



Trinken, Rauchen und Kiffen bei Jugendlichen

➤ **Was Sie als Eltern, Lehrperson
oder Berufsbildner/in tun können.**

Eine Kampagne von ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung Kanton St.Gallen



Hinschauen und Stellung beziehen

Jugendliche sind neugierig und experimentierfreudig – auch in Bezug auf Rauschmittel. Weil sie sich aber körperlich und geistig noch in der Entwicklung befinden und ihre Grenzen wie auch die möglichen Konsequenzen oft noch schlecht einschätzen können, kann bei ihnen der Konsum bestimmter Substanzen rasch gesundheitsschädigend wirken und zu Abhängigkeit führen.

Seit einigen Jahren lesen wir immer wieder neue Schlagzeilen über das sogenannte «Kampfrinken» bei Kindern und Jugendlichen. Es ist eine traurige Tatsache, dass in der Schweiz täglich rund 5 Jugendliche oder junge Erwachsene wegen einer Alkoholvergiftung oder einer Alkoholabhängigkeit ins Spital eingeliefert werden. Zwischen 2003 bis 2005 wurde in diesem Bereich eine Zunahme von 40% festgestellt. Das Ostschweizer Kinderspital bestätigt diese Entwicklung. Auch der Konsum von Tabak, Cannabis und weiteren Suchtmitteln bei Kindern und Jugendlichen ist nach wie vor auf hohem Niveau.

Was können Sie als Eltern, Ausbilderin und Ausbilder oder Lehrperson konkret tun? Einfache Rezepte, um Jugendliche vom problematischen Suchtmittelkonsum abzuhalten, gibt es nicht. Verfallen Sie aber nicht in Panik, wenn Ihr Kind schon erste Erfahrungen gemacht hat, sondern suchen Sie vielmehr das Gespräch und nehmen Sie eine klare Haltung ein. Hinschauen und sich Einmischen erfordert manchmal Mut. Aber Wegschauen oder eine Schonhaltung einzunehmen kann den risikohaften Suchtmittelkonsum gar begünstigen. Es ist zudem wichtig, dass Sie sich Ihrer Vorbildfunktion bewusst sind.

Die vorliegende Broschüre ist Teil einer Präventionskampagne gegen den Konsum von Suchtmitteln im Kanton St. Gallen. Sie enthält Informationen und Tipps für den Alltag. Die Broschüre unterstützt Sie, wenn Tabak, Alkohol oder Cannabis zum Thema werden. Nehmen Sie diese Kampagne als Anlass, zu Hause, am Arbeitsplatz oder in der Schule den Suchtmittelkonsum kritisch zu diskutieren. Prävention kann Suchtprobleme verhindern. Allerdings sind Politik und Fachleute auf Ihre Hilfe angewiesen. Sie als Bezugsperson nehmen eine sehr wichtige Rolle ein, denn Sie kennen die Kinder und Jugendlichen und Sie haben direkten Zugang zu ihnen. Ich bedanke mich für Ihr Engagement.

Regierungsrätin Heidi Hanselmann

Vorsteherin Gesundheitsdepartement Kanton St. Gallen

Das können Sie tun.

➤ Nehmen Sie sich Zeit für Jugendliche.

Es ist normal, dass Erwachsene manchmal Jugendliche nicht verstehen. Tauschen Sie sich mit Ihren Bekannten und Freunden über deren Erfahrungen mit Jugendlichen aus und informieren Sie sich. Und vor allem: Nehmen Sie sich Zeit für Kinder und Jugendliche.

➤ Sprechen Sie über Suchtmittelkonsum.

Dem so genannten Frieden zuliebe nicht über Trinken, Rauchen und Kiffen zu sprechen, bewährt sich langfristig nicht. Sprechen Sie auffälliges Verhalten an. Kinder und Jugendliche brauchen Erwachsene, die auf Probleme reagieren. Jugendliche interessieren sich für Suchtmittel, dennoch wissen sie häufig nicht so genau Bescheid. Informieren Sie sich über die Risiken der einzelnen Substanzen.

➤ Unterstützen Sie eine kritische Haltung zu Suchtmitteln.

