

Suchtprävention

Einige Hinweise für Eltern



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:

- Um ein Fest besser genießen zu können
- Einfach, weil es Spass macht
- Um besondere Augenblicke (besser) genießen zu können
- Weil mir dies hilft, wenn ich deprimiert oder nervös bin
- Weil es dann lustiger wird, wenn ich mit anderen zusammen bin
- Weil ich nicht mit dem Rauchen aufhören kann
- Um kontaktfreudiger und offener zu sein
- Um mich besser konzentrieren zu können

Man wird von der Zigarette schnell abhängig!

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

*Schülerstudie 2006

Gründe und Motive Alkohol zu trinken

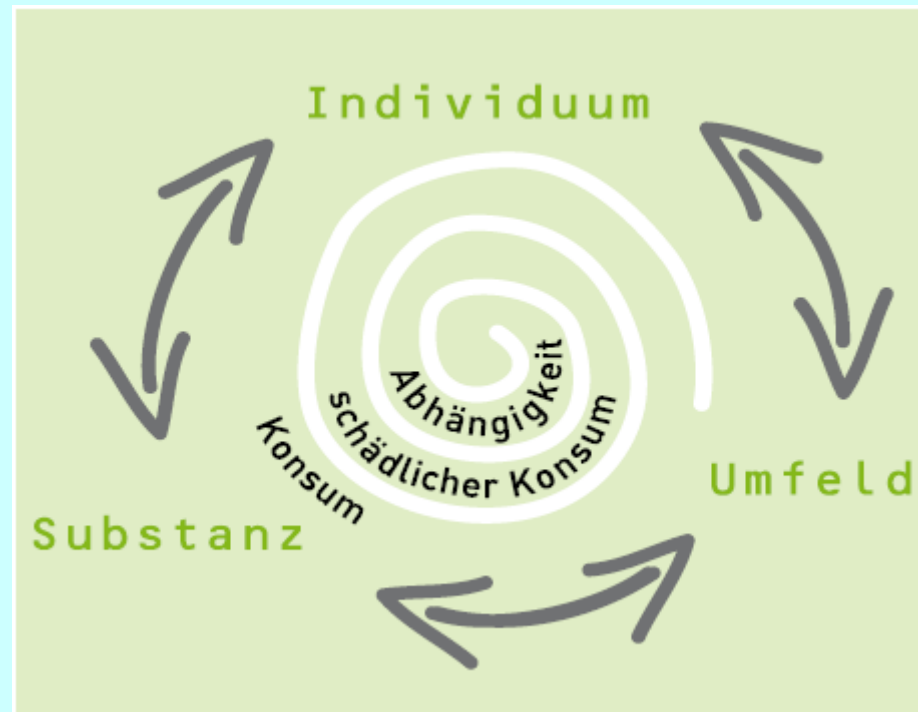
Eine Befragung von Jugendlichen*

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
- Um meine Probleme zu vergessen
- Weil es mir hilft, wenn ich niedergeschlagen oder gereizt bin

*Schülerstudie 2006

Was beeinflusst den Suchtmittelkonsum?



Tabak



Tabak: Auswirkungen und Risiken

Auswirkungen:

- Nikotin hält wach.
- Es vermittelt den Eindruck, entspannend zu wirken. Dies ist dadurch bedingt, dass die Entzugerscheinungen 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;
- junge Frauen: Antibabypille und Rauchen vertragen sich nicht gut.

***Das Rauchen von Wasserpfeifen birgt ebenfalls Risiken!
Rauch, der vom Wasser gefiltert wird, enthält nahezu gleich viel giftige
Substanzen wie Zigarettenrauch.***

Argumente, welche Jugendliche vom Tabakkonsum abhalten können

Beispiele:

- Durch Rauchen sinkt die physische Leistungsfähigkeit vorübergehend um rund 10%.
- Schlechter Atem; Kleider, Haare und Finger riechen nach Rauch = nichts Anziehendes!
- Kosten: Zwei Päckli wöchentlich entsprechen pro Jahr rund Fr. 700.- (2010).

Jugendliche und Tabak: Welche Botschaften?

Ziel sollte «Nichtrauchen» sein.

