



Trinken, Rauchen und Kiffen bei Jugendlichen

➤ Was Sie als Eltern, Lehrpersonen
oder Berufsbildner/innen tun können.

Perspektive  Thurgau

Gesundheitsförderung
Prävention
Beratung

Unterstützt durch: **Thurgau** 

Liebe Eltern, Lehrpersonen und Berufsbildner/innen

Als Mutter, Vater, Lehrperson oder Berufsbildner/in können Sie besonders wichtige Beiträge leisten, um Suchtentwicklungen vorzubeugen oder zu bremsen. Suchtprävention kann keine Suchtprobleme lösen, jedoch ihre Entstehung verhindern oder hinauszögern. Sie ist dann erfolgreich, wenn sie im Alltag ansetzt: in der Familie, in der Schule, im Lehrbetrieb, im Jugendtreff, im Sportclub, im Lebensmittelgeschäft, im Tankstellenshop und im Restaurant. Eine wirksame Suchtprävention braucht das Engagement von uns allen.

Einfache Rezepte, um Jugendliche vom problematischen Suchtmittelkonsum abzuhalten, gibt es nicht. Eines jedoch ist allen Präventionsanstrengungen gemeinsam: Sie verlangen von jeder erwachsenen Person eine klare Haltung. Einmischen ist gefragt, denn Wegschauen begünstigt den risikohaften Suchtmittelkonsum der Jugendlichen. Im Auftrag von Kanton und Gemeinden leistet die Perspektive Thurgau Unterstützung bei Fragen rund um den Suchtmittelkonsum und setzt sich für Gesundheitsförderung und Prävention ein. Nutzen Sie dieses Angebot und die Kompetenz dieser Fachpersonen!

Zu dieser Broschüre

Die vorgeschlagenen Tipps stellen eine Auswahl bewährter Vorgehensweisen dar. In dieser Broschüre finden Sie Informationen und präventive Verhaltenstipps zu Alkohol, Tabak und Cannabis – den drei von Jugendlichen am häufigsten konsumierten Suchtmitteln. Auch Medikamente und neue Medien können zu problematischem Konsum bei Jugendlichen führen.

Es geht darum, auf Kinder und Jugendliche zu achten und beim Verdacht auf einen risikohaften Konsum von Alkohol, Tabak und Cannabis rechtzeitig und angemessen einzuschreiten. Die vorliegende Broschüre soll Sie dabei unterstützen. Setzen wir uns gemeinsam für eine wirkungsvolle Suchtprävention ein!

Mit freundlichen Grüssen



Knill

Monika Knill
Regierungsrätin
Departement für Erziehung
und Kultur



Koch

Bernhard Koch
Regierungsrat
Departement für
Finanzen und Soziales

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 sogenannten 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. Reagieren 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 jeder vierte Schüler und jede sechste Schülerin trinkt mindestens wöchentlich ein alkoholisches Getränk. Bedenkt man, dass der Gesetzgeber den Verkauf und die Abgabe von Alkohol an unter 16-Jährige verbietet, liegen diese Zahlen beachtlich hoch. 17% dieser Jugendlichen waren mindestens schon zweimal im Leben richtig betrunken (HBSC, 2007).

➤ Wie wirkt Alkohol?

Alkoholkonsum kann anfänglich positive Empfindungen wecken, wie z.B. Entspannung, Schmerzlinderung, Enthemmung oder Stimmungshoch. Dann folgen jedoch je nach Dosis lang anhaltende, unangenehme Nebenwirkungen, wie z.B. 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 (z.B. 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,

Alkohol

da Jugendliche schlecht einschätzen können, wie alkoholhaltig ihr Getränk ist. Jugendliche reagieren stärker auf Alkohol als 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 ca. 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 Le-

ber noch nicht vollständig entwickelt sind, kann Alkohol ihre Gesamtentwicklung empfindlich stören. Eine Abhängigkeit kann sich viel schneller entwickeln als bei Erwachsenen, d.h. 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 gebranntes Wasser enthalten)
 - b) Alle gebrannten Wasser (Schnäpse, Spirituosen) wie Kirsch, Wodka, Aperitif, 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.perspektive-tg.ch
- www.smartconnection.net
- www.be-freelance.net
- www.sucht-info.ch
- www.thurgau.blaueskreuz.ch

Häsches no im Griff?



