

Jugendliche und Suchtmittel

Denise Zai, Programmleitung Abhängigkeit / Sucht

Inhalte Teil I

Jugendliche und Suchtmittel (Tabak, Cannabis, Alkohol)

- Pubertät
- Aktueller Konsum Jugendlicher in der Schweiz
- Konsummotive
- Wirkung/Auswirkungen
- Was stellen Drogen im Gehirn an? – Dr. Rainer Schramedei
- Sucht
- Fragen zu Teil I

Inhalte Teil II

Praktisches Wissen für Eltern

- Erkennungsmerkmale Cannabis
- Wie spreche ich es an?
- Was kann ich als Mutter/Vater tun?

Pause mit Austausch

Inhalte Teil III

- Wie geht die Schule mit Suchtmittelkonsum um?
Valérie Dupertuis
- Wie handelt die Polizei/Jugend-anwaltschaft?
- Fragen/Diskussion
- Anlaufstellen zum Thema

Pubertät

„Die Jugend liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten soll. Die jungen Leute widersprechen ihren Eltern und tyrannisieren ihre Lehrer.“

(Sokrates, 5. Jh. v. Chr.)

Veränderungen in der Pubertät

- Ablösung der Eltern
- Einfluss der Freunde nimmt zu
- Suche nach intensiven Gefühlen, Risikoverhalten
- Mangelnde Kontrolle, hohe Impulsivität

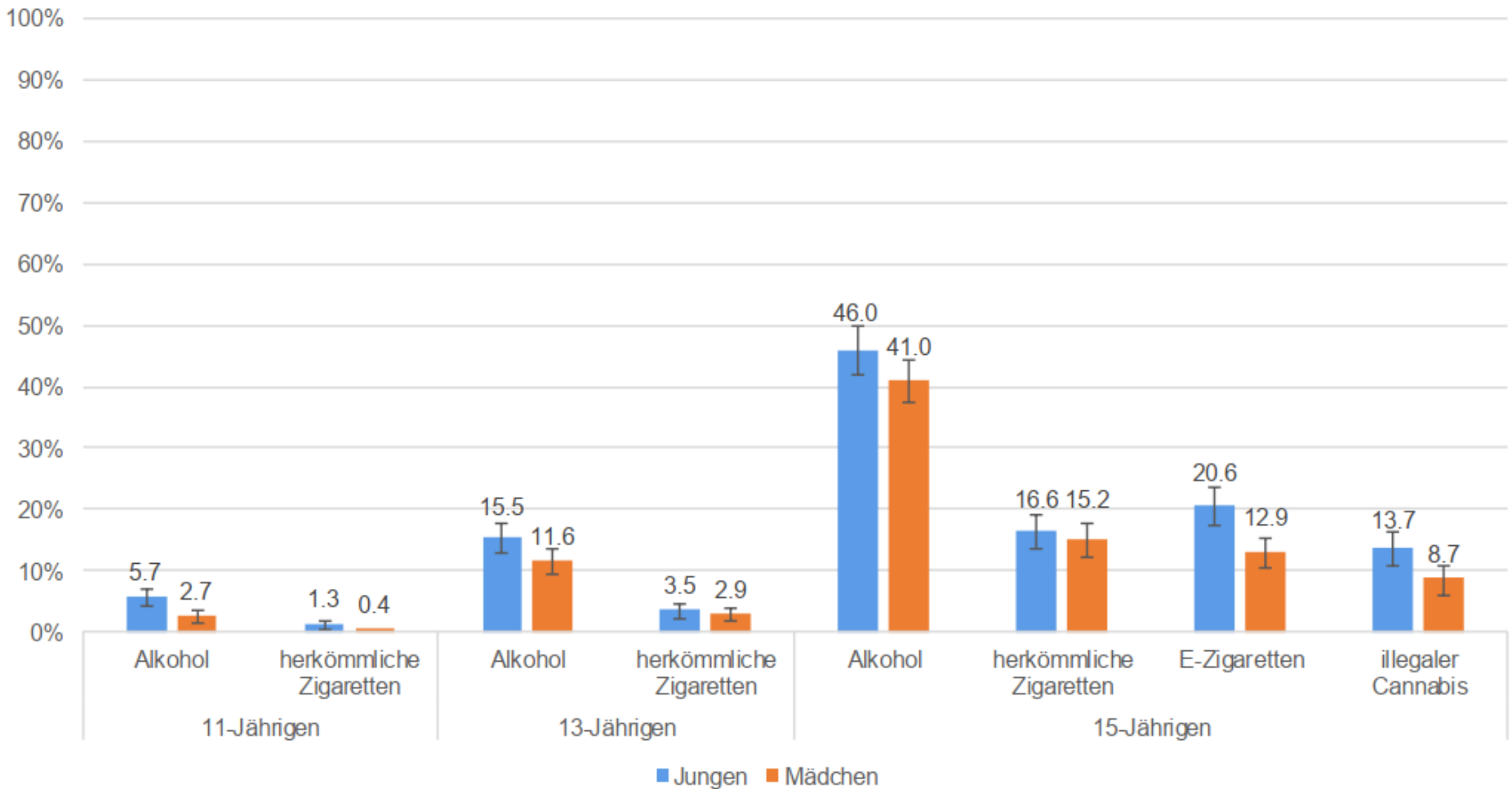


Suchtmittel - Grundsätzliches

- Reiz des Konsums in diesem Alter gross
- Es gibt keinen Suchtmittelkonsum ohne Risiko
- Jugendliche sind heute gesundheitsbewusster als auch schon



Konsum in den letzten 30 Tagen

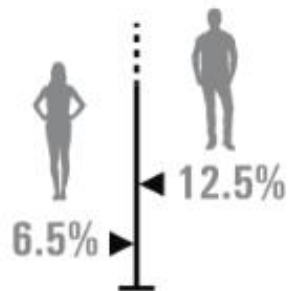


Alkoholkonsum in der Bevölkerung ab 15 Jahren (2016)



