



## Trinken und Kiffen: In der Jugend Chancen verpassen

**Bei übermässigem Alkohol- oder Cannabiskonsum in der Jugend sind weder Abhängigkeit noch körperliche Folgeschäden die grössten Risiken.**

Lange konzentrierten sich die Forschung und die politische Diskussion um Cannabis auf die Fragen, ob es abhängig macht und welche körperlichen Langzeitschäden entstehen. Es gab widersprüchliche Resultate: Einmal machte Cannabis eindeutig abhängig, dann wieder machte es nicht körperlich abhängig, aber psychisch. Was mögliche langfristige Schäden im Gehirn betrifft, sind die Befunde auch heute noch sehr kontrovers.

Beim Alkoholkonsum scheint die Sache wenigstens klar: Alkohol macht eindeutig körperlich und psychisch abhängig. Alkoholabhängige Jugendliche sind aber erstaunlicherweise äusserst selten anzutreffen. Weit verbreitet hingegen ist das so genannte Koma- oder Rauschtrinken. Viele Eltern und Lehrkräfte betrachten dieses Verhalten bei Teenagern einfach als Jugendsünden: «Ich habe auch mal ab und zu eins über den Durst getrunken, als ich jung war. Davon wird man doch nicht süchtig.» Aber geht es denn bei den Auswirkungen des Alkoholkonsums der 16- bis 20-Jährigen in erster Linie um Sucht und langfristige körperliche Schädigungen?

Marco<sup>1</sup> sitzt mit gebeugtem Oberkörper am zu kleinen Schülerpult. Er denkt laut nach: «Nachteile beim Alkoholtrinken? Mein Freund Lars ist einen Abhang hinuntergefallen und hat sich die Schulter verletzt. Nach drei Monaten ist es immer noch nicht richtig geheilt. Fast hätte er seine Lehrstelle verloren.»

Wenn man beim Suchtmittelkonsum von Jugendlichen an der Frage hängen bleibt, ob die Gefahr einer Abhängigkeit besteht, verliert man das Wesentliche aus den Augen. Lars ist nicht abhängig und wird es sehr wahrscheinlich nie werden. Trotzdem hätte sein alkoholbedingter Ausrutscher beinahe weitreichende Folgen für seine Zukunft gehabt.

• Anna<sup>1</sup> wurde aus dem Gymnasium ausgeschlossen, weil sie zu viel gekifft und getrunken hat. Die ersten zwei Jahre ist es noch gut gegangen. Dann wurden die Ansprüche höher und sie konnte ihre Leistung nicht anpassen. Ihren Traumberuf Ärztin hat sie an den Nagel gehängt.

Der Einstieg in den Suchtmittelkonsum beginnt immer früher. Gemäss Umfrage der SFA<sup>2</sup> hat die Mehrheit der Jugendlichen (80 Prozent) mit 13,2 Jahren schon Alkohol getrunken. Riskanter Konsum tritt meist später auf, nach der obligatorischen Schulzeit.

- 1 Alle Namen wurden geändert
- 2 Der Konsum psychoaktiver Substanzen von Schülerinnen und Schülern in der Schweiz, Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme, 2007

### Übermässiges Trinken hat Folgen, kurzfristig und langfristig

Fast 50 Prozent der 16-Jährigen trinken episodisch zu viel Alkohol (fünf und mehr Standardgläser pro Trinkgelegenheit). Diese grosse Zahl von Jugendlichen mit übermässigem Alkoholkonsum bringt auf der gesellschaftlichen wie auf der privaten Ebene den grössten Schaden mit sich:

- Mauro<sup>1</sup> wird der Töffli-Lernfahrausweis entzogen, weil er alkoholisiert und bekifft erwischt wird. Für einen neuen Ausweis muss er zum Drogentest antreten. Das will er nicht, auch weil ihn das zu viel Geld kostet. Sein Ziel, Auto fahren zu lernen, gibt er auf.

### Der Übergang in einen neuen Lebensabschnitt ist eine Herausforderung

Mit dem Schulende beginnt ein neues Leben – eine Lehre oder eine weiterführende Schule oder eine Übergangslösung. Das Umfeld der Jugendlichen verändert sich ganz wesentlich – neue Lehrpersonen oder ein Lehrmeister, neue Mitschüler/innen, ein erweiterter Aktionsradius. Dazu kommen weitere Aufgaben, die ein Jugendlicher, eine Jugendliche in dieser Zeit zu bewältigen hat: die Ablösung vom Elternhaus, ein neuer Freundeskreis, der Aufbau einer ersten Partnerschaft.