Kinder und Jugendliche beobachten, wie Erwachsene mit Suchtmitteln umgehen. Als Mutter, Vater, Lehrperson oder Berufsbildner/in sind Sie immer auch Vorbild. Hinterfragen Sie daher Ihren eigenen Konsum und weichen Sie Auseinandersetzungen darüber nicht aus. Die Haltung der Jugendlichen zum Suchtmittelkonsum ist nicht gefestigt. In einer Gruppe bestehen dazu oft unterschied-

liche Einstellungen. Sie können Jugendliche darin unterstützen, eine kritische Haltung zu entwickeln und Gruppendruck zu widerstehen. Bestärken Sie sie in einer kritischen Haltung gegenüber Kiffen und Rauchen und setzen Sie sich für einen massvollen Umgang mit Alkohol ein.

➤ Versuchen Sie, den Konsum einzuschränken.

Je früher Jugendliche mit Suchtmittelkonsum beginnen, desto grösser die Gefahr einer Abhängigkeit. Deshalb ist es wichtig, den Einstieg hinauszuzögern. Wenn Jugendliche bereits trinken, rauchen oder kiffen, können Sie versuchen – zum Beispiel mit den Tipps in dieser Broschüre – den Konsum zu begrenzen. Wer seinen Konsum einschränken kann, hat ihn noch einigermaßen unter Kontrolle.

➤ Setzen Sie verbindliche Grenzen.

In der Schule, der Ausbildung und der Familie müssen Lehrpersonen, Auszubildende oder Eltern den Jugendlichen klare Grenzen beim Suchtmittelkonsum setzen. Wichtig ist, dass Sie Regeln durchsetzen und reagieren, wenn diese nicht eingehalten werden. Jugendliche akzeptieren klare Regeln meistens. Sie rebellieren jedoch oft bei einer inkonsequenten Haltung oder ungerechten Bestrafung.

➤ Geben Sie Acht, dass Jugendliche keine Suchtmittel erhalten.

Der Verkauf oder die Abgabe von Tabak und Alkohol an unter 16-Jährige ist verboten. Regagieren Sie, wenn Sie merken, dass gegen das Gesetz verstossen wird: Ihre Haltung als Kundin oder Kunde wird beim Verkaufspersonal nicht ohne Wirkung bleiben. Wenn Ihrem Kind Alkohol oder Tabak verkauft oder kostenlos abgegeben wurde, sollten Sie auch eine Strafanzeige in Betracht ziehen. Sprechen Sie mit den Jugendlichen darüber, warum diese gesetzlichen Bestimmungen Sinn machen.

➤ Holen Sie sich Unterstützung.

Manchmal stösst man als Erwachsene/r an Grenzen. Zögern Sie nicht, sich im Freundeskreis oder bei Fachpersonen der Suchtprävention und der Jugend-, Erziehungs- oder Suchtberatungsstellen Rat zu holen. Oft hilft auch ein Gespräch mit dem/der Jugendlichen und einer zusätzlichen neutralen Person weiter. Wenn Sie sich eingestehen, alleine nicht mehr weiterzukommen, und sich Hilfe holen, dann ist das ein wichtiger und mutiger Schritt.



Plakate von Jugendlichen für Jugendliche

Die Plakat-Abbildungen in dieser Broschüre wurden im Rahmen des Suchtpräventionsprogrammes **FREELANCE** zu den Themen Alkohol, Tabak und Cannabis erarbeitet. Bild- und Textideen stammen von Teams aus der Oberstufe. Lernende der Grafikfachklasse der Schule für Gestaltung in St. Gallen haben die Ideen aufgenommen, weiterentwickelt und als Plakate realisiert.

➤ www.be-freelance.net

FREELANCE
PRÄVENTION. GESUNDHEIT.

Alkohol

Das müssen Sie wissen.

➤ Wie häufig trinken Jugendliche Alkohol?

Alkoholkonsum ist unter Jugendlichen relativ häufig. Eine Studie ergab für 14- bis 15-Jährige folgende Ergebnisse: Rund 49% der Jungen und Mädchen im Kanton St. Gallen hatten in den 30 Tagen vor der Befragung Alkohol getrunken. 19% der Jungen und 17% der Mädchen trinken mindestens einmal wöchentlich Alkohol. 17% von ihnen waren mindestens schon zweimal im Leben richtig betrunken (HBSC, 2007).

➤ Wie wirkt Alkohol?

