

Fritz
Fränzi

DAS SCHWEIZER

CHF 12.00 11/2025

ElternMagazin

Langeweile

Warum Jugendliche sie heute kaum noch aushalten

Kommunikation

Wie Eltern mit ihrem Kind ins Gespräch kommen

Sucht

Alkohol, Cannabis, Pillen oder alles gleichzeitig: Weshalb fühlen sich junge Menschen von Rauschmitteln angezogen? Wann wird es gefährlich?



9 771424 882008

11

Gefangen im Verlangen

Experimente mit Rauschmitteln gehören zur Jugend dazu, das wissen viele Eltern aus eigener Erfahrung. Was bei den meisten ein vorübergehendes Phänomen ist, wird einigen aber zum Verhängnis. Warum werden Menschen süchtig und was schützt Heranwachsende vor Abhängigkeit?

TEXT: VIRGINIA NOLAN BILDER: MARVIN ZILM / 13 PHOTO



Vom Lachflash zum Albtraum:
Erst in der Klinik hörte Noah
auf zu kiffen. Die Folgen des
exzessiven Konsums bleiben.

Der Fotograf

Die drei Mitwirkenden für dieses Dossier wollten anonym bleiben. Den originellen Bildideen des Zürcher Fotografen **MARVIN ZILM** ist es zu verdanken, dass sich Noah, Claudia und Ben trotzdem fotografieren liessen.

Ich war 15 und sah aus wie 12, aber es war einfach, an das Zeug zu kommen: Ecstasy, Kokain, Benzos. Gekifft hatte ich schon früher, bevor ich damit anfang, die Wochenenden beim Vater in Zürich zu verbringen. Mit meiner Mutter gab es damals ständig Streit. Sie war streng, was Handyregeln und Ausgehzeiten betrifft: Ich war der Einzige, der eine Kindersicherung auf dem Gerät hatte und um 22 Uhr zu Hause sein musste. Mein Vater war nicht der Grund, dass ich immer öfter nach Zürich fuhr – ich wollte Freiheit. Ich fand Anschluss an eine Gruppe von Leuten im Park. Viele von ihnen waren Milchgesichter wie ich, in Clubs hatten wir keinen Zutritt. Sie alle konsumierten, nicht wenig und kein einfaches

Zeug. Ich war neugierig und dachte nicht daran, dass etwas schief laufen könnte.»

Ben*, heute 19 Jahre alt, ist einer von drei Mitwirkenden, die in diesem Dossier über ihre Suchterkrankung sprechen. Ihnen wurden unterschiedliche Substanzen zum Verhängnis, doch ihre Geschichten haben vieles gemeinsam. Dass sich die Sucht allmählich einschlich und die Betroffenen sie noch leugneten, als die Folgen offensichtlich waren. «Ein Jahr lang war ich high zur Schule gegangen und hatte mit Bestnoten abgeschlossen», sagt Noah*, 18. «Warum sollte ich etwas ändern?» Als «Meisterin im Verdrängen» bezeichnet sich Claudia*, 52. «Du besorgst Weisswein, füllst ihn →