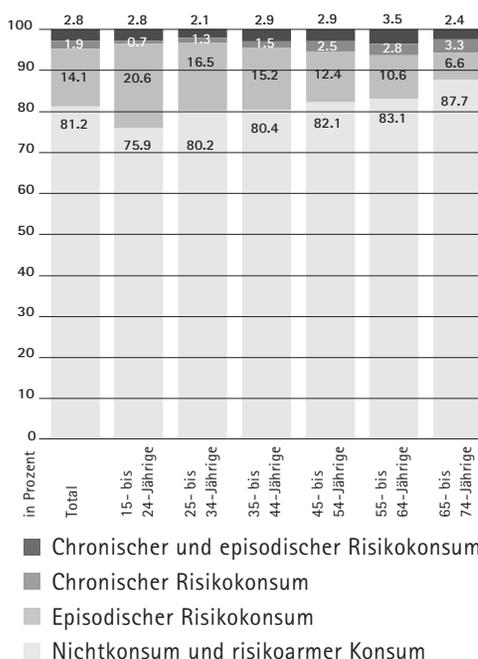
Kein Wunder also, dass gerade in dieser Lebensphase mit ihren vielfältigen möglichen Belastungen ein einfacher Problemlöser gesucht und von vielen im Suchtmittelkonsum gefunden wird. Naheliegend ist auch, dass der Risiko-



## Risikokonsum Alkohol

Episodischer Risikokonsum wird definiert als das Trinken von vier und mehr Gläsern Alkohol pro Gelegenheit bei Frauen und fünf und mehr Gläsern pro Gelegenheit bei Männern, mindestens zweimal innerhalb eines Monats. Episodisches Rauschtrinken ist mit einer Vielzahl von sozialen und rechtlichen Problemen verknüpft. Besonders Jugendliche und junge Erwachsene berichten in hohem Mass über Episoden starken Trinkens. (Wicki und Gmel, 2005. Rauschtrinken und chronisch risikoreicher Konsum: Konsistente Schätzung der Risikoverteilung in der Schweiz aufgrund verschiedener Umfragen seit 1997)

Konsummuster nach Alter



konsum von Suchtmitteln gerade in dieser Zeit voller Entwicklungsaufgaben den grössten Schaden anrichtet.

Im Zentrum stehen beim Rauschtrinken Unfälle und Gewalt und deren medizinische, juristische und soziale Folgen. Bei den Jugendlichen werden die Krankheits- und die Sterberaten massgeblich durch Verletzungen und Unfälle bestimmt. Die letzte ESPAD-Studie<sup>3</sup> bezeichnet das Rauschtrinken daher auch als das grösste Public-Health-Problem bei Jugendlichen in der Schweiz. Die Jugendlichen selbst geben in der Umfrage an, dass sie wegen des Risikokonsums von Alkohol vermehrt in Streite, Kämpfe oder Unfälle verwickelt sind.

### Auch hoher Cannabiskonsum bleibt nicht folgenlos

Bei chronisch hohem Cannabiskonsum – 7 Prozent der 15- bis 19-Jährigen konsumieren mindestens wöchentlich – liegt das Hauptproblem nicht bei aggressiven Handlungen. Unfälle kommen bei Jugendlichen, die mindestens 20-mal im Monat konsumieren, aber ebenfalls massiv häufiger vor. Oft genannt werden auch schlechte Schulleistungen, Verlust von Geld und Wertgegenständen und Probleme in Beziehungen. Schwerer wiegt das Risiko, nur eine Ausbildung zu schaffen, die den tatsächlichen Fähigkeiten nicht entspricht, weil die Leistung wegen massiven Cannabiskonsums nicht ausreicht. Oder der verpasste Aufbau von «nüchternen» Beziehun-

gen ausserhalb des Elternhauses im jungen Erwachsenenleben erweist sich als ernsthaftes Manko.

