



Perspektive  
Thurgau

Damit sind Sie gut beraten

# Konsum & Risikoverhalten

Eine Hilfestellung für  
Eltern von Jugendlichen



# Warum?

**Warum konsumieren Jugendliche Suchtmittel? Gehen sie bewusst ein Risiko ein? Was motiviert sie, den Rausch zu erleben? Wann hört der Genuss auf, beginnt die Sucht?**

Unabhängig davon, ob das Konsumverhalten von Kindern und Jugendlichen auf Langeweile, Neugier oder Kompensation basiert: Wichtig ist, dass sie keine Muster entwickeln. Sie als Eltern spielen eine entscheidende Rolle ihr Kind dabei zu unterstützen, das eigene Verhalten zu steuern und zu hinterfragen. Dass Eltern ihre Kinder während der Pubertät nicht immer erreichen, entspricht einer natürlichen Entwicklung der Abgrenzung. Es macht daher Sinn, das Umfeld einzubinden.

Zögern Sie nicht, sich frühzeitig Unterstützung zu holen.



Was hilft –  
11 Anregungen:



**Nehmen Sie eine klare Haltung ein.**  
Sich frühzeitig Gedanken machen,  
Bedenkzeit einfordern.

# Schutz & Risiko

Bereits im Kleinkindalter entwickeln Kinder wichtige Rüstmittel für ein «gesundes» Aufwachsen. Die Familie und das soziale Umfeld prägen die Entwicklung der sogenannten Schutzfaktoren. Diese sind wichtig, damit Kinder und Jugendliche lernen, ihr Verhalten zu steuern und später auch Verantwortung übernehmen zu können, z. B. «Nein» sagen zu können.

## Zu den Schutzfaktoren gehören

- > stabiles Selbstwertgefühl
- > Selbstwirksamkeitsgefühl
- > angemessene Kommunikationsfähigkeit
- > Handlungskompetenz
- > Kompetenz im Umgang mit Stresssituationen/Konflikten
- > Eigenaktivität und -verantwortung
- > realistische Selbsteinschätzung der eigenen Fähigkeiten
- > ein positives Familienklima
- > verständnisvolle Bezugspersonen
- > gute Einbindung in soziale Netze und in die eigene Kultur

## Jugendliche sind besonders verletzlich, wenn

- > bereits eine psychische Störung oder Erkrankung vorhanden ist
- > sie ein Trauma erlebt haben (z. B. Missbrauchserfahrung, Todesfall)
- > einen niedrigen Selbstwert empfinden
- > sie wenig Erfolgserfahrungen im Leben machen konnten
- > wenn sie kein Vertrauen erfahren

②

### Nehmen Sie sich Zeit.

Jugendliche ernst nehmen, wertschätzen, über Risiken sprechen, erzählen lassen, spürbar sein, präsent sein.



③

Ich mache mir Sorgen...

### Führen Sie echte Diskussionen.

Über Aktualitäten sprechen, Situationen analysieren, echte Sorgen mitteilen, Risikosituationen ansprechen.

# Fakten, Zahlen & Tipps

Stress kann ein Motiv sein, Substanzen zu konsumieren. Bei den 15- bis 20-jährigen Jugendlichen geben fast die Hälfte der Mädchen und rund ein Drittel der Jungen an, dass sie wegen Nervosität und Stress Hilfe bräuchten. Die zweithäufigste Angabe ist die Depressivität. **Wir Erwachsenen sind Vorbilder darin, wie man Stress vermeiden oder überwinden kann.**

Quelle: prev@work

Social Media sind Bestandteil unserer Gesellschaft. Jugendliche lernen, sie zu hinterfragen und bewusst einzusetzen. Auf dem Weg dazu benötigen sie Reflexionsmöglichkeiten, um einen gesunden Umgang damit zu finden. **Schaffen Sie Gelegenheiten, um gemeinsam auszuprobieren und zu hinterfragen.**

