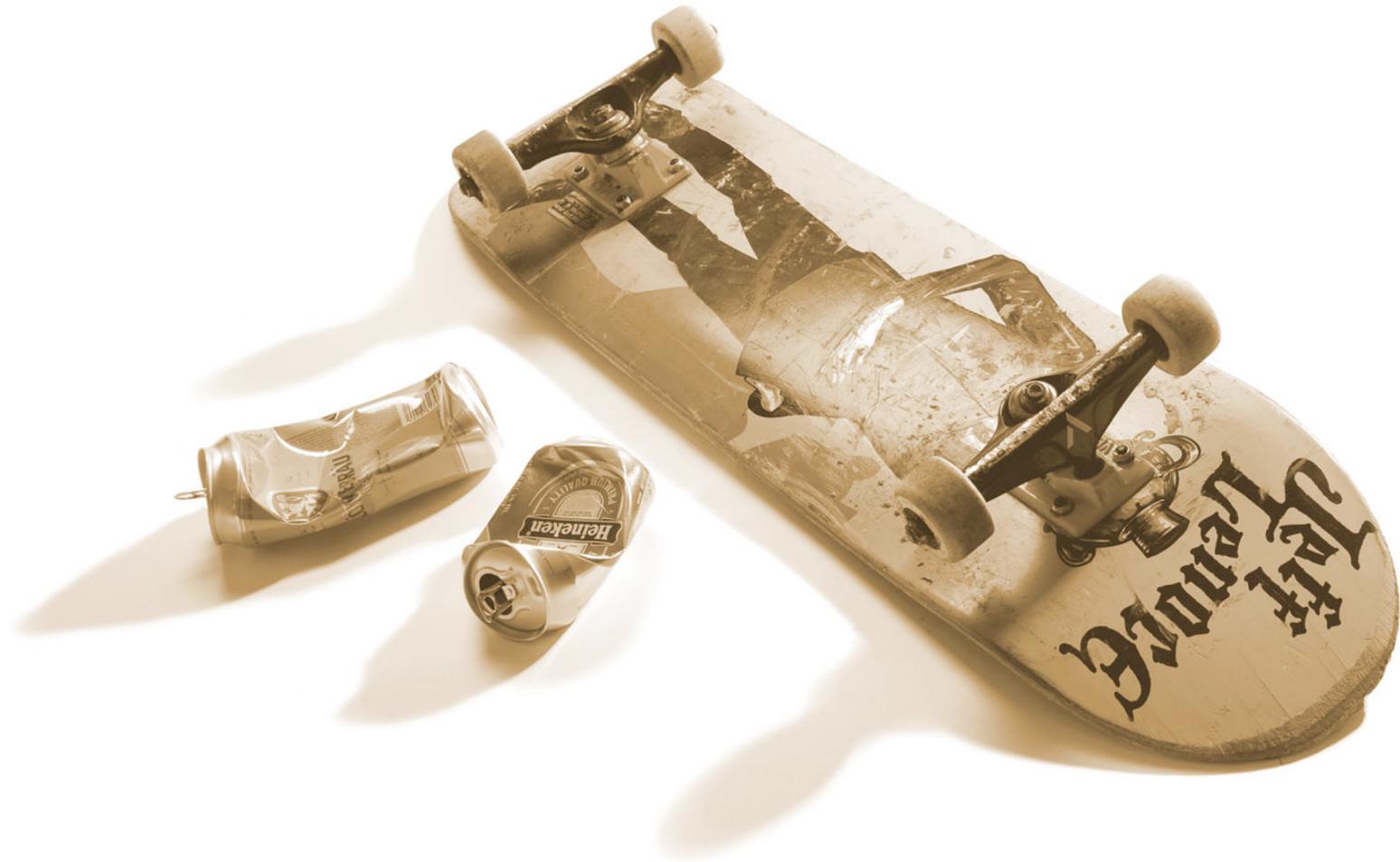


Suchtprävention im Jugendalter



Ziele der Suchtprävention

- der Suchtentwicklung zuvorkommen → **vorbeugen!**
- Suchtrisiken **früh erkennen** und **vermindern.**
- **Stärken** und gesunde Kräfte **fördern.**
- Lebensbedingungen **verbessern.**

