



Weiterbildung SPOiZ / Verbandliche Jugendarbeit

Kursunterlagen zur Ausbildung für Multiplikatoren

Autoren (2014):

Mareike Grünbeck

Urs Rohr (urs.rohr@zuerich.ch)

Bereich Familie & Freizeit

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

Röntgenstr. 44, 8005 Zürich

www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention

letzte Aktualisierung: Januar 2025

Übersicht

Diese Kursunterlagen dienen einerseits als Orientierungshilfe über den Kurs für J&S-Ausbildner*innen, gewisse Inhalte sind Hintergrundinformationen, die nicht jede*r J&S-Leiter*in kennen muss. Andererseits stellen sie aber auch eine Materialsammlung dar, mit deren Hilfe die wichtigsten Themen zur Suchtprävention in der Jugendarbeit im eigenen J&S-Kurs vermittelt werden können.

Die Unterlagen gliedern sich entsprechend den zehn Themen, die in der „Checkliste Suchtprävention“ für J+S-Kurse mit SPOiZ vorgegeben sind, wobei die Themen 1-6 in Leiter I – Kursen (J+S Leiterkurs Kinder-/Jugendsport) zu behandeln sind, die Themen 7-10 in Leiter II – Kursen (J+S Lagerleiter Kurs):

1. Was ist Missbrauch, was ist Sucht?	2
2. Wie entsteht Sucht?	4
3. Was ist Prävention?	7
4. Substanzen (Suchtmittel) & Verhaltensüchte	9
5. Verhaltensüchte.....	22
6. Eigene Haltung zu Sucht und Suchtmitteln.....	26
7. Erkennen von problematischem Konsum.....	28
8. Frühintervention	29
9. Umgang im Team	32
10. Umgang mit Überforderung als leitende Person	35

Das während der Weiterbildung auf Papier abgegebene Manual kann und soll mit Notizen ergänzt werden. Zur Verwendung in eigenen Kursen (Kopiervorlagen, Folien) kann es auch als PDF oder Word-Dokument auf der folgenden Website heruntergeladen werden:

<https://okaj.ch/angebote/weiterbildungen/verbandlichekinder-undjugendarbeit/spoiz-1>

Für die Erarbeitung dieser Kursunterlagen wurden verschiedene bestehende Materialien verwendet. Diese stammen von der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich, von Sucht-Info Schweiz, von der Gingko Stiftung für Prävention, von der Fachstelle Prävention Köniz (Anhang 1) und der Jungwacht Blauring Schweiz (Anhang 2).

1. Was ist Missbrauch, was ist Sucht?

Das Wort Sucht geht auf das althochdeutsche *siechen*, „an einer Krankheit leiden“, zurück. Daraus wird auch klar, dass es sich bei Suchtformen nicht um „Charakterschwächen“, sondern um Krankheiten handelt. Heute wird häufig der weniger belastete Begriff Abhängigkeit verwendet. Man unterscheidet zwischen substanzgebundenen Abhängigkeiten (Alkohol, Nikotin, Heroin etc.) und Verhaltensabhängigkeiten (Glücksspiele, Medienkonsum, Sex etc.).

Hier zwei (von vielen möglichen) **Suchtdefinitionen**:

- Ein **unbezwingbares Verlangen**, eine Tätigkeit immer wieder auszuüben, obwohl diese Tätigkeit für Körper, Psyche oder Sozialleben schädlich ist.
- Der Versuch, ein verlorenes Gleichgewicht wiederherzustellen, einen Mangel (z.B. an Spannung) aufzufüllen oder einen Überfluss (z.B. an Spannung) abzubauen, ein **Selbsteilungsversuch** also, allerdings mit untauglichen Mitteln.

Die Grenze zwischen Missbrauch (z.B. Alkoholmissbrauch) und Sucht ist nicht scharf abgrenzbar. Immerhin gibt es sog. **Suchtkriterien**. Wenn für jemanden mehrere dieser Kriterien gleichzeitig und über längere Zeit zutreffen, dann muss von einer Sucht gesprochen werden:

- **Wiederholungszwang/Abstinenzunfähigkeit**
Ein Verhalten (bzw. ein Konsum) wird immer wieder ausgeübt, auch wenn dessen Schädlichkeit erkannt wurde.
- **Kontrollverlust**
Die Kontrolle über die konsumierte Menge, oder die verbrauchte Zeit etc. geht verloren.
- **Toleranzbildung**
Um dieselbe Wirkung (Entspannung, Anregung, *high* sein) zu erzielen, muss immer mehr konsumiert werden.
- **Entzugserscheinungen**
Kann das Verhalten / der Konsum nicht ausgeübt werden, treten unangenehme Gefühle auf. Diese können sich physisch (Schmerzen, Zittern etc.) oder psychisch (Unruhe, Stimmungstief etc.) äussern.
- **Interessenabsorption**
Das Verhalten / der Konsum nimmt einen immer wichtigeren Stellenwert im Leben ein. Andere Bedürfnisse und Interessen (Beziehungen, Hobbies, Pflichten) verlieren an Bedeutung.
- **Körperliche, soziale und/oder seelische Schädigung**
Langfristig ist das Fortsetzen des Konsums / des Verhaltens mit einer Schädigung verbunden und verringert somit die Chance auf ein gesundes, schmerzfreies, glückliches Leben.

Auf der nächsten Seite findet sich ein Arbeitsvorschlag, wie in das Thema Sucht eingestiegen werden kann:

Übung: Auf und Ab

Zu Beginn einer Sequenz zu Sucht(-prävention) können Kursteilnehmer*innen mit den folgenden Fragen eingestimmt / sensibilisiert werden. Wer eine Frage mit „Ja“ bzw. „ich“ beantwortet steht vom Stuhl auf, „Nein-Sager*innen“ bleiben sitzen.

Natürlich können auch einzelne Fragen weggelassen oder eigene zum Thema „Genuss-Gewohnheit-Sucht“ hinzugefügt werden.

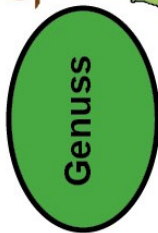
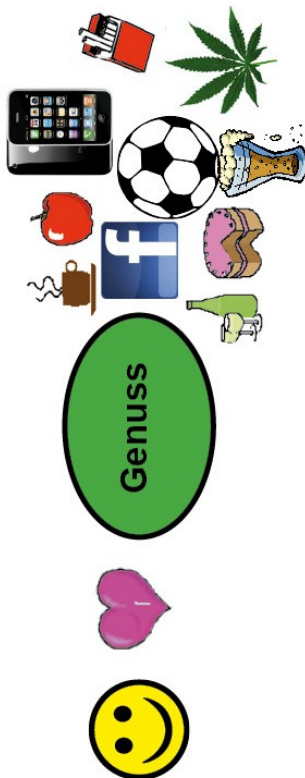
- Wer isst gern Schokolade?
- Wer hat schon mehr Süsses/feines Essen gegessen als man eigentlich vor hatte?
- Wer war schon länger auf dem Internet als geplant?
- Wer hatte schon zu wenig Schlaf, weil man vor dem Fernseher hängen blieb?
- Wer mag schnelles Autofahren?
- Wer hat schon mal so wild und lange getanzt, dass er ausser Atem geriet?
- Wer hat schon einmal Zigaretten geraucht?
- Wer raucht nicht (mehr)?
- Wer hat schon einmal einen „Joint“ geraucht?
- Wer trinkt regelmässig ein „Feierabend-Bierchen“?
- Wer ist schon in angetrunkenem Zustand nach Hause gefahren?
- Wer trinkt nach einer Übung / nach dem Höck mit den Anderen zusammen in der „Beiz“ zuerst immer ein alkoholisches Getränk?
- Wer hatte in diesem Jahr schon einen Rausch (Tanzen/Geschwindigkeit/Sport/Alkohol/Drogen...)?
- Wer trinkt nach einem Essen regelmässig einen Kaffee – Espresso usw.?
- Wer hat lieb gewonnene Gewohnheiten (Zeitungen, Sport, Fernsehsendungen usw.) von denen er sich nur ungern trennen würde?

Anschliessend wird kurz die Frage diskutiert, wieso sich all die Leute die ein- oder mehrmals aufgestanden sind, nicht als süchtig bezeichnen würden.

2. Wie entsteht Sucht?

Genuss

Um wirklich geniessen zu können muss man zufrieden, happy sein. Man braucht Zeit und Musse um einen Kafi, eine Zigi, einen Apfel etc. so richtig zu geniessen („es Gnüsserli“).



Gebrauch (bzw. Missbrauch)

Wenn man mal nicht so gut drauf ist, sucht man nach einem „Mitteli“ um den momentanen Frust zu bewältigen. Man „gönnt“ sich ein Glas Wein oder eine Zigi, um sich danach wieder besser zu fühlen („es Tröschterli“). Das Mittel wird eingesetzt, um sich zu „tunen“.



Gewöhnung

Um sich „normal“ und ausgeglichen zu fühlen, braucht man gewisse Substanzen oder Tätigkeiten mehr oder weniger regelmässig. Wenn diese fehlen, dann fehlt einem tatsächlich etwas. Vorhandene Probleme werden dabei immer wieder „übertüncht“ statt gelöst. Gewohnheiten sind aber nicht grundsätzlich negativ: Ohne sie wäre ein strukturierter Tagesablauf wohl nicht möglich (auch Zähneputzen oder Zeitung lesen ist eine Gewohnheit...)



Sucht

Um das Leben bewältigen zu können fixiert man sich auf einen Stoff, eine Tätigkeit. Das „Suchtmittel“ ist nicht mehr Mittel zur Erfüllung eines Lebensinhaltes, es wird immer mehr selbst zum Lebensinhalt. Die Ausübung der Sucht führt auch kaum zu einem Zufriedenheitsgefühl, oft „weiss man, dass man nicht sollte“, das schlechte Gewissen, die negativen (gesundheitlichen, sozialen) Folgen zehren an einem.



Die dargestellten Symbole können als Vorlage auf der Webseite von OKAJ heruntergeladen werden.

Übung: Vom Genuss zur Sucht

Als praktische Ergänzung zum Smiley-Suchtentstehungsmodell, kann mit den Teilnehmenden ein „Suchtstrang“ gemacht werden. Ziel ist es, dass die Jugendlichen sich selbst einschätzen lernen.

Material: Die Begriffe „Genuss“, „Gebrauch“, „Gewöhnung“ und „Sucht“ jeweils auf einem A4-Blatt; ggf. auf farbigem Paper (grün, gelb, orange, rot)

1. Vom Genuss zur Sucht

Begriffe in einer Reihe mit etwas Abstand auf den Boden legen: „Genuss“, „Gebrauch“, „Gewöhnung“, „Sucht“

2. Zuordnung

Die Leitungsperson sagt verschiedene Verhaltensweisen, die mehr oder weniger Abhängigkeitspotential haben. Die Jugendlichen sollen sich den Begriffen zuordnen.

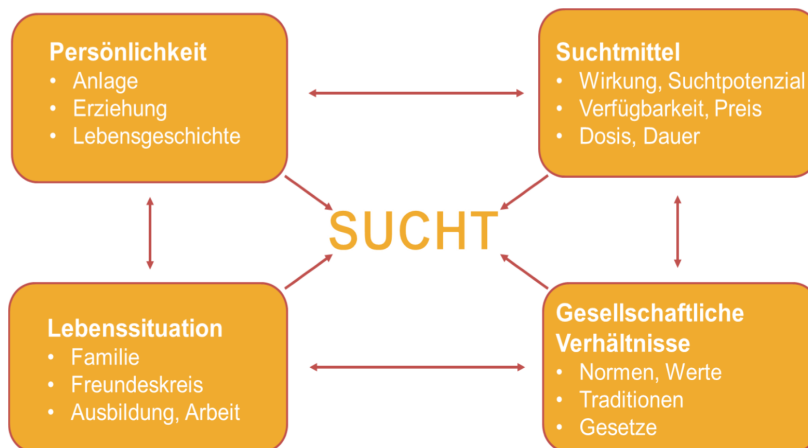
Verhaltensweisen und Konsummittel können sein:

Schokolade essen, Sport machen (ggf. auch spezifisch: Fussball spielen, joggen o.ä.), Alkohol trinken, im Internet surfen, rauchen, kiffen, fernsehen, gamen,...

Die Leitungsperson kann die Teilnehmenden auch zu ihrer Zuordnung interviewen und fragen, wie sie zu dieser Position gekommen sind. Manchmal stehen Teilnehmenden mit der gleichen Konsumeinstellung an unterschiedlichen Stellen.