Alkoholkonsum kann anfänglich positive Empfindungen wecken, wie zum Beispiel Entspannung, Schmerzlinderung, Enthemmung oder Stimmungshoch. Dann folgen jedoch je nach Dosis lang anhaltende, unangenehme Nebenwirkungen, wie zum Beispiel Unlust, Unruhe, Gereiztheit, Verstimmung, Depressivität oder Kater. Diese Nebenwirkungen können durch erneutes Trinken von Alkohol gestoppt werden. Dies macht das Suchtpotenzial des Alkohols aus, wobei auch die persönliche Veranlagung eine Rolle spielt. Betroffene können mit der Zeit in einen Teufelskreis geraten und alkoholabhängig werden. Der Körper gewöhnt sich an Alkohol und erträgt immer grössere Mengen davon. Wegen dieser Toleranzsteigerung muss immer mehr getrunken werden, um die gewünschten Wirkungen zu erzielen.

➤ Warum konsumieren Jugendliche Alkohol?

Junge Menschen sind grundsätzlich risikobereiter und unerfahrener als Erwachsene. Grenzerfahrungen sind für sie reizvoll und gehören zum Erwachsenwerden. Alkohol ist einfach erhältlich und Alkohol trinken gilt bei vielen Jugendlichen als cool. Sie möchten erwachsener wirken und meinen, das mit einem Bier oder Drink zu erreichen. Auch der Gruppendruck spielt eine Rolle: Jugendliche denken, dass die Akzeptanz bei Gleichaltrigen grösser ist, wenn sie mittrinken. Die Jugendlichen selbst geben in Befragungen an, sie tranken zum Vergnügen und zur Entspannung.

➤ Ist Alkoholkonsum problematisch?

Jugendliche konsumieren meist unregelmässig, dafür eher grosse Mengen Alkohol (zum Beispiel Rauschtrinken an Partys). Dieses Konsumverhalten ist besonders schädlich, da Volltrunkenheit medizinisch gesehen eine Vergiftung darstellt und tödlich verlaufen kann. Da sie Bier oder Wein wegen des bitteren Geschmacks weniger mögen, mischen Jugendliche häufig Hochprozentiges mit Süssgetränken. Dies erhöht das Risiko einer Vergiftung, da Jugendliche schlecht einschätzen können, wie alkoholhaltig ihr Getränk ist. Jugendliche reagieren stärker auf Alkohol als

Alkohol

Erwachsene. Durch das oft geringere Körpergewicht spüren sie die Wirkung bereits in kleinen Mengen und werden schneller betrunken. Oft wird unterschätzt, dass die vollständige Wirkung erst nach etwa einer Stunde einsetzt. Weitere problematische Wirkungen sind die gesteigerte Aggressivität und damit die Zunahme von Gewalttaten sowie die erhöhte Unfallgefahr: Jugendliche verunfallen besonders häufig, wenn Alkohol im Spiel ist. Wenn bei Jugendlichen Organe wie Hirn oder Leber noch nicht vollständig entwickelt sind, kann Alkohol ihre Gesamtentwicklung empfindlich stören. Eine Abhän-

gigkeit kann sich viel schneller entwickeln als bei Erwachsenen, das heisst bereits innerhalb weniger Monate. Problematischer Konsum im Jugendalter erhöht das Risiko einer späteren Alkoholabhängigkeit.

➤ Gesetzliche Bestimmungen

- Verbot des Verkaufs und der kostenlosen Weitergabe an unter 18-Jährige gilt für:
 - a) Alcopops: Softspirituosen (Produkte, die gebrannte Wasser enthalten)
 - b) Alle gebrannten Wasser (Schnäpse, Spirituosen) wie Kirsch, Wodka, Aperitifs, Rum usw.
- Verbot des Verkaufs und der kostenlosen Weitergabe an unter 16-Jährige gilt für: Alle Alkoholika, auch Wein, Bier, sauren Most und andere vergorene Getränke.
- Strafrechtlich gilt das Täterprinzip. Es werden also jene bestraft, welche dem Kind/dem Jugendlichen den Alkohol verkauft oder kostenlos abgegeben haben.

➤ Hilfreiche Internetseiten

- www.zepira.info
- www.smartconnection.net
- www.be-freelance.net
- www.sucht-info.ch
- www.suchtknacker.ch
- www.feelok.ch
- www.blaueskreuz.ch/sg-app



Häsch es no
im Griff?

Was tun?

➤ Als Eltern

- Leben Sie einen mässigen und genussvollen Alkoholkonsum vor.
- Bei besonderen Anlässen wie zum Beispiel Familienfeiern können Sie Ihre Kinder im Jugendalter in kontrolliertem Rahmen und behutsam Alkohol probieren lassen.
- Geben Sie Ihrem Sohn/Ihrer Tochter nie Alkohol zur freien Verfügung.
- Klären Sie Ihren Sohn/Ihre Tochter über die Risiken des Alkoholkonsums auf. Weisen Sie insbesondere auch auf die erhöhte Unfallgefahr hin und darauf, dass unter Alkoholeinfluss das Risiko von sexuellen Grenzüberschreitungen und Gewalttaten steigt.