Auch wenn die Folgen des Risikokonsums in dieser Lebensphase nicht dramatisch ausfallen, bleibt im Rückblick doch oft ein ungutes Gefühl von Verlust zurück. Amon Barth, der als junger Erwachsener in «Breit»<sup>4</sup> über seine Zeit als Gymnasiast schreibt, sagt über seine «verkiffte» Jugendzeit:

**«Ich bereue nicht die Erfahrungen, die ich gemacht habe, sondern dass ich meine Jugend versäumt und viele Erfahrungen nicht gemacht habe.»**



### Die Chancen nutzen

Keine Zeit im Leben kommt zurück, jede Lebensphase ist einmalig und die Erfahrungen daraus fliessen ins spätere Leben ein. Die Zeit der Grundausbildung und des Selbständigwerdens ist aber besonders wichtig – und verletzlich – als Boden für das spätere Leben.

Eltern, Lehrpersonen und Lehrmeister/innen können wesentlich zu einer gesunden Entwicklung von Jugendlichen in dieser Lebensphase beitragen, wenn sie sich konsequent auf die Verhinderung von episodischem oder chronischem Risikokonsum konzentrieren.

Kathrin Marmet, Suchtpräventionsstelle

3 European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs in der Schweiz, 2003

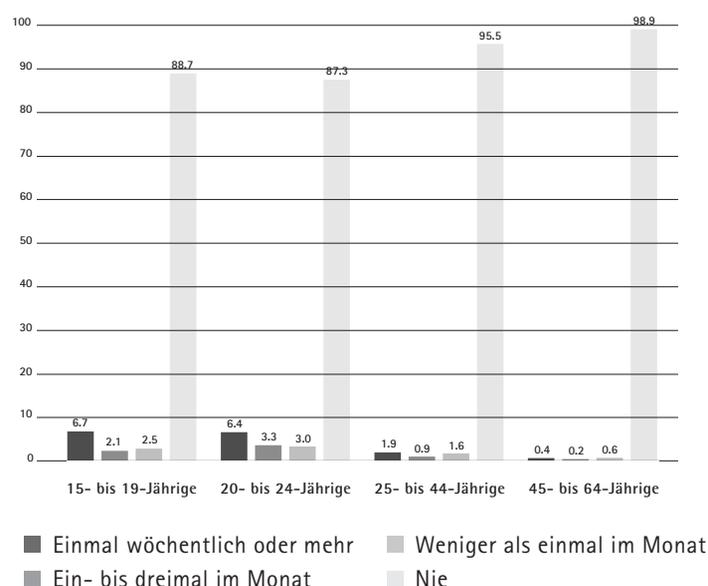
4 Amon Barth: Breit. Mein Leben als Kiffer, Rowohlt, Hamburg, 2005

## Risikokonsum Cannabis

Fast 7 Prozent der 15- bis 19-Jährigen konsumieren mindestens einmal in der Woche ein Cannabisprodukt. Es kann heute nicht abschliessend beurteilt werden, welche Art und welche Häufigkeit des Cannabiskonsums ein hohes gesundheitliches Risiko in sich bergen. Doch ist es unbestritten, dass sich der tägliche Gebrauch von Cannabis vor allem bei Jugendlichen negativ auf die psychosoziale Entwicklung auswirkt.

(Müller et al., 2004. Cannabis, Stand der Dinge in der Schweiz)

Häufigkeit des Cannabiskonsums in den letzten 12 Monaten vor der Befragung, nach Alter



# «Es ist sinnvoll, Abmachungen auszuhandeln»

**Gabriela Storrer vom Sozialdienst Bezirk Pfäffikon, Fachstelle Sucht, betreut das Beratungsangebot für rauschtrinkende Jugendliche und ihr Umfeld. Sie gibt Auskunft über die Problematik des Rauschtrinkens bei Jugendlichen und das Angebot der Fachstelle.**

## **Ist Alkoholkonsum von Jugendlichen bei der Beratungsstelle für Alkohol- und andere Suchtprobleme ein Thema?**

Ja. Vor allem Eltern melden sich bei mir, deren Kinder nach massivem Alkoholkonsum bewusstlos aufgefunden wurden. Im Allgemeinen werden sie aus der Spitalpflege schnell wieder entlassen. Die Eltern fühlen sich hilflos.

## **Wie zeigt sich die Alkoholproblematik bei Jugendlichen?**

Die finden es einfach lustig, schnell harten Alkohol zu trinken: Das ist Fun. Da werden 5 dl Wodka oder Kirsch auf einmal weggekippt. Dann werden die Jugendlichen bewusstlos irgendwo aufgelesen und können sich nicht mehr erinnern, was passiert ist. Nachher kommen die Scham wegen des Blackouts und die Schwierigkeiten mit den Eltern. Wenn man den Konsum dann nicht auffangen kann, können auch Lehrstellenprobleme folgen.