Das Ursachenviereck

Niemand wird von heute auf morgen süchtig. Jede Sucht hat ihre Geschichte und ihre eigenen Ursachen. Die Ursachen die schlussendlich zu einer Sucht führen können, wirken aus vier verschiedenen Bereichen auf einen Menschen ein, man spricht vom „Ursachenviereck“:



Übung: Suchtmensch

Die Methode des „Suchtmenschen“ eignet sich, um die Entstehung einer Abhängigkeits-erkrankung für Jugendliche anschaulicher und greifbarer zu machen. Ein sinnvoller Ablauf wäre, den „Suchtmenschen“ an die Erklärung des Ursachenvierecks anzuschliessen.

Material: Grosse Papierrolle oder Tapete (1-2, je nach Gruppengrösse), dicke Filzstifte (Anzahl der Teilnehmenden); Klebepunkte (Anzahl der Teilnehmenden x 3).

1. Zeichnen des Suchtmenschen

Zwei Jugendliche auswählen: Eine*r der beiden legt sich auf die Papierrolle und wird dem/ der anderen mit einem dicken Stift umrandet. Achtung: Es dürfen keine Kleidungsstücke mit angemalt werden. (Bei Gruppen über 7 Teilnehmenden können auch zwei Suchtmenschen gezeichnet werden).

2. Identität des Suchtmenschen

Der Suchtmensch bekommt von den Jugendlichen Geschlecht, Namen und Alter zugeschrieben (z.B. Ernst, 17). Es ist wichtig, dass der Suchtmensch eine eigene Figur wird und nicht (mehr) mit dem/ der gezeichneten Jugendlichen in Verbindung gebracht wird, dementsprechend darf der Name nicht mit einem Namen aus der Teilnehmenderrunde identisch sein. Danach bekommt der Mensch eine Sucht zugeschrieben (z.B. Alkoholsucht, Gamesucht, Kaufsucht).

3. Füllen des Suchtmenschen (Risikofaktoren)

Nun erhält jede*r Teilnehmer*in einen Stift. Alle sollen nun in den Suchtmenschen reinschreiben, was dazu geführt haben könnte, dass er/ sie süchtig geworden ist (z.B. Stress mit den Eltern, Langeweile, Armut, ...). Das dauert seine Zeit. Es ist wichtig, die Jugendlichen nicht zu hetzen.

4. Punkte kleben

Wenn alle fertig sind, erhält jede*r Teilnehmer*in drei Klebepunkte. Jede*r soll nun die Klebepunkte zu den Dingen kleben, die er/ sie von sich selbst kennt, also selbst schon einmal erlebt hat. Es wird sich herausstellen, dass ein Grossteil der Erlebnisse irgendwer aus der Gruppe auch kennt. Auf Anhäufungen von Punkten oder auf aussergewöhnliche Aspekte kann von der Teamleitung eingegangen werden.

5. Schutzfaktoren

„Ihr kennt einige Erlebnisse und Gefühle des Suchtmenschen. Warum seid ihr denn nun nicht süchtig geworden?“ Die Teilnehmenden sollen sich überlegen, was vor einer Sucht schützen kann und diese Aspekte um den Suchtmenschen herum schreiben.

Der „Suchtmensch“ kann nun während des Workshops an die Wand gehängt werden.

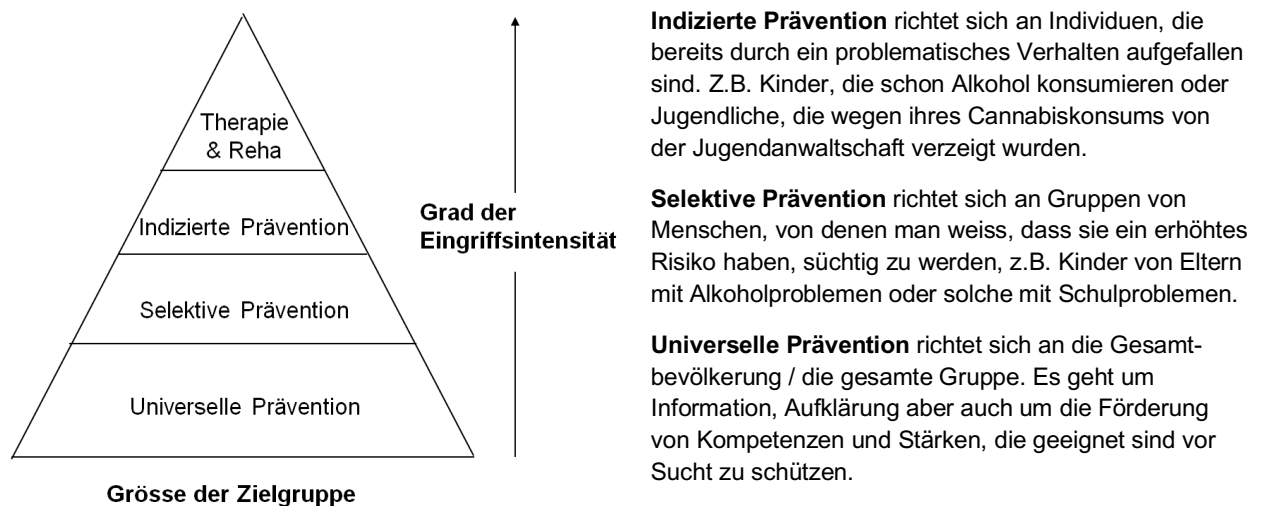
3. Was ist Prävention?

Prävention kommt von lateinisch *praevenire*, also zuvorkommen. Alle Arten von Prävention möchten einem unerwünschten Zustand zuvorkommen: Unfallprävention trägt zur Vermeidung von Unfällen bei, Gewaltprävention versucht das Entstehen von Gewalt zu vermindern, mit täglichem Zähneputzen betreibt man Kariesprävention.

Der Begriff **Suchtprävention** wird für Massnahmen benützt, welche versuchen einer allfälligen Sucht vorzubeugen. Suchtprävention ist die Auseinandersetzung mit Sucht, Suchtursachen sowie den Auswirkungen von riskantem Substanzkonsum und exzessiven Verhaltensweisen.

«Handeln bevor Sucht entsteht» ist ein Slogan der dies in wenigen Worten treffend formuliert. Suchtprävention kommt bei illegalen und legalen Substanzen zum Einsatz sowie bei Verhaltensweisen, die süchtig machen können.

Es werden drei verschiedene „Präventionsarten“ unterschieden:



Indizierte Prävention richtet sich an Individuen, die bereits durch ein problematisches Verhalten aufgefallen sind. Z.B. Kinder, die schon Alkohol konsumieren oder Jugendliche, die wegen ihres Cannabiskonsums von der Jugendanwaltschaft verzeigt wurden.

Selektive Prävention richtet sich an Gruppen von Menschen, von denen man weiss, dass sie ein erhöhtes Risiko haben, süchtig zu werden, z.B. Kinder von Eltern mit Alkoholproblemen oder solche mit Schulproblemen.

Universelle Prävention richtet sich an die Gesamtbevölkerung / die gesamte Gruppe. Es geht um Information, Aufklärung aber auch um die Förderung von Kompetenzen und Stärken, die geeignet sind vor Sucht zu schützen.

Es liegt auf der Hand, dass sich Akteur*innen der Jugendarbeit kaum mit selektiver oder indizierter Prävention befassen werden. Diese Präventionsarten richten sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einer besonderen Problematik und gehören in die Hände von speziell geschulten Spezialisten (Sozialpädagog*innen, Psycholog*innen, Ärzte/ Ärztinnen etc.).

In der universellen Prävention hingegen kann die Jugendarbeit einen wichtigen Beitrag leisten und tut dies auch! Viele Leiter*innen in Jugendverbänden fördern jede Woche die Schutzfaktoren ihrer Kinder und Jugendlichen, ohne dabei an Sucht oder Suchtprävention zu denken.

Eine weitere Unterscheidungsmöglichkeit von Präventionsarten ist diejenige in **individuelle Prävention** und **strukturelle Prävention**. Präventionsmassnahmen richten sich nicht nur an einzelne Personen und deren Verhalten. Oft ist es wirkungsvoller, auf Strukturen in Vereinen, Schulen, Betrieben oder ganzen Gesellschaften einzuwirken, um der Entstehung von Abhängigkeiten entgegenzuwirken (vgl. auch Ursachenviereck).

Schutz- und Risikofaktoren

Bereits durch das Ursachenviereck und den „Suchtmenschen“ wurde klar, dass es sowohl (persönliche, familiäre, gesellschaftliche...) Faktoren gibt, die eine Sucht begünstigen wie auch solche, die vor einer Sucht schützen. Aus der Suchtforschung sind zahlreiche solche Schutz- und Risikofaktoren bekannt, hier einige Beispiele:

Wichtige Risikofaktoren

Mangelnde Zukunftsperspektiven
 Ausgrenzung, Mobbing
 Fehlendes soziales Netz
 Überforderung, Stress
 Unterforderung, Langeweile
 Fremdbestimmung, Ausbeutung
 Gruppendruck

...

Wichtige Schutzfaktoren

gutes Selbstwertgefühl
 Intakte Identität
 Selbstwirksamkeitsgefühl
 Gutes Körpergefühl
 Kommunikationsfähigkeit
 Konflikt- und Krisenbewältigungsfähigkeit
 Frustrationstoleranz

...

In der Präventionsarbeit liegt ein Schwerpunkt auf der Förderung von Schutzfaktoren. Hier kann im Alltag vieles proaktiv erreicht werden, während eine „Bekämpfung“ von Risikofaktoren immer reaktiv und oft zu spät einsetzt.

Im Setting Jugendverband können z.B. die folgenden Schutzfaktoren ihre positive Wirkung auf Jugendliche entfalten:

- Stabile emotionale Bindung zum/ zur Leiter*in
- Soziale Unterstützung innerhalb und ausserhalb der Gruppe
- Gutes Klima während den Anlässen
- Der/ die Leiter*in als Vorbild
- Kognitive Kompetenzen („wahrnehmen – denken - erkennen“)
- Leistungsorientierung
- Kommunikative Fertigkeiten
- Freiraum erhalten, mit Freiraum umgehen können
- Positives Selbstkonzept, Selbstvertrauen
- Körperpflege
- Belohnung, Anerkennung
- mit Grenzen und Regeln umgehen können und Grenzen akzeptieren
- Mitbestimmung
- gesunde Ernährung / risikoarmer Umgang mit Genussmitteln
- Unfallverhütung und Risikokompetenz („Wahrnehmen – bewerten – entscheiden“)

Im Anhang 1 „Methoden Stärkung von Schutzfaktoren“ finden sich Beispiele, wie diese Schutzfaktoren während Anlässen und Übungen aktiv gefördert werden können.

4. Substanzen (Suchtmittel) & Verhaltenssüchte

Es gibt dutzende, wenn nicht hunderte von Substanzen, die mehr oder weniger stark süchtig machen können. Einige sind absolut frei verkäuflich (z.B. Kaffee, Zucker), bei einigen ist der Handel gesetzlich reglementiert (z.B. Tabak, Alkohol, Medikamente), bei anderen ist auch der Besitz und/oder Konsum verboten (illegale Drogen wie Cannabis, Ecstasy, Kokain etc.).

Für die Praxis der Jugendarbeit beschränken wir uns auf drei Substanzen, die relativ verbreitet und leicht erhältlich sind: Tabak, Alkohol und Cannabis sowie auf digitale Medien im Bereich Verhaltenssüchte.

Die Wahrscheinlichkeit, dass man als Leitungsperson mit einem/ einer Jugendlichen konfrontiert wird, der bereits stark abhängig ist, ist nicht besonders gross (Ausnahme: Tabak!). Im Alter zwischen 11 und 15 Jahren machen jedoch viele Jugendliche ihre ersten Konsumerfahrungen (Experimentierkonsum) mit Tabak, Alkohol oder Cannabis - oft ohne ausreichendes Wissen über deren Risiken für Körper und Psyche. Insbesondere in Gruppen von Gleichaltrigen, wie sie sich in der Jugendarbeit bilden, kann aus dem Experimentierkonsum ein mehr oder weniger häufiger Freizeitgebrauch werden. Für einzelne der Jugendlichen oder in besonderen Situationen (Lager, Nachtübung...), kann daraus auch ein Missbrauch der Substanzen werden (hohe Dosis, regelmässiger Konsum). Vom Missbrauch zu einer Abhängigkeitsentwicklung ist die Grenze offen.

