SUCHT | SCHWEIZ

Alles klar?

Suchtmittelkonsum und Umgang mit Neuen Medien bei 13- bis 15-Jährigen

PRÄVENTION | HILFE | FORSCHUNG

Herausgeberin: Sucht Schweiz
Gestaltung: Studio KO sàrl
Druck: Jost Druck AG, Hünibach
Lausanne, 2015

Zu dieser Broschüre

Alle vier Jahre werden in fast allen europäischen Ländern Schülerinnen und Schüler zwischen 11 und 15 Jahren befragt. Die Forscherinnen und Forscher möchten den Jugendlichen das Wort geben, damit sie selber darüber berichten können, **wie es ihnen geht und wie es um ihr Gesundheitsverhalten steht**. Die Befragung nennt sich HBSC-Studie. HBSC steht für « Health Behaviour in School-aged Children », auf Deutsch « Gesundheitsverhalten von Jugendlichen im Schulalter ».[1]

Die Befragung wurde 2014 in der Schweiz schon zum achten Mal durchgeführt und ermöglicht es festzustellen, ob und wie sich das Gesundheitsverhalten und Wohlbefinden der Jugendlichen im Lauf der Zeit verändert. Sie liefert wichtige Informationen, welche Politikerinnen und Politikern helfen können, Entscheidungen in der Gesundheitspolitik zu treffen. Sie wird von **Sucht Schweiz** durchgeführt und ausgewertet. Das Projekt steht unter der Schirmherrschaft der **Weltgesundheitsorganisation** (WHO) und wird vom **Bundesamt für Gesundheit** (BAG) und den **Kantonen** finanziert.

Wir danken den mehreren tausend Schülerinnen und Schülern, die den Fragebogen ausgefüllt haben und auch ihren Lehrpersonen ganz herzlich ! Ohne sie würde es diese Studie nicht geben.

Bei der Befragung geht es um viele verschiedene Themen, die im Leben der Jugendlichen eine Rolle spielen können. Für diese Broschüre wurden folgende Inhalte ausgewählt: Der Umgang mit Alkohol, Tabak und Cannabis sowie die Nutzung von Neuen Medien. **Was und wie konsumieren die Jugendlichen ? Wie gehen sie mit Neuen Medien um ? Welche Schwierigkeiten treffen sie an ?** Die Broschüre beinhaltet nur die Antworten der 13- bis 15-Jährigen (da den Jüngeren gewisse Fragen nicht gestellt wurden).

Die meisten Jugendlichen nehmen keine oder nur selten Suchtmittel zu sich. In den letzten Jahren ist der Konsum von Alkohol, Tabak und Cannabis tendenziell zurückgegangen. Der Umgang mit Neuen Medien ist ein Thema, das in den letzten Jahren an Aktualität gewonnen hat.

Zusammengefasst kann festgehalten werden: **Die allermeisten Jugendlichen in der Schweiz sind zufrieden mit ihrem Leben und fühlen sich wohl.**

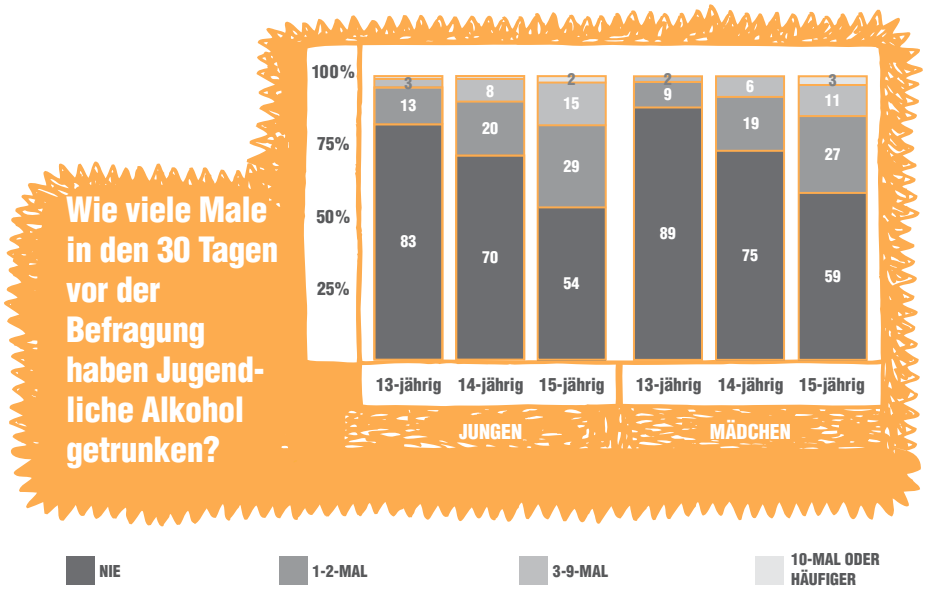
Jugendliche, die sich nicht wohl fühlen und die mit ihrem Leben wenig zufrieden sind, dürfen jedoch nicht in Vergessenheit geraten. In der Broschüre finden sich deshalb Hinweise zu Unterstützungs- und Beratungsangeboten, die betroffene Jugendliche nutzen können.