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

Alkohol



Alkohol: Auswirkungen und Risiken

Beispiele:

- Beeinflussung der Wahrnehmung, Aufmerksamkeit -> Unfallgefahr
- Auswirkungen auf das Verhalten
 - > sinkende Hemmschwelle, ungewollte und ungeschützte sexuelle Kontakte
 - > Aggressivität, Prügeleien
- 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 vermehrten negativen Auswirkungen von Alkohol werden weniger stark wahrgenommen. Die Gefahr eines übermässigen Konsums ist somit grösser.
- ...

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

Cannabis: Konsumformen

Rauchen (Kiffen)

- Joint (Haschzigarette gemischt mit Tabak oder aus reinem Haschisch) oder “Bong” (Wasserpfeife)

Einnahme

- Getränke wie Tees oder mit Milch gemischt, oder gegessen in Gebäck oder Marmeladen etc.

Cannabis: Auswirkungen und Risiken

Psychische Risiken, z.B.:

- Abnahme der Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit
- Gedächtnislücken

Mögliche Auswirkungen, z.B.:

- Unfälle
- schulische und psychologische Probleme
- kann eine Psychose auslösen (sofern Veranlagung)

Cannabis: Auswirkungen und Risiken

Physische Risiken, z.B.:

- beschleunigter Herzrhythmus
- Kopfschmerzen
- Allergien, Husten, Asthma
- Risiken im Zusammenhang mit der Qualität des Produkts wie z.B. Mischung mit anderen Substanzen, unreiner Stoff usw.

Joints werden oft tiefer inhaliert und das Rauchen eines Joints ist schädlicher, denn dies entspricht ungefähr dem Konsum von 3-4 Zigaretten.

Jugendliche und Cannabis: Welche Botschaften?

- Jugendliche davon überzeugen, dass sie nicht mit dem Cannabiskonsum beginnen sollen.
- Wenn Jugendliche konsumieren, sollen sie zum Aufhören motiviert und dabei unterstützt werden. Dies allenfalls mit Begleitung durch Fachleute.
- Cannabis und Velo- bzw. Scooterfahren vertragen sich nicht, ebenso wenig Cannabis und Studium / Lehre.

***Ein Joint macht aus einem Jugendlichen noch keinen Drogenabhängigen
-> 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 im Erwachsenenalter ein problematischer Konsum wird.

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
- Rollenspiele (z.B. World of Warcraft): vor allem Jungs

Onlinesucht: Risiken

- Verlust realer sozialer Kontakte
- Risiko, die Entwicklung der eigenen sozialen Kompetenzen, Schul- und Berufserfolge zu gefährden
- Physische Gesundheit: Fehlhaltungen, unregelmässige Ernährung, Kopfschmerzen, Sehprobleme

Übermässiges Surfen im Internet führt zu Veränderungen im Hirn und 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 und Websites interessieren und mit den Kindern darüber sprechen.
- Den Computer in einem gemeinsamen Raum aufstellen.
- In Hinblick auf die PEGI-Altersnorm den Zugang zu Spielen beschränken.
- Verwendungsdauer von Computer oder Konsole genau festlegen.
- Den Zugang zum Inhalt im Internet kontrollieren und beschränken.
- Das Internet in der Nacht abschalten, um die Versuchung einzuschränken.

Dialog und Kontrolle durch die Eltern sind wesentlich.

Die Rolle der Eltern



Prävention durch die Eltern

- Erziehungsaufgaben wie z.B.:
 - Sorgfalt, Zärtlichkeit, Sicherheit usw.
 - Förderung von allmählicher Selbstständigkeit
 - > Unabhängigkeit
- Verstärkung der Schutzfaktoren: z.B. durch Förderung von Wertschätzung, Selbstvertrauen und kritischem Denken
- Eigene Einstellungen gegenüber Sucht und Suchtmittelkonsum 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.

