



# Trinken, Rauchen und Kiffen bei Jugendlichen

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

Fachstelle für Gesundheitsförderung,  
Prävention und Suchtberatung

**vjps** VEREIN FÜR JUGENDFRAGEN  
PRÄVENTION UND SUCHTHILFE

[www.vjps.ch](http://www.vjps.ch)

sh.ch



## Liebe Eltern, Lehrerinnen und Lehrer und Berufsbildnerinnen und Berufsbildner

Als Mutter, Vater, Lehrperson oder Berufsbildner/in können Sie besonders wertvolle und für den Erfolg wichtige Beiträge leisten, um Suchtentwicklungen vorzubeugen oder zu bremsen. Suchtprävention kann keine Suchtprobleme lösen, aber 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 Sportklub, im Lebensmittelgeschäft und im Restaurant. Eine wirksame Suchtprävention braucht den Einsatz von uns allen.

Einfache Rezepte, um Jugendliche vom problematischen Suchtmittelkonsum abzuhalten, gibt es nicht. Eines jedoch haben alle Präventionsanstrengungen gemeinsam: Sie verlangen von jeder erwachsenen Person eine klare Haltung. Hinschauen, Ansprechen und Einmischen sind gefragt, denn Wegschauen leistet dem risikohaften Suchtmittelkonsum der Jugendlichen Vorschub.

### Zu dieser Broschüre

Die vorgeschlagenen Tipps stellen eine Auswahl bewährter Vorgehensweisen dar. Es gibt sicher auch noch weitere prüfungswerte Möglichkeiten. In dieser Broschüre finden Sie Informationen und präventive Verhaltenstipps zu Alkohol, Tabak und Cannabis – den drei von Jugendlichen am häufigsten konsumierten Suchtmitteln. Auch Medikamente werden von Jugendlichen relativ oft eingenommen. Meist ist die Einnahme gerechtfertigt, teilweise ist der Konsum aber problematisch. Mehr zu Medikamentenmissbrauch und zu weiteren Suchtmitteln erfahren Sie unter [www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch) oder auf der Fachstelle für Gesundheitsförderung, Prävention und Suchtberatung des VJPS unter [www.vjps.ch](http://www.vjps.ch)



Herzlichen Dank, dass Sie sich mit uns für die Anliegen der Suchtprävention engagieren.

Regierungsrat Christian Amsler  
Vorsteher Erziehungsdepartement Kanton Schaffhausen

## 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 auch besser 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 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 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 Sucht-, Jugend- oder Erziehungsberatungsstellen 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](http://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 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



# Alkohol

Vergiftung, da Jugendliche schlecht einschätzen können, wie stark 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 Leber noch nicht vollständig entwickelt sind, kann Alkohol ihre Gesamtentwicklung emp-

findlich stören. Eine Abhängigkeit kann sich viel schneller entwickeln als bei Erwachsenen, das heisst bereits innert 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) und übrige alkoholhaltige Süssgetränke (Designerdrinks).
  - 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.vjps.ch](http://www.vjps.ch)
- [www.be-freelance.net](http://www.be-freelance.net)
- [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)
- [www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch)
- [www.blaueskreuz-tgsh.ch](http://www.blaueskreuz-tgsh.ch)

## Häsches 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.

Tote Hose!

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 Raucherinnen und Raucher ein und ca. 10% rauchen täglich. 15-jährige Schüler haben im Mittel mit 12,8 Jahren zum ersten Mal eine Zigarette geraucht, während Schülerinnen dies durchschnittlich mit 13,1 Jahren getan haben (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 Jugendlichen rauchen würden, was nicht stimmt. Rauchende Jugendliche 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 (Passivrauchen). Wasserpfeifen und andere Formen des Tabakgebrauchs sind genauso problematisch.

## ➤ Gesetzliche Bestimmungen

### Verkauf und kostenlose Weitergabe

Im Kanton Schaffhausen gibt es noch kein Abgabeverbot von Zigaretten und Tabakprodukten an unter 16-jährige. Bemühungen zum Jugendschutz sind aber im Gange.

### Schulen, öffentliche Gebäude, Arbeitsplätze

Das Rauchen in öffentlich zugänglichen Gebäuden (Schulhäuser, Kinos, Sporthallen, Restaurants) ist im Kanton Schaffhausen 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.vjps.ch](http://www.vjps.ch)
- [www.be-freelance.net](http://www.be-freelance.net)
- [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)
- [www.fittoquit.rauchfreieschule.ch](http://www.fittoquit.rauchfreieschule.ch)
- [www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch)

## 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 «freelance» oder mittels Schüler/innen-Arbeiten auf der Website [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch).
- Stärken Sie das positive Image des Nichtrauchens, zum Beispiel durch Teilnahme am Präventionsprogramm «Experiment Nicht-Rauchen».
- Verweisen Sie auf Ausstiegshilfen für Jugendliche – [www.vjps.ch](http://www.vjps.ch).
- Ziehen Sie die Eltern in Aktivitäten zur Tabakprävention mit ein, zum Beispiel an Elternabenden in Zusammenarbeit mit Fachpersonen aus der Suchtprävention.



## 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 vermisch 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.



### ➤ 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.



Uf welem Gleis  
fahrst denn du?