Viel Spass beim Lesen !
Sucht Schweiz

[1] Weitere Informationen zu dieser Studie finden sich unter: www.hbsc.ch

Alkohol trinken

Die Mehrheit der Jugendlichen konsumiert keinen oder nur selten Alkohol.
Nur eine Minderheit trinkt regelmässig.



- **Etwa 75%** der Mädchen haben im Monat vor der Befragung keinen Alkohol getrunken. Bei den Jungen sind dies etwa **70%. Einer von fünf Jugendlichen** hat ein- bis zweimal Alkohol gentrunken.
- Bei den 15-Jährigen gibt es verhältnismässig mehr Jugendliche, die Alkohol trinken, als bei den Jüngeren: **13%** tranken drei- bis neunmal, **2%** konsumierten in den 30 Tagen vor der Befragung zehnmal oder häufiger Alkohol.

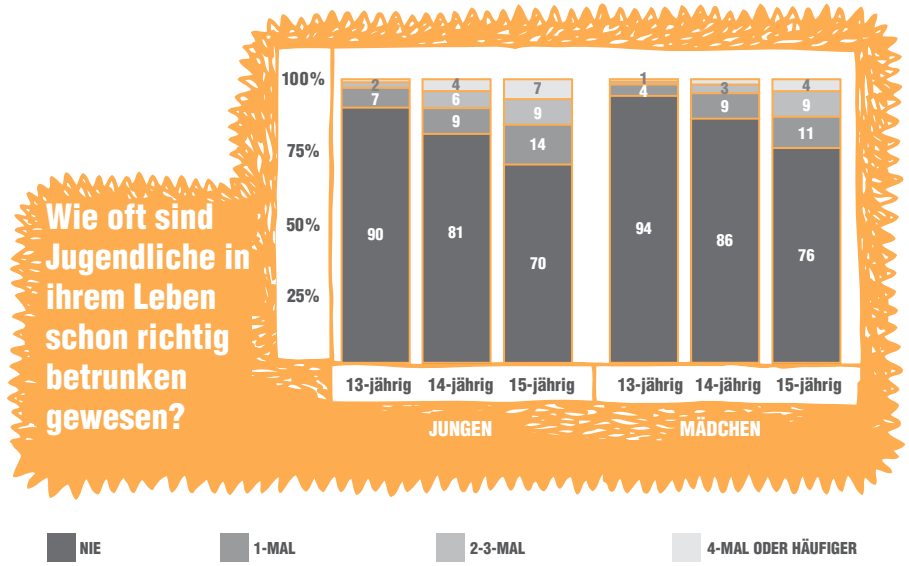
Der Verkauf und die Abgabe von Bier und Wein an unter 16-Jährige ist verboten. Für Spirituosen und Alcopops gilt die Altersgrenze von 18 Jahren.
Trotzdem konsumiert eine bestimmte Anzahl Jugendlicher Alkohol. Alkohol ist für seine angenehme Wirkung, aber auch für seine zahlreichen Risiken bekannt (peinliche Situationen, Bewusstseinsverlust, Unfälle, Krankenhausaufenthalt). Da der Körper von Jugendlichen empfindlicher auf Alkohol reagiert als derjenige von Erwachsenen, sind die Risiken bei Jugendlichen erhöht.

Weshalb trinken Jugendliche Alkohol?
Die Mehrheit der Jugendlichen konsumiert Alkohol, um Spass zu haben (lachen, feiern, einfacher auf andere zugehen können). Eine Minderheit der Jugendlichen, welche Alkohol konsumieren, tut dies, um mit ihren Gefühlen besser umzugehen und um ihre Probleme zu vergessen. Und noch weniger Jugendliche geben an, Alkohol zu trinken, um zu einer bestimmten Gruppe zu gehören oder um von anderen gemocht zu werden.

Alkoholkonsum ist nie die Lösung für Probleme. Es gibt viele andere Wege, um besser mit Belastungen und Problemen umzugehen. Du findest Hilfsangebote auf **www.feelok.ch** (Infoquest) und weitere Informationen auf der letzten Seite dieser Broschüre.