9.4%
täglich

~ 673'000 Personen



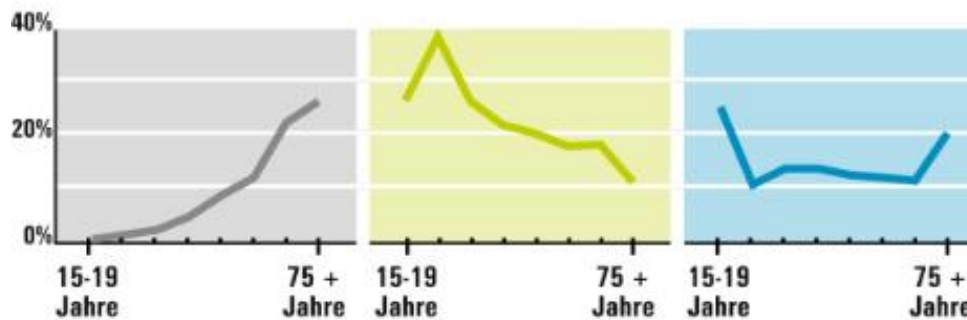
10.3%
Rauschtrinken*

~ 738'000 Personen



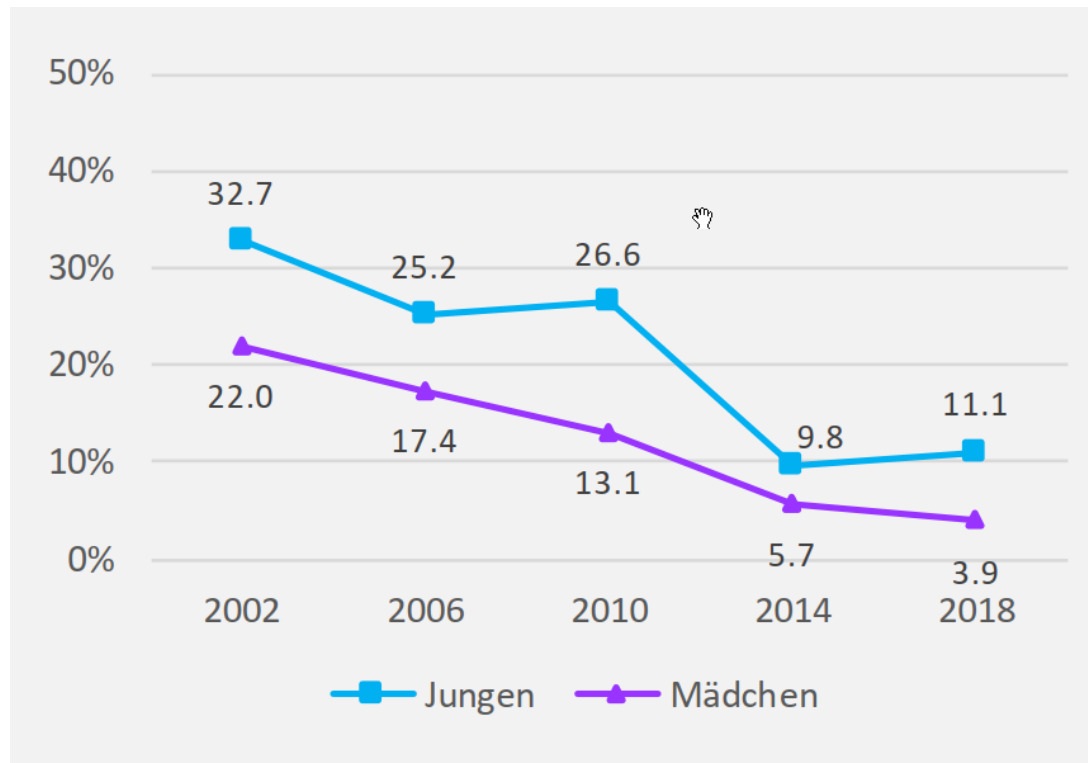
14.2%
abstinent

~ 1'010'000 Personen



* 4+ (Frauen) bzw. 5+ (Männer) Gläser bei mindestens einer Gelegenheit pro Woche
Quelle: CoRoIAR (Gmel et al., 2017)

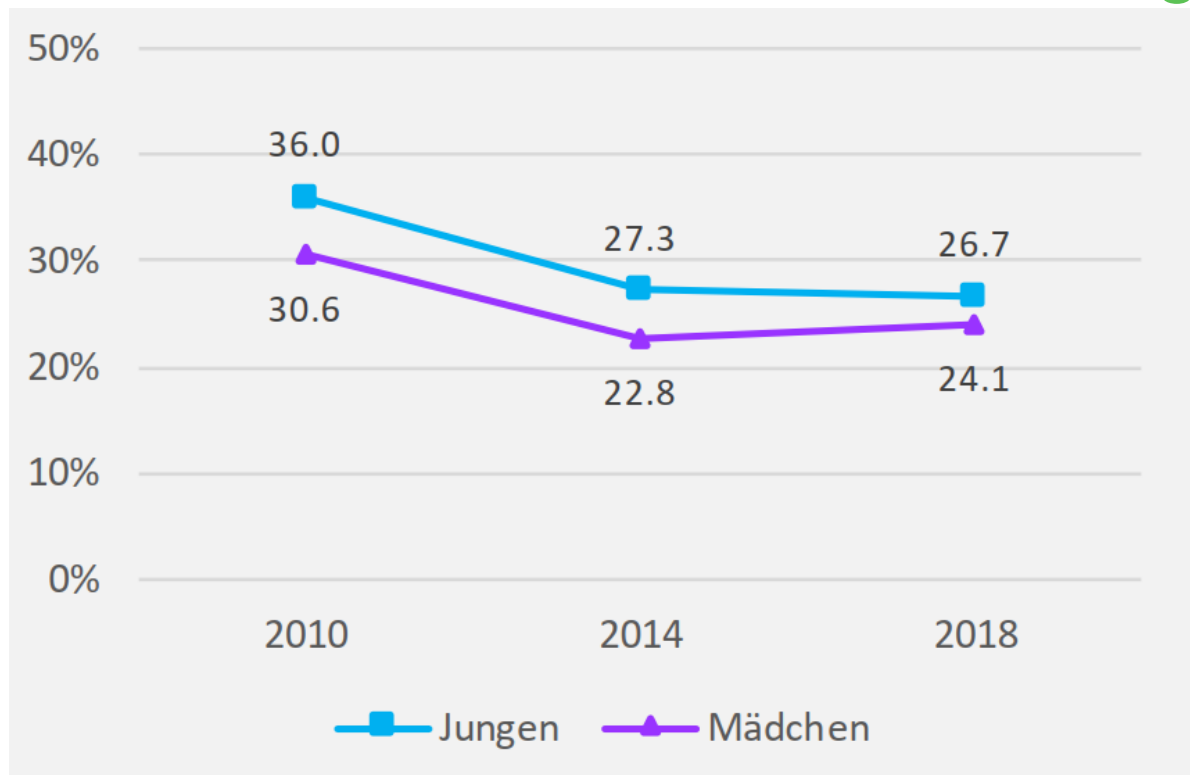
mindestens wöchentlicher Alkoholkonsum (15-Jährige)