- Leihen Sie Ihrem Sohn/Ihrer Tochter das Auto nur mit klaren Auflagen: Kein Alkohol/keine Drogen am Steuer.
- Falls Läden oder Restaurants Ihrem Sohn/Ihrer Tochter unerlaubt Alkoholika abgeben, sollten Sie beim Verkaufspersonal vorsprechen und im Wiederholungsfalle eine Anzeige einreichen.

➤ Als Lehrperson oder Berufsbildner/in

- Setzen Sie als Lehrperson der Volksschule die Verbote konsequent durch.
- Handeln Sie nach dem schulinternen Regelwerk zum Umgang mit Suchtmitteln oder – wo nicht vorhanden – machen Sie sich für die Entwicklung eines solchen stark.
- Verboten Sie am Ausbildungsplatz auch aus Gründen der Unfallverhütung jeglichen Alkohol.
- Nehmen Sie eine Vorbildfunktion wahr.
- Bauen Sie das Thema Alkoholkonsum und seine Folgen in den Unterricht ein.
- Binden Sie zum Thema Alkohol die Eltern in die Verantwortung ein.
- Erwägen Sie als Schule eine Strafanzeige, wenn sich herausstellt, dass jemand an Schüler/innen Ihres Schulhauses verbotenerweise Alkohol verkauft hat.

➤ Wie häufig rauchen Jugendliche?

In der Schweiz nimmt die Zahl der Raucher stetig ab. Es rauchen weniger als drei von zehn Personen; Männer etwas häufiger als Frauen. Die Hälfte der St.Galler Bevölkerung hat zudem gar nie geraucht. Auch bei Jugendlichen ist Rauchen nicht die Norm und hat zudem in den letzten Jahren leicht abgenommen. Bei den 14- bis 15-jährigen St.Gallern rauchen vier von fünf Jungen (82%) nicht. Die gleichaltrigen Mädchen rauchen etwas häufiger (78%). Rund 48% der rauchenden 14- bis 15-jährigen Jugendlichen tun dies täglich (HBSC, 2007).

➤ Wie wirkt Nikotin?

Zigaretten sind Industrieprodukte, die aus Tabak und vielen Zusatzstoffen bestehen. Das im Tabak enthaltene Nikotin ist ein Nervengift, das sehr schnell wirkt. Erst wenn sich der Körper an Nikotin gewöhnt hat, zeigt sich eine Wirkung. Rauchen kann entspannend oder anregend sein. Von Nikotin wird man rasch körperlich abhängig. Je früher jemand mit Rauchen angefangen hat, desto schwieriger wird es später, davon loszukommen. Jugendliche unterschätzen die Abhängigkeit und sind der Meinung, dass Aufhören einfach sei. Vor allem rauchende Mädchen denken häufig, dass mit Rauchen das Gewicht kontrolliert werden könne. Das Gewicht wird aber

in erster Linie durch Ernährung und Bewegung beeinflusst. In jedem Fall ist Rauchen viel schädlicher als ein wenig Übergewicht.

➤ Warum rauchen Jugendliche?

Mit Rauchen können sich Jugendliche erwachsen geben. In einem Umfeld, in dem Rauchen abgelehnt wird oder verboten ist, können sie mit einer Zigarette rebellieren. Viele Jugendliche probieren Zigaretten aus, weil ihre besten Freunde dies auch tun. Jugendliche haben die Vorstellung, dass die meisten Gleichaltrigen rauchen, was nicht



der Realität entspricht. Raucher haben zudem ein zwiespältiges Verhältnis zum Rauchen. Die Hälfte der 15-jährigen Raucher gibt nämlich an, dass sie damit aufhören möchte.

➤ Ist Rauchen problematisch?

