Trinken, Rauchen und Kiffen bei Jugendlichen

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

Appenzell Ausserrhoden
Beratungsstelle für Suchtfragen

Liebe Eltern, Lehrpersonen und Berufsbildner/innen

Als Mutter, Vater, Lehrperson oder Berufsbildern/in können Sie besonders wichtige Beiträge leisten, um Suchtentwicklungen vorzubeugen oder zu bremsen. Suchtprävention kann keine Suchtprobleme lösen, aber ihre Entstehung verhindern oder mindestens hinauszögern. Sie ist dann erfolgreich, wenn sie im Alltag ansetzt – in der Familie, in der Schule, im Lehrbetrieb, im Jugendtreff, im Sportklub, aber auch beim Verkaufspersonal im Lebensmittelgeschäft oder im Restaurant. Suchtprävention kann nur wirken, wenn wir alle am gleichen Strick ziehen!
Einfache Rezepte, um Jugendliche vom problematischen Suchtmittelkonsum abzuhalten, gibt es nicht. Eines aber ist allen Präventionsanstrengungen gemeinsam: Sie verlangen von jeder erwachsenen Person eine klare Haltung. Einmischen ist gefragt, denn Wegschauen leistet dem risikohaften Suchtmittelkonsum der Jugendlichen Vorschub.

Unsere kantonale Beratungsstelle für Suchtfragen unterstützt Sie als Eltern, die Schulen und andere Gruppen mit verschiedenen Angeboten. Mit der Planung und der Organisation von Aktionen, Projekten, Programmen, Veranstaltungen und Anlässen im Bereich Prävention und mit Informationen zu verschiedenen Abhängigkeiten, Suchtmitteln und Suchtformen werden Sie von der Beratungsstelle für Suchtfragen fachlich unterstützt.

Zu dieser Broschüre
Die vorgeschlagenen Tipps stellen eine Auswahl bewährter Vorgehensweisen dar. Es gibt sicher auch weitere prüfenswerte Möglichkeiten. In dieser Broschüre finden Sie Informationen und präventive Verhaltenstipps zu Alkohol, Tabak und Cannabis – den drei von Jugendlichen am häufigsten konsumierten Suchtmitteln. Die Broschüre ist Bestandteil des Präventionsprogramms «freelance», welches von den Ostschweizer Präventionsspezialisten entwickelt und seit drei Jahren auch in den Ausserrhoder Oberstufen erfolgreich eingesetzt wird. Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre.

Rolf Degen
Regierungsrat
Departement Bildung
Appenzell Ausserrhoden

Dr. Matthias Weishaupt
Regierungsrat
Departement Gesundheit
Appenzell Ausserrhoden

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 so genannten 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 unterschiedliche 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 zu verhindern oder aber mindestens 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 noch einigermassen unter Kontrolle.

Setzen Sie verbindliche Grenzen.

In der Schule, der Ausbildung und der Familie müssen Lehrpersonen, Ausbildende 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 Tabak und 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 oder Tabak 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 Jugend-, Erziehungs- oder Suchtberatungsstellen 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

FREELANCE
PRÄVENTION. GESUNDHEIT.

Alkohol

Das müssen Sie wissen.

Wie häufig trinken Jugendliche Alkohol?

Jugendliche konsumieren relativ häufig Alkohol. 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. 16% der Jungen und 17% der Mädchen trinken mindestens einmal wöchentlich Alkohol. 17% dieser Jugendlichen waren mindestens schon zweimal im Leben richtig betrunken (HBSC, 2007).

Wie wirkt Alkohol?

Alkoholkonsum kann anfänglich positive Empfindungen wecken, wie z.B. Entspannung, Schmerzlinderung, Enthemmung oder Stimmungshoch. Dann folgen jedoch je nach Dosis lang anhaltende, unangenehme Nebenwirkungen, wie z.B. Unlust, Unruhe, Gereiztheit, Verstimmung, Deprimiertheit 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 tränken zum Vergnügen und zur Entspannung.

Ist Alkoholkonsum problematisch?