Risiken
Alkohol trinken, um Stress abzubauen und seine Probleme zu vergessen... dieses Verhalten kann problematisch sein. Auch wenn nur eine Minderheit der Jugendlichen aus diesem Grund Alkohol konsumiert, ist es wichtig zu erwähnen, dass Alkohol oft mehr Probleme bringt als löst. Alkohol kann unter bestimmten Umständen körperlich und psychisch abhängig machen.

Alkoholkonsum wirkt sich nicht nur auf das Hirn aus und führt somit zu Wahrnehmungsveränderungen, sondern auf den ganzen Körper. Hier findest du weitere Informationen, wie Alkohol im Körper wirkt: **www.alkoholimkoerper.ch**



- **Eine grosse Mehrheit** der Jugendlichen ist in ihrem Leben noch nie richtig betrunken gewesen.
- Bei den 15-Jährigen sind proportional mehr schon mindestens einmal richtig betrunken gewesen als bei den Jüngeren (**27%**).

Betrunken-Sein

Die Mehrheit der Jugendlichen konsumiert Alkohol, um sich zu vergnügen oder einfacher mit anderen Jugendlichen ins Gespräch zu kommen. Wie kommt es also, dass solche Abende schlecht ausgehen können? Der Körper von Jugendlichen reagiert empfindlicher auf Alkohol als derjenige von Erwachsenen, weshalb Jugendliche riskieren, schneller angetrunken zu sein. Durch das Trinken von Alkohol (oft gemischt mit Süssgetränken) direkt aus der Flasche verliert man zudem schnell den Überblick über die konsumierte Menge an Alkohol.

Ein Alkoholrausch birgt das Risiko, Dinge zu tun, die man später bereuen könnte (z.B. sexuelle Kontakte, Gewalttätigkeit) oder man landet aufgrund eines Unfalls oder einer Alkoholvergiftung im Spital.

Im Notfall!
Wenn jemand aus deinem Freundeskreis zu viel getrunken hat und nicht mehr reagiert, musst du sofort den Sanitätsnotruf 144 anrufen und bei deiner Freundin / deinem Freund bleiben, bis Hilfe da ist!

Was trinken 15-Jährige?

- Bier ist das meist konsumierte alkoholische Getränk bei den 15-Jährigen (die in den 30 Tagen vor der Befragung Alkohol getrunken haben).
- Diese alkoholischen Getränke werden häufiger von Jungen als von Mädchen konsumiert.
- Wein ist das von den 15-jährigen Jugendlichen am wenigsten konsumierte alkoholische Getränk.

Energy Drinks

Zwei von fünf Jungen und **eines von fünf** Mädchen trinken mindestens einmal pro Woche koffeinhaltige Energy Drinks.

Auf keinen Fall sollten Energy Drinks mit Alkohol gemischt werden:

- Energy Drinks wie auch andere Süssgetränke sind stark zuckerhaltig und überdecken den Alkoholgeschmack, was dazu führt, dass man tendenziell mehr Alkohol trinkt.
- Aufgeputscht durch das Koffein wird die Wirkung des Alkohols zudem überdeckt, so dass man nicht mehr spürt, wie viel Alkohol man in Wirklichkeit konsumiert hat, und mehr und über eine längere Zeitdauer davon trinkt.

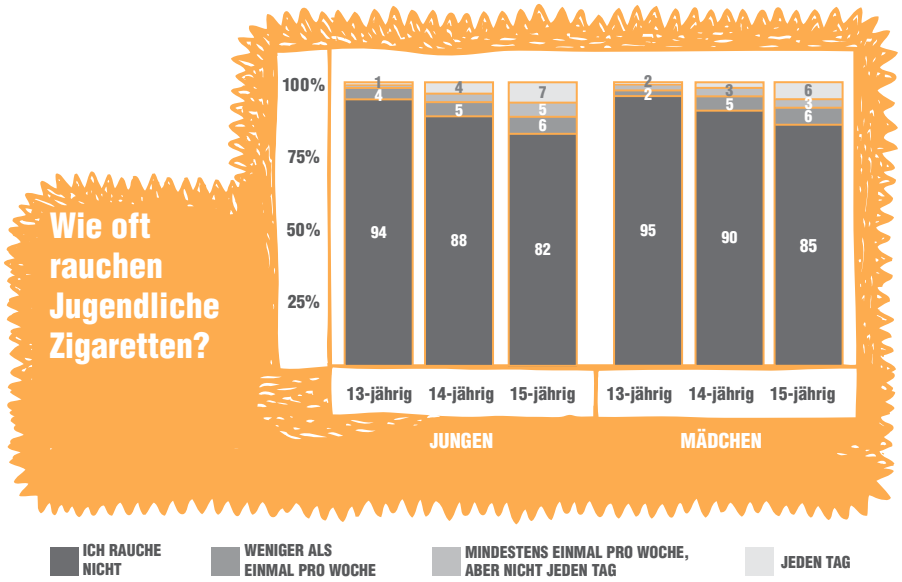
Durch das Mischen von Energy Drinks mit Alkohol werden somit gewisse Risiken noch erhöht: z.B. ungeschützter / ungewollter sexueller Kontakt, Unfälle, Alkoholvergiftungen.