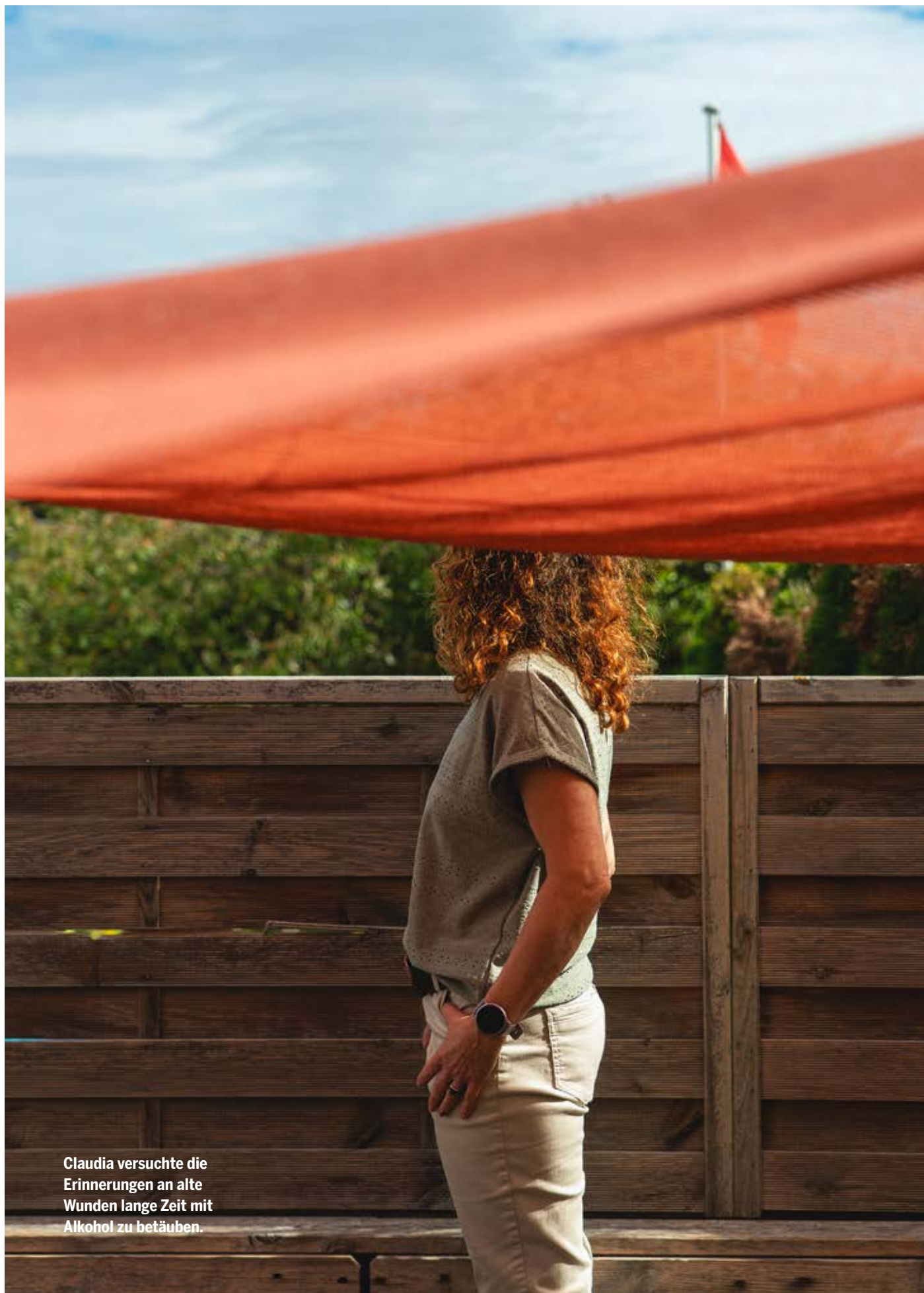
«Du ahnst, das ist nicht gut, und schiebst den Gedanken beiseite.»

CLAUDIA, 52





Hätte er die Diagnose ADHS früher bekommen, wäre sein Weg vielleicht anders verlaufen, sagt Ben.



Claudia versuchte die
Erinnerungen an alte
Wunden lange Zeit mit
Alkohol zu betäuben.

«Gene spielen eine wichtige Rolle, die Umwelt aber auch. Mal ist das eine stärker, mal das andere.»

WOLFGANG SOMMER, SUCHTFORSCHER

→ unauffällig in PET-Fläschchen ab. Du ahnst, das ist nicht gut, und schiebst den Gedanken beiseite. Du hast einen tadellos geführten Haushalt, lässt es der Familie an nichts fehlen. Alles ist gut.»

Faktor Familie

Was lässt Menschen zu Drogen greifen? Warum werden manche dabei süchtig und andere nicht? Wie kommt es, dass gerade Jugendliche gerne mit Substanzen experimentieren? Was gibt ihnen im Umgang damit die nötige Stärke? Diese und weitere Fragen greift das vorliegende Dossier auf. Im Fokus steht die Abhängigkeit von psychoaktiven Substanzen wie Alkohol, Nikotin, Cannabis, Medikamenten oder sogenannten harten Drogen. Wir wollen wissen, was Experimentierfreude von Problemkonsum unterscheidet, wie man mit Teenagern über Drogen spricht – und was zu tun ist, wenn sich der Nachwuchs mit Gras ertappen lässt oder trunken über der Kloschüssel hängt.