Quelle: HBSC-Studie 2018

13.06.2019

Trend des Rauschtrinkens (15-Jährige, Rauschtrinken in den letzten 30 Tagen)



Quelle: HBSC-Studie 2018

13.06.2019

Zugang/Erhältlichkeit (CH, 2018, 15-j.)

Von Freunden/Eltern/Geschwistern erhalten	79%
	87%
Selber gekauft im Restaurant/Laden/Kiosk	27%
	16%

Konsummotive

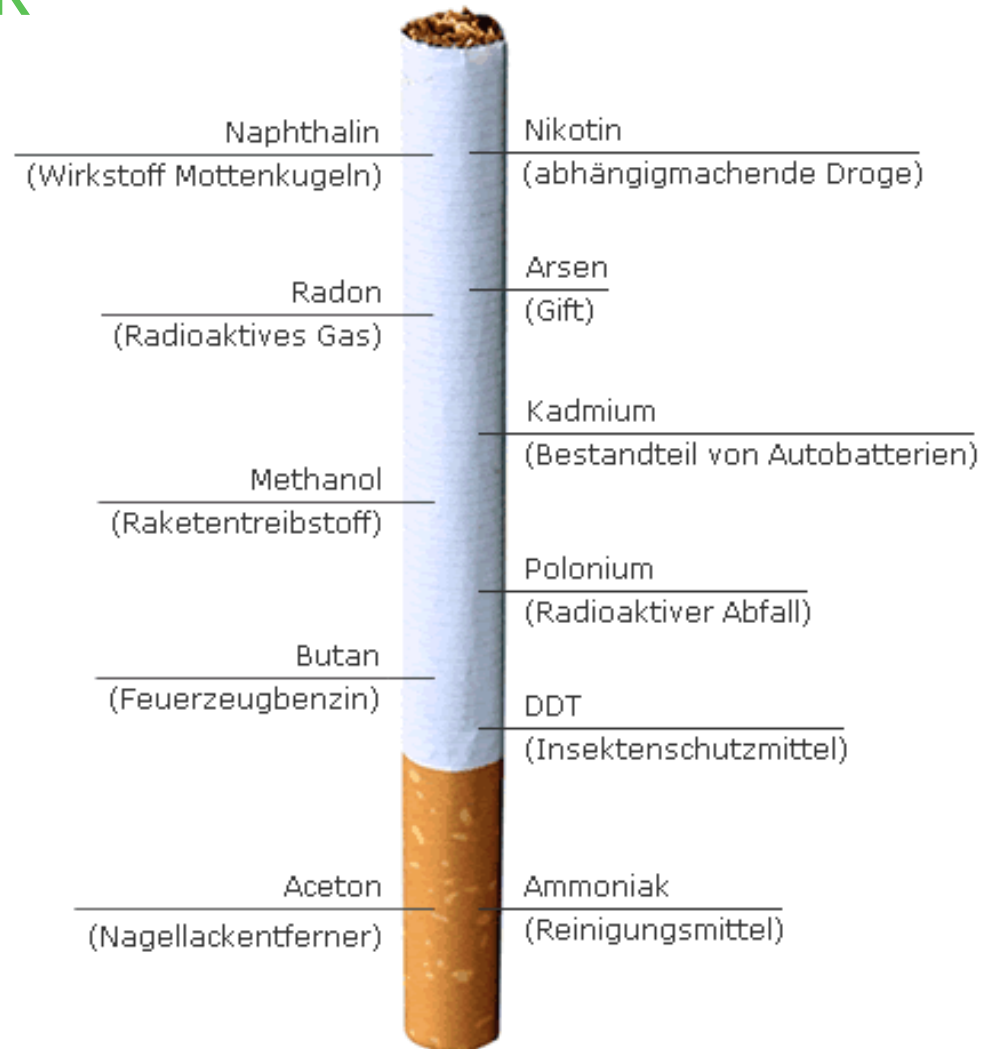
Warum trinken Jugendliche Alkohol?