Energy Drinks sollten in jedem Fall massvoll konsumiert werden.
Sie sind säurehaltig und enthalten viel Zucker und Koffein. Der hohe Gehalt an Säure und Zucker kann den Zähnen schaden und der erhebliche Anteil an Koffein ist für Jugendliche nicht empfehlenswert. Weiter können Energy Drinks unter bestimmten Umständen Herzbeschwerden und Angstzustände verursachen sowie den Schlaf stören.

Mehr Informationen zum Thema: **Factsheet Energy Drinks (shop.suchtschweiz.ch)**

Tabak rauchen

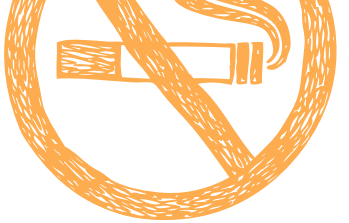
In der Schweiz rauchen tendenziell immer weniger Jugendliche.



- **Die grosse Mehrheit** der Jugendlichen raucht nicht.
- 15-Jährige, die täglich rauchen, sind **eine Minderheit (7%)**. Die Mehrheit von ihnen raucht nicht mehr als 5 Zigaretten pro Tag.

Es gibt hilfreiche Apps, die helfen können, mit dem Rauchen aufzuhören. Auch unter folgenden Links findest du Tipps:
www.feel-ok.ch (Rubrik Rauchen)
www.emox.ch

Richtig oder Falsch?



	Richtig	Falsch
Jede einzelne Zigarette stellt ein Risiko für die Gesundheit dar.	☑	☐
▸ **Rauchen schädigt die Bronchien, führt zu reduzierter Lungenfunktion und vermindert die sportliche Leistungsfähigkeit.**		
Rauchen kann zu lebensgefährlichen Krankheiten wie Krebs, Herzinfarkt und Hirnschlag führen.	☑	☐
▸ **Diese Krankheiten verkürzen die Lebenserwartung.**		
Der Körper von Jugendlichen ist anfälliger für die schädlichen Auswirkungen des Rauchens.	☑	☐
▸ **Da er sich im Wachstum befindet, schadet ihm das Rauchen mehr als einem Erwachsenen.**		
Nikotin macht schnell abhängig.	☑	☐
▸ **Schon nach ca. drei Wochen können Jugendliche von Nikotin abhängig werden. Viele Jugendliche, die rauchen, denken jedoch, sie könnten einfach wieder damit aufhören. Erst beim Versuch aufzuhören kommt die Einsicht, dass es schwieriger ist als erwartet.**		
Rauchen kostet wenig.	☐	☑
▸ **Wer 3 Zigaretten pro Tag raucht, gibt pro Jahr fast 500.- CHF aus.**		

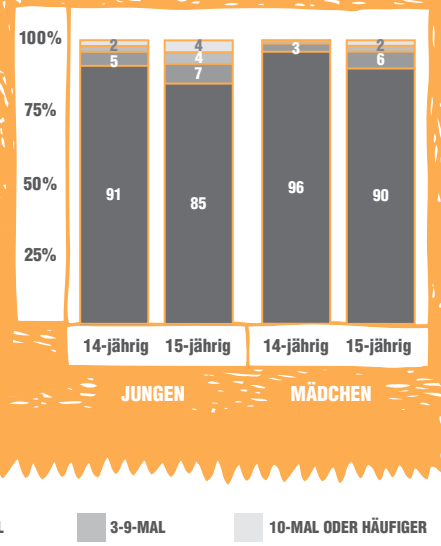
Deshalb am besten nie mit Rauchen anfangen!

Lass dich von der Tabakindustrie nicht austricksen – Marketing, das auf Jugendliche abzielt
Das Haupt-Zielpublikum von Tabakwerbung sind Jugendliche und junge Erwachsene. Das ist clever, denn wer früh beginnt, raucht meist länger. Tägliches Rauchen vor dem 20. Lebensjahr erhöht die Wahrscheinlichkeit, abhängig zu werden und zu bleiben. Um die Jugendlichen zu verlocken, wird nicht nur sehr viel Geld investiert, die Werbung ist ausserdem smart und vermittelt das Gefühl von Ausgelassenheit, Abenteuer und Party. Die Tabakindustrie ist Sponsorin vieler Musik- und Kulturevents. Werbung wird also genau da platziert, wo Jugendliche sie am besten sehen. Durchschnittlich begegnen junge Erwachsene 25 Mal am Tag positiven Anreizen in Zusammenhang mit Tabakprodukten (Werbung, Auslage von Produkten in Verkaufsstellen usw.), wobei die zunehmende Werbung im Internet und in den Social Medias noch nicht einmal mitgezählt ist.