Junge Erwachsene, die abhängig sind, erzählen die Geschichte meistens so: Erstkonsum von Alkohol mit 13 Jahren; mit 14 bis 15 Jahren stürzen sie an Wochenenden regelmässig ab. Es folgt eine Toleranzsteigerung über sechs bis acht Jahre. Irgendwann landen sie bei täglichem Konsum. Die Klientel, die unsere Beratungsstelle aufsucht, hat sich altersmässig eindeutig gegen unten verschoben. Früher war die Mehrheit zwischen 40 und 50 Jahre alt, heute ist sie 20- bis 30-jährig.

## **Wie sollen sich Eltern verhalten, wenn sie merken, dass ein Jugendlicher, eine Jugendliche zu viel Alkohol trinkt?**

Sie sollen das Gespräch suchen und Fragen stellen: Wie ist der Konsum? Was wird getrunken?

Dann ist es sinnvoll, Abmachungen auszuhandeln, wie viel der Sohn oder die Tochter maximal trinken soll. Ich verweise da auf die Standardmasse der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme.

## **Wie kommt es dazu, dass Jugendliche so viel trinken?**

Bereits in der Vergangenheit fanden es die Jugendlichen lustig, einen Rausch zu haben. Sicher beginnen die Jugendlichen heute früher mit dem Alkoholkonsum. Dann haben sie viel Freizeit; es ist ihnen langweilig. Sie sitzen bei Computerspielen zusammen und trinken ein Bier nach dem anderen. Natürlich spielt eine Rolle, dass die Jugendlichen in den Läden teilweise leicht zu Alkohol kommen. Auch die Alkoholindustrie mit ihren Mixgetränken – poppig aufgemacht für die Jungen – hat ihren Anteil an der Problematik. Diese Getränke werden schnell getrunken, da sie stark gesüsst sind, und es wird nicht gross beachtet, wie viel Alkohol sie enthalten. Informationen und Gespräche in der Schule übers Rauschtrinken und dessen mögliche Gefahren wären wichtig.

## **Was bietet die Beratungsstelle speziell für Jugendliche an?**

Wir haben die Altersgrenze – die früher bei 18 Jahren lag – gegen unten geöffnet. Wir beraten auch Eltern, Lehrmeister und Lehrerinnen.

## **Wie würden Sie eine Mutter, einen Lehrmeister oder eine Lehrperson beraten, die sich meldet, weil sie den Verdacht hat, dass ein Jugendlicher oder eine Jugendliche zu viel trinkt?**

Ich informiere über den Risikokonsum. Ich motiviere dazu, mit den Jugendlichen das Gespräch zu suchen. Bei Lehrmeisterinnen und Lehrern frage ich nach, was ihnen auffällt, was sie beobachtet haben. Sie sollen ihre Vermutung gegenüber den Jugendlichen offen ansprechen und Hilfe anbieten.

Die Fragen stellte Kathrin Marmet.



# Prävention

## an Berufs- und Mittelschulen

### Zusammenarbeit zwischen regionaler und kantonaler Fachstelle

Für die Prävention an Berufs- und Mittelschulen arbeitet die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland eng mit der kantonalen Fachstelle Suchtprävention des Mittelschul- und Berufsbildungsamtes (MBA) zusammen. Die Suchtpräventionsstelle übernimmt hauptsächlich Projektbegleitung, Beratung und Weiterbildung von Lehrkräften vor Ort. Im Folgenden stellen wir Beispiele aus den Schulen der Region vor.

### Beispiele aus der Region Zürcher Oberland

**Kantonsschule Wetzikon:** An der Kantonsschule Wetzikon liegt die Verantwortung für Suchtprävention bei der «Kontaktgruppe», einem Gremium mit vielfältigen Aufgaben im psychosozialen Bereich. Zwei Themenschwerpunkte wurden in den letzten Jahren vertieft bearbeitet:

- Tabak: Regelungen bezüglich Rauchen auf dem Schulareal; Motivation der Schülerinnen und Schüler, mit dem Rauchen nicht anzufangen oder aufzuhören.
- Alkohol: Regelungen bezüglich Alkoholkonsum an Schul- und Schüleranlässen.

Für 2008 ist eine Optimierung der Voraussetzungen für Frühintervention mit dem Aufbau eines Care-Teams geplant.