Kennzahlen 2022 für 15-Jährige



Ca. **23%** haben sich in den letzten 30 Tagen mindestens einmal in den Rausch getrunken

Ca. **10%** haben in den letzten 30 Tagen illegalen Cannabis (THC-Gehalt \geq 1%) konsumiert



Ca. **7%** haben mindestens 1x in ihrem Leben ein Medikament in Kombination mit Alkohol eingenommen

Ca. **75%** haben in ihrem Leben mindestens eine psychoaktive Substanz konsumiert



Ca. **36%** haben in den letzten 30 Tagen mindestens ein Tabak- und/oder Nikotinprodukt konsumiert



Ca. **4%** haben mindestens 1x in ihrem Leben Medikamente eingenommen, «um sich zu berauschen»

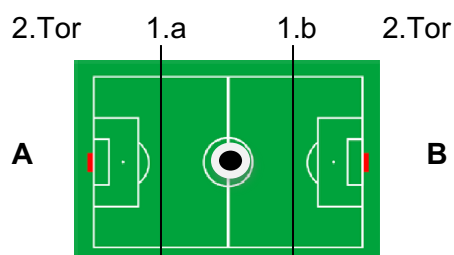
Quelle: HBSC (Delgrande Jordan et al., 2023)

Übung: Wandtafelfussball: Richtig oder Falsch?

Wandtafelfussball ist ein Quiz über Alkohol, Tabak, Cannabis und digitale Medien. Die Leitungsperson erfährt zum einen etwas über den aktuellen Wissensstand der Gruppe. Zum anderen tauschen die Teilnehmenden sich während des Spiels über die Substanzen aus und lernen diese besser kennen. Es ist ein witziges, actionreiches Spiel.

Material: Wandtafel (Flipchart o.ä.), Kreide (Marker o.ä.), Magnet (Papierfussball + Klebband o.ä.), Buzzer (z.B. Klingel oder Hacky Sack)

1. Die Leitungsperson teilt die Jugendlichen in zwei gleichstarke Gruppen auf: **A** und **B**.
2. An der Tafel (oder auf der Flipchart) wird ein Fussballfeld aufgezeichnet. In der Mitte ist der Ball (ein Magnet, ein gepinnter oder geklebter Papierfussball).
3. Gruppe **A** und Gruppe **B** wählen eine*n Gruppenbeauftragte*n. Von beiden Gruppen gleich weit entfernt, wird ein Buzzer platziert (eine Klingel, ein Hacky-Sack etc.).
4. Gibt Gruppe **A** eine richtige Antwort, landet der Ball an Linie 1.a. Beantwortet sie noch eine Frage richtig, landet der Ball im Tor **B** und Gruppe **A** erhält einen Punkt.



5. Den Jugendlichen werden von der Leitungsperson Aussagen vorgelesen. Die Gruppen beraten sich leise, ob diese Aussagen „richtig“ oder „falsch“ sind. Wenn eine Gruppe die Antwort weiss, läuft der/ die Gruppenbeauftragte schnell zum Buzzer (läutet die Klingel, greift den Hacky-Sack) und beantwortet die Frage. Stimmt die Antwort, soll die Gruppe eine Begründung liefern. Es zählt jedoch nur die richtige Antwort, nicht die Begründung. Gegebenenfalls korrigiert die Spielleitung die Begründung.

Die Spieldauer liegt im Ermessen der Leitung. Es kann eine bestimmte Anzahl von Fragen gestellt werden, eine bestimmte Zeit lang oder bis zu einer bestimmten Punktzahl gespielt werden. Sinnvoll ist es, Fragen zu Alkohol, Tabak, Cannabis und digitalen Medien zu mischen.

Natürlich kann „Wandtafelfussball“ auch ohne Wandtafel im Freien gespielt werden. Das Spielfeld wird dann am Boden markiert. Beispielsweise gibt es dann anstatt Tor A und B, „Richtig“ und „Falsch“. Die Teilnehmenden müssen sich jede*r für sich entscheiden und schnell auf einer Seite positionieren.

Auf den nächsten Seiten sind eine Auswahl von Aussagen und Antworten zu Alkohol, Tabak und Cannabis sowie einige statistische Daten als Hintergrundinformation abgedruckt.

ALKOHOL

Der Verkauf von Alkohol an Jugendliche unter 16 Jahren ist verboten.

RICHTIG

So steht es im Gesetz und in der Lebensmittelverordnung. Bier, Wein und Obstwein dürfen ab 16 Jahren, die übrigen alkoholischen Getränke (inkl. Alcopops) erst ab 18 Jahren abgegeben werden. Wer an Jugendliche unter 16 Jahren alkoholische Getränke abgibt, macht sich strafbar.

Nur wer regelmässig viel Alkohol trinkt wird abhängig.

FALSCH

Alkoholabhängigkeit ist nicht nur eine Frage der konsumierten Menge. Es gibt Alkoholabhängige, die zeitweise auch keinen Alkohol trinken (→ Quartalstrinker??) oder die täglich Alkohol in geringen Mengen konsumieren und darauf nicht verzichten können/wollen (→ Spiegeltrinker). Alkoholabhängigkeit entwickelt sich in der Regel langsam. Die Gewöhnung an den Alkohol erfolgt oft schleichend. Das Fehlen von Alkohol führt zu Entzugserscheinungen (Schlafstörungen, Zittern, Schweissausbrüche).

Alkohol sorgt für einen besseren Schlaf.

FALSCH

Alkohol erleichtert vielleicht das Einschlafen, weil es dämpft und betäubt und damit wie ein Schlafmittel wirkt. Aber unter Alkoholeinfluss ist die Schlafqualität schlechter, man ist am nächsten Morgen weniger gut erholt als ohne Alkohol.

Alkohol tötet Hirnzellen.

RICHTIG

Alkohol ist ein Nervengift, insbesondere in hohen Mengen und hoher Konzentration. Alkohol stört die Kommunikation zwischen den Nervenzellen. So werden Konzentration und Gedächtnis vermindert, weil Alkohol die Nervenzellen in ihrer Funktion beeinträchtigt. Chronischer Alkoholmissbrauch kann schwere hirnorganische Schäden verursachen (z.B. Alkoholdemenz).

Auch Jugendliche können abhängig werden.

RICHTIG

Jugendliche werden von Alkohol schneller abhängig als Erwachsene. Je jünger jemand regelmässig Alkohol konsumiert, desto schneller stellen sich Gewohnheit und Abhängigkeit ein. Der Grundstein für spätere Alkoholprobleme wird meist schon vor dem 20. Lebensjahr gelegt. Rund 13.9% der Mädchen und 19.1% der Jungen im Alter von 15 Jahren berichten von mindestens zweimaliger Trunkenheit im Leben (vgl. HBSC-Studie 2022).

Bei Jugendlichen sind die Abhängigkeitsrisiken wegen der Empfindlichkeit des zentralen Nervensystems viel höher und die Leber kann Alkohol nur bedingt abbauen. Den Jugendlichen fehlt zudem oft die Erfahrung, wie viel Alkohol sie vertragen. Wenn sie sich betrinken, verlieren sie schneller die Kontrolle und es kann zu Alkoholvergiftungen kommen. Insbesondere das schnelle Trinken ist riskant!

Bier und Wein sind für Jugendliche ungefährlich. Nur starke Getränke wie Wodka oder Kirsch sind problematisch.

FALSCH

Es ist nicht der Alkoholtyp, sondern die Menge an Alkohol, die einen Einfluss hat. Auch wenn ein*e Jugendliche*r viel Bier trinkt, kann dies ungute Folgen haben. In einem Glas Bier (Stange) ist etwa gleich viel Alkohol enthalten wie in einem Gläschen Schnaps.

Alkohol macht dick.

RICHTIG

Alkohol ist kalorienhaltig (1 Glas Wein = 100 Kalorien = 5 Zuckerwürfel). Die vom Alkohol gelieferten Kalorien fördern die Fetteinlagerung. Alkohol steigert das Risiko, übergewichtig zu werden. Er fördert vor allem die Fettsammlung im Bauchbereich (Bierbauch).

Alkohol ist ein guter Durstlöscher.

FALSCH

Im Gegenteil: Alkohol entzieht dem Körper Wasser. Alkohol macht also durstig.

Frauen reagieren empfindlicher auf Alkohol als Männer.

RICHTIG

Frauen haben weniger Körperflüssigkeit als Männer, der Alkohol kann sich deshalb weniger gut im Körper verteilen, die Blutalkoholkonzentration ist deshalb bei gleicher Trinkmenge höher. Zudem baut die weibliche Leber Alkohol langsamer ab als die männliche.

Kaffee macht schnell wieder nüchtern.

FALSCH

Weder Medikamente, noch Kaffee, noch körperliche Anstrengung können den Alkoholabbau beschleunigen. Für den Abbau des Alkohols sind hauptsächlich Enzyme in der Leber verantwortlich. Dort werden 0,1 bis 0,15 Promille pro Stunde abgebaut.

Süsse Alkoholika machen schneller betrunken.

RICHTIG

Zucker und Kohlensäure befördern den Alkohol schneller ins Blut. Tückisch: Süsse Getränke wie zum Beispiel die Alcopops sind süffig und schmecken nicht so bitter wie Bier. Das Risiko besteht, mehr und schneller zu trinken.

Einen Alkoholiker erkennt man auf den ersten Blick.

FALSCH

Es sind längst nicht nur diejenigen Alkoholiker, welche in der Öffentlichkeit auffallen. Problematisches Trinkverhalten beginnt meistens unspektakulär. Es ist oft geradezu typisch, dass Betroffene nicht selber merken, dass sie ein problematisches Trinkverhalten haben.

Wer „geeicht“ ist, dem kann Alkohol weniger schaden.

FALSCH

Wer regelmässig Alkohol trinkt spürt die Wirkung zwar weniger schnell. Dies ist so weil der Körper ein zusätzliches Enzym zur Verfügung stellt, damit der Alkohol schneller abgebaut wird. Das Abbauprodukt wirkt im Körper aber ebenfalls als Gift, auch wenn man die berauschende Wirkung des Alkohols weniger wahrnimmt.

Bereits ein regelmässiger, geringer Alkoholkonsum ist riskant.

RICHTIG

Man hört häufig, ein Gläschen in Ehren könne nicht schaden. Es gibt aber keinen risikofreien Alkoholkonsum. Wer über längere Zeit regelmässig Alkohol auch in geringen Mengen konsumiert, gefährdet seine Gesundheit bzw. läuft Gefahr, abhängig zu werden (Spiegeltrinker). Massvoller Alkoholkonsum bedeutet: Nicht mehr als ein Standardglas pro Tag für Frauen und zwei Standardgläser pro Tag für Männer und mehrere Tage ohne Alkohol (vgl. EKAL 2018). FAZIT: Auch wer regelmässig wenig Alkohol trinkt, ist suchgefährdet oder bereits abhängig.

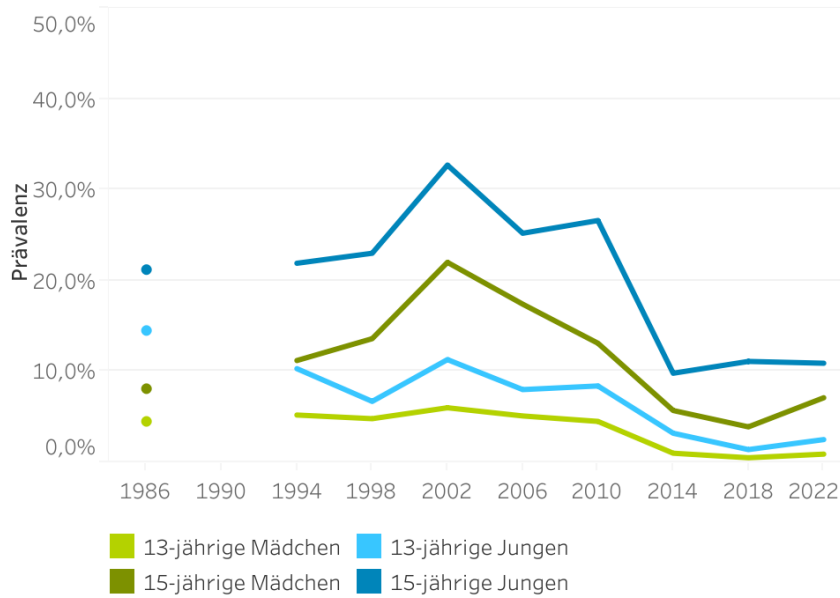
Nach einer Stange Bier bleibt der Alkohol noch ca. 2 Stunden im Blut.