Cannabis konsumieren

Man hört viel über Cannabis, so dass manchmal vergessen geht, dass es sich dabei um eine illegale Droge handelt, die Risiken mit sich bringt. Auch wenn es die meist konsumierte illegale Droge ist, rauchen längst nicht alle Jugendlichen Cannabis. Ganz im Gegenteil, die meisten konsumieren nicht.

Wie viel Mal in den 30 Tagen vor der Befragung haben die 14- und 15-jährigen Jugendlichen Cannabis konsumiert?



- Die **grosse Mehrheit** der 14- und 15-Jährigen hat in den 30 Tagen vor der Befragung kein Cannabis konsumiert.
- **Ein kleiner** Anteil der Mädchen und Jungen hat im Monat vor der Befragung ein- bis zweimal Cannabis konsumiert.
- **Einige wenige** konsumierten häufiger Cannabis (zehnmal oder häufiger).
  Es sind proportional mehr Jungen als Mädchen, die häufig Cannabis konsumieren.

Wirkungen und Risiken des Cannabiskonsums

Cannabis wirkt auf das Gehirn und verringert die Konzentrationsfähigkeit sowie die Aufmerksamkeit: das Unfallrisiko ist erhöht. Zudem können die Lernfähigkeit sowie das Mittel- und Langzeitgedächtnis von Jugendlichen, die regelmässig Cannabis konsumieren, erheblich beeinträchtigt werden. Lernen ist nicht zu vereinbaren mit Cannabiskonsum!

Cannabis zu konsumieren, kann eine entspannende Wirkung haben, aber auch zu Unwohlsein führen und Angstzustände verursachen. Die Wirkung von Cannabisprodukten hängt einerseits vom THC-Gehalt (Wirkstoff von Cannabis, der von Produkt zu Produkt unterschiedlich sein kann), der Menge und der Mischung ab. Andererseits spielen auch andere Faktoren, welche die Reaktionen verstärken können, eine zentrale Rolle: Wie und wo wird Cannabis konsumiert? In welcher körperlichen und geistigen Verfassung ist die Konsumentin oder der Konsument?

Ausserdem bestehen beim Kiffen dieselben Risiken für Erkrankungen der Atemwege wie bei der Zigarette.

Cannabis kann abhängig machen. Je jünger eine Person anfängt, regelmässig Cannabis zu konsumieren, desto schwieriger wird es, vom Cannabis loszukommen.

Cannabis ist illegal

Wenn die Polizei Minderjährige beim Rauchen von Cannabis erwischt, werden in der Regel die Eltern und die Jugendanwaltschaft benachrichtigt. Die Praxis ist von Kanton zu Kanton unterschiedlich. Oft werden Kontakte zu Suchtberatungsstellen angeordnet und Bussen können verhängt werden.

« Ich bin 14-jährig und rauche oft Cannabis. Eigentlich möchte ich gerne aufhören, aber ich schaffe es nicht. Die Versuchung ist einfach zu gross, jedes Mal wenn ich einen Joint oder eine Zigi sehe. »

Marc, 14 Jahre alt

« Vor zwei Monaten habe ich mit einem Freund zusammen das erste Mal gekifft. Nachdem der Joint zu Ende war fühlte ich mich gut, ich spürte keine Veränderung, nichts Komisches – nicht so wie mein Freund, der schon ziemlich bekifft war. Zehn Minuten später bekam ich eine Panikattacke, ich hatte Angst, begann zu weinen und fühlte mich elend… »

Sara, 15 Jahre alt

Das Umfeld spielt eine grosse Rolle im Zusammenhang mit dem Konsum von Suchtmitteln. Für einige Jugendliche ergibt sich gar keine Gelegenheit, einen Joint oder Zigaretten zu rauchen oder Alkohol zu trinken.

