



 Kanton Zürich
Bildungsdirektion
kjz

Alkohol, Tabak und Cannabis - Wie können wir als Eltern reagieren?

Sekundarschule Uhwiesen, 22. Juni 2022

Sabrina Hansen, Jugendarbeit und Suchtprävention

Kathrin Durscher, Psychologin MSc, Suchtberatung

Zentrum Breitenstein

- Jugend- und Familienberatung
- Erwachsenenschutz
- Mütter- und Väterberatung
- **Erziehungsberatung**
- **Suchtberatung**
- Jugendarbeit
- Suchtprävention
- **Jugendberatung vorerst bis Ende 2022**



www.zh.ch/zentrum-breitenstein

Jugendliche beim Erwachsenwerden begleiten



Jugendliche

Ausprobieren

Grenzen
testen

Abgrenzen

Neugierig sein

Eltern

Hinschauen

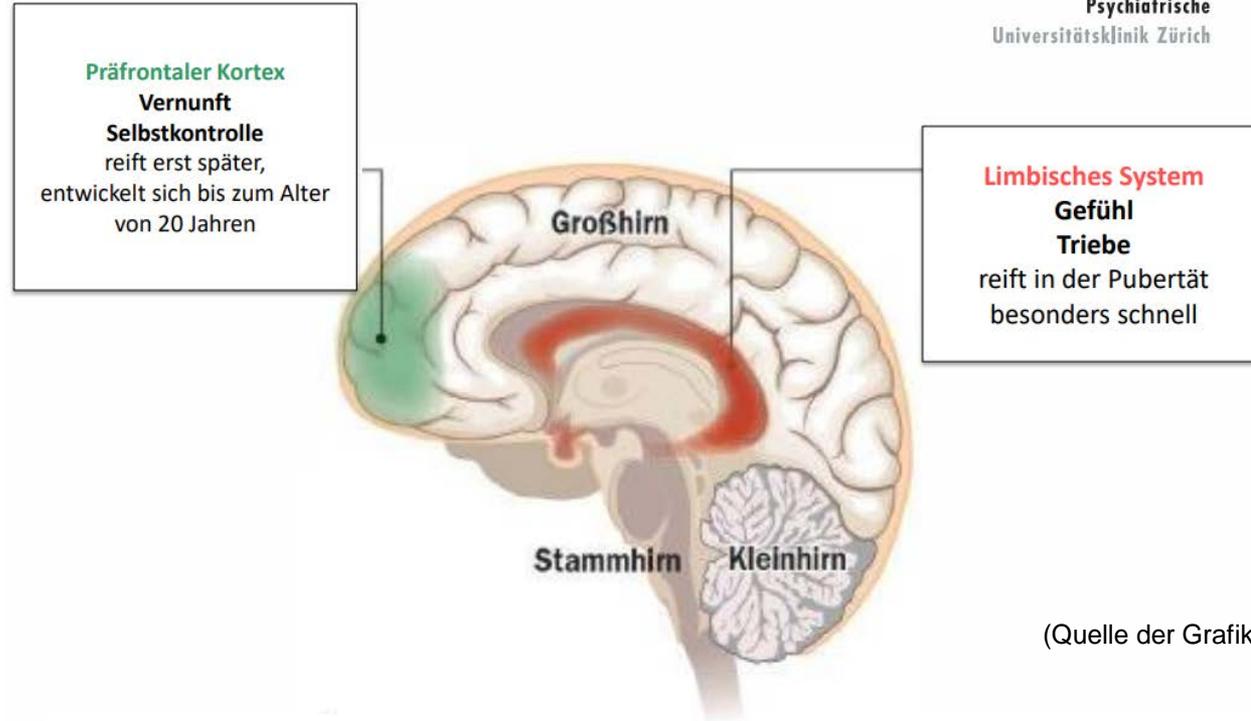
In Kontakt
bleiben

Thematik
ernst nehmen

Hirnentwicklung



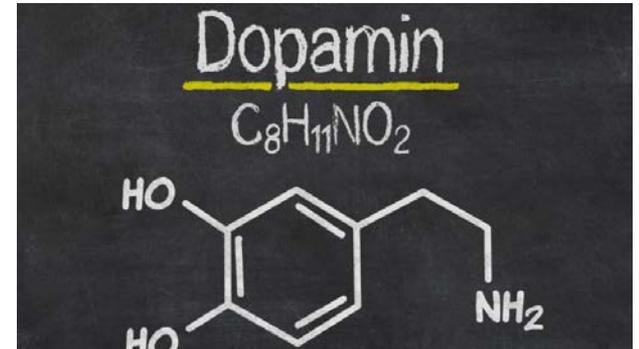
Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich



(Quelle der Grafik: Präsentation von Dagmar Pauli)

Dopamin

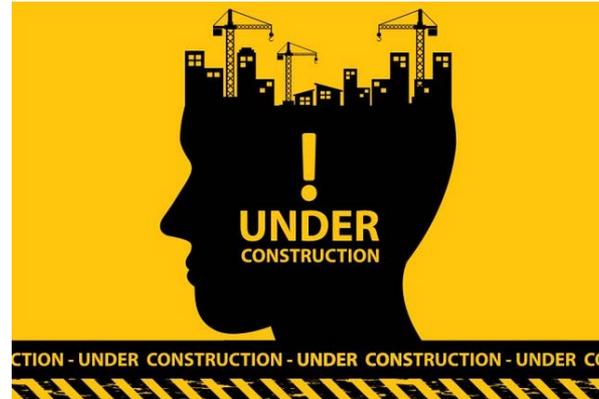
- «Glückshormon»
- Wird bei Begeisterung oder Lust ausgeschüttet
- Belohnungseffekt -> Motivationssteigerung
- Im Jugendalter besonders sensibilisiert



Hormonelle und Hirnentwicklung

Suche nach «dem Kick» + fehlende «Spassbremse»

- Exploratives und risikoreiches Verhalten nimmt zu



Tabak, Alkohol, Cannabis, Medikamente, ...

Der Rauschzustand ist kein neues Phänomen



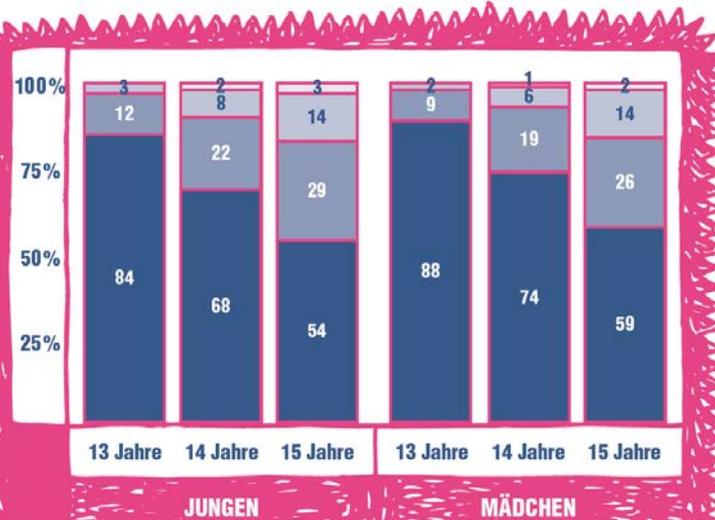
Gemälde von Jan Steen (1626-1679)



Partybild von heute

Zahlen - Alkohol

Wie häufig haben Jugendliche in den 30 Tagen vor der Befragung Alkohol getrunken?



NIE

AN 1-2 TAGEN

AN 3-9 TAGEN

AN 10 ODER MEHR TAGEN

Die Mehrheit der Jugendlichen (13 – 15 jährig) konsumiert keinen oder nur selten Alkohol.

Nur eine Minderheit trinkt regelmässig.

Zahlen - Cannabis

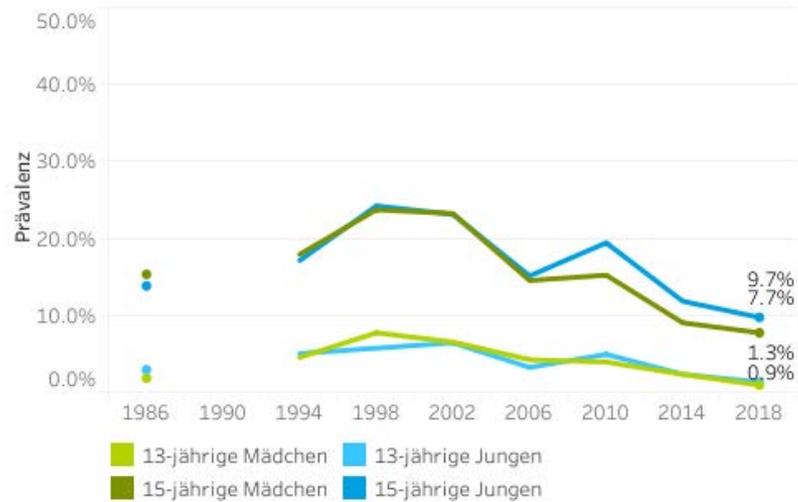


Die am häufigsten konsumierte illegale Droge.