RICHTIG

Nach einer Stange Bier hat man noch etwa 2 Stunden Alkohol im Blut. Während dieser Zeit steht man noch unter Alkoholeinfluss, auch wenn man danach keinen Alkohol mehr trinkt.

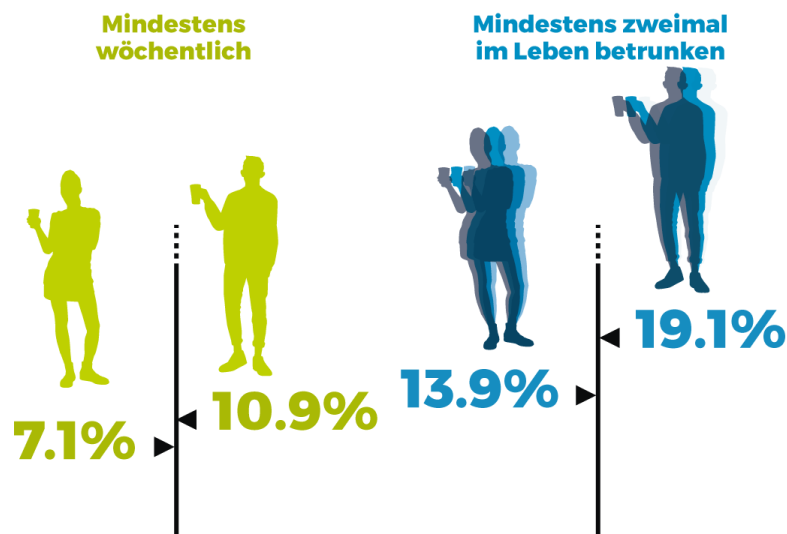
INFOS FÜR DIE LEITUNGSPERSON

Mindestens wöchentlicher Alkoholkonsum von Jugendlichen (1986-2022)



Quelle: HBSC (Delgrande Jordan et al., 2023)

Alkoholkonsum von 15-Jährigen (2022)



Quelle: HBSC (Delgrande Jordan et al., 2023)

TABAK- UND NIKOTINPRODUKTE

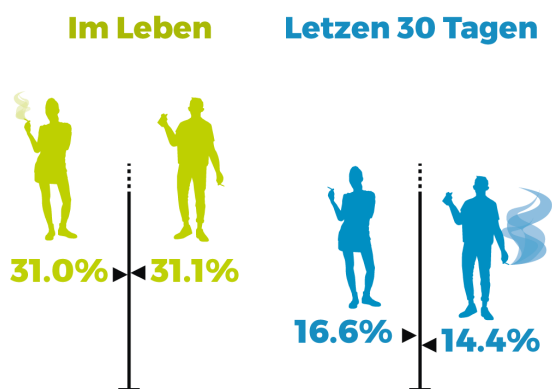
ZIGARETTEN, SHISHA

Mehr als die Hälfte der Jugendlichen im Alter von 15 Jahren rauchen.

FALSCH

Viele Jugendliche meinen, dass die Mehrheit der Gleichaltrigen raucht. Tatsache ist aber, dass bei den 15-Jährigen nur 2.4% der Jungen und 3.1% der Mädchen täglich rauchen (vgl. HBSC-Studie 2022). Mehr sind es bei den Gelegenheitsrauchenden:

Konsum herkömmliches Zigaretten bei 15-Jährigen (2022)  SUCHT | SCHWEIZ



Quelle: HBSC (Delgrande Jordan et al., 2023)

Eine Zigarette enthält Gifte, die auch in Putzmitteln, Batterien, Abgasen und Strassenbelägen enthalten sind.

RICHTIG

Zigaretten enthalten bis zu 4000 verschiedene Substanzen, 250 davon sind gesundheitsschädlich. Zum Beispiel Teer oder Kohlenmonoxid, das durch die Verbrennung wie bei Autoabgasen entsteht; Ammoniak wie in Putzmitteln; Cadmium wie in Batterien etc. Wer pro Tag 20 Zigaretten raucht, nimmt im Jahr etwa eine Tasse Teer in seinen Lungen auf.

„Light“ Zigaretten sind weniger schädlich als normale Zigaretten

FALSCH

Der Konsum von Zigaretten mit tiefen Angaben für Nikotin, Teer und Kohlenmonoxid ist genauso schädlich wie der von Zigaretten mit höheren Mengen. Dies liegt daran, dass der Rauch bei leichten Zigaretten tiefer inhaliert oder länger in der Lunge behalten wird, oder dass mehr Zigaretten geraucht werden – so verschaffen sich Raucher und Raucherinnen die benötigte Dosis Nikotin.

In der Schweiz werden jährlich 9 Milliarden Zigaretten geraucht.

RICHTIG

Rund ein Viertel (24%) der Schweizer Bevölkerung rauchte im Jahr 2022 (BFS 2023). Pro Kopf konsumieren ab 15-Jährige jährlich 1461 Zigaretten.

Die Zigarettschachteln enthalten korrekte Angaben zu Teer und Nikotinmengen.

FALSCH

Die Angaben sind irreführend, da sie an Maschinen gemessen wurden. Die tatsächlichen Mengen sind oft viel höher als auf der Packung angegeben.

Jeder Raucher und jede Raucherin kann mit dem Rauchen problemlos wieder aufhören.

FALSCH

Nikotin ist die Substanz mit dem höchsten Abhängigkeitspotenzial. Im Schnitt braucht eine rauchende Person sieben Versuche, bis sie den Entzug schafft.

2 von 3 Personen werden im Verlaufe ihres Lebens nikotinabhängig, wenn sie 1-mal eine Zigarette geraucht haben.

RICHTIG

Bereits nach wenigen Zigaretten und lange vor dem täglichen Konsum können sich erste Abhängigkeitsanzeichen zeigen. Nikotin erreicht bei einem Zug an der Zigarette bereits nach 7 – 10 Sekunden das Gehirn und entfaltet da seine Wirkung.

Rauchen hilft beim Abnehmen und verhindert, dass jemand zunimmt.

FALSCH

Zwar verbraucht der Körper von Rauchern und Raucherinnen mehr Energie und kurzfristig kann durch Nikotin das Hungergefühl gedämpft werden. Das Gewicht wird aber in erster Linie durch Ernährung und Bewegung beeinflusst. Durch genügend Bewegung und ausgewogene Ernährung können Gewichtsprobleme deutlich einfacher und gesünder kontrolliert werden als mit Hilfe von Zigarettenkonsum.

Es ist ungefährlich, den Rauch der Zigarette nicht zu inhalieren, sondern nur zu paffen.

FALSCH

Über die Mundschleimhaut werden Giftstoffe aus dem Tabakrauch in den Körper aufgenommen. Diese können Mund- und Bauchspeicheldrüsenkrebs verursachen. Zudem bleibt Rauch in der Umgebung und führt zu Passivrauchen, welches Lungenkrebs sowie eine Reihe von weiteren Krankheiten verursachen kann.

Der Rauch einer Shisha (Wasserpfeife) schadet mehr, als der einer Zigarette.

RICHTIG

Über den Rauch einer Wasserpfeife werden mehr Schadstoffe aufgenommen, als von einer Zigarette ohne Filter. Viele unterschätzen das Suchtpotenzial und die Schadstoffmenge. Das Gefährliche am Shisha-Rauchen ist, dass der Rauch vielmals länger und intensiver eingeatmet wird, als bei Zigaretten.

Wasserpfeifen sowie rauchlose Tabakprodukte wie Kau- oder Schnupftabak enthalten ebenfalls Giftstoffe und Nikotin, welche zu Abhängigkeit und Krankheiten wie Krebs führen können.

E-ZIGARETTEN (= VAPES) & SNUS/NIKOTINBEUTEL

Mit farbigen E-Zigaretten und -Shishas mit zahlreichen Geschmacksrichtungen, wie Karamell, Vanille und Erdbeere, sollen gezielt Jugendliche zum Konsum angestiftet werden.

RICHTIG

Der coole Look führt ausserdem dazu, dass die E-Zigaretten und E-Shishas als harmlos wahrgenommen werden, obwohl sie das nicht sind.

Neues Tabakproduktegesetz: Seit dem 1. Oktober 2024 ist der Verkauf von Vapes an unter 18-jährige verboten. Dies gilt für Vapes mit UND ohne Nikotin.

RICHTIG

Neu dürfen schweizweit sämtliche nikotinhaltigen Produkte erst ab 18 Jahren gekauft werden. Eine Ausnahme gilt für Vapes; denn auch die nikotinfreien Vapes sind nun erst ab 18 Jahren legal käuflich. Dies hat verschiedene Gründe; z.B. dass es (besonders für Kinder) nicht normalisiert wird, dass „jede*r“ mit einer Vape herumläuft oder auch hinsichtlich des Suchtpotenzials → die Hürde auch mal eine nikotinhaltige Vapes zu probieren sinkt und zudem

ist bei Rauchenden nicht nur das Nikotin, sondern auch die „Handlung“ des Rauchens/Dampfens ein Teil der Abhängigkeitsproblematik.

E-Zigaretten kann man bedenkenlos in geschlossenen Räumen rauchen, da der Dampf für meine Mitmenschen nicht gesundheitsschädlich ist.

FALSCH

Zwar werden im Dampf der E-Zigaretten weniger gesundheitsschädliche Rauchpartikel freigesetzt, als bei herkömmlichen Zigaretten, doch einige dieser Partikel sind krebserzeugend. Inhalieren anwesende Personen die abgegebenen Dämpfe, inhalieren sie diese schädlichen Partikel mit.

Ein vollständiges Umstellen von herkömmlichen Zigaretten auf E-Zigaretten senkt das gesundheitliche Risiko.

RICHTIG

Tabakrauchende können, wenn sie vollständig auf E-Zigaretten umsteigen, ihre gesundheitlichen Risiken senken. Eine Nikotinabhängigkeit bleibt bei nikotinhaltenen Produkten jedoch bestehen. Für einen Mischkonsum von E-Zigaretten und Tabak zeigt sich aber keine Verringerung des Gesundheitsrisikos.

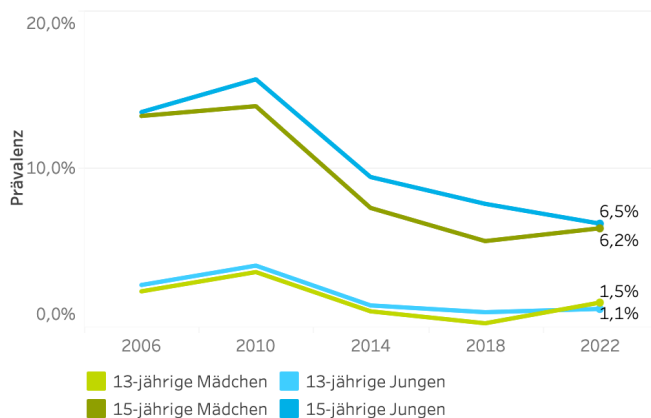
Ca. 10 Einweg-Vape-Akkus (z.B. Puff bar) entsprechen einem Smartphone-Akku.

RICHTIG

Viele Vapes landen im herkömmlichen Müll oder oft gar auf dem Boden. Obwohl die Akkus wie auch die Heizspiralen in den Vapes auf den Elektroschrott gehören. Da die meisten dies nicht wissen, entsteht viel littering und somit eine erhebliche Umweltbelastung.

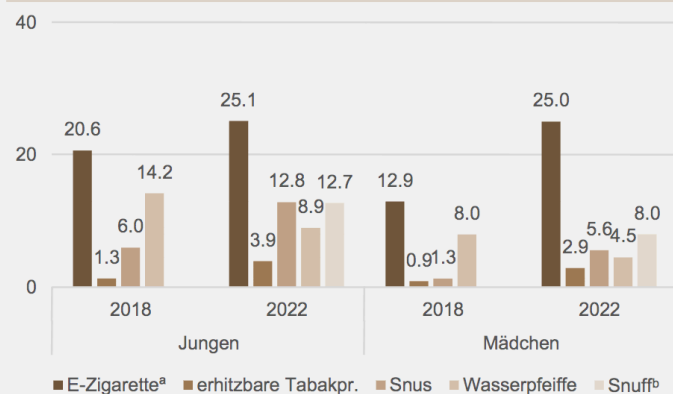
INFOS FÜR DIE LEITUNGSPERSON

Konsum herkömmliches Zigaretten an mind 10 Tagen in den letzten 30 Tagen bei Jugendlichen (2006-2022)



Quelle: HBSC (Delgrande Jordan et al., 2023)

Konsum von anderen Produkten ≥ 1x in den letzten 30 Tagen, 15-Jährige (HBSC 2018-2022; %)



Tabakprodukte - 2022 haben ca. 11% der 15-Jährigen (J: 10.4%; M:10.9%) mindestens eines dieser drei Produkte häufig konsumiert (2018: J:9.5%; M:6.0%).