Beweggründe für Suchtmittelkonsum

Als Ersatz für etwas,
das nicht
erreichbar ist
„Kompensation“

Um erwachsen zu
wirken „Identität“

Um Probleme zu
lösen
„Selbstmedikation“



Um zu zeigen, dass
Regeln nicht gelten
„Autonomie“

Weil es sich gut
anfühlt
„Prestige“

Um dazu zu gehören
„Gruppendruck“

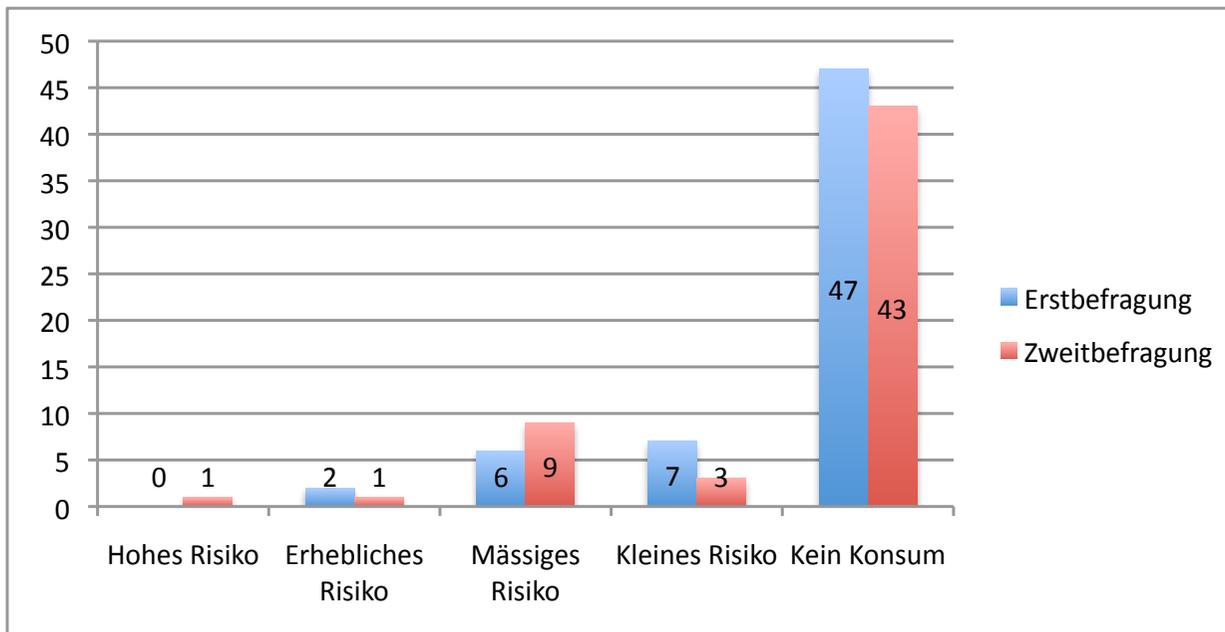
Um andere Realitäten
zu erleben
„Rauscherlebnis“

Zahlen zu Alkohol in der Schweiz

- Im Jahr 2010 wurden etwa 1'200 Jugendliche und junge Erwachsene (10- bis 23-Jährige) wegen Alkoholvergiftungen ins Spital eingewiesen.
- Jeder dritte 15-Jährige war schon mindestens 2mal betrunken.
- Droge Nr. 1 der Schweizer Bevölkerung.
- Rund 250'000 Menschen sind alkoholsüchtig.
- Früher Beginn mit Alkoholkonsum begünstigt ein späterer Drogenkonsum.