Aber: Die grosse Mehrheit der Jugendlichen konsumiert kein Cannabis.

Zahlen - Tabak

Wöchentlicher Tabakkonsum von Jugendlichen,
nach Geschlecht und Alter (1986-2018)



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

Tabak

Tabakprodukte, die verbrannt und inhaled werden:
ZIGARETTEN UND SHISHA



**TABAKPRODUKTE ZUM
ERHITZEN**



E-ZIGARETTE



Rauchlose Tabakprodukte:

SCHNUPFTABAK UND SNUS



Cannabis



Ein Joint macht aus einem Jugendlichen noch keinen Drogenabhängigen. Weder verteufeln noch banalisieren.

Fast ein Drittel (31.3%) der Schweizer Bevölkerung (ab 15 Jahren) gibt an, mindestens einmal im Leben Cannabis probiert zu haben

Nur ein kleiner Teil der Bevölkerung weist einen problematischen Konsum auf (ca. 1.1%)

(Zahlen BAG Mai 2021)



Rechtliche Grundlagen in der Schweiz

CBD: Legal

THC: Konsum ist grundsätzlich verboten
→ 100.- Ordnungsbusse

Besitz von bis zu 10 Gramm Cannabis für
den eigenen Konsum ist dagegen nicht strafbar.

→ Für Minderjährige gilt das Jugendstrafrecht



Cannabis THC - Wirkung

Verstärkt in erster Linie die Gefühlslage vor dem Konsum

- Leichte Euphorie, spontanes Lachen, leichte Schläfrigkeit, entspannend, enthemmend
- Dämpfend, beruhigend
- Trockener Mund und Kehle, grosse Pupillen, rote Augen
- Schnellerer Puls, Blutdruckveränderung
- Hungerattacken
- Bei hoher Dosis: Veränderung von Raum- und Zeitgefühl, Sprach- und Koordinationsstörungen, Erbrechen, Kreislaufprobleme

Cannabis THC – Risiken

Mögliche Folgen bei regelmässigem Konsum

- Gleichgültigkeit
- Antriebs- und Lustlosigkeit
- Rückzug
- Vernachlässigung von Aufgaben
- Beeinträchtigung Kurzzeitgedächtnis und Lernfähigkeit
- Gefahr Cannabis im Strassenverkehr

→ Zusammenhang zu psychischen Krankheiten unklar: Ursache – Folge?

Jugendliche als vulnerable Altersgruppe

- Jugendliche sind dabei, sich körperlich und psychisch zu entwickeln und reagieren empfindlicher auf Cannabis als Erwachsene
- Konsum in jungen Jahren kann die Gehirnentwicklung und damit die Gehirnstruktur beeinflussen
- Beeinträchtigung der Lernfähigkeit und des Entwicklungspotenzials

Vorsicht!

Synthetische Cannabinoide im Umlauf

Mit Jugendlichen darüber
Reden,
Safer-Use-Regeln beachten



Factsheet April 2020

Synthetische Cannabinoide und ihre Risiken

Auf dem Schwarzmarkt werden vermehrt Cannabisprodukte verkauft, die mit synthetischen Cannabinoiden behandelt wurden. Für die Konsumierenden sind damit grosse Risiken verbunden: Sie gehen von Krampfanfällen über Bewusstlosigkeit bis zum Tod. Darum gilt es, beim Konsum besondere Regeln zu beachten.

Gemäss dem Forensischen Institut Zürich (FOR) wird seit Anfang 2020 vermehrt Hanf sichergestellt, der mit synthetischen Cannabinoiden versetzt wurde. Auch im Zürcher Drogeninformationszentrum (DIKZ), wo Drogen auf ihre Zusammensetzung getestet werden können, tauchen künstlich aufgepeppelte Cannabisprodukte auf.

Was sind synthetische Cannabinoide?

Das im natürlich wachsenden Hanf enthaltene THC (Tetrahydrocannabinol) hat eine berauschende Wirkung. Seit über 10 Jahren werden künstliche Substanzen hergestellt, die ähnliche Wirkung wie THC entfalten.

Wie werden sie eingesetzt?

Diese synthetischen Cannabinoide werden von kriminellen Organisationen auf legale Hanfprodukte (CBD-Hanf, Indus triehanf) aufgetragen und auf dem Schwarzmarkt verkauft. Zudem sind Produkte mit einem THC-Gehalt über 1% aufgetaucht, die mit synthetischen Cannabinoiden behandelt wurden. Auch Haschisch (Cannabis-Harz) und CBD E-Liquids, die mit synthetischen Cannabinoiden versetzt wurden, sind im Umlauf.