- **um eine Party besser zu geniessen**
- **das Zusammensein wird lustiger**
- **weil es Spass macht**
- Alkohol zur Problembewältigung
- Alkoholkonsum wegen Gruppendrucks

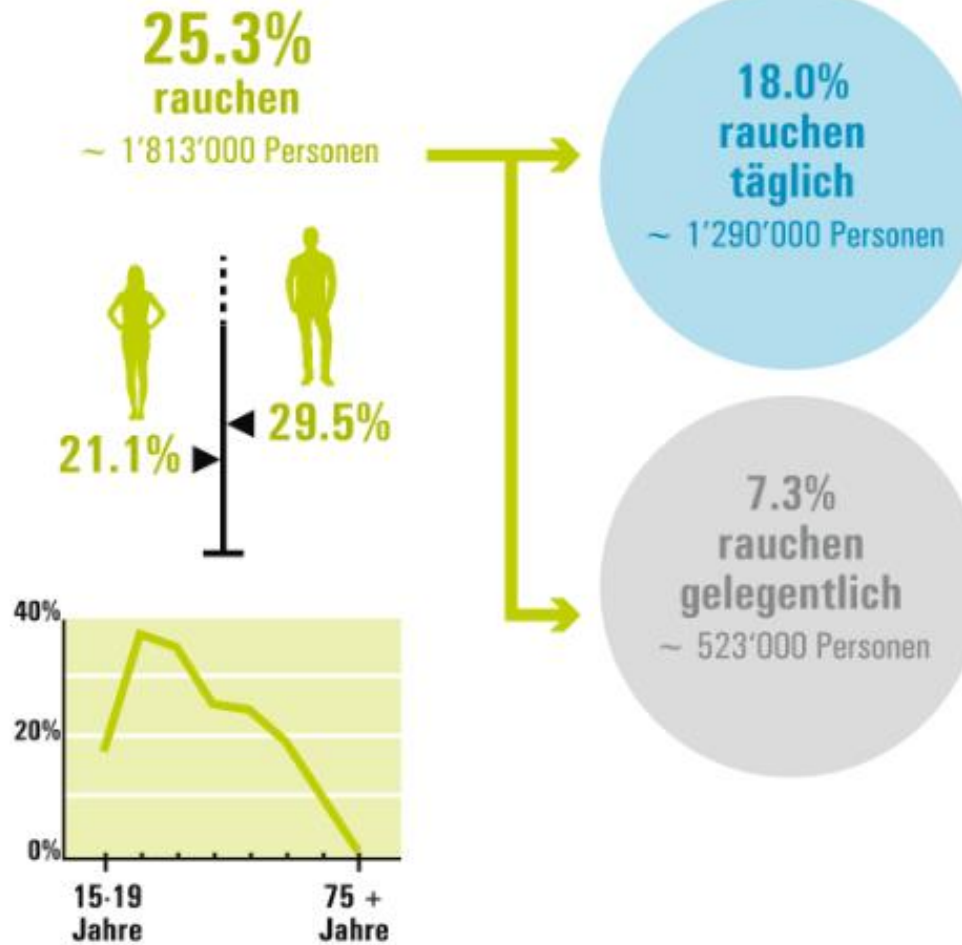
Alkohol - Auswirkungen

- Körper reagiert empfindlicher (Gewicht, Toleranz)
- grösseres Risikoverhalten mit Alkohol als Erwachsene (Unfälle, Gewalt, ungewollte sexuelle Kontakte, Vandalismus...)
- Übermässiger Alkohol Konsum schädigt fast jedes Organ
- Höheres Risiko für Alkoholmissbrauch und -abhängigkeit im Erwachsenenalter

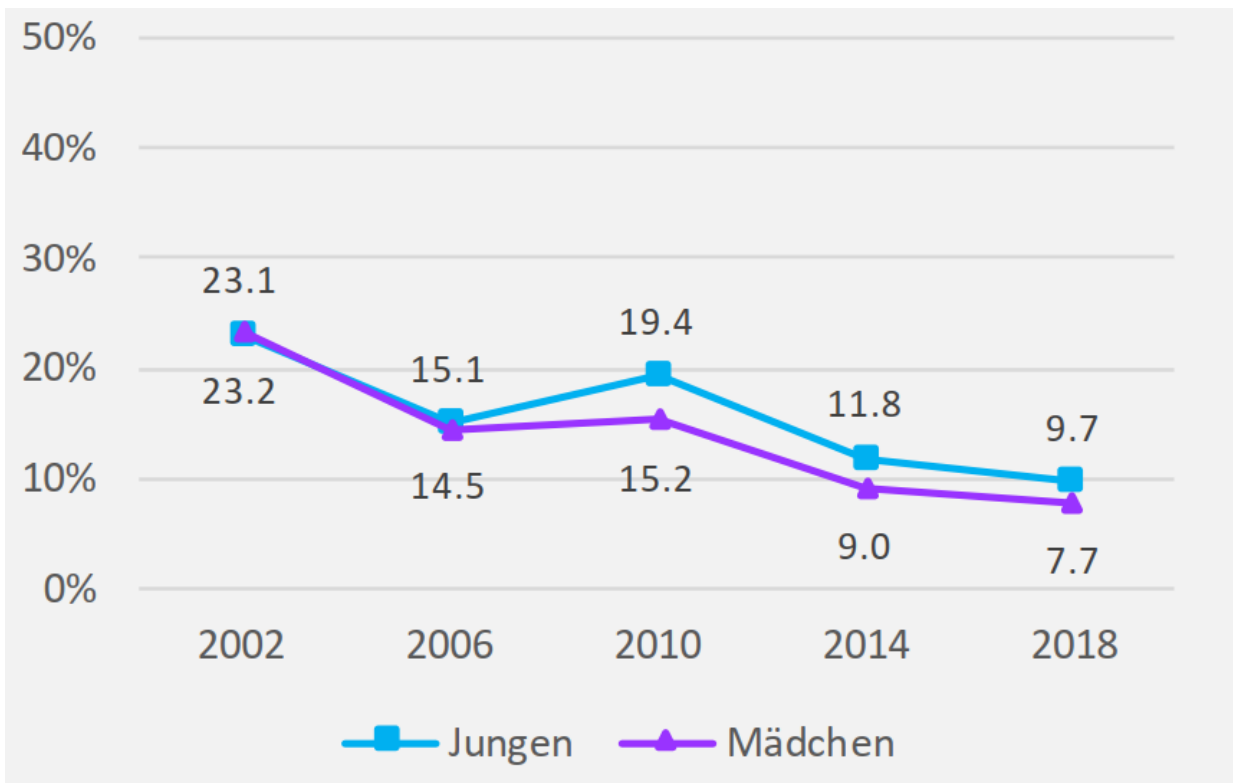
Tabak



Tabakkonsum in der Bevölkerung ab 15 Jahren (2016)



mindestens wöchentliches Zigarettenrauchen (15-Jährige)