Ein Viertel der 11- bis 12-Jährigen, zwei Drittel der 13- bis 14-Jährigen und zwei Drittel der 15- bis 16-Jährigen wurden bereits mit problematischen Inhalten (Gewalt, Hass, Pornografie etc.) konfrontiert. **Um diese kritisch zu betrachten und einen Selbstschutz zu entwickeln, brauchen sie «echte Gesprächspartner».** Quelle: EU Kids Online-Studie 2019

In der Pubertät sind Grenzerfahrungen wichtig für die Hirnentwicklung. Jugendliche wollen Grenzen erkennen, daran anstossen und sie manchmal auch überschreiten. Das Risikobewusstsein wird so entwickelt. Der Anteil Jugendlicher, die während der letzten 30 Tage mindestens einmal Cannabis zu sich genommen haben, steigt mit dem Alter deutlich, und zwar sowohl bei

4

## Setzen Sie Grenzen und vereinbaren Sie Regeln.

Konsum einschränken, Zeiten definieren, unbequem sein, Erziehungsaufgabe wahrnehmen.



x

5

## Unterstützen Sie eine kritische Haltung.

Hinterfragen animieren, kritisches Denken anregen



den Mädchen (14 Jahre: 3,9%, 15 Jahre: 8,7%) wie auch bei den Jungen (14 Jahre: 6,3%, 15 Jahre: 13,5%). Konsum an drei oder mehr Tagen in den letzten 30 Tagen kann in dieser Altersgruppe als regelmässiger Gebrauch angesehen werden. **Jugendliche fordern Grenzen ein, bieten Sie Ihnen diese.** Quelle: Windlin et al. 2011

Eigene Normen und Werte entstehen durch Diskussion und Reflexion. **Diskutieren Sie mit Jugendlichen darüber, weshalb und wie sie zu Ihren Normen kamen.** Die Studie CoRoIAR hat 2016 die Häufigkeit des Rauschtrinkens in den letzten 12 Monaten nach Geschlecht und Alter gemessen. 6% der 15- bis 19-Jährigen betranken sich zweimal pro Woche oder häufiger. Was ist gesund? Was ist normal?

Wann aus dem Experimentieren mit Rauschmitteln regelmässiger Konsum wird, schliesslich Gewohnheit oder gar Sucht, ist individuell und hängt unter anderem auch von der Substanz ab. Die Übergänge sind fließend und nicht jeder, der experimentiert, wird süchtig. Wenn die Leistungen und das Verhalten unverändert bleiben, ist sporadischer Konsum kein Grund zur Panik (z. B. an Partys). **Seien Sie gute Beobachter/innen und sprechen Sie Veränderungen frühzeitig an.**

6



**Zeigen Sie Abstand.** Keinen gemeinsamen Suchtmittelkonsum zelebrieren.

7

### **Seien Sie Vorbild.**

Nicht alleine konsumieren, Konsum reflektieren, massvoll konsumieren, Gelegenheiten auswählen.



# Substanzen

Substanzen unterscheiden sich in ihrer Wirkung und Schädlichkeit.

---

**Schädlichkeit für Konsumierende**    **Körperliche Schäden**

- > Von Drogen verursachte Todesfälle (z. B. tödliche Überdosis)
- > Drogenbedingte Sterblichkeit (z. B. infolge Autounfalls unter Drogeneinfluss)
- > Von Drogen verursachte körperliche Schäden (z. B. Leberzirrhose)
- > Drogenbedingte körperliche Schäden (z. B. Organschäden durch Mangelernährung)

---

**Psychologische Schäden**

- > Abhängigkeit
- > Durch Drogen verursachte Beeinträchtigung der mentalen Fähigkeiten
- > Drogenbedingte Beeinträchtigung der mentalen Fähigkeiten

---

**Soziale Schäden**

- > Verlust von Sachvermögen
- > Verlust von Beziehungen

---

**Schädlichkeit für andere**    **Körperliche und psychologische Schäden**

- > Verletzungen und Beeinträchtigungen (z. B. durch alkoholbedingte Gewalt)

---

**Soziale Schäden**

- > Verbrechen
- > Umweltschäden
- > Familiäre Schäden
- > Internationale Schäden
- > Ökonomische Kosten
- > Schäden für die Gemeinschaft

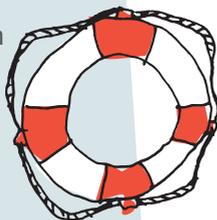
---

Der britische Drogenforscher und Psychiater David Nutt hat zusammen mit 40 Experten und 20 europäischen Ländern die Schädlichkeit verschiedener Drogen für die Konsumierenden und die Gesellschaft verglichen.