Was tun?

➤ Als Eltern

- Leben Sie einen mässigen und genussvollen Alkoholkonsum vor.
- Bei besonderen Anlässen wie z.B. Familienfeiern können Sie Ihre Kinder im Jugendalter in kontrolliertem Rahmen und in geringen Mengen 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 Wiederholungsfall 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.



Alkohol macht schlapp!

➤ Wie häufig rauchen Jugendliche?

In der Schweiz nimmt die Zahl der Raucherinnen in allen Altersklassen stetig ab. Bei den 14- bis 15-Jährigen stufen sich ca. 15% als wöchentliche Raucher und Raucherinnen ein und ca. 10% rauchen täglich. 15-jährige Schüler rauchen im Mittel mit 12,8 Jahren zum ersten Mal eine Zigarette, während Schülerinnen dies durchschnittlich mit 13,1 Jahren tun. (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. Rauchende haben zudem ein zwiespältiges Verhältnis zum Rauchen. Die Hälfte der 15-jährigen Rauchenden 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 (Passivraucher). Wasserpfeifen und andere Formen des Tabakgebrauchs sind genauso problematisch.

➤ Gesetzliche Bestimmungen

Verkauf und kostenlose Weitergabe

- Im Kanton Thurgau ist die Abgabe und der Verkauf von Tabakwaren an Jugendliche unter 16 Jahren verboten.

Schulen, öffentliche Gebäude, Arbeitsplätze

- Das Rauchen in öffentlich zugänglichen Gebäuden (Schulhäuser, Kinos, Sporthallen, Restaurants) ist im Kanton Thurgau verboten, nur in abgeschlossenen, speziell gekennzeichneten Raucherräumen darf geraucht werden.
- Für Schülerinnen und Schüler der Primar- und Oberstufe ist das Rauchen auf dem ganzen Schulareal, auf Schulreisen und im Schullager generell verboten.
- Auch Jugendliche haben gemäss Bundesgesetz Anspruch auf einen rauchfreien Arbeitsplatz.

Werbeverbote

- In der ganzen Schweiz ist es verboten, im Umfeld von Schulhäusern Tabakwerbung auszuhängen.
- Zigarettenwerbung darf sich nicht an Jugendliche richten.

➤ Hilfreiche Internetseiten

- www.perspektive-tg.ch
- www.be-freelance.net
- www.gesunde-schule-thurgau.ch
- www.feelok.ch (für Jugendliche)
- www.sucht-info.ch
- www.lung.ch/de/thurgau/startseite.html

Was tun?

➤ 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, z.B. 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.



Cannabis

Das müssen Sie wissen.

➤ Wie häufig kiffen Jugendliche?

Viele Jugendliche probieren Cannabis. Bei den meisten bleibt es beim einmaligen oder seltenen Konsum. 34,2% der Schüler und 26,8% der Schülerinnen haben im Alter von 15 Jahren mindestens einmal im Leben Cannabis konsumiert. (HBSC, 2007). 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 vermischt mit Tabak als Joint geraucht (kiffen). Seltener wird es in Gebäck oder Tee aufbereitet. Jugendliche versorgen sich meist über ihre Freunde mit Cannabis. Nicht wenige Konsumierende pflanzen Hanf selbst an.

Uf welem Gleis
fahrsch denn du?