Jede gerauchte Zigarette schadet. Teer, Kohlenmonoxid und viele weitere Giftstoffe wie Cadmium oder Arsen werden mit jeder Zigarette eingeatmet. Für die Reizung der Atemwege genügt bereits eine Zigarette. Jede Zigarette vermindert die sportliche Leistungsfähigkeit, auch bei jungen Menschen. Durch das Rauchen verursachte Lungenschäden sind meistens nicht mehr heilbar. Lungenkrebs ist in den allermeisten Fällen durch das Rauchen verursacht und praktisch immer tödlich. Eine von zwei Personen, die ab dem 15. Altersjahr täglich ein bis zwei Päckchen Zigaretten raucht, stirbt vorzeitig an den Folgen des Rauchens. Auch kurzfristig hat das Rauchen Folgen. Bei Asthma werden Anfälle ausgelöst und bei Erkältungen verzögert sich der Heilungsprozess. Schlechter Atem, ungesunde Haut, aber auch schlecht riechende Haare und Kleider sind weitere negative Auswirkungen des Rauchens. Rauchen schadet zudem der Gesundheit anderer Anwesender (Passivrauchen). Wasserpfeifen und andere Formen des Tabakgebrauchs sind genauso problematisch.

➤ Gesetzliche Bestimmungen

Im Kanton St.Gallen ist es verboten, an Jugendliche unter 16 Jahren Zigaretten und Tabakprodukte abzugeben.

➤ Hilfreiche Internetseiten

- www.zepra.info
- www.be-freelance.net
- www.sucht-info.ch
- www.suchtknacker.ch
- www.feelok.ch
- www.fittoquit.rauchfreieschule.ch
- www.lungenliga-sg.ch



➤ Als Eltern

- Vertreten Sie eine ablehnende Haltung zum Rauchen.
- Informieren Sie sich und reden Sie mit Ihrem Sohn/Ihrer Tochter über die Probleme des Rauchens. Bleiben Sie beharrlich, aber vermeiden Sie Belehrungen und schwer erfüllbare Forderungen.
- Setzen Sie Grenzen, treffen Sie Abmachungen. Dulden Sie das Rauchen Ihrer Kinder nicht in Ihrem Zuhause oder Beisein, genauso wenig wie jenes der Freunde Ihres Kindes. Reagieren Sie klar und konsequent bei Regelverletzungen.
- Unterstützen Sie Ihren Sohn/Ihre Tochter darin, nicht zu rauchen oder damit aufzuhören – auch durch Anreize oder Belohnungen.
- Holen Sie sich bei Problemen rechtzeitig fachliche Hilfe und Unterstützung von aussen.

➤ Als rauchende Eltern

- Sprechen Sie mit Ihrem Kind auch über die negativen Seiten Ihres eigenen Tabakkonsums.
- Rauchen Sie nicht in der Gegenwart Ihrer Kinder.
- Rauchen Sie nicht innerhalb der Wohnung oder im Auto.
- Bitten Sie auch Ihre Gäste, nicht zu rauchen.

➤ Als Lehrperson oder Berufsbildner/in

- Setzen Sie als Lehrperson der Volksschule die Verbote konsequent durch.
- Fordern Sie – falls noch nicht vorhanden – ein einheitliches Regelwerk zur rauchfreien schulischen Umgebung.
- Gestalten Sie Tabakprävention im Unterricht interaktiv und mit spezialisierten pädagogischen Hilfsmitteln.
- Stärken Sie das positive Image des Nichtrauchens, zum Beispiel durch Teilnahme am Präventionsprogramm «freelance».
- Verweisen Sie auf Ausstiegshilfen für Jugendliche.
- Ziehen Sie die Eltern in Aktivitäten zur Tabakprävention mit ein.
- Erwägen Sie eine Strafanzeige, wenn sich herausstellt, dass jemand an unter 16-jährige Schüler/innen Tabak verkauft hat.



➤ Wie häufig kiffen Jugendliche?

Viele Jugendliche probieren Cannabis. Bei den meisten bleibt es beim einmaligen oder seltenen Konsum. Im Kanton St.Gallen haben 27% der 14- bis 15-jährigen Jungen und Mädchen schon einmal Cannabis versucht (HBSC, 2007). 7% der Jungen und 4% der 14- bis 15-jährigen Mädchen im Kanton St.Gallen konsumieren regelmässig, das heisst mindestens einmal in der Woche, Cannabis. Schweizweit kiffen etwas mehr als 9% der 15- bis 24-Jährigen täglich, und weisen damit einen problematischen Konsum auf (ESPAD, 2007). Der Konsum von Cannabis hat in den vergangenen Jahren tendenziell abgenommen.

➤ Was ist Cannabis?