## ➤ 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:

- Starker Leistungsabfall und häufige Absenzen in der Schule oder am Arbeitsplatz.
- Rückzug und Verslossenheit, plötzlicher Freundeswechsel.
- Vernachlässigung von Hobbys oder anderen Interessen.
- 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.vjps.ch](http://www.vjps.ch)
- [www.be-freelance.net](http://www.be-freelance.net)
- [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)
- [www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.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 Schaffhausen

- VJPS Verein für Jugendfragen, Prävention und Suchthilfe**  
 Postfach 3137 | 8201 Schaffhausen  
[www.vjps.ch](http://www.vjps.ch) | [info@vjps.ch](mailto:info@vjps.ch)
- Fachstelle für Gesundheitsförderung, Prävention und Suchtberatung Suchtberatung:**  
 Neustadt 17 | 8201 Schaffhausen  
 Tel. 052 633 60 10  
[www.vjps.ch](http://www.vjps.ch) | [info@vjps.ch](mailto:info@vjps.ch)  
**Gesundheitsförderung und Prävention:**  
 Vorstadt 44 | 8201 Schaffhausen  
 Tel. 052 633 60 10  
[www.vjps.ch](http://www.vjps.ch) | [info@vjps.ch](mailto:info@vjps.ch)
- Jugendberatung Schaffhausen**  
 Rebleutgang 2 | 8200 Schaffhausen  
 Tel. 052 620 33 33  
[www.jugendarbeit-sh.ch](http://www.jugendarbeit-sh.ch)
- Aidshilfe Schaffhausen**  
 Rathausbogen 15 | 8200 Schaffhausen  
 Tel. 052 625 93 38  
[www.aidshilfe.ch](http://www.aidshilfe.ch) | [info@aidshilfe.ch](mailto:info@aidshilfe.ch)
- Blaues Kreuz Prävention und Gesundheitsförderung**  
 Regionalverband Thurgau/Schaffhausen  
 Industriestr. 31 | 8212 Neuhausen am Rheinflall  
 Tel. 052 624 18 74  
[www.blaueskreuz-tgsh.ch](http://www.blaueskreuz-tgsh.ch)  
[info@blaueskreuz-tgsh.ch](mailto:info@blaueskreuz-tgsh.ch)
- Lungenliga Schaffhausen**  
 Grabenstrasse 7 | 8200 Schaffhausen  
 Tel. 052 625 28 03  
[www.lung.ch](http://www.lung.ch) | [info@lungenliga-sh.ch](mailto:info@lungenliga-sh.ch)
- Krebsliga Schaffhausen**  
 Rheinstrasse 17 | 8200 Schaffhausen  
 Tel. 052 741 45 45  
[www.krebsliga-sh.ch](http://www.krebsliga-sh.ch) | [info@krebisliga-sh.ch](mailto:info@krebisliga-sh.ch)

## Weitere spezialisierte Fachstellen

- Sucht Info Schweiz**  
 Av. Louis-Ruchonnet 14 | 1003 Lausanne  
 Tel. 021 321 29 11  
[www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch) | [info@sucht-info.ch](mailto:info@sucht-info.ch)
- Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz**  
 Effingerstrasse 40 | 3001 Bern,  
 Tel. 031 389 92 46  
[www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch) | [info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch)
- Radix Schweizerische Gesundheitsstiftung**  
 Stampfenbachstrasse 161 | 8006 Zürich  
 Tel. 044 360 41 00  
[www.radix.ch](http://www.radix.ch) | [info-zh@radix.ch](mailto:info-zh@radix.ch)

## Impressum:

Herausgeber: VJPS Verein für Jugendfragen, Prävention und Suchthilfe, Schaffhausen  
 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



## Vorliegende Broschüre

Bis 30 Exemplare gratis  
 jedes weitere Fr. 1.-  
 Bestellung über  
 > [www.vjps.ch](http://www.vjps.ch) oder  
 > [info@vjps.ch](mailto:info@vjps.ch)



**Plakate und Karten**  
 Je 3 Sujets zu Alkohol,  
 Tabak und Cannabis  
 Bestellung über  
 > [www.be-freelance.net](http://www.be-freelance.net)



## A3 Plakat Glücksspielsucht «Pokerface»

bis 5 Stück gratis, danach  
 Fr. 1.– pro Plakat  
 Bestellung über  
 > [www.vjps.ch](http://www.vjps.ch) oder  
 > [info@vjps.ch](mailto:info@vjps.ch)



## Karten Glücksspielsucht «Pokerface»

«Testen Sie sich selbst», 10 Stück gratis,  
 danach Fr. 0.10 pro Karte  
 Bestellung über  
 > [www.vjps.ch](http://www.vjps.ch) oder  
 > [info@vjps.ch](mailto:info@vjps.ch)

## Broschüren von Sucht Info Schweiz



Die Broschüren «Im Fokus» sowie «...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](http://www.sucht-info.ch)



# Trinken, Rauchen und Kiffen bei Jugendlichen

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



Fachstelle für Gesundheitsförderung,  
Prävention und Suchtberatung

**vjps**

VEREIN FÜR JUGENDFRAGEN  
PRÄVENTION UND SUCHTHILFE

[www.vjps.ch](http://www.vjps.ch)

sh.ch