Ergebnis zu Alkohol in Bubikon

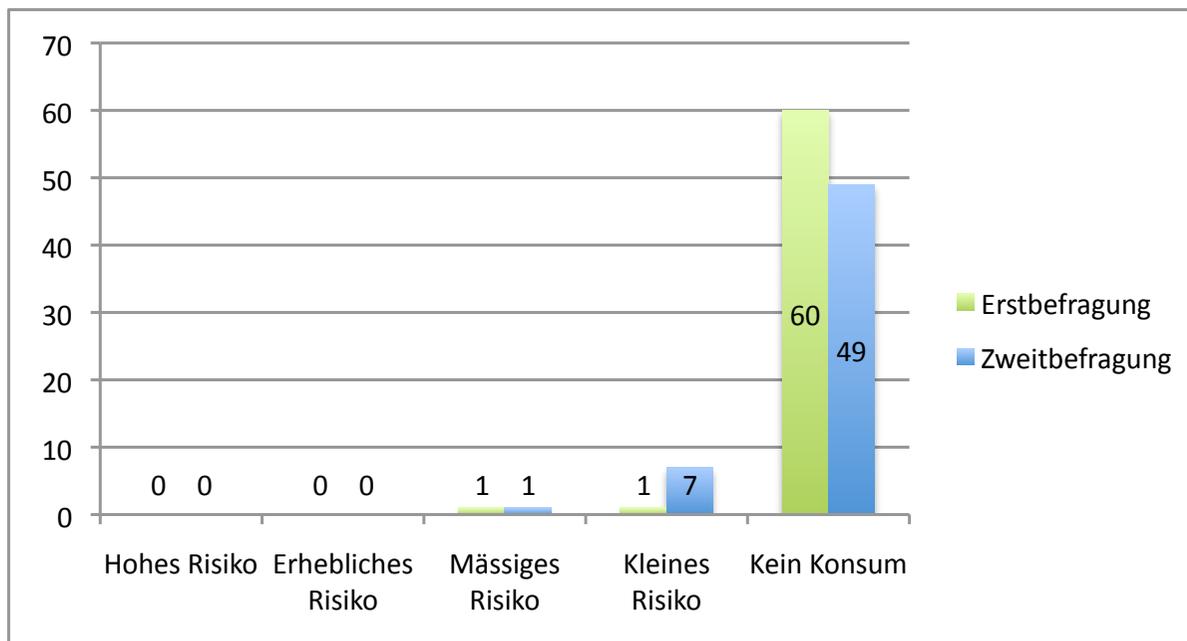


Zahlen zu Cannabis in der Schweiz

- Im Jahr 2010 wurden etwa 1'200 Jugendliche und junge Erwachsene (10- bis 23-Jährige) wegen Alkoholvergiftungen ins Spital eingewiesen.
- Jeder dritte 15-Jährige war schon mindestens 2mal betrunken.
- Droge Nr. 1 der Schweizer Bevölkerung
- Rund 250'000 Menschen sind alkoholsüchtig.
- Früher Beginn mit Alkoholkonsum begünstigt ein späterer Drogenkonsum.



Ergebnis zu Cannabis in Bubikon

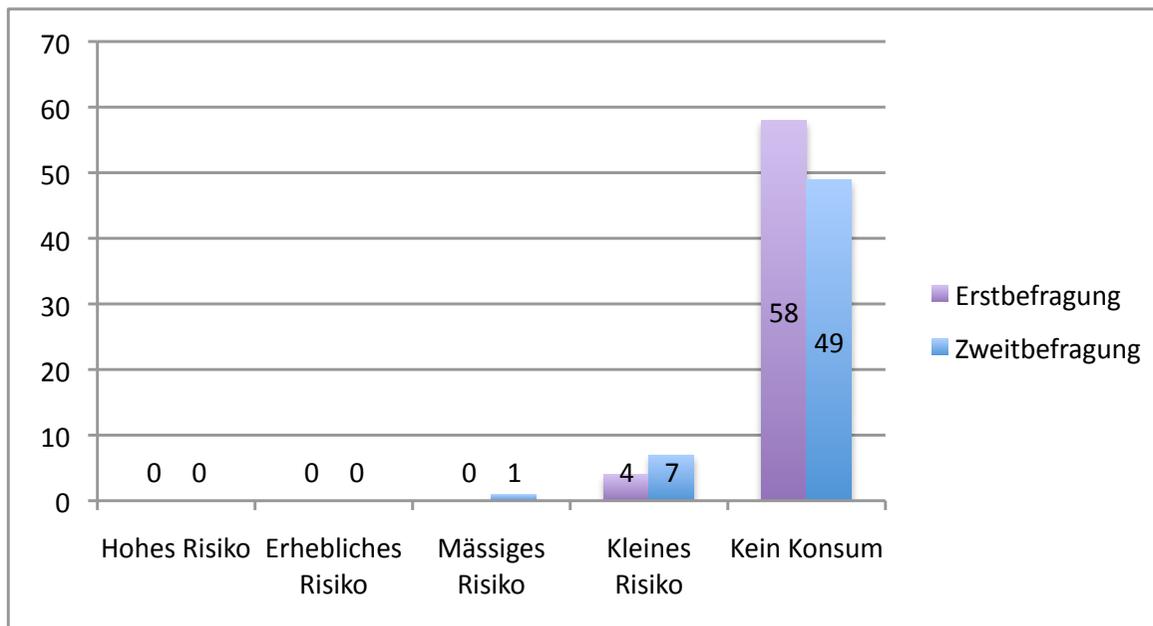


Tabakkonsum Jugendliche

- die Mehrheit der Jugendlichen raucht nicht.
- Einstiegsalter liegt bei 13 Jahren.
- Sprunghafter Anstieg zwischen 13 und 15 Jahren.
- 11.5% der 15-Jährigen rauchen täglich!
- Nikotin macht sehr schnell abhängig (kein Genusskonsum für Jugendliche).
- Je früher Jugendliche rauchen, desto eher werden sie abhängig und desto schwieriger wird es wieder aufzuhören
- Erhöhte Wahrscheinlichkeit, auch andere Substanzen zu konsumieren



Ergebnis zu Tabak in Bubikon



Kommentar

- In Bubikon scheint der Konsum der drei wichtigsten Substanzen Alkohol, Cannabis und Tabak kein grosses Problem zu sein.
- Die Schüler/innen sprechen nach dem Xund-Morgen offener über ihren Konsum und das ist suchtpreventiv.
- Weitere Faktoren wie Selbstwirksamkeit, Empathiefähigkeit und Lebensqualität unter den Schülerinnen sind gut.

Was Eltern tun können

- Mit dem Kind im Gespräch bleiben (Achtung Vorwurfs- Hickhack), Interesse zeigen an den Beweggründen
- über gesundheitliche und juristische Risiken reden
- möglichst späten Erstkonsum anstreben
- Gewohnheitskonsum verhindern
- Machen Sie (durchsetzbare) Regeln ab



Was Eltern tun können

- Kein Genusskonsum bei Tabakprodukten: Anreizsysteme, um gar nicht anzufangen
- Vorbild sein: bewusster Umgang, eigenen Konsum reflektieren
- Alternativen pflegen
- Aufmerksam sein für Veränderungen
- Fachleute können unterstützen!



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Suchtprävention Zürcher Oberland