Die Suchtforschung beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit der Frage, was Menschen für Abhängigkeitsprobleme anfällig macht. Fest steht: Eine Suchtproblematik ist immer multifaktoriell. Sie lässt sich nicht auf eine einzelne Ursache zurückführen, sondern resultiert aus einem Zusammenspiel unterschiedli-

cher Einflüsse. Forschende haben diesbezüglich mehrere Risikofaktoren identifiziert, angefangen bei den Genen. «Oft ziehen sich Abhängigkeitserkrankungen wie ein roter Faden durch Familiengeschichten», weiss Philip Bruggmann, Chefarzt beim Arud-Zentrum für Suchtmedizin in Zürich. 40 bis 60 Prozent des Risikos, drogenabhängig zu werden, seien auf unser Erbgut zurückzuführen, schreibt das US-amerikanische National Institute on Drug Abuse. Was heisst das genau? «Dass Gene eine wichtige Rolle spielen», sagt Wolfgang Sommer, Suchtforscher am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim, «die Umwelt aber auch. Mal ist das eine stärker, mal das andere.»

Gene und Umwelt wirken zusammen

Die Sache sei komplex: «Ein erhöhtes Suchtrisiko lässt sich nicht auf ein spezifisches Gen zurückführen. Vielmehr spielen gegen hundert Gene eine Rolle, die auf unterschiedliche Weise zusammenwirken.» So beeinflussten Genvarianten biologische Vorgänge, aber auch Persönlichkeitsmerkmale, die Menschen für eine Suchterkrankung mehr oder weniger anfällig machen. Risikofaktoren seien etwa psychische Erkrankungen und die Veranlagung dazu, aber auch Eigenschaften wie eine niedrige Fru-

strationstoleranz, Probleme mit der Emotionsregulation, geringe kognitive Fähigkeiten oder schwach ausgeprägte Exekutivfunktionen. Letztere sind jene geistigen Fähigkeiten, die uns soziale Anpassung und Kooperation erleichtern, uns ermöglichen, Handlungen zu planen und umzusetzen und eigene Bedürfnisse aufzuschieben.

Die gute Nachricht: Über derlei Fertigkeiten entscheiden nicht allein die Gene. «Wir können sie trainieren», sagt Sommer, «ab frühester Kindheit.» Dies setzt entsprechende Lernerfahrungen voraus, ermöglicht durch verlässliche und liebevolle Bezugspersonen, die dem Kind Entfaltung und geistige Anregung ermöglichen, ihm Werte und Beständigkeit vermitteln. Ohne diesen Dünger, weiss Sommer, gedeiht selbst der beste Samen nicht. Oder anders gesagt: «Die Genetik ist nicht unsere Bestimmung, sondern eher ein Gerüst, das vielfältige Entwicklungsmöglichkeiten zulässt.» So könnten gute Umweltbedingungen genetisches Risiko wettmachen. Dagegen sind Vernachlässigung, anhaltende familiäre Konflikte, ein suchtkranker Elternteil sowie Erfahrungen von Traumata Faktoren, die das Risiko für eine Suchterkrankung erhöhen, genauso wie Armut, ein niedriger Bildungsstand oder leichter Zugang zu Drogen. →

«Wir Menschen wollen mit allen Mitteln ungute Empfindungen reduzieren.»

WOLFGANG SOMMER, SUCHTFORSCHER





→ Am stärksten fällt der Faktor Gene ins Gewicht, wenn es um die Abhängigkeit von Stimulanzien geht, sogenannten Aufputschmitteln. Dazu zählen Kokain oder Amphetamine. Das sind chemische Verbindungen, die die Aktivität des zentralen Nervensystems erhöhen und als Wirkstoff in Partydrogen oder – niedrig dosiert – in rezeptpflichtigen Medikamenten wie Ritalin vorkommen. «Die Abhängigkeit von Stimulanzien geht in hohem Mass auf genetische Ursachen zurück», sagt Sommer. «Beziehungsweise steht sie in engem Zusammenhang mit ADHS – die Störung erhöht das Risiko dafür massiv.»