Cannabis ist der Name für indischen Hanf, der die psychoaktive Substanz Tetrahydrocannabinol (THC) enthält. Heute ist der THC-Gehalt wegen weiterentwickelter Anbaumethoden (Indoor) oft sehr viel höher als noch vor 20 Jahren. Unter Haschisch versteht man das Harz aus den Blüten des Hanfs. Als Marihuana werden die Blütenspitzen und Blätter derselben Pflanze bezeichnet. Marihuana wird auch «Gras» genannt. Cannabisprodukte weisen einen süsslichen Geruch auf. Am häufigsten wird Cannabis vermisch mit Tabak als Joint geraucht (kiffen). Seltener wird es in Gebäck oder Tee aufbereitet. Jugendli-

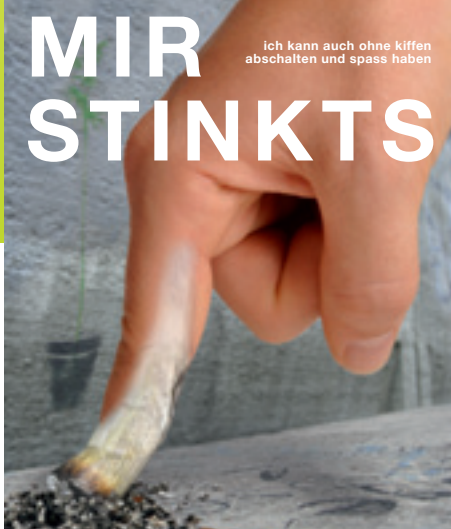
che versorgen sich meist über ihre Freunde mit Cannabis. Nicht wenige Konsumierende pflanzen Hanf selbst an.

➤ Wie wirkt Cannabis?

Wird Cannabis in einem Joint konsumiert, stellt sich die Wirkung innerhalb kurzer Zeit ein. Mit Essen oder Trinken vermischt, dauert es länger bis zum Wirkungseintritt. Die Wirkung hängt von der Menge, vom Stoff, von der individuellen Konstitution und von der momentanen körperlichen und psychischen Verfassung ab. Cannabis verstärkt oder dämpft bestehende Stimmungen und Gefühle. Zudem verändert und beeinträchtigt es die Wahrnehmung, die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit sowie die Aufmerksamkeit und das Kurzzeitgedächtnis. Cannabis ist nicht harmlos und etwa gleich schädlich wie Alkohol. Es macht körperlich nicht abhängig, kann jedoch zu psychischer Abhängigkeit führen. Cannabis ist keine Einstiegsdroge für «harte» Drogen.

MIR STINKTS

ich kann auch ohne kiffen abschalten und spass haben



➤ Warum konsumieren Jugendliche Cannabis?

Das Experimentieren mit Suchtmitteln ist ein Phänomen, das im Jugendalter sehr häufig vorkommt. Jugendliche konsumieren Cannabis oft zusammen mit Freunden und Freundinnen und erleben so das Gefühl der Gruppenzugehörigkeit. Im Zentrum stehen dabei Neugier und die Suche nach Vergnügen und Entspannung.

➤ Ist der Cannabiskonsum problematisch?

Cannabiskonsum ist bei sehr jungen Jugendlichen (unter 15 Jahren) generell problematisch und sollte für Erziehungsverantwortliche ein klares Alarmzeichen sein. Für die Atemorgane und für das Herz-Kreislauf-System ist Cannabis oft noch schädlicher als Tabak, weil der Rauch besonders tief inhaliert wird. Die Dosierung und damit auch die Wirkung sind schwierig abzuschätzen, da der THC-Gehalt stark variieren kann. Hohe Dosierungen können Panikattacken oder Angstzustände auslösen. Die Gedächtnisleistung und die Reaktionszeit werden durch das Kiffen beeinträchtigt. Das Führen von Fahrzeugen und Bedienen von Maschinen ist daher unter Cannabiseinfluss gefährlich. Cannabis ist in der Schweiz illegal und der Konsum hat auch für Jugendliche strafrechtliche Folgen (zum Beispiel Bussgelder). Bei regelmässigem Gebrauch von Cannabi-

bis nehmen das Konzentrationsvermögen, die Aufmerksamkeit und die Lernfähigkeit ab und langfristiger und intensiver Cannabiskonsum kann zu psychischer Abhängigkeit führen. Bei Menschen mit psychischen oder neurologischen Problemen kann der Cannabiskonsum Depressionen und andere schwere psychische Krankheiten auslösen oder diese verstärken.

➤ Wie zeigt sich problematischer Konsum?