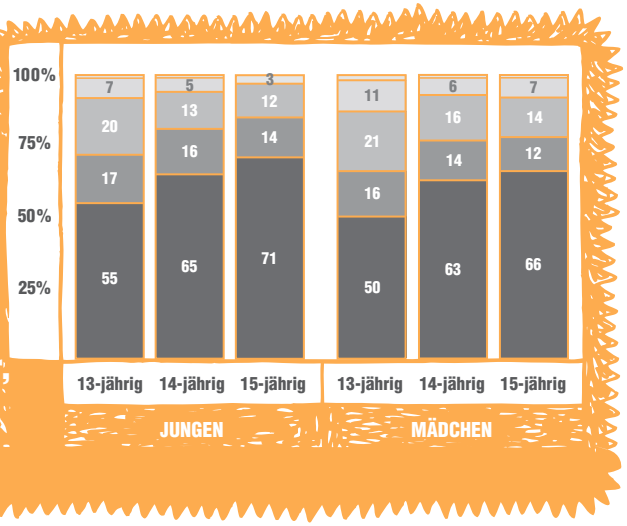
Wieder andere experimentieren oder probieren aus, um dabei zu sein.

Viele sagen NEIN, wenn sich eine solche Situation ergibt. Zu etwas NEIN zu sagen, auf das man keine Lust hat, kann andere ermutigen, dies ebenfalls zu tun.

Mit Neuen Medien umgehen

Etwa 75% der befragten Jugendlichen haben in ihrer Familie mehr als zwei Computer (oder Laptops, Tablets). Gegen 20% besitzen zwei dieser Geräte und noch etwas weniger (7%) besitzen nur eines. Es gibt heute also fast keine Jugendlichen mehr, welche in einem Haushalt ohne Computer, Laptop oder Tablet aufwachsen. Digitale Medien bieten vielfältige Chancen und bergen gleichzeitig auch Gefahren. Lernen damit umzugehen, ist deshalb eine wichtige Aufgabe, welche Jugendliche und ihre Eltern gleichermassen herausfordert.

Wie viele Stunden am Tag verbringen Jugendliche in ihrer Freizeit (an Schultagen) vor dem Fernseher, Computer, Laptop, Tablet oder auf dem Smartphone?



MEHR ALS 3 STUNDEN | CA. 2½ BIS 3 STUNDEN | CA. 1½ BIS 2 STUNDEN | CA. ½ BIS 1 STUNDE | NIE

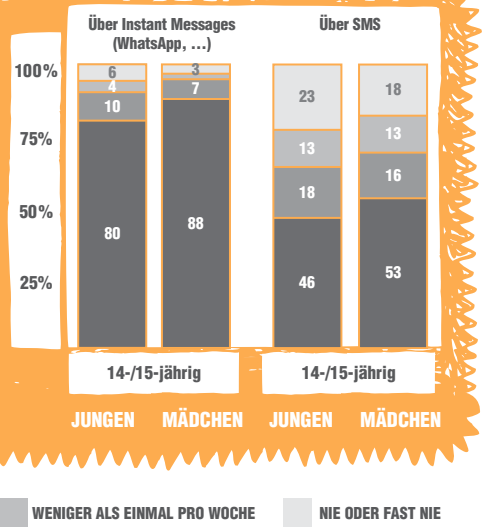
- **Mehr als die Hälfte der Jugendlichen** schätzt, in ihrer Freizeit mehr als drei Stunden pro Tag am Computer, vor dem Fernseher, dem Smartphone oder der Spielkonsole zu verbringen (Videos schauen, im Internet surfen, Hausaufgaben machen, Nachrichten senden oder in sozialen Netzwerken).
- Am Wochenende verbringen sie noch mehr Zeit vor einem Bildschirm als an Schultagen.

TV und Videos schauen und Gamen

13- bis 15-jährige Jungen und Mädchen schauen etwa gleich lange TV und Videos. Am Wochenende tun dies etwa drei von fünf Jugendlichen (**ungefähr 60%**) drei oder mehr Stunden am Tag.

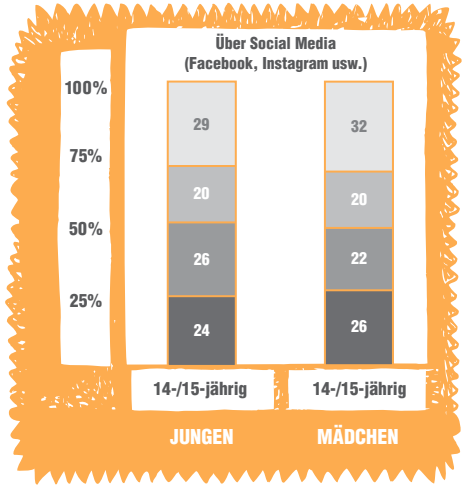
13- bis 15-jährige Jungen gamen sowohl unter der Woche als auch am Wochenende länger als gleichaltrige Mädchen.

Wie oft sind 14- und 15-jährige Jugendliche über Neue Medien miteinander in Kontakt?