8

## Holen Sie Unterstützung.

Sich unterstützen lassen, selbst Unterstützung holen.

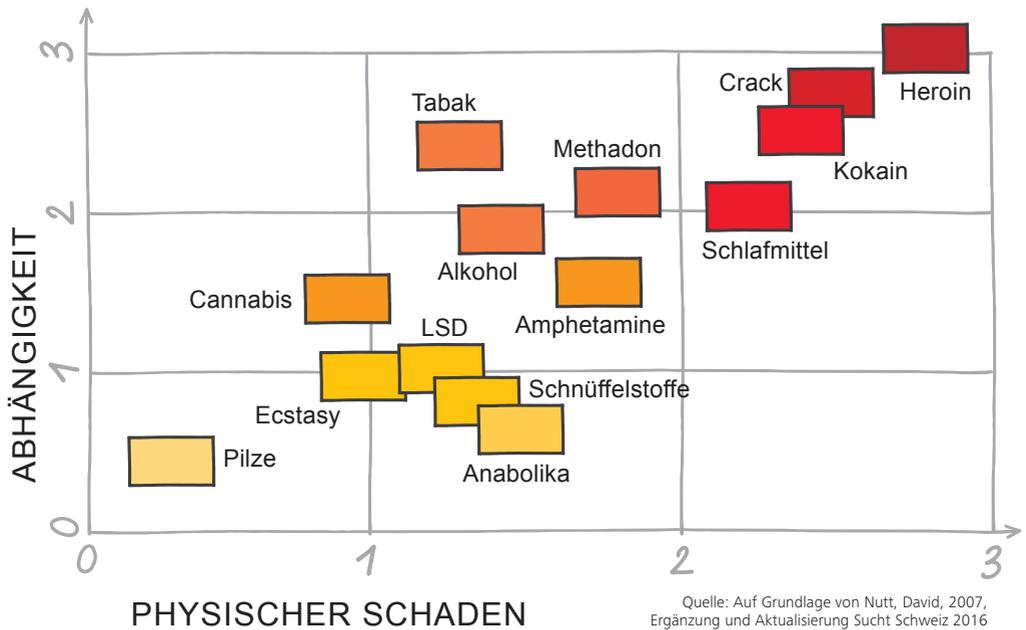


9

## Was hilft, wenn Jugendliche bereits konsumieren?

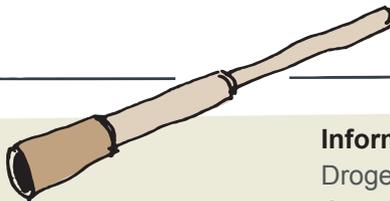
**Stellen Sie Fragen.** Weshalb konsumiert der oder die Jugendliche?





Vergleich des durch diverse psychoaktive Drogen verursachten Schadens, basierend auf einer Umfrage unter medizinischen Psychiatern, die auf Suchtbehandlung spezialisiert sind.

10



### Schauen Sie hin.

Wenn es dabei auch darum geht, die Schwierigkeiten im Alltag zu bewältigen oder zu verdrängen, mangelnde Beziehungen zu ersetzen oder Frust zu neutralisieren.

11

**Informieren Sie sich.** Sich über Drogen informieren und das Gespräch mit den Jugendlichen suchen.



# Wer hilft?

## **Perspektive Thurgau**

Paar-, Familien- und Jugendberatung  
(kostenlos bei Fragen rund um Kinder & Jugendliche)

Suchtberatung (kostenlos)

Gesundheitsförderung und Prävention

071 626 02 02  
perspektive-tg.ch



**Perspektive  
Thurgau**

Damit sind Sie gut beraten

---

## **Hilfreiche Links**

147.ch oder Telefon 147  
tg.feel-ok.ch