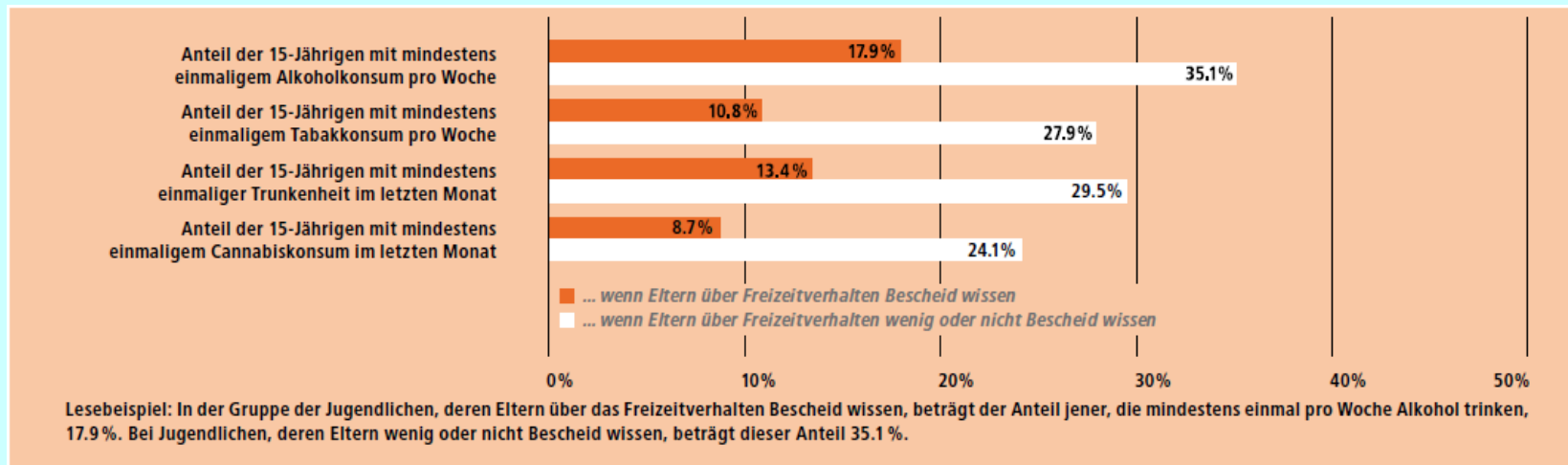
***Eltern sind Vorbilder...,
...die aber nicht perfekt sein müssen!***

Der Einfluss der Eltern auf das Rauchen

Die Jugendlichen rauchen weniger

- wenn ihre Eltern das Rauchen ablehnen, selbst wenn sie selbst Raucher sind
- wenn ihre Eltern verlangen, zuhause und in ihrer Gegenwart nicht zu rauchen

Das Interesse der Eltern an den Aktivitäten und Freizeitbeschäftigungen ihrer Kinder



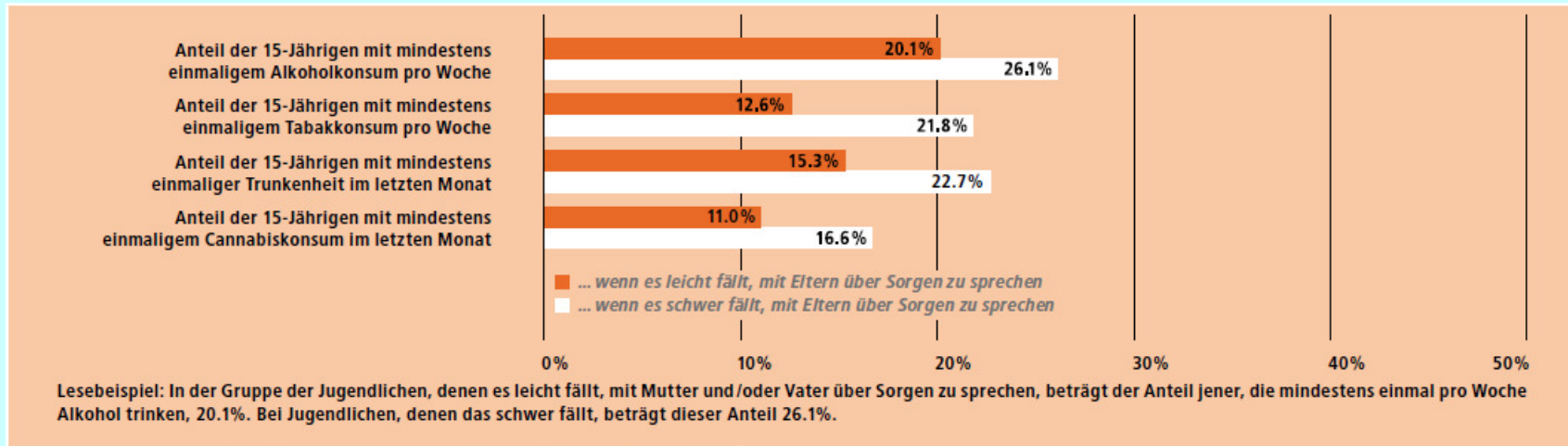
Unter den Jugendlichen, deren Eltern wissen, wie und mit wem sie ihre Freizeit verbringen, gibt es anteilmässig weniger, die regelmässig psychoaktive Substanzen konsumieren, als bei denjenigen, deren Eltern kaum oder nicht im Bild sind.