ACHTUNG:
Ob ein Produkt mit künstlichen Cannabinoiden behandelt wurde, ist von blossem Auge nicht erkennbar!

Was sind die Risiken von synthetischen Cannabinoiden?

Künstliche Cannabinoide wirken bereits in geringer Dosis giftig. Da sie sich nicht gleichmässig auftragen lassen, kommt es sehr rasch zu Überdosierungen. Selbst innerhalb einer Lieferung kann die Dosis beispielsweise von Blüte zu Blüte stark variieren.

Alkohol



Rund 85% der CH- Bevölkerung ab 15 Jahren trinken mehr oder weniger häufig Alkohol

Gründe und Motive Alkohol zu trinken - eine Befragung von Jugendlichen (HBSC, 2018):

Party besser
geniessen

Weil es lustiger
wird

Um mich
aufzumuntern

Es hilft mir wenn ich
niedergeschlagen bin

Weil es Spass
macht

Weil ich das
Feeling mag

Probleme zu
vergessen

In der Gruppe
dazugehören

Unmittelbare Risiken

Für Jugendliche sind unmittelbare Risiken relevanter als längerfristige Auswirkungen

- peinliche Situationen
- sich selbst oder andere gefährden
- riskantes Verhalten wegen Enthemmung
- Opfer werden
- Gedächtnislücken
- Aggressivität
- Alkoholvergiftung
- Kater

Medikamente als Drogen

- starke Schmerz- und Hustenmittel (auf Opiatbasis) z.B. Codein
- rezeptpflichtige Schlaf- und Beruhigungsmittel z.B. Xanax
- Medikamente zur Behandlung von ADHS z.B. Ritalin



In der Schweiz sind Jugendliche gestorben, weil sie Medikamente als Drogen verwendet haben.

Factsheet November 2020: Für Jugendliche und ihre Eltern

Medikamente als Drogen

In den vergangenen Monaten sind Jugendliche gestorben, weil sie Medikamente als Drogen benutzten und gleichzeitig andere Suchtmittel einnahmen. Darum ist es wichtig, diese Fakten und Empfehlungen zu kennen:

Um welche Medikamente geht es?

Es geht um starke Schmerz- und Hustenmittel (auf Opiatbasis), rezeptpflichtige Schlaf- und Beruhigungsmittel sowie Medikamente zur Behandlung von ADHS*. Werden diese Medikamente eingenommen, ohne dass eine Ärztin/ein Arzt sie verschrieben hat, sind damit grosse Risiken verbunden.

Warum ist der Mischkonsum so riskant?

Wenn diese Medikamente gleichzeitig mit Alkohol, Cannabis oder anderen Drogen eingenommen werden, beeinflussen sich die Substanzen im Körper (Wechselwirkungen). Diese Wechselwirkungen haben bereits in mehreren Fällen zum Tod geführt.

Neuer Trend?

Im Jahr 2018 haben gut 4 % der 15-jährigen angegeben, schon einmal Medikamente als Rauschmittel probiert zu haben. Die aller-