Quelle: HBSC-Studie 2018

13.06.2019

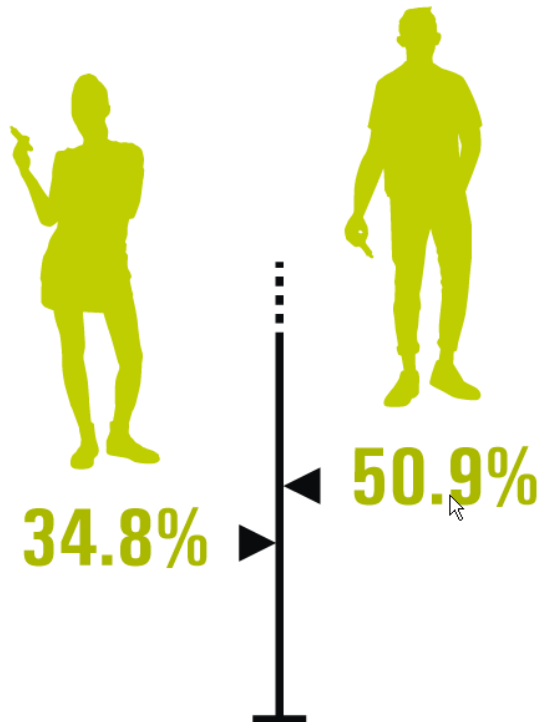
Tabak - Auswirkungen

- Nikotin gilt als eine der stärksten suchterzeugenden und -erhaltenden Substanzen, negative Auswirkungen auf Herz-Kreislauf-System
- Der Teer hat krebsauslösende und -fördernde Wirkung
- Kohlenmonoxid (CO) ist ein gefährliches Atemgift und führt zu Sauerstoffmangel im Blut und damit auch in sämtlichen Geweben und Organen
- Rauchende haben ein doppelt so hohes Risiko an Krebs zu erkranken wie Nichtraucher

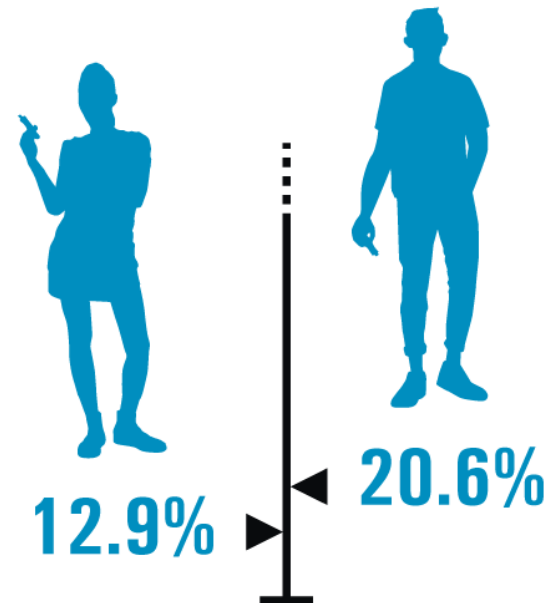
Verwendung E-Zigaretten von 15-Jährigen (2018)



Im Leben



Im letzten Monat



Quelle: HBSC (Delgrande Jordan et al., 2019)

E-Zigaretten – rechtliche Situation

- E-Zigarette untersteht im Moment noch dem Lebensmittelgesetz
- Verkauf von nikotinhaltigen Liquids in der Schweiz bis April 2018 verboten
- Seither aufgrund Bundesverwaltungsgerichtsentscheid erlaubt
- Auf ca. 2022 kommt Tabakproduktegesetz: sieht Mindestabgabalter von 18 Jahren vor

E-Zigaretten – Auswirkungen

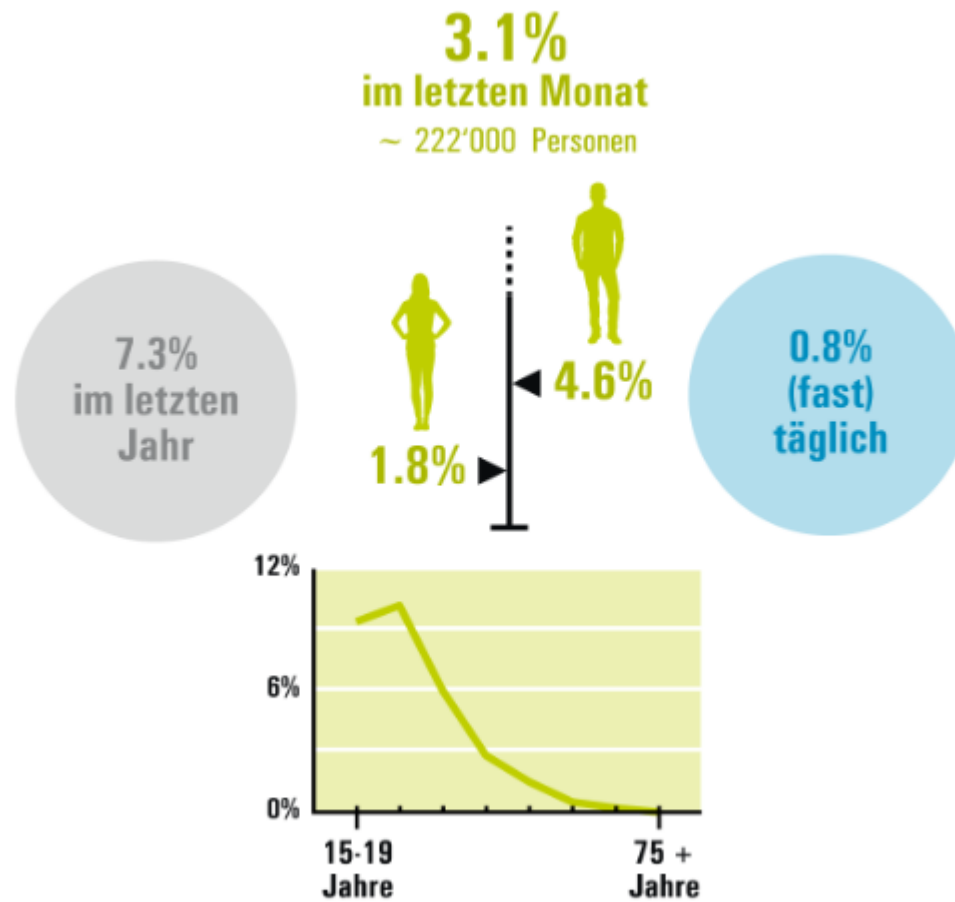
- E-Zigarette höchstwahrscheinlich weniger gesundheitsschädigend als herkömmliche Zigarette
- Unsicherheit bzgl. Inhaltsstoffen in den Liquids und deren Langzeitauswirkungen
- Jugendliche sollten weder dampfen noch rauchen! Auswirkungen auf das sich entwickelnde Gehirn!