Jugendliche konsumieren meist unregelmässig, dafür eher grosse Mengen Alkohol (z.B. 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 Süssgeträn-

ken. Dies erhöht das Risiko einer Vergiftung, da Jugendliche schlecht einschätzen können, wie alkoholhaltig 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 empfindlich stören. Eine Abhängigkeit kann sich viel schneller entwickeln als bei Erwachsenen, d.h. bereits innerhalb weniger Monate.

Alkohol macht schlapp!

Gesetzliche Bestimmungen

- Verbot des Verkaufs und der kostenlosen Weitergabe an unter 18-Jährige gilt für:
  a) Alcopops: Softspirituosen (Produkte, die gebrannte Wasser enthalten)
  b) Alle gebrannten Wasser (Schnäpse, Spirituosen) wie Kirsch, Wodka, Aperitife, 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.
- Auf öffentlichem Grund ist Alkohol- und Tabakwerbung verboten.

Hilfreiche Internetseiten

- www.sucht-ar.ch
- www.be-freelance.net
- www.feelok.ch (für Jugendliche)
- www.sucht-info.ch

Was tun?

Als Eltern

- Leben Sie einen mässigen und genussvollen Alkoholkonsum vor.
- Bei besonderen Anlässen wie z.B. 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.
- Verbieten 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.

Tabak

Das müssen Sie wissen.

Wie häufig rauchen Jugendliche?

In der Schweiz nimmt die Zahl der Rauchenden stetig ab. Die Hälfte der Schweizer Bevölkerung hat noch gar nie geraucht. Auch bei Jugendlichen raucht die Mehrheit nicht. 17 von 20 15-Jährige sind Nichtraucherinnen bzw. Nichtraucher. 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 Durchschnitt mit 12,8 Jahren zum ersten Mal eine Zigarette geraucht, während Schülerinnen dies 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 Gleichaltrigen rauchen, was nicht der Realtät entspricht. Rauchende 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

- Im Kanton Appenzell Ausserrhoden ist es verboten, an Jugendliche unter 16 Jahren Zigaretten und Tabakprodukte abzugeben.
- Auf Schularealen gilt ein generelles Rauchverbot.
- Auf öffentlichem Grund ist Alkohol- und Tabakwerbung verboten.

Hilfreiche Internetseiten

- www.sucht-ar.ch
- www.be-freelance.net
- www.feelok.ch (für Jugendliche)
- www.sucht-info.ch
- www.lung.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.
- Stärken Sie das positive Image des Nichtrauchens, z.B. durch Teilnahme am Präventionsprogramm «freelance».
- Verweisen Sie auf Ausstiegshilfen für Jugendliche.
- Ziehen Sie die Eltern in Aktivitäten zur Tabakprävention mit ein.
- Erwägen Sie eine Strafanzeige, wenn sich herausstellt, dass jemand an unter 16-jährige Schüler/innen Tabak verkauft hat.

Cannabis

Das müssen Sie wissen.

Wie häufig kiffen Jugendliche?

Viele Jugendliche probieren Cannabis aus. 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 vermischt 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.

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 Gruppenzusammengehörigkeit. 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:

- Plötzlicher starker Leistungsabfall und häufige Absenzen in der Schule oder am Arbeitsplatz.
- Rückzug und Verschlossenheit, plötzlicher Freundeswechsel.
- Unlust und Apathie und/oder Gefühlsschwankungen.
- 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.sucht-ar.ch
- www.be-freelance.net
- www.feelok.ch (für Jugendliche)
- 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.

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.
- Verbieten 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 probleatische 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.