Problematischer Cannabiskonsum bei Jugendlichen entwickelt sich nicht von einem Tag auf den anderen. Anzeichen für einen problematischen Konsum können sein:

- Plötzlicher starker Leistungsabfall und häufige Absenzen in der Schule oder am Arbeitsplatz.
- Rückzug und Verslossenheit, plötzlicher Freundeswechsel.
- Unlust und Apathie und/oder Gefühlschwankungen.
- Kiffen wird zentral im Leben: Ohne Cannabis sind Entspannen, Einschlafen oder Arbeiten unmöglich.

➤ Gesetzliche Bestimmungen

Cannabis ist ein illegales Betäubungsmittel. Anbau, Handel, Besitz und Konsum sind verboten. Im Strassenverkehr gilt die Nulltoleranz: Wer «bekifft» ein Fahrzeug lenkt und erwischt wird, muss seinen Fahrausweis sofort für unbestimmte Zeit abgeben.

➤ Hilfreiche Internetseiten

- www.zepra.info
- www.be-freelance.net
- www.sucht-info.ch
- www.suchtknacker.ch
- www.feelok.ch

Was tun?

➤ Als Eltern

Wenn Sie als Eltern vermuten oder wissen, dass Ihr Sohn/Ihre Tochter Cannabis konsumiert:

- Sprechen Sie Ihr Kind darauf an.
- Reagieren Sie nicht panisch auf festgestelltes oder vermutetes Kiffen und überhäufen Sie Ihren Sohn/Ihre Tochter im Gespräch nicht mit Vorwürfen.
- Weisen Sie auf die Risiken von Cannabiskonsum hin.
- Geben Sie Ihren Standpunkt bekannt und handeln Sie Regeln mit Ihrem Sohn/Ihrer Tochter aus.
- Suchen Sie Unterstützung bei einer Beratungsstelle, wenn Sie merken, dass sich

die Situation verschärft. Weisen Sie Ihren Sohn/Ihre Tochter auf Beratungsangebote hin.

➤ Als Lehrperson oder Berufsbildner/in

- Setzen Sie das Verbot von Cannabiskonsum auf dem Schulareal, an Schulanlässen und in Lagern durch.
- Setzen Sie sich für ein einheitliches Vorgehen bei Regelverstössen in der Schule oder im Betrieb ein.
- Verboten Sie während der Arbeitszeit auch aus Gründen der Unfallverhütung jeglichen Cannabiskonsum.
- Lehrpersonen oder Berufsbildner/innen merken oft noch vor den Eltern, dass Jugendliche einen problematischen Cannabiskonsum haben, weil die Leistungen in der Schule oder Lehre nachlassen. Es ist wichtig, dass Sie – wie auch auf andere Krisensymptome Jugendlicher – reagieren.
- Suchen Sie das Gespräch mit Jugendlichen, wenn Sie Anzeichen für eine problematische Entwicklung feststellen, und informieren Sie die Eltern.
- Weisen Sie die/den Jugendliche/n und die Eltern auf Beratungsstellen hin.
- Handeln Sie als Lehrperson gemäss schulinternem Frühinterventionskonzept oder setzen Sie sich für die Entwicklung eines solchen ein.

Die Stellen für Suchtprävention und Suchtberatung im Kanton St. Gallen

Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstelle für Suchtprävention

- **ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung**
Unterstrasse 22 | Postfach | 9001 St. Gallen
Tel. 071 229 87 60 | Fax 071 229 11 42
st.gallen@zepra.info | www.zepra.info