Cannabis

- Illegale Droge: Konsum, Handel, Anbau sind verboten und strafbar
- Legalisierung: eine Frage der Zeit?
- Jugendschutz muss dann aber geregelt sein

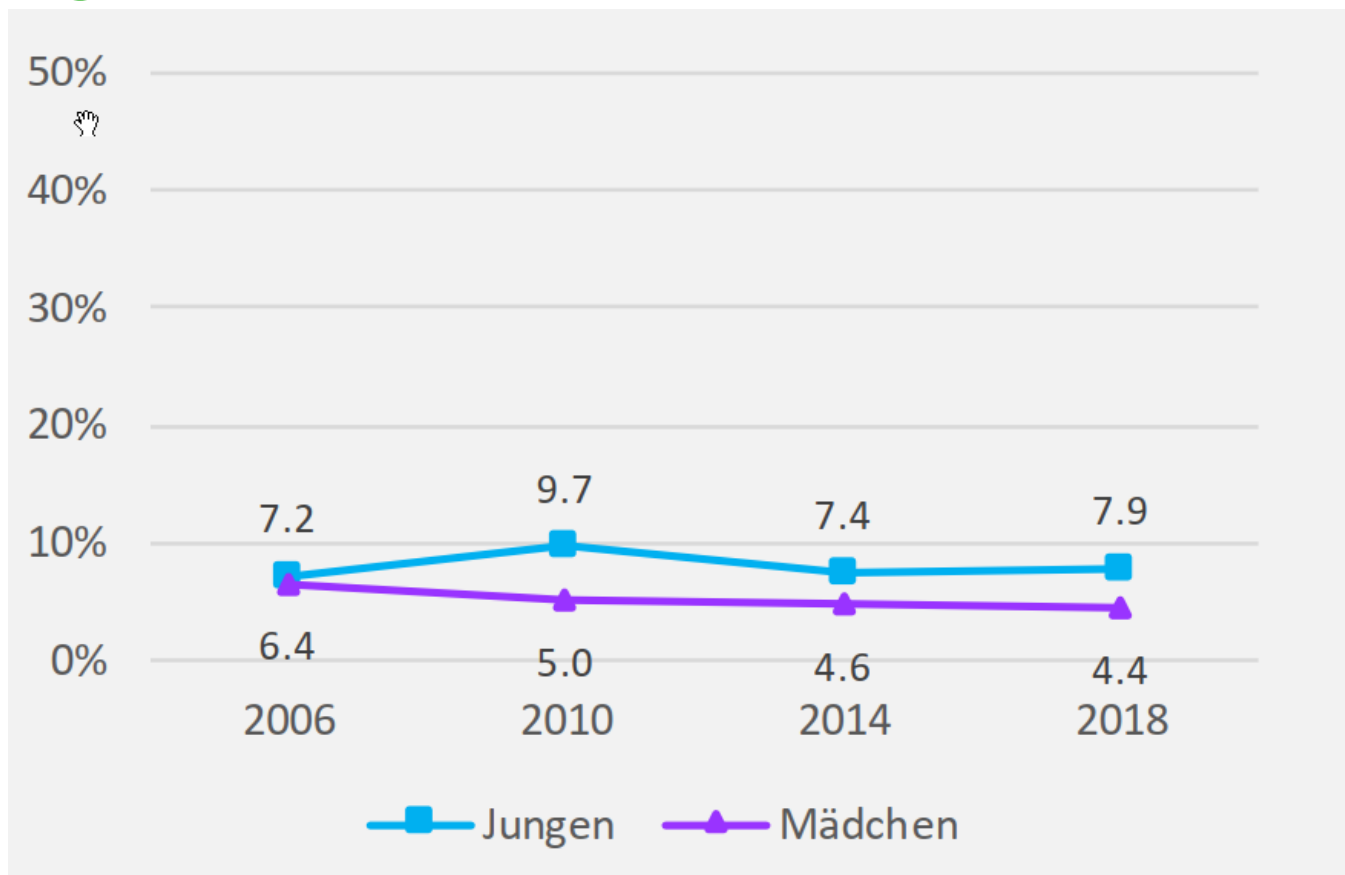
NAME	TEIL der Pflanze	THC-Gehalt
Marihuana	Blätter und Blütenspitzen der weiblichen Pflanzen	0,5 – 5 %
	Blütenspitzen ohne Samen	20 %
	Holländisches Cannabis	20 – 40 %
Haschisch	Harz in Form einer festen Masse unterschiedlicher Farbe (je nach Herkunft)	10 - 30 %

Cannabiskonsum in der Bevölkerung ab 15 Jahren (2016)



Anmerkung: Der Konsum illegaler Drogen wird in Befragungen möglicherweise unterschätzt.
Quelle: CoRoIAR (Gmel et al., 2017)

Cannabiskonsum an mindestens 3 Tagen innerhalb des letzten Monats



Cannabis - Wirkung und Auswirkung

Akute Rauschwirkung

- Verstärkung der existierenden Stimmungslage
- Veränderung der Wahrnehmung
- Verlangsamung der Gedankengänge