**Berufsschulzentrum Uster:** Im Berufsschulzentrum Uster standen Rauchen und Alkoholkonsum in den letzten Jahren im Vordergrund. Das Thema «Rauchen» wurde für die Lernenden des 1. Lehrjahrs in die Primärpräventionsveranstaltungen aufgenommen, die alljährlich stattfinden.

Daneben wurde sowohl schulhaus- als auch personenbezogen intensiv und erfolgreich am Thema «Alkoholkonsum» beziehungsweise «Rauschtrinken» gearbeitet (s. ausführlichen Artikel S. 6).

**Kantonsschule Glattal:** Die Kantonsschule Glattal verfügt seit dem letzten Jahr über eine ausgebildete Kontaktlehrperson für Suchtprävention und Gesundheitsförderung.

Anfang 2008 wurde eine Gesundheitswoche durchgeführt, die diverse Bereiche von Gesundheitsförderung und Prävention in drei Jahrgangsstufen zum Thema machte. Das Thema «Suchtprävention» war darin durch die Projekte «Menschen wie wir», «feelok» und «s'cool action» vertreten.



«Politik der kleinen Schritte» bringt Erfolg

# Alkoholprävention am Bildungs-

Erfolg in der Suchtprävention ist selten das Resultat einer spektakulären Aktion. Er wächst aus langfristigem, kontinuierlichem Engagement auf allen Ebenen, wie das Beispiel Bildungszentrum Uster zeigt.

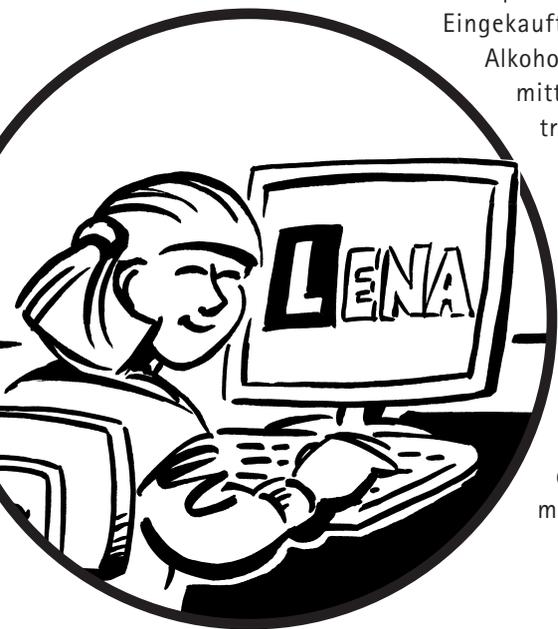
## Strukturelle Voraussetzungen

Das Bildungszentrum Uster (BZU) bietet mit zwei erfahrenen Kontaktlehrpersonen für Gesundheitsförderung und Suchtprävention, Regula Trüeb und Vera Inderbitzin, einer aufgeschlossenen Schulleitung und einer langjährigen Tradition, Suchtpräventionsprojekte durchzuführen, ideale Voraussetzungen, um Themen über eine längere Zeitspanne hinweg auf verschiedenen Ebenen anzugehen.

## Runder Tisch

Im April 2005 wurde bei Schülerinnen und Schülern vermehrt Alkoholkonsum in der Pause festgestellt. Ein Anlass für Kontaktlehrpersonen und Suchtpräventionsstelle, aktiv zu werden.

Eingekauft und konsumiert wurde der Alkohol beim nahe gelegenen Lebensmittelladen. Ein vom Bildungszentrum in Zusammenarbeit mit der Suchtpräventionsstelle einberufener runder Tisch mit Vertreter/innen von Lehrerschaft, Hausdienst, Schulleitung, Polizei und dem betroffenen Lebensmittelladen nahm sich des Problems an und entwickelte Massnahmen. Dabei erwiesen sich die Kontrollen der Polizei vor dem Lebensmittelladen als sehr wirksam.



## Weiterbildung

Im Jahr 2006 widmete die Lehrerschaft einen Weiterbildungshalbtag dem Thema «Frühintervention» und vertiefte ihr Wissen zu den Themen «Erkennen von Gefährdungen», «Gesprächsführung mit Suchtmittel konsumierenden Jugendlichen», «Kollegiale Beratung für Lehrpersonen» und «Ablaufschema für Interventionen».