Abhängigkeit und ADHS

Der Grund dafür liegt dem Forscher zufolge in den neurobiologischen Besonderheiten von ADHS, insbesondere einer veränderten Reaktion auf Dopamin. Der Botenstoff spielt eine zentrale Rolle bei Aufmerksamkeit und Motivation. Ausgeschüttet wird er bei positiven Reizen, wenn wir flirten, Sport machen oder etwas Gutes essen, aber auch bei Gefahr oder Warnsignalen. «Bei Personen mit ADHS reagiert das auf Dopamin spezialisierte System weniger empfindlich auf solche Reize. Dadurch sind sie schneller ablenkbar und können sich weniger gut konzentrieren», sagt Sommer. «Während Stimulanzien auf die meisten von uns antriebssteigernd wirken, verhelfen sie ADHS-Betroffenen oft zu mehr innerer Ruhe und Klarheit.»

Dieser Selbstmedikationseffekt sowie typische, mit der Störung verbundene zwischenmenschliche und emotionale Probleme machten Heranwachsende mit ADHS empfänglicher für Drogenkonsum im Allgemeinen und Stimulanzienmissbrauch im Speziellen. «Tatsache ist aber auch», betont Sommer, «dass eine Behandlung mit niedrig dosierten Stimulanzien das Suchtrisiko von ADHS-Betroffenen →





Suchtprävention beginnt früh, mit Bezugspersonen, die das Kind in seinen Bedürfnissen wahr- und ernst nehmen.

→ deutlich reduziert. Denn entsprechende Medikamente helfen ihnen, ihre Reizverarbeitung besser zu regulieren. Darum ist Früherkennung so wichtig.»

Was passiert im Gehirn?

Trotzdem: «Es gibt keine Suchtpersönlichkeit, die zur Abhängigkeit prädestiniert ist», ist Forscher Sommer überzeugt. Vielmehr sei es ein uralter, in uns allen angelegter Lernprozess, der allmählich den Weg in die Sucht ebne. So liege es in der menschlichen Natur, dass wir mit allen Mitteln versuchten, unangenehme Empfindungen zu reduzieren und uns an guten Gefühlen zu erfreuen. Das Belohnungssystem registrierte in der jeweiligen Situation die unerwarteten, positiven Folgen unseres Verhaltens – und generiere ein Lernsignal, damit wir

dieses Verhalten in Zukunft wiederholen. «Dieses Belohnungslernen lehrt Menschen und Tiere, sich in ihrer Umwelt zurechtzufinden», sagt Sommer. «Es ist entscheidend zur Herausbildung überlebenssichernder Verhaltensweisen wie Nahrungssuche oder Fortpflanzung.»

Wir konsumieren demzufolge aus vergleichbaren Gründen Substanzen, wie wir meditieren, Sex haben oder Süßes essen. «Mit dem Unterschied, dass Drogen direkter und intensiver in das Belohnungssystem eingreifen als herkömmliche positive Reize.» Claudia erinnert sich: «Als Teenager schätzten wir alle die Wirkung, die ein Drink hat: Man wird ausgelassen und gelöst, traut sich, Leute anzusprechen.» Noah spielte einst im Kokainrausch um hohe Geldsummen:

«Auf Koks bist du voller Energie und traust dir alles Mögliche zu.» Substanzen machten es möglich, unsere geistige Verfassung einer Situation und ihren Erfordernissen anzupassen, sagt Suchtforscher Sommer, «solange wir sie kontrolliert einsetzen. Mit der Wiederholung steigt das Risiko, die Kontrolle zu verlieren.»

Die Pubertät: eine Achterbahnfahrt

Jugendliche gelten als besonders anfällig für Drogenkonsum. «Zunächst sind Experimentierfreude und Draufgängertum Umbauarbeiten im Gehirn geschuldet», weiss Toni Berthel, Psychiater und Suchtexperte aus Zürich. Während der Pubertät wird das Gehirn neu organisiert. Dieser Umbau erfolgt schrittweise. Erst als Letztes, nämlich zwischen 20 und 25 Jahren,



kommt der präfrontale Kortex dran, der unter anderem für Impulskontrolle und Planung zuständig ist. «Bis dahin ist Jugendlichen vernunftgeleitetes Denken nur bedingt möglich», weiss Berthel. Teenager sind demzufolge weniger gut in der Lage, Impulse zu steuern. Und es gelangen – ebenfalls umbaubedingt – weniger stimulierende Reize in ihr Belohnungszentrum. Das bedeutet: In dem Alter braucht es mehr, um einen Kick oder Glücksgefühle zu verspüren. So ist es einerseits unser Schaltzentrum, das in der Pubertät eine emotionale Achterbahn bewirkt. «Es sind andererseits aber auch die enormen körperlichen Veränderungen, die zu Verunsicherung führen», sagt Berthel. Zeitgleich müssten Heranwachsende ihre zentrale Entwicklungsaufgabe bewältigen: «Sich →