Eine schlechte Qualität des Stoffes wirkt sich verstärkend aus

regelmässiger Gebrauch

ATEMSYSTEM:

- Beeinträchtigung der Lungenfunktion, chron. Bronchitis, Krebserkrankungen

KOGNITIVE FÄHIGKEITEN:

- Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsleistungen beeinträchtigt (Langzeitgebrauch, irreversibel)

ENTZUGSMERKMALE:

- Veränderungen Herzfrequenz, Ruhe- und Schlaflosigkeit, grosses Verlangen nach Droge

Cannabis - Konsummotive

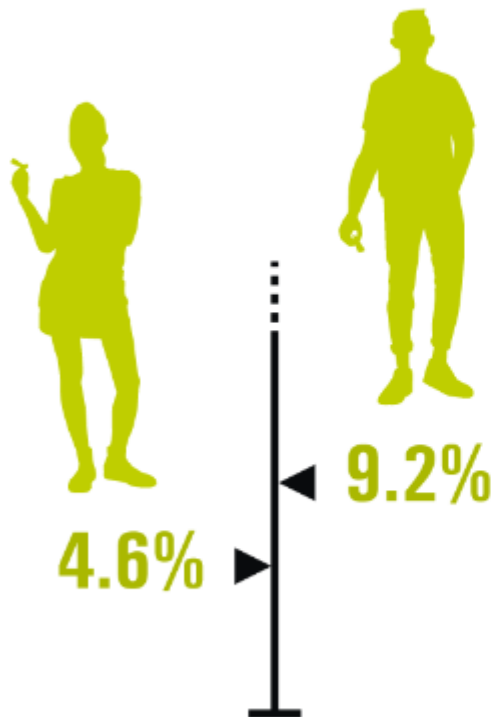
Warum kiffen Jugendliche?

- **Cannabisrausch ist angenehm entspannend**
- **Cannabisrausch ist anregend**
- **Starkes Verbundenheitsgefühl mit der Gruppe**
- Cannabis als Mittel zum Stressabbau
- Cannabis, um überhaupt einschlafen zu können

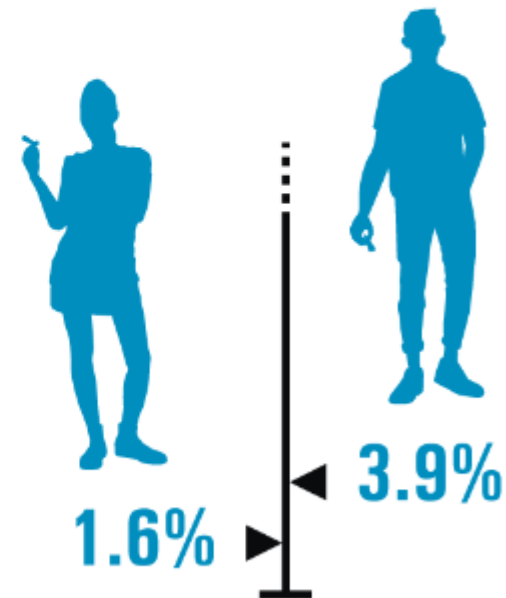
CBD-Konsum von 15-Jährigen (2018)



Im Leben



Im letzten Monat



Quelle: HBSC (Delgrande Jordan et al., 2019)

Und im Kanton Schwyz?

- Keine wissenschaftliche Studien
- Regionale Unterschiede: Muotathal vs. March/Höfe
- Dr. Rainer Schramedei

Suchtentwicklung

Vor allem in Lebenskrisen kann es zum Drogenmissbrauch kommen.

- Ablösung vom Elternhaus
- Partnerwahl
- Verlust des Partners
- Soziale Probleme etc.

Wenn Jugendliche nicht gelernt haben mit Rückschlägen, Konflikten oder Frustrationen umzugehen, besteht die Gefahr, dass sie zu Drogen greifen.

Suchtentwicklung

Eine Vielzahl von Faktoren spielen eine Rolle.

- Eigenes Bild von sich und der Welt
- Familie
- Schule
- Lehrer-Schüler-Verhältnis
- Individuelle Faktoren
- Soziale Gruppen
- Verfügbarkeit von Rauschmitteln

Suchtentwicklung

Eine Abhängigkeit liegt dann vor, wenn mindestens drei der folgenden Kriterien zutreffen (ICD-10)

- Innerer Zwang zum Konsum: Verminderte Kontrollfähigkeit über den Konsum
- Entzugssymptome bei Konsumstopp oder -reduktion
- Toleranzbildung
- Andere Pflichten/Interessen werden vernachlässigt, erhöhter Zeitaufwand für den Konsum
- Trotz Wissen um bereits vorliegende Gesundheitsschäden wird weiter konsumiert

Ende Teil I

Fragen an Dr. Rainer Schramedei

Erkennungsmerkmale Cannabis

Unmittelbar nach dem Konsum

- Typischer Cannabisgeruch
- Erweiterte Pupillen, gerötete Augen
- Zustand der Euphorie, der Entspannung, des Wohlbefindens
- Sprechstörungen, unkontrolliertes Bedürfnis zu plaudern/zu lachen
- Stimmungsschwankungen
- Extreme Müdigkeit

Erkennungsmerkmale Cannabis

Längerfristig bei regelmässigem Konsum

- Fehlende Motivation
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Gedächtnisstörungen
- Risiko von Depressionen

Wie spreche ich es an?

- Schaffen Sie eine gute Gesprächssituation.
- Nehmen Sie sich Zeit.
- Formulieren Sie die eigenen Sorgen.
- Sprechen Sie den eigenen Umgang mit Suchtmitteln an.
- Lassen Sie Informationen einfließen, ohne ein „Expertengespräch“ zu beginnen.
- Besprechen Sie die Risiken von unkontrolliertem Alkohol- bzw. Cannabiskonsum.

Wie spreche ich es an?