Quelle: HBSC (Delgrande Jordan et al., 2023)

CANNABIS (THC>1%)

Der THC-Gehalt von Cannabis-Produkten ist heute höher als früher.

RICHTIG

THC bedeutet Delta-9-Tetrahydrocannabinol und ist der wichtigste psychoaktive Wirkstoff der Cannabispflanze. Der THC-Gehalt von Marihuana (getrocknete Blütenstände und Blätter) und Haschisch (Harz der Blütenstände gemischt mit Pflanzenteilen) lag früher zwischen 0,5 und 10%. Bei Marihuana liegt heute der THC-Gehalt bei bis zu 30%, bei Haschischöl (dickflüssiges Extrakt) sogar bei bis zu 70%.

Wenn man mit 16 Jahren Cannabis konsumiert, ist die Gefahr psychische Probleme zu bekommen, höher als mit 25 Jahren.

RICHTIG

Dass ein Zusammenhang zwischen Cannabisgebrauch und psychischen Störungen (Psychosen, Angsterkrankungen, Depressionen) besteht, ist heute unbestritten. Er besteht vor allem bei häufigem Konsum sowie bei einem frühen Einstieg in den Cannabisgebrauch. Bis zum Ende der Pubertät (18-20 J.) entwickelt sich das Hirn weiter. Ein früher Cannabiskonsum geht mit grösseren Risiken für die kognitive Leistungsfähigkeit einher, weil sich das jugendliche Gehirn in einem Reifeprozess befindet.

Der Besitz von geringen Mengen Cannabis ist in der Schweiz legal.

FALSCH

Im Betäubungsmittelgesetz von 1951 (revidiert 1975) wird Cannabis (ab 1% THC-Gehalt) zu den gesetzlich verbotenen Suchtstoffen gezählt (zusammen mit Stoffen wie Morphin, Kokain, Halluzinogenen und Amphetaminen). Deren Anbau, Herstellung, Handel, Besitz und Konsum wird mit Strafe bedroht. Bei Jugendlichen werden die Jugendanwaltschaft und die Eltern verständigt. Die Jugendanwaltschaft entscheidet über das Strafmass. Der Besitz von weniger als 10g Cannabis für den Eigengebrauch ist jedoch auch bei Jugendlichen straffrei (vgl. Bundesgerichtsurteil 2019). Wichtig!: Straffrei **≠** legal

Mehr als die Hälfte aller 15-jährigen Jugendlichen in der Schweiz haben schon (mindestens) einmal gekifft.

FALSCH

Lediglich 18.3% der 15-jährigen (20.8% der Jungs und 16.1% der Mädchen) haben mindestens einmal in ihrem Leben illegales Cannabis konsumiert (vgl. HBSC-Studie 2022).

Cannabiskonsum hat negative Auswirkungen auf die Teilnahme im Strassenverkehr.

RICHTIG

Die Reaktionsfähigkeit nimmt durch den Konsum von Cannabis ab, Distanzen und Geschwindigkeiten können weniger gut eingeschätzt werden. Auch die Risikobereitschaft kann sich erhöhen. Kurzum: die Gefahr, in einen Unfall verwickelt zu werden, steigt. Wer unter Cannabiskonsum am Strassenverkehr teilnimmt macht sich strafbar. Ob mit dem Velo, dem Töff oder mit dem Auto, das Lenken eines Fahrzeugs unter Drogeneinfluss gilt als schwere Widerhandlung gegen das Strassenverkehrsgesetz.

Ich muss nach dem Konsum von Cannabis 24h Stunden warten, bis ich wieder am Strassenverkehr teilnehmen (Auto/Motorrad/Velo/...) darf.

FALSCH

Im Blut ist der Substanzgebrauch während 8 bis 30 Stunden nach dem Konsum direkt nachweisbar, im Urin während zwei bis vier Tagen. Das ist eventuell deutlich länger, als dass die eigentliche Rauschwirkung gespürt wird, da THC im Körper unregelmässig abgebaut wird. Auch die 72-Stunden-Wartezeit ist nur eine Empfehlung, keine Garantie.

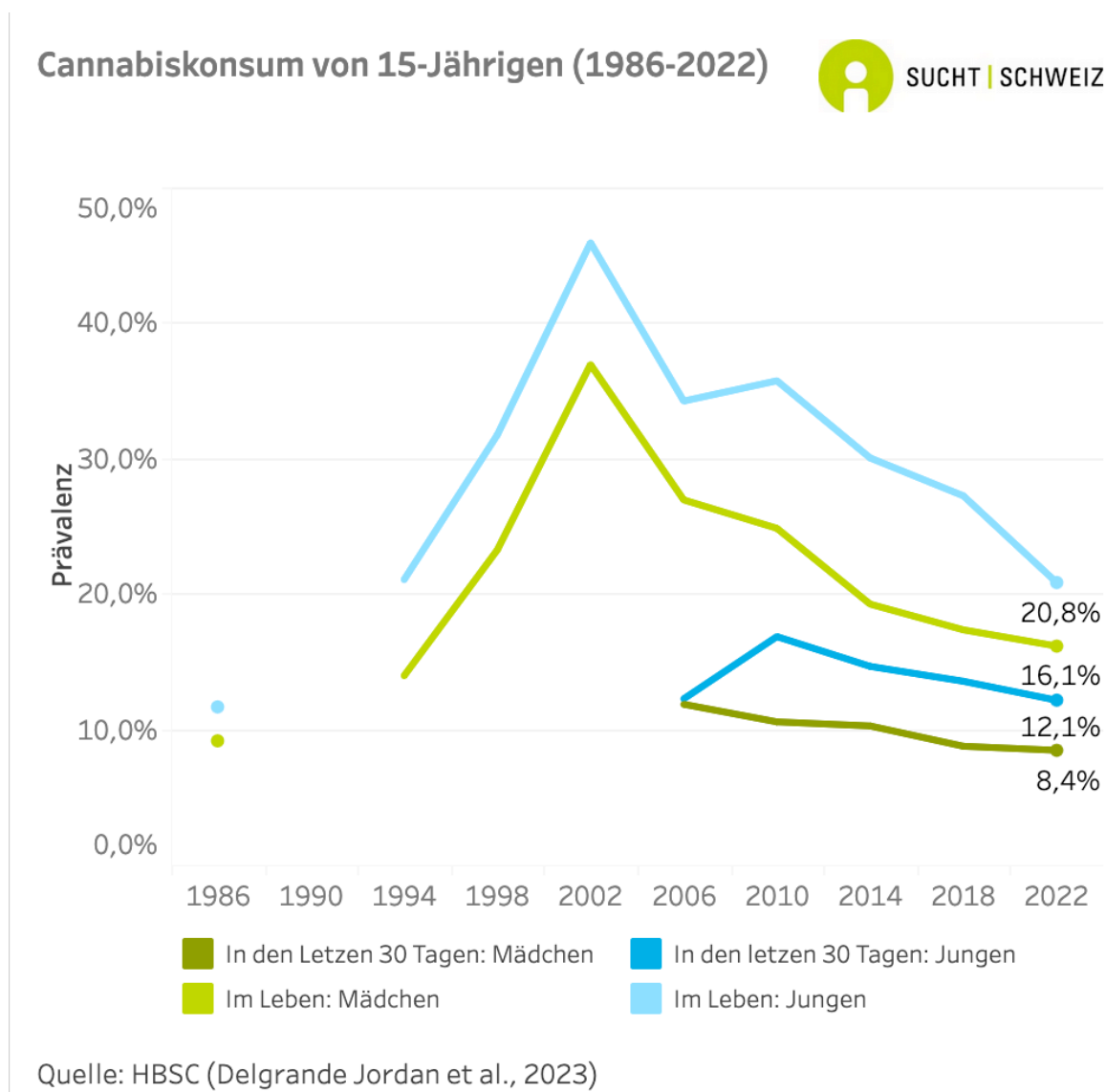
Im Strassenverkehr gilt bei Cannabis eine 0% Toleranz bzw. der geringste nachweisbare Wert von 1.5 Mikrogramm THC pro Liter Blut, wird sehr schnell erreicht. Unter Umständen könnte sogar starker Passivrauch dafür ausreichen.

Der Konsum von Cannabis macht nicht abhängig.

FALSCH

Cannabis kann psychisch und körperlich abhängig machen. Die psychische Abhängigkeit zeichnet sich durch den dringenden Wunsch nach Cannabis aus. (Es erscheint nicht mehr möglich, auf das Kiffen zu verzichten.) Da der Konsumunterbruch häufig von Entzugserscheinungen (Ruhelosigkeit, Schlaflosigkeit, Veränderungen des Blutdrucks und der Herzfrequenz, Schwitzen und Durchfall) begleitet wird, ist auch von einer körperlichen Abhängigkeit auszugehen. Abhängigkeit entsteht infolge eines missbräuchlichen Konsums (zu viel, zu regelmässig, zum übertönen negativer Gefühle etc.) einer psychoaktiven Substanz.

INFOS FÜR DIE LEITUNGSPERSON



CBD CANNABIS (THC<1%)

Cannabis das weniger als 1% THC enthält ist legal.

RICHTIG

Hanfblüten mit hohem CBD-Gehalt und einem THC-Gehalt unter 1% unterliegen nicht dem Betäubungsmittelgesetz und können ab 18 Jahren gekauft werden.

CBD hat die gleiche Wirkung wie THC, ist aber im Gegensatz zu THC legal.

FALSCH

CBD hat keine berauschende Wirkung, d.h. es macht nicht «high». In Selbstversuchen wird von einem «Wattegefühl» berichtet, das unter Umständen auf die entspannende Wirkung, die CBD nachgesagt wird, zurückzuführen ist. Allenfalls liegt das aber auch an dem Restgehalt an THC, der bei nicht regelmässig Cannabiskonsumierenden unter Umständen eine spürbare Wirkung hervorruft. Zudem soll CBD eine stimmungsaufhellende und schmerzlindernde Wirkung haben.

Unter CBD Einfluss kann ich meinen Führerschein verlieren

RICHTIG

Gemäss heutigem Erkenntnisstand enthalten CBD-Tabakersatzprodukte geringe Mengen an THC, was dazu führen kann, dass der erlaubte Blut-Grenzwert für THC im Strassenverkehr (1.5 Mikrogramm THC pro Liter Blut) überschritten wird. In diesem Fall gilt die Person als fahruntüchtig. Ob und ab wann beim Konsum von solchen Tabakersatzprodukten der Grenzwert überschritten wird, lässt sich nicht abstrakt definieren. Für die Teilnahme am Strassenverkehr wird vom Konsum von CBD generell abgeraten.

Der Konsum von CBD ist gesundheitlich völlig unbedenklich.

FALSCH

Zwar ist über Risiken des CBD-Konsums kaum etwas bekannt. Allerdings sollte CBD insbesondere während der Schwangerschaft nicht eingenommen werden, da CBD die Schutzfunktion der Plazenta reduzieren und ihre Eigenschaften verändern kann.

Wird THC-armes Cannabis mit Tabak vermischt geraucht, besteht die Gefahr einer Nikotinabhängigkeit. Die gesundheitlichen Risiken sind dieselben wie beim Tabakkonsum und betreffen vor allem Krebs-, Herz- Kreislauf- und Lungenerkrankungen. Auch wenn THC-armes Cannabis ohne Zugabe von Tabak pur geraucht wird, entstehen durch die Verbrennung gesundheitsschädliche Stoffe.

DIGITALE MEDIEN

Im Schnitt verbringen die 12-19-Jährigen in der Schweiz zusammengerechnet ca. ½ Monat pro Jahr (Tag und Nacht) am Handy.

FALSCH

Es sind 1 ½ Monate (Tag und Nacht!) pro Jahr. Das entspricht einer täglichen Bildschirmzeit von 3h. Nicht wenige Jugendliche haben eine wesentlich höhere Bildschirmzeit. Übrigens, bei Erwachsenen sieht das nicht anders aus!

60% der 12- 19-jährigen Mädchen wurde mindestens einmal online mit unerwünschten sexuellen Absichten angesprochen.

RICHTIG

Bei den Jungen sind es 33%. Quelle: JAMES Studie 2022.

Die häufigste Onlinesucht ist social media Sucht.