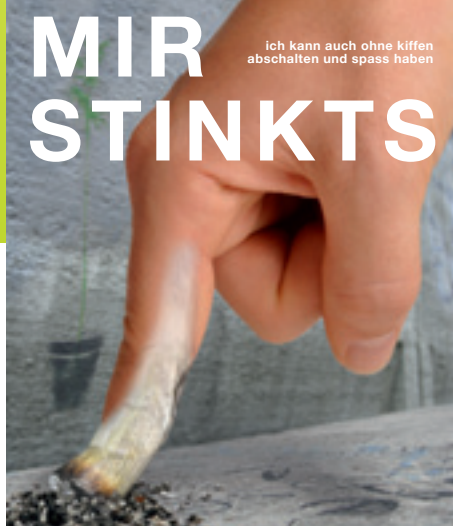
→ Endstation Cannabis

➤ 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 (u.a. Busse). Bei regelmässigem Gebrauch von Cannabis

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 oder andere schwere psychische Krankheiten auslösen bzw. 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 Gefühlsschwankungen.
- 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.perspektive-tg.ch
- www.be-freelance.net
- www.feelok.ch (für Jugendliche)
- www.sucht-info.ch
- www.strassenverkehrsamt.tg.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 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 Prävention und Suchtberatung im Kanton Thurgau

Hauptsitz

► Perspektive Thurgau

Schützenstrasse 15 | Postfach 297 | 8570 Weinfelden
 Telefon 071 626 02 02 | Telefax 071 626 02 01
 info@perspektive-tg.ch | www.perspektive-tg.ch

Telefonzeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 8.30 – 12.00 h / 13.30 – 17.00 h
 Mittwoch von 13.30 bis 17.00 h
 Sprechstunden nach Terminvereinbarung, bei Bedarf auch ausserhalb der Bürozeiten

Regionalstellen

► Perspektive Thurgau

Oberstadtstrasse 6 | Postfach 70 | 8500 Frauenfeld

► Perspektive Thurgau

Bahnhofstrasse 33b | Postfach | 8280 Kreuzlingen

► Perspektive Thurgau

Bankstrasse 4 | Postfach 313 | 8590 Romanshorn

► Perspektive Thurgau

Begegnungszentrum Leuehof | Schmiedgasse 16 | 8253 Diessenhofen

► Perspektive Thurgau

Gemeindehaus | Im Zentrum 4 | 9542 Münchwilen

Jugendfragen

► Für Jugendfragen stehen Ihnen Erziehungs- und Familienberatungsstellen vor Ort zur Verfügung. Unter folgendem Link finden Sie die Beratungsstelle in Ihrer Region: www.paarberatung-tg.ch

Weitere Angebote

► Weiter Beratungsangebote finden Sie unter ► www.sozialnetz.tg.ch

Impressum:

Herausgeber: Perspektive Thurgau unterstützt durch den Kanton Thurgau
 Gestaltung: Tisato & Sulzer GmbH Communication Design
 Druck: Druckerei Lutz AG, eco-printing-system®
 November 2010

Der Text in dieser Broschüre wurde aus der 4. Auflage 2009 der gleichnamigen Broschüre der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich adaptiert übernommen.

Materialbestellung

Material Perspektive Thurgau

Die Gratisbestellungen (zuzüglich Porto) gelten nur für den Kanton Thurgau. Bestellungen telefonisch unter 071 626 02 02 oder über ► www.perspektive-tg.ch (Publikationen > Materialbestellung)



Vorliegende Broschüre
 A5, 16 Seiten



CheckPoint Jugendschutz
 Plakate, Checklisten, Kleber
 Alterskontrollscheiben



Plakate und Karten

Je 3 Sujets zu Alkohol, Tabak und Cannabis
 Bestellung über ► www.be-freelance.net
 (Rubrik: Wettbewerb > The best of)

Broschüren von Sucht Info Schweiz



Die Broschüren «...mit Jugendlichen darüber sprechen» als Leitfaden für Eltern zu den Themen Alkohol, Rauchen, Cannabis und Internet, der **Ratgeber für Ausbildungsverantwortliche** sowie die aufschlussreichen **Elternbriefe** mit Präventions-Tipps. PDF-Download oder Bestellung über: ► www.sucht-info.ch

Trinken, Rauchen und Kiffen bei Jugendlichen

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



Perspektive  Thurgau

Gesundheitsförderung
Prävention
Beratung

Unterstützt durch:

Thurgau 