- Klären Sie die Situation (ohne Geständnisse zu erzwingen).
- Bleiben Sie ruhig und konsequent.
- Vertreten Sie Ihren Standpunkt sachlich.
- Holen Sie die Sichtweise Ihrer Tochter/Ihres Sohnes ein.
- Steuern Sie ein gemeinsames Ziel an.
- Treffen Sie klare Abmachungen für den Ausgang.

Wie gehe ich mit dem Thema Ausgehen/Partys um?

Vorher - Abmachungen treffen.

- Wohin gehst du? Mit wem? Wie kommst du dorthin und wieder zurück?
Wann kommst du nach Hause?
- Abmachungen zum Konsum von Alkohol und anderen Drogen.
- Sich mit anderen Eltern absprechen und austauschen.
- Wie lange in den Ausgang? Diskussionsgrundlage:

	Während der Schulzeit	Wochenende/Ferien
Bis 14-Jährige	20.30 Uhr	21.30 Uhr
15-/16-Jährige	21.30 Uhr	23.00 Uhr

Wie gehe ich mit dem Thema Ausgehen/Partys um?

Nachher – Interesse zeigen.

- Wie war es an der Party? Was hast du erlebt?
- Respektieren, wenn das Kind nicht darüber sprechen will – das gehört zur Pubertät.

Was können Sie als Eltern tun?

- Seien Sie Vorbild! Leben Sie einen mässigen und genussvollen Alkoholkonsum vor.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es wertschätzen, so wie es ist.
- Zeigen Sie Interesse an Ihrem Kind.
- Vertreten Sie eine klare Haltung.
- Konfrontieren Sie Ihr Kind falls nötig.

Was können Sie als Eltern tun?

- Geborgenheit geben: ich bin immer für dich da.
- Grenzen setzen: konsequente Haltung einnehmen mit Regeln und Leitlinien.
- Erwachsen sein, nicht auf jugendlich machen
- Möglichkeiten schaffen, dass Jugendliche Regelverletzungen korrigieren können.
- Freiräume gewähren: Jugendlichen etwas zu trauen, sie fordern, Ihnen vertrauen.

„Nichts kann den Menschen mehr stärken, als das Vertrauen, das man ihm entgegenbringt.“

(Paul Claudel)

15 ' PAUSE zur Stärkung und zum Austausch

Wie geht die Schule mit Suchtmittelkonsum um?

Interventionsleitfaden für den Umgang mit Cannabiskonsum an der Sek 1 March

Verdacht - Verdacht auf Konsum aber kein konkreter Vorfall

- Beobachtungen** schriftlich festhalten
- Gespräch **Klassenlehrperson** mit Schülerin/Schüler führen
- Gespräch bei SSA anbieten



- Weiterhin beobachten und schriftlich festhalten
- Evtl. mit SSA austauschen
- Je nach Entwicklung evtl. Massnahmen wiederholen oder Stufe 1

Wie geht die Schule mit Suchtmittelkonsum um?

1. Stufe – erster konkreter Vorfall

- Eltern** informieren und in die Verantwortung einbinden
- Gespräch **Klassenlehrperson** mit **Schülerin/Schüler**
- Disziplinarische Massnahmen bestimmen
- Schulleitung** / evtl. **Fachlehrpersonen** informieren / Gespräch bei SSA anbieten



- Zweiter Gesprächstermin vereinbaren / Massnahmen nachbesprechen
- Positive Entwicklung: Abschluss
- Negative Entwicklung: Stufe 2 / SSA einbeziehen

Wie geht die Schule mit Suchtmittelkonsum um?

2. Stufe – zweiter konkreter Vorfall

- Schulleitung** und **Eltern** über den Vorfall informieren
- Gespräch **Klassenlehrperson** mit **Eltern und Schülerin/Schüler** (ev. SSA als Unterstützung) / Disziplinarische Massnahmen bestimmen
- Gespräch bei **SSA** verordnen



- Nachbesprechung der Massnahmen
- Positive Entwicklung: Abschluss
- Negative Entwicklung: Stufe 3 / Schulleitung einbeziehen

Wie geht die Schule mit Suchtmittelkonsum um?

3. Stufe – dritter konkreter Vorfall

- Schulleitung** und **Eltern** über den Vorfall informieren
- Gespräch **Schulleitung**, **Klassenlehrperson**, **SSA** mit **Eltern** und **Schülerin/Schüler**
- Disziplinarische Massnahmen bestimmen und schriftlich festhalten
- Gespräch bei **SSA** verordnen



- Nachbesprechung der Massnahmen / weiterer Verlauf vereinbaren
- Positive Entwicklung: Abschluss
- Negative Entwicklung: Weiteres Vorgehen auf Ebene Schulleitung besprechen / Fachstellen beiziehen

Wie handelt die Polizei / Jugend-anwaltschaft?

- Alkoholkonsum Minderjähriger
- Verstösse gegen das Betäubungsmittelgesetz (Cannabis)
- Jugendstrafgesetz: Massnahmen haben hier auch pädagogischen Wert

Take home messages

- Je länger Jugendliche mit dem Suchtmittelkonsum zuwarten, desto besser
- Eine positive Beziehung zu den Eltern sowie Lehrpersonen hat eine schützende Wirkung, wenn es um Suchtmittelkonsum geht
- Es braucht eine gemeinsame Haltung, ein Hinschauen und Handeln, eine Zusammenarbeit aller Beteiligten
- Vertrauen Sie auf die Basis, die Sie gelegt haben: beim Grossteil der Jugendlichen kommt es gut!

Rat und Hilfe

- Schulsozialarbeit, Valérie Dupertuis
- gesundheit schwyz, Denise Zai
- Weitere Anlaufstellen: siehe Broschürentisch

Fragen?
Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

denise.zai@triaplus.ch

gesundheit  schwyz

gesundheit schwyz

Centralstrasse 5d
6410 Goldau

T 041 859 17 27

gesundheit-schwyz@triaplus.ch
www.gesundheit-schwyz.ch