«Jugendlichen ist vernunftgeleitetes Denken nur bedingt möglich.»

TONI BERTHEL, PSYCHIATER



Was mit ein paar Joints als Spass begann, wurde für Noah immer mehr zu einer Flucht vor der Realität.



Klares Wasser: Dank der erfüllenden Arbeit als Koch bleibe kein Platz mehr für Drogen, sagt Ben.



→ von zu Hause ablösen, eine eigene Identität entwickeln und ihren Platz in der Gesellschaft finden.» Damit einhergehende Sorgen und Spannungen gelte es auszugleichen. Dafür, sagt Berthel, gebe es unterschiedliche Strategien: «Man meistert schwierige Gefühle mit Aushalten oder man entzieht sich ihnen durch Betäubung und Flucht.»

«Rauscherfahrungen gehören dazu»

Wenn Teenager kiffen, sich betrinken, rauchen oder Partydrogen ausprobieren, geht es laut dem Suchtexperten um mehr als nur Substanzkonsum. «Natürlich finden wir Eltern: Das ist schlecht!», weiss Berthel. «Aber die Jugendlichen konsumieren ja gerade deswegen, weil es sich gut anfühlt.» Rausch, also bewusst herbeigeführter Kontrollverlust, habe in unserer Kulturgeschichte eine lange Tradition, wenn es um sogenannte Initiationsrituale geht – Zeremonien, die den Übergang einer Person in die nächste Lebensphase, einen neuen sozialen Status oder eine andere Gruppe markieren. «Die Jugendphase ist voller Übergänge», sagt Berthel. «Rauscherfahrungen gehören da einfach dazu. Sie vermitteln Jugendlichen Zugehörigkeit und Identität, erleichtern ihnen die Ablösung von den Eltern und den Anschluss unter ihresgleichen.»

Welche Rolle Substanzen im Verlauf einer Jugend spielen, hängt demnach auch von der Peergruppe ab. Wer in den 1900er-Jahren Teenager war, erinnert sich: Skater →

«Rauscherfahrungen vermitteln Jugendlichen Zugehörigkeit, erleichtern ihnen den Anschluss.»

TONI BERTHEL, PSYCHIATER

«Einen schlimmen Kater will man nicht so schnell wiederholen.»

KARINA WEICHOLD, PSYCHOLOGIN

→ und Hip-Hopper kiffen, Techno-Fans kamen eher mit Ecstasy in Berührung, Alkohol kam nicht nur bei Punks gut an. Noch heute hat jede Clique ihre Eigenheiten – und für ihre Mitglieder eine zentrale Funktion: Sie ist das Vorzimmer zur Gesellschaft, wo sich Teenager auf deren Herausforderungen vorbereiten und untereinander Entwicklungsprozesse anstossen, die im Elternhaus nicht möglich wären. «Einen Platz in der Gruppe zu haben, ist entscheidend», sagt Berthel. «Darum stossen Eltern auf taube Ohren, wenn sie ihrem Kind aus Angst vor schlechtem Umgang nahelegen, sich neue Freunde zu suchen.»

Aufklärung ist wichtig

Das neue Smartphone, der erste Monatslohn, Ausgang, Alkohol: «In der Pubertät eröffnen sich Jugendlichen viele neue Angebote», weiss Suchtexperte Berthel. Diese verantwortungsvoll zu nutzen, gelinge meist nicht auf Anhieb. «Dass es dabei zeitweilig zum Kontrollverlust kommt, ist normal, ebenso, dass Eltern sich Sorgen machen. Im Zusammenhang mit Substanzen gleich von Sucht zu sprechen, ist in den meisten Fällen unbegründet. Wir sollten Jugendliche nicht vorschnell pathologisieren, wenn sie über die Stränge schlagen – die

grosse Mehrheit tut dies nur vorübergehend.» Es ist eine kleine Minderheit der Jugendlichen, die eine Abhängigkeitserkrankung entwickelt, weiss auch Suchtmediziner Philip Bruggmann. «Aufklärung ist trotzdem enorm wichtig», sagt er, «gerade im Hinblick auf neuere Phänomene wie Mischkonsum, den wir vor allem bei Jugendlichen beobachten.»