FALSCH

Es ist Computerspielsucht, also pathologisches Spielen (Gamen). Social Media Sucht liegt allerdings dicht dahinter. Von Computerspielsucht sind tendenziell etwas mehr Jungen als Mädchen betroffen. Wichtig: Social media Sucht ist aktuell noch keine anerkannte Suchterkrankung.

Bei Gamerinnen und Gamern wächst das Gehirn.

RICHTIG

ABER lediglich der Teil des Belohnungszentrums des Gehirns. Das bedeutet, dass immer mehr "gegamed" werden muss, um die Rezeptoren des Belohnungszentrums in gleichem Masse zu stimulieren und Glückshormone zu produzieren.

Ob eine Onlinesucht besteht, kann durch die jeweilige (Geräte-)Nutzungszeit bestimmt werden.

FALSCH

Die Nutzungszeit kann ein Indiz sein, jedoch spielen weitere Faktoren eine Rolle wie z.B. Wofür wird das Gerät genutzt? Werden soziale Kontakte vernachlässigt? Gibt es Entzugserscheinungen? Dient das Gerät als Copingstrategie (wenn ja, wofür)? Etc.

In Europa sind 20% der Kinder und Jugendlichen kurzsichtig, was grösstenteils auf die immer häufigere Nutzung von digitalen Medien zurückgeführt wird.

FALSCH

Es sind bereits 50%! Tendenz steigend. Seit der Einführung der Smartphones ist die Myopierate stark gestiegen. In China sind seit der Einführung von Smartphones bereits 95% aller Kinder und Jugendlichen kurzsichtig!!

Das Blaulicht in Smartphones wirkt sich auf unsere Hormonproduktion aus.

RICHTIG

Das blaue Licht kommt auch bspw. Im Sonnenlicht vor und hemmt die Produktion des Hormons Melatonin, welches den Körper bei Dunkelheit aufs Einschlafen vorbereitet.

Die elektromagnetische Strahlung von Tablets und Handys kann Körperfunktionen beeinträchtigen.

RICHTIG

Es ist möglich. Elektromagnetische Strahlung wandelt sich im Körper in Wärme um. Bereits ab einer Temperaturerhöhung von 1 Grad, werden Körperfunktionen beeinträchtigt. Deshalb

empfiehlt es sich bspw. nicht, lange mit dem Handy am Ohr zu telefonieren oder das Handy immer in der Hosentasche zu tragen.

Die Bluetooth-Strahlung ist im Auto stärker als draussen.

RICHTIG

Durch die Abschirmung von Metall, Glas etc. verstärkt sich die Bluetooth-Strahlung. Dies trifft auch auf das Wifi zu. Und je schwächer die Verbindung, desto stärker die Strahlung.

Bonusthemen:

GLÜCKSSPIEL

Online-Geldspiele haben das höchste Gefährdungs- und Abhängigkeitspotenzial.

RICHTIG

Deshalb werden oft Netzsperrern zum Spielerschutz eingesetzt.

Die Kantone verfügen jährlich für Prävention und Beratung zum Thema Spielsucht über 15 Mio. Franken aus Lotterien.

FALSCH

Es sind 4.5 Mio. Der Kanton ist zum Schutz vor exzessivem Spiel verpflichtet, terrestrische und online Massnahmen zu treffen. Neu müssen neben Casinos auch die Lotterien spielsüchtige Personen sperren.

RITALIN

Werden Ritalin und Alkohol gemeinsam eingenommen, kann dies tatsächlich das Gedächtnis steigern.

FALSCH

Das Gegenteil ist der Fall. Viele erleiden eine Amnesie (Gedächtnisverlust) und können sich nicht an Geschehenes erinnern (was während des Konsums geschehen ist).

Ritalin wirkt konzentrationsfördernd und aufputschend, da es Einfluss auf unser Belohnungszentrum nimmt.

RICHTIG

Ritalin lässt den Dopaminspiegel steigen. Dadurch konzentriert sich das Hirn auf den Nutzen bzw. die Belohnung einer Tätigkeit und steigert somit die Konzentration. Dies führt jedoch zu einer schnellen Abhängigkeit! Sobald die Wirkung nachlässt entstehen Entzugerscheinungen.

5. Verhaltenssuchte

Abhängigkeiten werden nicht nur von Substanzen erzeugt. Psychische Abhängigkeiten mit Folgen für das Wohlbefinden, die Steuerungsfähigkeiten und das Sozialverhalten können sogenannte Verhaltenssuchte genauso auslösen. Diese Verhaltenssuchte sind weniger im Fokus der öffentlichen Diskussion, jedoch ebenso bedeutsam. Grundsätzlich kann fast jedes Verhalten Kriterien einer Abhängigkeit aufzeigen (vgl. S. 3 „Suchtkriterien“) und ähnliche Reaktionen im Gehirn auslösen. In der Praxis haben sich folgende Verhaltensweisen als besonders riskant für die Entwicklung einer Abhängigkeit erwiesen: (Glücks-)Spielsucht, Kaufsucht, Sportsucht, Sucht zur Körperoptimierung, Arbeitssucht, Sexsucht sowie Onlinesucht (Internet, Handy, Computer, TV, etc.). Auch verschiedene Formen von Essstörungen (Magersucht, Esssucht, etc.) werden zu den Verhaltenssuchten gezählt. Eine differenzierte Betrachtung der einzelnen Verhaltenssuchte bietet die Website <http://www.suchtschweiz.ch>.

Für die Praxis in Freizeitlagern ist das Verhalten der Teilnehmenden und der Betreuungspersonen zum Thema Onlineverhalten (Nutzung von Internet, sozialen Medien) mittels Handy besonders relevant. Deshalb wird dieser Teil der Verhaltenssuchte nachfolgend etwas genauer betrachtet.

Jugendliche in der Schweiz nutzen das Internet besonders intensiv (siehe Abb.). Bereits 2016 haben 99% der 12-19-Jährigen ein Handy und 76% einen eigenen Computer besessen. Instagram, YouTube, Snapchat und TikTok sind die am häufigsten genutzten sozialen Netzwerke. Über die Hälfte der Jugendlichen, die mindestens ein soziales Netzwerk nutzen, setzt Instagram und Snapchat mehrmals pro Tag ein. Bei TikTok ist es etwas weniger als die Hälfte (JAMES-Studie 2022).

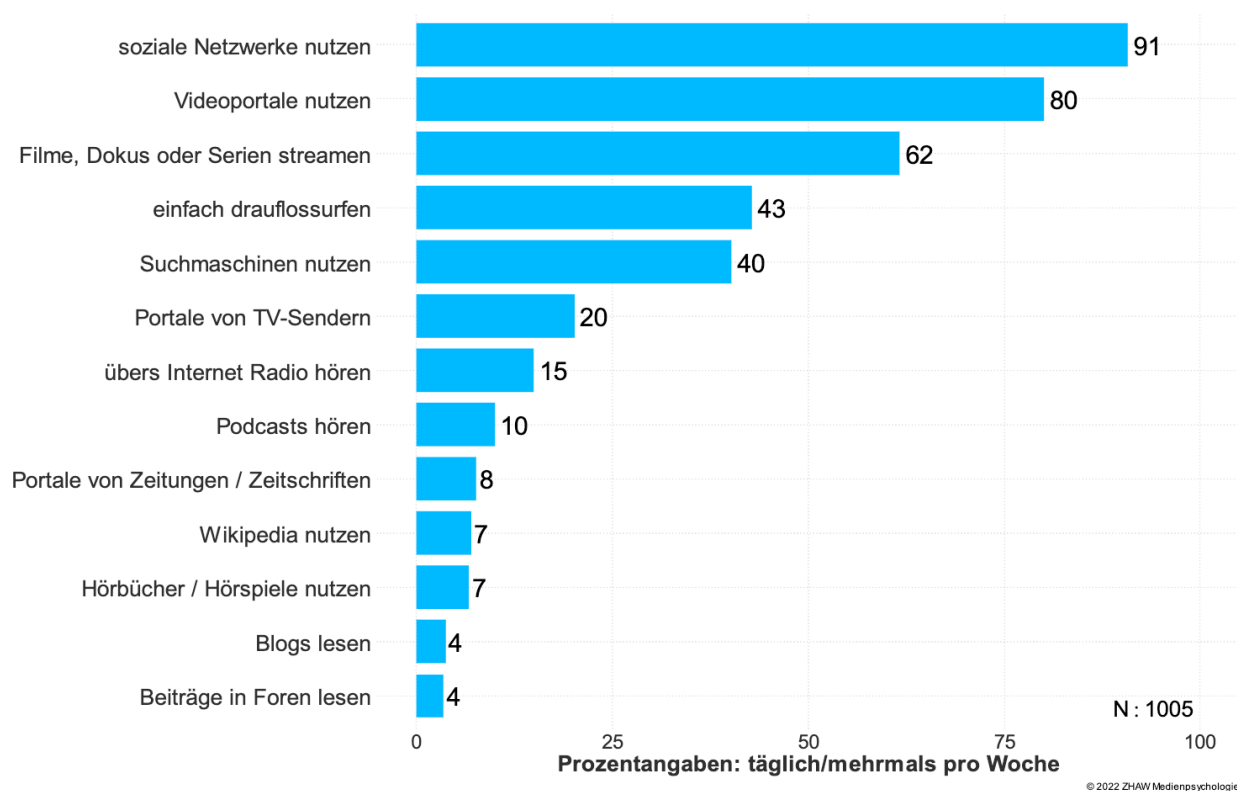


Abb.: Nutzung von Computer und Internet zur Unterhaltung (Quelle: JAMES-Studie 2022)

Einige Personen können die Kontrolle über ihre Internetnutzung verlieren. Die wahrnehmbaren Symptome sind denen einer Abhängigkeit so nah, dass viele Experten von einer Onlinesucht oder Internetabhängigkeit sprechen. Wie psychoaktive Substanzen, scheint auch die Internetnutzung zu Veränderungen des Belohnungssystems führen zu können und manche Personen dazu zu bringen, immer und immer wieder online zu gehen.

Die Präventionsbemühungen zum Umgang von Kindern und Jugendlichen mit den unbegrenzten Möglichkeiten des Internets haben zum Ziel, einen kompetenten Umgang mit digitalen Medien zu lernen und zu wissen, wie sie sich vor Gefahren schützen können.

Neben dem Jugendschutz (z.B. Altersbegrenzungen für Angebote) spielen hier Eltern und Betreuungspersonen eine wichtige Rolle, z.B. durch Festlegen von Regeln, Interesse zeigen, an dem, was die Kinder im Internet tun, und selbst Vorbild zu sein, was ihre eigene Mediennutzung angeht. Auch der Einsatz technischer Möglichkeiten wie Filter, Antivirenprogramme etc. werden empfohlen.

Ein weiterer wichtiger Ansatz der Prävention ist die Früherkennung problematischer Internetnutzung. Es geht darum, erwachsene Bezugspersonen für kritische Anzeichen bei den Jugendlichen zu sensibilisieren.

Benötigt eine Person eine Beratung oder eine Behandlung, bieten in der Schweiz Suchtberatungsstellen und suchttherapeutische Einrichtungen Hilfe an.

Übung: Wer bin ich?

Material: Pro Teilnehmer*in ein klebender Zettel (PostIt); alle Zettel sind mit verschiedenen Suchtsubstanzen und/oder Suchtverhalten beschriftet

1. Zettel auf die Rücken kleben

Jedem/ jeder Jugendlichen wird ein „Sucht-Zettel“ auf den Rücken geklebt. Er/ sie darf vorher nicht sehen, was auf dem Zettel steht und es darf auch von niemandem verraten werden.

2. Wer bin ich?

Die Teilnehmenden laufen nun kreuz und quer durch den Raum und sollen herausfinden, was auf ihrem Rücken steht. Immer wenn sie auf eine*n andere*n Jugendliche*n treffen, dürfen sie ihm/ ihr Fragen stellen, welche der/ die andere nur mit ja oder nein beantworten kann. Sie dürfen ihm/ ihr so lange Fragen stellen, bis sie ein „nein“ hören, dann müssen sie zu jemand anderem laufen.

Ziel ist es, heraus zu finden, welche Substanz man ist. Die letzte Frage lautet also: „Bin ich ... (z.B. Kokain)?“

Das Spiel ist zu Ende, wenn alle herausgefunden haben, wer sie sind. Es muss jedoch damit gerechnet werden, dass nicht alle Substanzen bekannt sind.