Es ist allerdings nicht das Bescheid-Wissen an sich, das vorbeugend wirkt. Was einen schützenden Effekt hat, ist vielmehr eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Eltern und Jugendlichen. Wissen Eltern über das Freizeitverhalten der Jugendlichen Bescheid, kann dies die Folge einer guten Beziehung sein.

»» Dass Eltern nachfragen und Interesse zeigen an dem, was ihre Kinder in der Freizeit tun, ist empfehlenswert. Es geht nicht darum, die Jugendlichen zu kontrollieren. Wichtig ist das Verhältnis, das Eltern und Jugendliche zueinander haben. Eine Beziehung, die auf gegenseitigem Vertrauen und Offenheit für die Sichtweise des Gegenübers aufbaut, schafft eine Atmosphäre, in der die Jugendlichen den Erwachsenen eher mitteilen, was sie in der Freizeit tun.

»» Die Basis für eine solche Beziehung kann früh in der Kindheit gelegt werden. Ein durch Respekt und Vertrauen geprägtes Verhältnis erleichtert es, auch in schwierigeren Situationen im Gespräch zu bleiben.

Das Vertrauen zwischen Eltern und Jugendlichen als wichtigste Grundlage der Prävention



Unter den Jugendlichen, denen es leicht fällt, mit ihrer Mutter und/oder ihrem Vater über Sorgen zu sprechen, ist der Anteil regelmässig konsumierender Jugendlicher kleiner als bei Jugendlichen, denen das schwer fällt.

Sich den Eltern anvertrauen zu können, wenn man Sorgen hat, spricht für eine gute Beziehung zwischen Eltern und Jugendlichen. Indem Eltern und Jugendliche Sorgen besprechen und gemeinsam nach Lösungen suchen, lernen die Jugendlichen ausserdem, wie man konstruktiv mit Schwierigkeiten umgehen kann. Mit Spannungen umzugehen wissen, kann davor schützen, im Konsum von Alkohol oder anderen psychoaktiven Substanzen Entlastung zu suchen.

»» Es gibt viele Dinge, über die Jugendliche lieber mit Gleichaltrigen reden als mit den Eltern. Trotzdem ist es wichtig, dass Eltern offen für Gespräche bleiben und manchmal auch insistieren, wenn sie sich Sorgen machen. Zu wissen, dass die Eltern für sie da sind, gibt den Jugendlichen Halt.

Manchmal gestaltet sich der Kontakt zu den Jugendlichen schwierig. Was tun, wenn man das Gefühl hat, nicht mehr an den Sohn oder die Tochter heranzukommen? Immer wieder das Gespräch zu suchen ist und bleibt der beste Weg. Wenn man jedoch zusammen nicht weiterkommt, können Erziehungs- und Jugendberatungsstellen weiterhelfen.

Wie können die Jugendlichen unterstützt werden?

Insbesondere durch

- Anstrengungen, Erfolge, Austausch, Dialog, Entwicklung einer kritischen Haltung usw., positive Verstärkung
- eine wohlwollende Haltung dem Kind 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:

- AT Schweiz: www.at-schweiz.ch
- Sucht Schweiz: www.suchtschweiz.ch

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

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



Suchtprävention in der Klasse XY

Massnahmen der Prävention in unserer Klasse...

Von jeder Lehrperson auszufüllen