TÄGLICH | WÖCHENTLICH | WENIGER ALS EINMAL PRO WOCHE | NIE ODER FAST NIE

- Die **grosse Mehrheit** der 14- und 15-Jährigen ist täglich über Instant Messages untereinander in Kontakt.
- Jugendliche senden einander häufiger Instant Messages (z.B. WhatsApp) als SMS.



TÄGLICH | WÖCHENTLICH | WENIGER ALS EINMAL PRO WOCHE | NIE ODER FAST NIE

- **Fast ein Drittel** der 14- und 15-Jährigen benutzt keine oder nur selten Social Media, um zu kommunizieren.
- **Ein Viertel** der Jugendlichen dieses Alters ist täglich über diesen Kanal in Kontakt mit anderen.

Schattenseiten der virtuellen Kommunikation

Schikane im Internet
Ungefähr **neun von zehn** Jugendlichen (13- bis 15-jährig) geben an, dieses Problem nicht zu haben. Etwas **weniger als einer von zehn** Jugendlichen berichtet jedoch, in den letzten paar Monaten schon über SMS oder Internet (Facebook, Instant Messages, E-Mails, Internetseite) geplagt oder schikaniert worden zu sein. **Von diesen Jugendlichen geben die meisten** an, dass dies in den letzten Monaten ein bis zwei Mal passiert ist.

Ungewollte Fotos auf Social Media
Die **überwiegende Mehrheit** der 13- bis 15-jährigen Jugendlichen ist in den letzten Monaten nicht mittels online gestellter Fotos schikaniert oder geplagt worden. **Etwa 4%** hatten dieses Problem in den letzten Monaten ein bis zwei Mal und **ein geringerer Anteil Jugendlicher (etwa 1%)** berichtet, mindestens zweimal pro Monat auf diese Weise schikaniert oder geplagt worden zu sein.

Cybermobbing ist Mobbing im Internet. Dabei wird eine bekannte oder unbekannte Person absichtlich über längere Zeit schikaniert – beispielsweise über Chat-Nachrichten oder Facebook-Einträge. Die Grenzen zwischen einem Witz, der spassig ist, und einem beleidigenden oder verletzenden Post sind oft fliessend. Cybermobbing beginnt dann, wenn sich jemand belästigt, beleidigt oder verängstigt fühlt.

Was tun?
- Der Mobberin bzw. dem Mobber auf keinen Fall online antworten!
- Bei einer (erwachsenen) Vertrauensperson Unterstützung holen.
- Sich auf der Seite **www.jugendundmedien.ch** über das weitere Vorgehen informieren.

Anonyme Hilfe rund um die Uhr: Telefon 147 (Pro Juventute)

Neue Medien und Gesundheit
Einige Jugendliche geben an, tagsüber müde zu sein, nicht gut zu schlafen oder nicht einschlafen zu können. Die Nutzung von Neuen Medien kann einen Einfluss auf das Schlafverhalten haben, da die Bildschirme durch ihre Helligkeit und das künstliche Licht das Gehirn aktivieren und somit das Einschlafen verzögern. Jugendliche, die am Abend viele Stunden vor dem Computer, Tablet oder Handy verbringen, tun dies häufig auf Kosten des Schlafes. Die Folge davon ist Müdigkeit während des Tages.

Kann man vom Internet abhängig werden?
Ja, das kann man. Das Internet mit seinen unbegrenzten Möglichkeiten übt eine starke Faszination aus. Jugendliche verbringen viel Zeit im Internet, sei es auf Social Media oder beim Gamen, bei Online-Rollenspielen, aber auch in Chats. Und so passiert es fast allen Jugendlichen hin und wieder, länger zu spielen oder zu chatten, als sie eigentlich möchten.

Nur ganz wenige Nutzerinnen und Nutzer entwickeln jedoch im Laufe der Zeit eine Abhängigkeit. Abhängig ist jemand dann, wenn er die Kontrolle über seinen Internetgebrauch verliert und wenn das virtuelle Leben für sie oder ihn wichtiger ist als das reale Leben. Vorher zentrale Dinge im Leben wie Freunde, Familie, Schule, Lehre und andere Hobbies in der «realen Welt» werden vernachlässigt oder ganz fallengelassen.

- Jugendberatungsstellen können helfen, wenn einem das «Online-Sein» entgleitet: **www.feel-ok.ch** (Infoquest)

Rat und Hilfe für Jugendliche

Hilfe für dich.

Wenn du Probleme oder Fragen im Zusammenhang mit Alkohol, Cannabis, Tabak oder im Umgang mit Neuen Medien hast, zögere nicht, mit jemandem zu sprechen, dem du vertraust. Dies kann eine gute Freundin oder ein guter Freund sein oder eine erwachsene Person, der du vertraust (Eltern, Familie, Lehrperson, Schulsozialarbeiterin und Schulsozialarbeiter). Weiter sind Fachpersonen dazu da, dir zu helfen und dich zu unterstützen. Manchmal ist es einem peinlich, über ein Problem zu reden; in diesem Fall kannst du dich auch anonym beraten lassen.