Regionale Fachstellen für Suchthilfe

- **Stiftung Suchthilfe Suchtfachstelle**
Brühlgasse 15 | 9004 St. Gallen
Tel. 071 245 05 45 | Fax 071 245 42 30
www.stiftung-suchthilfe.ch
- **Beratungsstelle Blaues Kreuz St. Gallen-Appenzell**
Oberer Graben 12 | 9000 St. Gallen
Tel. 071 278 16 79 | Fax 071 278 16 86
www.blaueskreuz.ch
- **Regionale Beratungsstelle für Suchtfragen**
Signalstrasse 15 | 9401 Rorschach
Tel. 071 841 96 04 | Fax 071 841 96 27
www.suchthilfe-rorschach.ch
- **Soziale Dienste Mittelhaut**
Widnauerstrasse 8 | 9435 Heerbrugg
Tel. 071 727 20 12 | Fax 071 727 20 11
www.s-d-m.ch
- **Suchtberatung Oberes Rheintal**
Wiesentalstrasse 1a | 9450 Altstätten
Tel. 071 757 78 60 | Fax 071 757 78 69
www.suchtberatung-or.ch
- **Soziale Dienste Werdenberg**
Fichtenweg 10 | 9470 Buchs
Tel. 058 228 65 65 | 058 228 65 66
www.sdw-berg.ch
- **Soziale Dienste Sarganserland**
Sozial- und Suchtberatung
Bahnhofstrasse 9a | 7320 Sargans
Tel. 081 720 40 80 | Fax 081 720 40 81
www.sd-sargans.ch
- **Regionale Beratungsstelle Uznach**
Unterer Stadtgraben 6 | 8730 Uznach
Tel. 055 285 86 20 | Fax 055 285 86 28
www.sozialedienstelinhgebiet.ch
- **Regionales Beratungszentrum Rapperswil-Jona**
Alte Jonastrasse 24 | 8645 Jona
Tel. 055 225 76 00 | Fax 055 225 76 09
www.sozialedienstelinhgebiet.ch

- **Soziale Fachstellen Toggenburg**
Bahnhofstrasse 6 | 9630 Wattwil
Tel. 071 987 54 40 | Fax 071 987 54 41
www.soziale-fachstellen.ch
- **Soziale Fachstelle Unteres Toggenburg**
Wilerstrasse 15 | 9602 Bazenhaid
Tel. 071 931 25 44 | Fax 071 071 931 20 90
www.sfut.ch
- **Suchtberatung Region Wil**
Weststrasse 6 | 9500 Wil
071 913 52 72 | Fax 071 913 52 77
www.suchtberatung-region-wil.ch
- **Suchtberatungsstelle Region Uzwil/Flawil**
Birkenstrasse 22 | 9240 Uzwil
Tel. 071 955 44 82 | Fax 071 955 44 47
www.suchtberatung-uzwil.ch
- **Sozialdienst Region Gossau**
Gutenbergstrasse 8 | 9201 Gossau
Tel. 071 388 14 88 | Fax 071 388 14 99
www.srg.sg.ch

Weitere spezialisierte Fachstellen

- **Lungenliga St. Gallen**
Florastrasse 4 | Postfach | 9006 St. Gallen
Tel. 071 228 47 47 | Fax 071 228 47 48
www.lungenliga-sg.ch
- **Sucht Info Schweiz**
Av. Louis-Ruchonnet 14 | 1003 Lausanne
Tel. 021 321 29 11 | Fax 021 321 29 40
www.sucht-info.ch

Impressum:

Herausgeber: ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung,
Amt für Gesundheitsvorsorge, Gesundheitsdepartement
Kanton St. Gallen
Gestaltung: Tisato & Sulzer GmbH Communication Design
Druck: Druckerei Lutz AG, eco-printing-system®
November 2010

Der Text in dieser Broschüre ist eine Adaption aus der
Kampagne «Sucht beginnt im Alltag. Prävention auch.»
der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich.

Materialbestellung

Flyer und Broschüren

Bestellungen (bis 30 Stück gratis) per Telefon 071 229 87 60 oder E-Mail st.gallen@zepra.info
Die Gratisbestellungen gelten nur für Personen, Institutionen oder Betriebe, die im Kanton St. Gallen
ansässig sind. Grössere Bestellmengen auf Anfrage.



Vorliegende Broschüre
A5, 16 Seiten



10 trendige Rezepte für alkoholfreie Drinks
A5-Leporello, 6 Seiten



Kinder im Gleichgewicht
Allgemeine Informationen
A5-Leporello, 6 Seiten



SansiBar
die attraktive Bar zum Mieten
A5-Infoflyer, 4 Seiten

Online-Bestellungen



Plakate und Karten
Je 3 Sujets zu Alkohol,
Tabak und Cannabis
Bestellung über
➤ www.be-freelance.net



CheckPoint Jugendschutz
Diverses Material
Bestellung über
➤ www.zepra.info

Für Eltern: Empfohlene Angebote der Sucht Info Schweiz



A4 Broschüren
zu verschiedenen
Suchtthemen sowie
die aufschlussreichen
Elternbriefe mit Tipps
zur Suchtprävention.
Download oder Bestel-
lung sind kostenlos:
➤ www.sucht-info.ch

Trinken, Rauchen und Kiffen bei Jugendlichen

➤ Was Sie als Eltern, Lehrperson
oder Berufsbildner/in tun können.

