ist mutig, Unterstützung zu suchen. Das ist oft der erste Schritt zur Besserung.

Es gibt Angebote im Internet oder Apps, die Unterstützung bieten können, um mit dem Konsum aufzuhören.

Sie können auch eine medizinische Fachperson aufsuchen (Arzt/Ärztin, Pflegefachperson, Psychotherapeut/in, usw.). Diese kann Ihnen Auskunft geben oder Sie an spezialisierte Einrichtungen verweisen.

Oft sind Beratungen in kantonalen Suchtberatungsstellen gratis.

**Medizinische Fachkräfte unterstehen der Schweigepflicht. Alles, was Sie gemeinsam besprechen, wird vertraulich behandelt.**

# EIN FAMILIENMITGLIED, EINE FREUNDIN, EIN FREUND HAT EIN SUCHTPROBLEM. WIE HELFEN?

Hat eine Person ein Suchtproblem, sind Familie und Freunde ebenfalls betroffen.

Ihr Mann trinkt viel Alkohol? Ihre Frau nimmt oft Medikamente? Ihr Kind konsumiert Cannabis? Ihr Freund gibt sein ganzes Geld für Onlinespiele aus?

Um mit der betroffenen Person darüber zu sprechen, hier einige Tipps.

- Sprechen Sie in der «Ich-Form», zum Beispiel: «Ich mache mir Sorgen um dich.».
- Teilen Sie Beobachtungen mit: «Ich habe bemerkt, dass du täglich trinkst/Ich stelle fest, dass du nicht dieselbe Person bist, wenn du Cannabis geraucht hast.».
- Sprechen Sie über Ihre Verunsicherung: «Es beunruhigt mich, dass du ...».
- Denken Sie an sich und an Ihre Bedürfnisse.
- Ziehen Sie Grenzen, um sich zu schützen (zum Beispiel: «Ich gehe nicht mit dir aus, wenn du getrunken hast.», «Ich leihe dir kein Geld fürs Spielen.»).

Sie sind nicht für den Konsum der anderen Person verantwortlich. Sie können nicht die Entscheidung für jemanden treffen, sich Hilfe zu holen.

**Bleiben Sie nicht allein. Reden Sie mit jemandem darüber, holen Sie sich Hilfe.**

**Für Rat oder Auskunft:**  
gratis Telefondienst «Rat und Hilfe» von Sucht Schweiz  
**(deutsch) 0800 104 104**  
**(französisch) 0800 105 105**

Dieses Projekt wird vom nationalen Alkoholpräventionsfonds und dem Staatssekretariat für Migration mitfinanziert.

Autorin: Sucht Schweiz, Lausanne, 2019

Layout: [www.atelier-pol.ch](http://www.atelier-pol.ch)

Illustrationen: [www.joannagniady.com](http://www.joannagniady.com)

Erhältlich in | disponible en | disponibile in:

französisch | français | francese

**deutsch | allemand | tedesco**

italienisch | italien | italiano

englisch | anglais | inglese

arabisch | arabe | arabo

dari / farsi

kurdisch | kurde | curdo

somali | somalo

tamil | tamoul

tigrinya | tigrino

[shop.addictionsuisse.ch](http://shop.addictionsuisse.ch) | [shop.suchtschweiz.ch](http://shop.suchtschweiz.ch)

**Sucht Schweiz | Addiction Suisse**  
Av. Louis-Ruchonnet 14  
Case postale 870  
CH-1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 11  
Fax 021 321 29 40  
CCP 10-261-7

[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch) | [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