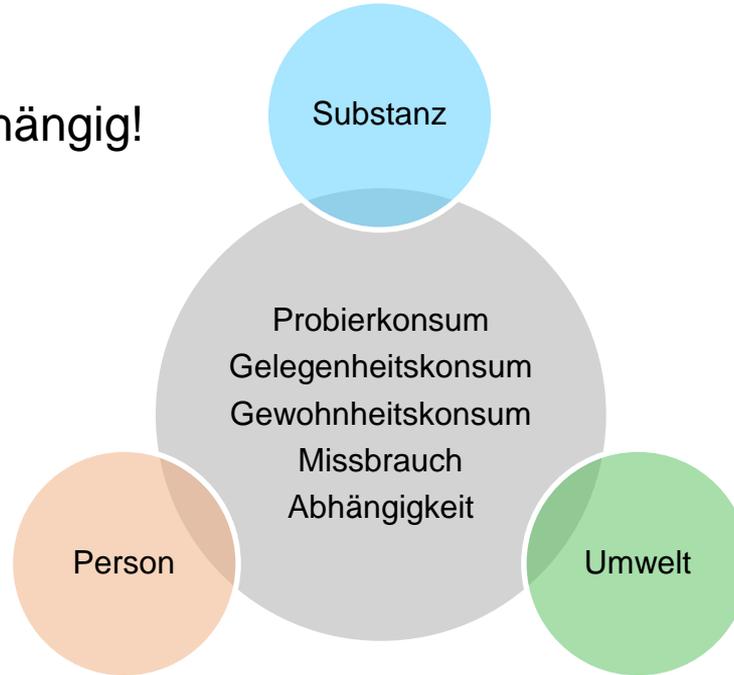
Schwarzmarkt: Keine Kontrolle

Auch wenn man die Medikamente von Freunden bekommt: Sie stammen häufig vom Schwarzmarkt, denn in der Apotheke kann man sie ohne ärztliches Rezept nicht kaufen. Auf dem Schwarzmarkt gibt es keine Qualitätskontrolle. Kriminelle Organisationen fälschen Medikamente. Die Packung und/oder die Tablette sehen echt aus, aber es kann etwas völlig anderes drin sein. Zum Beispiel ein komplett anderer Wirkstoff, gefährliche Zusatzstoffe oder eine viel zu hohe Dosierung.

Erfahre auf der Rückseite, wie du dich schützen kannst.

Modell Sucht-Trias

Man wird nicht sofort abhängig!



Schutzfaktoren

gute
Beziehungsfähigkeit

positives Schulklima

gute
Selbstwirksamkeit

Soziale Integration

Stabile Beziehung
zu den Eltern /
Bezugspersonen

Konsistenter
Erziehungsstil



Beziehungen zu
gleichaltrigen

Mögliche Merkmale eines problematischen Konsums

- Nachlassende Schulleistungen
- Veränderter Schlafrhythmus
- Verstärkter Rückzug
- Interessensverlust
- Wechsel oder Verlust von Freunden
- Lustlosigkeit, starke Gefühlsschwankungen
- Geldsorgen

→ sind oft aber auch Merkmale des Jugendalters ...!

Wie können wir als Eltern reagieren?



Fragen und Austausch

«Ich habe den Verdacht, dass mein Kind Cannabis konsumiert.»

«Ich habe in den Hosentaschen meines Kindes Cannabis gefunden.»

«Mein Kind trinkt regelmässig Alkohol.»

«Wir können nicht miteinander Sprechen.»

«Ich weiss nicht mehr weiter.»

Was können wir als Eltern tun?

Eigene Haltung überdenken:

- Wie reagiere ich wenn mein Kind trinkt?
- Was finde ich tolerierbar, was nicht?
- Wann vertraue ich meinem Kind, wann nicht?

→ Wir stehen wir als Eltern gemeinsam dazu?

Was können wir als Eltern tun?

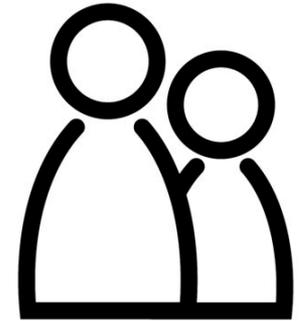
- In Beziehung bleiben
- Interesse zeigen für die Lebenswelt
- Die / der Jugendliche ist weitaus mehr als «die / der Konsumierende»
- Fokus auf Positives
- Stärkung der Ressourcen

Wie können wir als Eltern reagieren?

- Eltern sollten sich über die Substanzen informieren. So können Sie mit Ihrem Kind kompetent sprechen.
- Sie müssen nicht alles wissen. Wenn Ihr Kind Fragen hat, können Sie es auch dabei unterstützen, die Antworten im Internet zu finden.
- Dorffeste oder Berichte in den Medien bieten gute Gelegenheiten, mit Ihrem Kind über Wirkung und Risiken von Substanzen sprechen.
- Sie können Ihrem Kind Informationsquellen empfehlen. Sie können Ihr Kind fragen, was es über das Suchtmittel weiss und ihm Rückmeldungen geben.

Wie können wir als Eltern reagieren?

- Eigenes Bewusstsein schärfen: Was macht mir Sorgen? Und warum? Wie handelt mein Kind und warum?
- Wenn Ihr Kind alkoholisiert oder bekifft nach Hause kommt, zeigen Sie, dass Sie um seinen Zustand wissen und fordern Sie ein Gespräch danach in nüchternem Zustand.
- Regeln und Konsequenzen zusammen mit den Jugendlichen festlegen.
- Zeitpunkt für ein Gespräch vereinbaren: Nicht «die Gunst der Stunde» dafür nutzen.





Kanton Zürich
Bildungsdirektor
kjb

Sind noch Fragen... ?

Weitere Informationen

www.suchtschweiz.ch

www.meinteener.ch

www.suchtpraevention-zh.ch

www.feel-ok.ch

www.saferparty.ch

Kontakt: Zentrum Breitenstein: www.zh.ch/zentrum-breitenstein