Fachstellen für den Kanton Appenzell Ausserrhoden

- **Beratungsstelle für Suchtfragen Appenzell Ausserrhoden**
  Oberdorfstrasse 4 | 9055 | Bühler | 071 791 07 40 | suchtberatung@ar.ch | www.sucht-ar.ch
- **Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen Appenzell Ausserrhoden**
  Gossauerstrasse 61 | 9100 Herisau | Tel. 071 352 33 05
  Hauptstrasse 41 | 9053 Teufen | Tel. 071 333 13 32
  Poststrasse 17 | 9410 Heiden | Tel. 071 891 62 10 | www.eheberatung-ostschweiz.ch
- **Pro Juventute Erziehungsberatung**
  Windegg 4 | 9102 Herisau | Tel. 071 351 71 46 (Telefonbeantworter nutzen)
  trudi.elmer@bluewin.ch | www.projuventute.ch
- **Schulpsychologischer Dienst Appenzell Ausserrhoden**
  Waisenhaussetrasse 10 | 9100 Herisau (Beratungen auch in Heiden und Bühler)
  Tel. 071 354 71 11 | christine.kuersteiner@ar.ch (Sekretariat) | www.ar.ch/ZEPT
- **Fachstelle Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung Appenzell Ausserrhoden**
  Regierungsgebäude | 9102 Herisau | berufsberatung@ar.ch | www.ar.ch/berufsberatung
- **Blaues Kreuz St. Gallen-Appenzell**
  Oberer Graben 12 | 9000 St. Gallen | Tel. 071 278 16 79
  info.sg@blaueskreuz.ch | www.blaueskreuz.ch/sg-app
- **Beratungsstelle für Familien** (für Kantone SG und AR)
  Frongartenstrasse 16 | 9000 St. Gallen | Tel. 071 228 09 80
  info@familienberatung-sg.ch | www.familienberatung@-sg.ch
- **Regionale Sozialdienste in Appenzell Ausserrhoden**
  Sozialberatung Hinterland | Tel. 071 353 50 10
  Soziale Deinste Herisau | Tel. 071 353 55 20
  Soziale Dienste Teufen/Gais | Tel. 071 335 00 21
  Sozialberatung Bühler-Speicher | Tel. 071 343 72 23
  Sozialberatung Gemeinde Trogen | Tel. 071 343 78 76
  Sozialberatung App. Vorderland | Tel. 071 898 83 83
- **Kinder und Jugendhilfe St. Gallen** (für Kantone SG, AR, AI)
  Frongartenstrasse 11 | 9001 St. Gallen | Tel. 071 222 53 53
  beratungsstelle-sg@kjh.ch | www.kjh.ch
- **Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangerschaft und Sexualität**
  Vadianstrasse 24 | 9001 St. Gallen | Tel. 071 222 88 11 | faplasg@fzsg.ch | www.faplasg.ch

- **Nationale Fachstelle (Tabak): Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz**
  Effingerstrasse 40 | 3001 Bern | Tel. 031 389 92 46 | info@at-schweiz.ch | www.at-schweiz.ch

Impressum:
Herausgeberin: Beratungsstelle für Suchtftragen Appenzell Ausserrhoden, 2010
Gestaltung: Tisato & Sulzer GmbH Communication Design, Druck: Druckerei Lutz AG, eco-printing-system®

Text: Der Text in dieser Broschüre wurde aus der 4. Auflage 2009 der gleichnamigen Broschüre der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich adaptiert übernommen.

Materialbestellung

Material der Beratungsstelle für Suchtfragen Appenzell Ausserrhoden

Die Gratisbestellungen gelten nur für Personen, Institutionen oder Betriebe, die im Kanton Appenzell Ausserrhoden ansässig sind.
Bestellungen per Telefon 071 791 07 40 oder E-Mail suchtberatung@ar.ch

Plakate und Karten

Je 3 Sujets zu Alkohol, Tabak und Cannabis können als A2-Plakate oder als A6-Postkarten bestellt werden.

« Ausgang, Party, Suchtmittel»
Eine Orientierungshilfe für Eltern
Flyer A6/5, 10 Seten

Vorliegende Broschüre
A5, 16 Seiten

Broschüren von Sucht Info Schweiz

Die Broschüren **«...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**

Trinken, Rauchen und Kiffen bei Jugendlichen

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

Appenzell Ausserrhoden
Beratungstelle für Suchtfragen
www.sucht-ar.ch