Wichtiger Hinweis: Die Leitungsperson sollte nur Substanzen behandeln, über die sie sich informiert hat, um allfällige Fragen beantworten zu können (s. Kap. 4 Suchtsubstanzen).

3. Einordnung

Zum Abschluss können die Substanzen und Verhalten auch noch gemeinsam an einer Tafel oder Flipchart eingeordnet werden. Zum Beispiel so:

	Legal	Illegal
Substanz	z.B. Tabak, Alkohol, Kaffee, Schokolade etc.	Cannabis, Kokain, Heroin, Ecstasy, LSD etc.
Verhalten	Sport, Shopping, Gaming, Fernsehen etc.	klauen, brandstiften, rasen, etc.

Hinweis: Gewisse Substanzen und Verhalten können je nach Umständen legal oder illegal sein, z.B. rezeptpflichtige Medikamente oder Sex bzw. Porno.

Übung: Wie häufig tue ich etwas?

Trage ein, was für dich zutrifft! Tätigkeiten, die du zu deinem Genuss machst, markierst du mit einem Kreuz (+), solche die du machst, damit es dir danach besser geht, mit einem X und solche die du „halt einfach machst“ mit einem Kreis (O). Umrahme am Schluss die Punkte, die du selbst heikel findest, die dir zu denken geben oder die du ändern möchtest!

Falls du bei oft oder sehr oft Punkte mit O hast: Was bringen dir diese Tätigkeiten???

Tätigkeiten	sehr oft	oft	selten	nie
arbeiten				
putzen				
Musik hören				
telefonieren				
fernsehen (Video)				
Bücher, "Heftli" lesen				
mich schön machen				
nichts tun, faulenzten				
küssen, schmusen				
kreativ sein				
beten, meditieren				
spielen, Sport treiben				
Kleider kaufen				
essen, schlemmen				
diskutieren				
mit andern etwas unternehmen				
lachen, fröhlich sein				
gamen				
mich zurückziehen, allein sein (wollen)				
andere beeindrucken				
Süssigkeiten (.....) essen				
politisieren				
mit Worten oder handgreiflich streiten				
Nachrichten checken, chatten				
Beziehungen pflegen				
Diätkur einhalten				
tagträumen				

6. Eigene Haltung zu Sucht und Suchtmitteln

Eine reflektierte Haltung zum Thema Suchtmittel/-verhalten ist Voraussetzung, um Jugendlichen gegenüber glaubwürdig eine Vorbildrolle einzunehmen. Wichtig in diesem Zusammenhang ist auch zu unterscheiden zwischen der persönlichen (privaten) Haltung zu gewissen Substanzen und der Haltung, die man als Leitungsperson gegenüber Jugendlichen vermittelt. So kann man zwar vielleicht selber Zigaretten rauchen, gegenüber Kindern und Jugendlichen sollten aber vor allem die bekannten Nachteile der Tabak-Abhängigkeit betont werden...

Um eine Haltungsdiskussion anzuregen können folgende oder ähnliche Fragen hilfreich sein:

- Wie geht's dir, wenn morgens kein Kaffee im Haus ist?
- Wie viel rauchst du pro Tag?
- Gibt es Genussraucher*innen?
- Wie verhältst du dich als Raucher*in im Lager?
- Wie oft pro Woche trinkst du Alkohol?
- Hältst du es für problematisch, jeden Tag zu trinken?
- Muss man mal gekotzt haben, um Alkohol richtig einschätzen zu können?
- Gehört es zu einer normalen Jugend dazu, mal gekiff't zu haben?
- ...?

Als Einstieg kann es auch hilfreich sein, zu erfahren, welche Wünsche, Erwartungen und Ängste in Bezug auf „Drogen“ bestehen:

Übung: Erfindung der „Super-Droge“

Material: Flipchartblätter oder grosse Papierblätter, Stifte

1. Die Teilnehmer*innen werden in drei **Kleingruppen eingeteilt** (je nach Gruppengrösse auch mehr oder weniger). Wenn die Teilnehmer*innen unterschiedlich alt sind, macht eine Einteilung nach Alter Sinn. Die drei Gruppen sind nun Forschungsteams der „International Drug Design Foundation IDDF“, die versuchen, die „Superdroge“ zu erfinden.
2. Die Forscherteams sollen bei der **Erfindung der Droge** folgende Fragestellungen beantworten:
 - Wie müsste eine Superdroge beschaffen sein?
 - Welche Wirkung soll sie auf die Konsumierenden haben?
 - Wie lange soll sie wirksam sein?
 - Was passiert, wenn die Wirkung abklingt?
 - Hat sie eine abhängig machende Wirkung (psychisch/physisch)? Wenn nicht, wie wird dies erreicht?

- Welche dauerhaften Nebenwirkungen sollte die Droge auf keinen Fall haben?
 - Welchen Namen soll die Droge erhalten?
3. Die Forschungsteams **präsentieren ihre Ergebnisse** den anderen Gruppen. Ziel ist es die eigene Super-Droge möglichst attraktiv zu bewerben.

Durch die Übung wird deutlich, welche Wünsche und Erwartungen, aber auch welche Ängste im Umgang mit psychoaktiven Substanzen bestehen – und dass es die absolut harmlose Superdroge ohne Nebenwirkungen wahrscheinlich nie geben wird. Bei der Unterteilung in unterschiedliche Altersklassen werden zum Teil unterschiedliche Erfahrungen deutlich.

7. Erkennen von problematischem Konsum

Nicht immer ist es einfach, einen problematischen Umgang mit Substanzen oder Verhaltensweisen zu erkennen. Weil sozial nicht akzeptiertes Verhalten wie Sucht oder Missbrauch oft heimlich ausgeübt werden, muss man zuweilen Augen und Ohren für Indizien offen halten. Im Folgenden sind einige Signale aufgelistet die typisch sind für Personen mit problematischem Konsumverhalten:

- gerötete Augen, „Alkoholfahne“ etc.
- geistige Abwesenheit, Benommenheit, Konzentrationsmangel
- Überempfindlichkeit, unangemessene Reaktionen
- Nichteinhalten von Abmachungen, Unzuverlässigkeit
- gravierende, wiederholte Fehler
- auffällige Leistungsschwankungen
- wiederholte Kurzabsenzen, zu spät kommen – oft ohne Entschuldigungen
- Abbruch von Freundschaften
- auffallend viele Beschwerden
- negative Veränderungen in Aussehen, Gewichtsverlust, Körpergeruch
- schwer ansprechbar zum Thema

Dies alles *können* Indizien für einen problematischen/riskanten Konsum sein, *müssen* aber nicht! Es soll auch nicht die Aufgabe einer Leitungsperson sein, „Detektiv*in“ oder „Psycholog*in“ zu spielen und einen Jugendlichen zu „überführen“.

Vielmehr sollten Leiter*innen solche Beobachtungen zum Anlass nehmen die betreffenden Jugendlichen etwas besser im Auge zu behalten und bei passender Gelegenheit auf die wahrgenommenen Auffälligkeiten anzusprechen (s. auch Kapitel 8 „Frühintervention“).

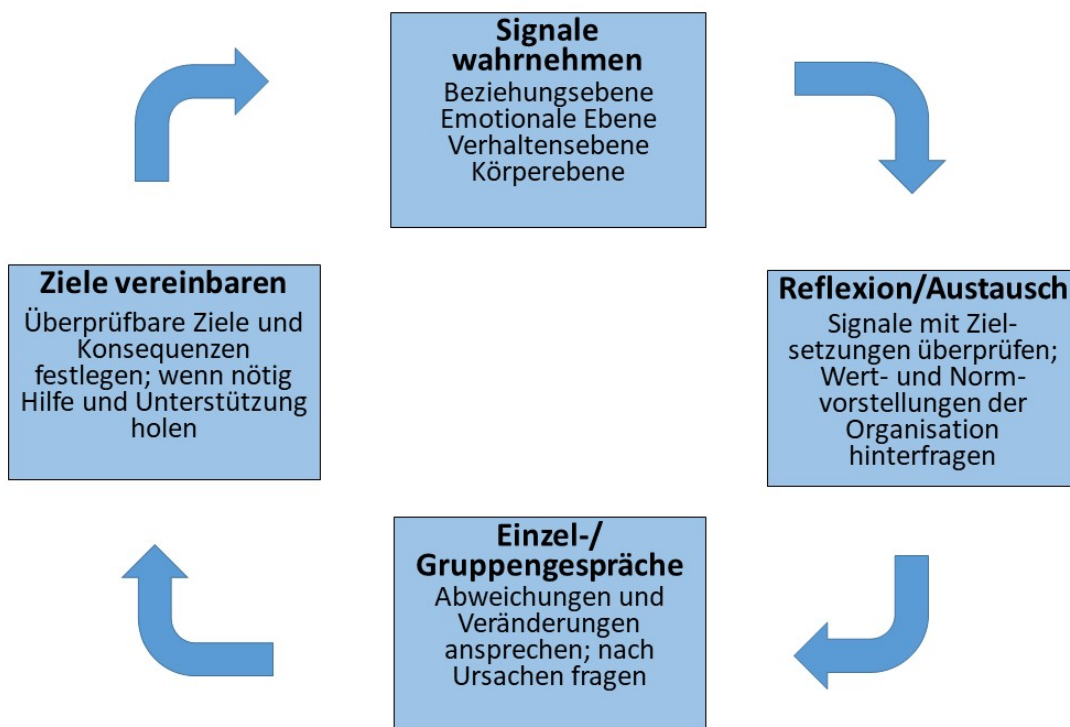
8. Frühintervention

Manche Jugendliche zeigen auffälliges Verhalten. Dieses kann sich beispielsweise in immer wiederkehrenden Regelverstössen äussern. Mit reinen Sanktionen ist gefährdeten Jugendlichen häufig nicht geholfen.

Um solche Jugendliche zu schützen und ihnen bestenfalls auch Unterstützung anbieten zu können ist es wichtig, Signale wahrzunehmen und somit eine Gefährdung zu erkennen (vgl. Kapitel 7 „Erkennen von problematischem Konsum“).

Oft gibt ein einzelner spontaner Eindruck zu wenig Sicherheit, um ein Problem anzugehen. Eine Reflexion der gemachten Beobachtungen und wenn möglich ein Austausch mit anderen Leitenden kann helfen.

Um bei dem /der Jugendlichen eine Änderung des als problematisch erkannten Verhaltens zu motivieren, braucht es ein klärendes Gespräch sowie verbindliche (realistische!) Ziele und Abmachungen darüber, was man von dem/ der Jugendlichen in Zukunft erwartet.



Wie aus der Grafik ersichtlich wird, ist ein zentrales Element von Frühintervention, das Leitungspersonen leisten können, ein kompetentes **Gespräch**.

Checkliste zur Gesprächsführung

Vorbereitung

- Beobachtungen festhalten
- Was sind meine Motive für das Gespräch?
- Was sind meine Ziele? Was will ich erreichen?
- Vertrauensvolle Atmosphäre schaffen (Raum, Zeitpunkt)

Durchführung (Nachfragen und zuhören, auch Stille aushalten)

- Konkrete Beobachtungen als Ich-Botschaften formulieren: „Mir fällt auf, dass...“
- Positives erwähnen und Anerkennung geben: „Mir gefällt an dir, dass...“
- Keine Diagnosen/Vorwürfe machen, keine Spekulationen
- Suchtmittel/Suchtverhalten nicht ins Zentrum des Gesprächs rücken, sondern das beobachtete Verhalten (also nicht: „Du hast gekiff!“ , sondern „Du wirkst auf mich so schläfrig.“)
- Veränderungsmotivation unterstützen: „Du kannst das verändern.“
- Kooperation anbieten: „Wie kann ich dich dabei unterstützen?“
- Eigene Grenzen mitteilen: „Ich bin dafür nicht ausgebildet, aber...“ (Vgl. Kapitel 9 „Umgang mit Überforderung als Leiter*in“)
- Blick nach vorn richten und kleine, konkrete Schritte abmachen
- Eigene Bedürfnisse mitteilen: „Es ist mir wichtig, dass...“, „Ich mache mir Sorgen über...“
- Abgemachte Regeln einbeziehen und auch auf die Konsequenzen hinweisen

Abschluss

- Realistische Abmachungen treffen
- Termine vereinbaren

Empathie

Empathie ist ein wesentliches Merkmal guter Gesprächsführung. Empathie bedeutet, Gefühle, Sichtweisen und Standpunkte der Jugendlichen zu verstehen – ohne sie zu bewerten, zu kritisieren oder gar ins Lächerliche zu ziehen. Empathisch sein heisst nicht, in der manchmal unstrukturierten und chaotischen Erlebnis- und Gefühlswelt der Jugendlichen mit zu schwimmen: „Mitfühlen ja – Mitleiden nein“.