Hilfe für andere.

Du machst dir Sorgen um jemanden, weisst aber nicht, was du tun sollst? Der erste Schritt ist, die Person anzusprechen und ihr mitzuteilen, weshalb du dir Sorgen um sie machst.

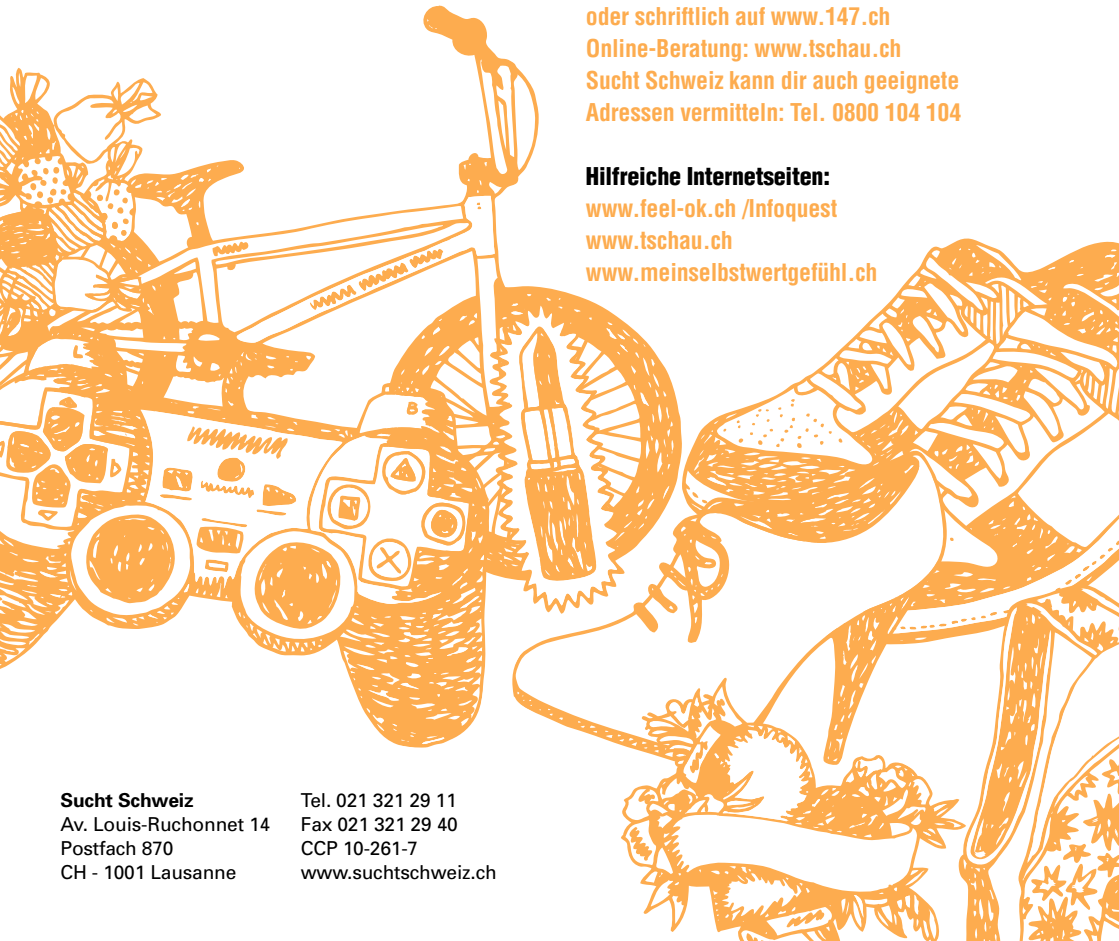
Versuche dann in einem zweiten Schritt, die Person zu motivieren, mit einer erwachsenen Person, zu der sie Vertrauen hat, zu reden und Unterstützung zu suchen.

Anonyme Beratung:

Rund um die Uhr: Tel. 147 der Pro Juventute oder schriftlich auf www.147.ch
Online-Beratung: www.tschau.ch
Sucht Schweiz kann dir auch geeignete Adressen vermitteln: Tel. 0800 104 104

Hilfreiche Internetseiten:

www.feel-ok.ch /Infoquest
www.tschau.ch
www.meinselbstwertgefühl.ch



Sucht Schweiz
Av. Louis-Ruchonnet 14
Postfach 870
CH - 1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.suchtschweiz.ch