## Kurzintervention in Klassen

Die personenorientierte Alkoholprävention steht seit dem Jahr 2007 im Zentrum der Bemühungen. Neu ist der Fokus auf das Phänomen Rauschtrinken, welches in den letzten Jahren stark in den Vordergrund getreten ist. Alle 1. Klassen füllten einen Fragebogen zu ihrem Alkoholkonsum aus. Diejenigen Schüler/innen, welche gar nicht oder wenig tranken, besuchten zwei Lektionen zur Information und Sensibilisierung, durchgeführt durch die Lehrkraft, z.B. mit dem Programm «feelok.ch». Schüler/innen, die zeitweise risikohaften Alkoholkonsum angaben oder auf dem Fragebogen vermerkten, dass sie ihren Konsum verändern möchten, führten in der gleichen Zeit ein Beratungsgespräch mit einem Alkoholberater oder einer Alkoholberaterin aus der Region. Diese Vorgehensweise hatte verschiedene Vorteile:

- Die homogene Zusammensetzung der beiden Gruppen erlaubte einen offenen Austausch über Konsummengen und Trinkgewohnheiten.
- Die kleinen Gruppen ermöglichten eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Motivation für eine Veränderung des Trinkverhaltens.
- Die Fachleute konnten im Gespräch praxisnahe Informationen vermitteln und konkrete Empfehlungen zur Reduktion des Konsums geben.

# Bildungszentrum Uster

Der Erfolg war eindrücklich: eine Reduktion der Risikotrinkingelegenheiten um über 40 Prozent bei den stark rauschtrinkenden SchülerInnen. Diese als Versuch angelegte Aktion wird deshalb gegenwärtig im Rahmen einer kantonalen Evaluation auf ihre Wirksamkeit überprüft.

## Regelwerk

Auf der Pendenzenliste steht beim BZU ein Projekt zum Thema «Alkoholkonsum an Schüleranlässen», insbesondere an Lehrabschlussfeiern.

## Schlussfolgerungen

Es hat sich bewährt, in kleinen Schritten immer da anzupacken, wo gerade Handlungsbedarf besteht, und so über die Jahre zu einem massgeschneiderten Gesamtkonzept Prävention zu kommen. Insbesondere bei grossen Schulen wie dem Bildungszentrum Uster ist dieser Weg der kleinen Schritte vielleicht der einzig gangbare. Die Suchtpräventionsstelle begleitet Schulen auf diesem Weg.

Kathrin Marmet, Suchtpräventionsstelle



# Dokumentationen, Berichte und Literatur

**Informationen zu Regeln und Frühintervention bezüglich Suchtmittel an Berufs- und Mittelschulen**  
(erhältlich bei der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland)



Bericht zum Projekt  
**«Kurzinterventionen bei rauschtrinkenden BerufschülerInnen»**  
(als Download unter [www.sucht-praevention.ch](http://www.sucht-praevention.ch))

**ESPAD-Studie zu Gründen und Konsequenzen des Rauschtrinkens**  
(als Download unter [www.sucht-praevention.ch](http://www.sucht-praevention.ch))



# Dokumentationen, Berichte und Literatur



Betroffenenbericht eines  
chronisch kiffenden Jugendlichen

**Amon Barth: Breit. Mein Leben als Kiffer**  
Rowohlt, Hamburg, 2005



Ratgeber für Angehörige und Umfeld  
von kiffenden Jugendlichen

**Helmut Kuntz: Cannabis ist immer anders**  
Beltz, Weinheim, 2002

## Impressum

### «Info» Nr. 31, Sommer 2008

«Info» erscheint in der Regel dreimal jährlich als Informationsblatt der Suchtpräventionsstelle und des Vereins für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland. Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, Gerichtsstrasse 4, Postfach, 8610 Uster, Telefon 043 399 10 80, Fax 043 399 10 81, [info@sucht-praevention.ch](mailto:info@sucht-praevention.ch), [www.sucht-praevention.ch](http://www.sucht-praevention.ch)

Redaktion: Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland  
Textredaktion: Sylvia von Piechowski, Dübendorf  
Mitarbeit: Kathrin Marmet, Peter Trauffer, Hedi Hobi  
Gestaltung/Layout: Orlando Duó, Wetzikon  
Illustrationen: Gian Gadiant, Schmerikon  
Druck: Zürichsee Medien AG, Stäfa  
Auflage: 2000 Exemplare und 2000 Downloads

Nachdruck nur mit Quellenangabe und Zusendung eines Belegexemplars