Eine wichtige Strategie der empathischen Gesprächsführung ist das „offene Fragen stellen“. Als Gesprächspartner*in ist es wichtig, dass wir dem oder der Jugendliche*n die Möglichkeit geben sich zu öffnen. Der/ die Jugendliche sollte also die meiste Zeit reden, während die Kontaktperson zuhört und eine ermutigende Haltung einnimmt. Sie sollte möglichst früh offene Fragen stellen, die den oder die Jugendliche*n anregen, sich ausführlich zu äussern.

Übung: Empathische Gesprächsführung

Material: Papier und Stifte für die Beobachter*innen

1. Fragesteller*in, Befragte*r und Beobachter*in

Je drei Personen setzen sich zusammen. Sie machen aus, wer der oder die Befragte ist, wer der oder die Fragesteller*in ist und wer die Beobachter*innenrolle einnimmt.

2. Ich heisse...

Die *befragte Person* beginnt das Gespräch in dem sie ihren Namen sagt. Der *fragende Person* hat nun den Auftrag, anhand dieser Information (der Name seines bzw. ihres Gegenübers) innerhalb von 5 Minuten so viel wie möglich über die Person herauszufinden. Dabei soll die Gesprächszeit des oder der Fragenden möglichst klein, die des oder der Befragten möglichst gross sein.

Der/ die *Beobachter*in* hat den Auftrag, das Gespräch möglichst aufmerksam zu verfolgen. Er/ sie schreibt auf, welche Fragen funktionieren, d.h. so offen gestellt sind, dass die befragte Person Raum zum Antworten hat. Ausserdem schreibt er/ sie auf, welche Fragen Widerstand bei der befragten Person auslösen: An welchen Stellen mag er/ sie nicht recht antworten?

Hinweis: Geschlossene Fragen – solche, die man nur mit „ja“ oder „nein“ beantworten kann - bringen die fragestellte Person an dieser Stelle nicht weiter.

3. Rollentausch

Bei genügend Zeit.

9. Umgang im Team

Um bei der Arbeit mit Jugendgruppen Schwierigkeiten im Umgang mit Suchtmitteln (z.B. Verletzung der Jugendschutzgesetze, riskanter Konsum, Unfälle etc.) zu vermeiden, ist eine *gemeinsame* Haltung im Team zum Thema Suchtmittelkonsum wichtig. Zu einer gemeinsamen Haltung gehört ein klarer Umgang mit Regeln. Grundvoraussetzung dafür ist die Festsetzung von Regeln mit denen sich alle Teamleitenden einverstanden erklären können.

Eine Möglichkeit ist, ein Haltungspapier zu entwickeln, in dem der Umgang mit Suchtmitteln z.B. während Ferienlagern festgeschrieben ist. Als Beispiel befindet sich im Anhang 2 das Haltungspapier „Umgang mit Suchtmitteln“ von Blauring & Jungwacht.

Allerdings lohnt es sich durchaus, aus einem solchen Papier „etwas Eigenes“ zu machen, indem die einzelnen Punkte im Leitungsteam diskutiert und allenfalls an die Verhältnisse in der eigenen Abteilung / dem eigenen Verband angepasst werden.

1. Das Leitungsteam sollte sich überlegen, welche Regeln wichtig sind, um den gesetzlichen Jugendschutz einzuhalten.

Alkohol

Unter 16 Jahren: Kein Alkohol

Ab 16 Jahren: Bier, Wein, Schaumwein, Most

Ab 18 Jahren: Spirituosen

Tabak

Unter 16 Jahren: Kein Tabak

Ab 16 Jahren: erlaubt

Cannabis

Konsum, Besitz, Anbau und Handel sind in der Schweiz verboten!

2. Das Leitungsteam sollte sich Gedanken dazu machen, welche Regeln wichtig sind, um riskanten Konsum zu vermeiden. Gegebenenfalls können diese Regeln auch mit den Jugendlichen gemeinsam vereinbart werden.

- Möchten wir den Konsum von Alkohol erlauben?
Wenn ja: Ab welchem Alter wollen wir ihn erlauben?
In welchen Mengen wollen wir ihn erlauben?
Welche Alkoholika wollen wir erlauben?
- Möchten wir den Konsum von Tabak erlauben?

3. Das Leitungsteam sollte entscheiden, welche Konsequenzen es hat, wenn die Regeln von den Jugendlichen nicht eingehalten werden. Auch dies kann mit den Jugendlichen gemeinsam ausgehandelt werden (*bevor* eine Regelübertretung stattgefunden hat!).

4. Die Leitenden sollten besprechen, wie sie selbst mit Alkohol und Tabak während der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen umgehen.

Dies ist ein sehr wichtiger Punkt. Gedanken zum Thema Vorbildfunktion sowie zu den gesetzlichen Grundlagen sind an dieser Stelle unabdingbar.

Zum Einstieg in eine Diskussion zur Entwicklung einer gemeinsamen Haltung im Leitungsteam bietet sich die Übung „Grenz-Test“ an:

Übung: „Grenz-Test“

Material: Eine Linie (Seil, Klebestreifen o.ä.)

Interessant für den Austausch im Team sind neben den Wünschen und Erwartungen auch die Grenzen. Wann ist die Grenze zwischen unbedenklichem Konsum und riskantem Konsum überschritten? Ab wann wird es bedenklich oder gar gefährlich? Vermutlich gehen hier die Meinungen auseinander.

1. Der/ die Spielleiter*in legt eine Startlinie fest (legt ein Seil hin, klebt eine Linie auf o.ä.). Alle Teilnehmer*innen stellen sich nebeneinander hinter die Startlinie. Sind es zu viele Teilnehmer*innen, macht es Sinn zwei Gruppen einzuteilen und diese nacheinander spielen zu lassen.

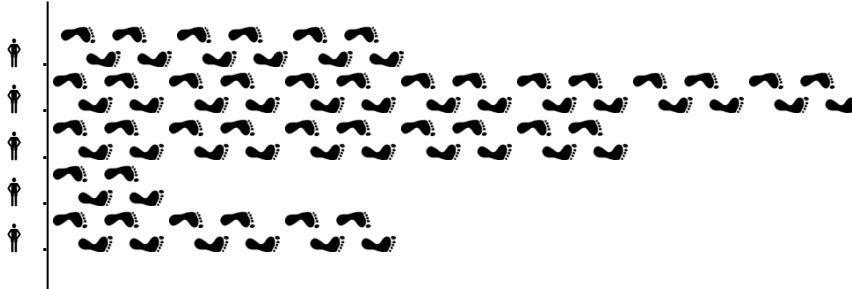


2. Nun werden den Teilnehmer*innen Beispiele vorgelesen. Wenn dieses Beispiel für den/ die Teilnehmer*in noch keine Grenzüberschreitung ist, geht er/ sie einen Schritt nach vorne. Sieht er/ sie es als Grenzüberschreitung, bleibt sie stehen.

Folgende 10 Aussagen (oder ähnliche...) werden vorgelesen, es können also höchstens 10 Schritte gegangen werden.

- 1 Drei 24-jährige Freunde trinken am Samstagabend zusammen ein Bier.
- 2 Donnerstagabend 23:00 Uhr. Ein 16-jähriger Schüler spielt seit fünf Stunden CounterStrike.
- 3 Fünf 20-jährige Studentinnen trinken vor dem Ausgang schon mal ein, zwei Cuba Libre.
- 4 Silvester: Die 14-Jährige darf mit ihrer Mutter ein Glas Sekt mit trinken.
- 5 Zwei 15-jährige Jungs und zwei 14-jährige Mädchen verschwinden während der Übung um heimlich Zigaretten zu rauchen.
- 6 Ein 14-jähriges Mädchen chattet mit einem 18-jährigen, unbekanntem jungen Mann auf Facebook.
- 7 Die Lagerleitenden trinken abends, wenn die Jugendlichen im Bett sind ein Glas Wein zusammen.
- 8 Als das Leitungsteam zu Bett geht, bleiben zwei noch wach und trinken den Wein leer. Sie sind anschliessend ganz schön angetrunken.
- 9 Die 17-jährigen Besucher*innen des Jugendtreffs gehen freitags jede Stunde raus und rauchen draussen einen Joint.
- 10 Nach einer erfolgreichen Pfadiübung spendiert der Leiter Prosecco für alle.

Die Teilnehmenden werden nach den 10 Fragen nicht alle an derselben Stelle stehen. Es wird ersichtlich, dass nicht alle Mitglieder*innen eines Teams die gleiche Einstellung zum Thema haben.



Für die Erlangung einer gemeinsamen Haltung, wird der Mittelwert interessant. Nicht nur diejenigen, die grössere Risiken tolerieren als die meisten anderen, sondern auch diejenigen, die enge Grenzen setzen, müssen sich anpassen. Ziel ist ein ausgehandelter Kompromiss darüber, welche Regeln in einem Team gelten.

10. Umgang mit Überforderung als leitende Person

In der Auseinandersetzung mit Jugendlichen, die wiederholt Regeln und Grenzen überschreiten oder gar Zeichen einer Abhängigkeit aufweisen, kann auch der/ die beste Leiter*in überfordert werden. Er/ sie hat sich zwar besondere Kompetenzen in der Gestaltung von Freizeitaktivitäten von Jugendlichen angeeignet, aber er/ sie ist weder Jugendberater*in noch Therapeut*in!

Bei allem Engagement für ihre Jugendlichen sollte sich der/ die Leiter*in manchmal auch abgrenzen und Unterstützung von anderen in Anspruch nehmen können. Er/ sie kann dazu intern im Verband andere Leute beiziehen, den Kontakt zu den Eltern der betreffenden Jugendlichen suchen oder sich von einer externen Fachperson beraten lassen.

Interne Unterstützung

Gerade für junge Leiter*innen, die nicht viel älter als ihre Jugendlichen sind, ist es wichtig zu wissen, an wen sie sich wenden können, wenn sie mit den Problemen eines/ einer Jugendlichen überfordert sind. Sie sollten ermuntert werden, im Zweifelsfall das Gespräch mit einem/ einer Abteilungsleiter*in oder einer anderen erfahrenen Leitungsperson zu suchen.

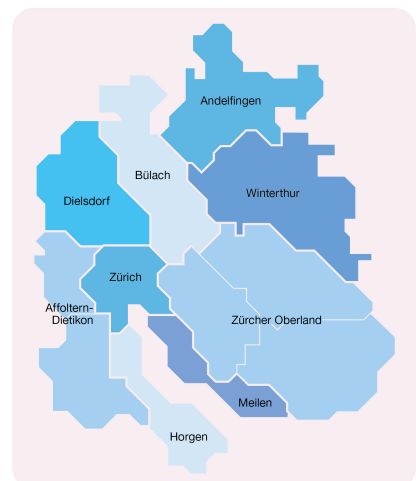
Einbezug von Eltern

Es kann sinnvoll sein, das Gespräch mit den Eltern eines/ einer Jugendlichen zu suchen und mit diesen über negative Vorfälle oder Sorgen, die sich der/ die Leiter*in macht, zu sprechen. Um das Vertrauensverhältnis zwischen Leiter*in und dem/ der Jugendlichen nicht unnötig zu belasten sollte das aber nicht „heimlich“ geschehen, sondern mit Wissen des/ der Jugendlichen: „Auch wenn du das nicht toll findest: Ich kann die Verantwortung für das, was passiert ist, nicht alleine tragen und muss deine Eltern informieren.“

Externe Unterstützung

Im Kanton Zürich gibt es verschiedene Fachstellen, die Beratung und Unterstützung für Leiter*innen in Jugendverbänden anbieten. Für allgemeine Probleme mit Jugendlichen bieten sich Jugendberatungen an. Welche Jugendberatungsstelle für welche Gemeinden zuständig ist, erfährt man auf <https://jugendberatung.me/beratung/>.

Bei Fragen und Problemen, die explizit mit Suchtmitteln oder Suchtverhalten zu tun haben, empfehlen sich die Regionalen Stellen für Suchtprävention (RSPS). Im Kanton gibt es neun von diesen Stellen, auf www.suchtpraevention-zh.ch findet man deren Kontaktdaten. Die RSPS führen auch Weiterbildungen zu verschiedenen Themen durch und beraten Jugendverbände bei der Erstellung von Konzept- oder Haltungspapieren im Zusammenhang mit Suchtmitteln oder Suchtverhalten.



Die 9 regionalen Suchpräventionsstellen :