Manchmal müssten Jugendliche Grenzen überschreiten, um sie zu erkennen, weiss auch Karina Weichold, Psychologieprofessorin an der Universität Jena mit Forschungsschwerpunkt Suchtprävention. Bis zu einem gewissen Grad, sagt sie, habe jugendlicher Leichtsinn eine entwicklungsfördernde Funktion, damit sich Teenager an die zahlreichen Herausforderungen dieser Lebensphase heranwagten. «Ein Teenager, der betrunken heimkommt, demonstriert damit unter Umständen auch seine Unabhängigkeit den Eltern gegenüber – er will in seiner Entwicklungsaufgabe, autonomere Entscheidungen zu treffen, einen Schritt weiterkommen.»

Wo beginnt Problemkonsum?

Einen vernünftigen Umgang mit Alkohol zu lernen, kann auch bedeuten, es mal damit zu übertreiben, so Weichold: «Wer einen schlimmen Kater durchlitten hat,

will die Erfahrung so schnell nicht wiederholen.» Ähnlich sei es beim Konsum von Cannabis. Weichold rät deutlich davon ab, findet aber auch beruhigende Worte: «Wer es ausprobiert, wird nicht gleich zum Dauerkiffer, da müssen weitere Risikofaktoren dazukommen.» Die Psychologin verweist auf Befunde aus mehreren Studien, die zu einem ähnlichen Schluss kamen: Unter den Jugendlichen, die als sozial kompetent, psychisch robust und ebenso solide eingestuft wurden, was ihren Selbstwert betrifft, waren etliche, die mit Marihuana experimentiert hatten, aber nicht regelmässig konsumierten. Den Resultaten zufolge fanden sich in dieser Gruppe mehr stabile Jugendliche als in der Gruppe Gleichaltriger, die übermässig kiffen oder Cannabis nie probiert hatten.

Dennoch bleibt die Frage: Wo endet Experimentierfreude und beginnt problematischer Konsum? «Am Anfang gings mir beim Kiffen darum, Spass zu haben», erinnert sich Noah. «Einmal gingen wir direkt danach einkaufen. Mitten im Laden setzte der Lachflash ein. Das war legendär.» Damals, ist Noah überzeugt, hatte er keine Probleme. «Die kamen, als ich weder Gesellschaft noch einen besonderen Anlass brauchte, um einen Joint zu rauchen», sagt er. «Ich tat es →



Alkohol gibt Claudia
inzwischen nichts mehr, keinen
Halt, den sie nicht auf
anderem Weg finden könnte.



Noch weiss Noah nicht, wie es mit ihm weitergeht. Er hofft, mithilfe der IV eine Lehrstelle zu finden.

→ nicht mehr aus Spass, sondern um die Realität auszublenden, Dinge, die schiefgehen.»

Auch Claudia spricht vom Wein als Betäubungsmittel, mit dem sie den Schmerz alter Wunden zu ertränken versuchte. Und Ben konsumierte nach dem Motto «Je mehr, desto besser». «Am Ende ging es mir um Aufmerksamkeit», sagt er. «Ich wollte in irgendetwas der Beste sein, so wie früher in der Schule – auch wenn es nur bedeutete, derjenige zu sein, der die meisten Pillen nimmt.»

Wenn Drogen zur Krücke werden

Wenn uns eine Pille Glücksgefühle beschert, ein paar Drinks einen beschwingten Abend oder der Joint eine Lachnummer, ist das noch kein Grund zur Sorge, weiss Suchtexperte Toni Berthel. «Problematisch wird es, wenn Spass und soziale Faktoren in den Hintergrund rücken und wir die Substanz allmählich brauchen, um unsere Funktionalität zu stützen: Wenn Antrieb und Entspannung, Glücksgefühle und Konzentration, die Konfrontation mit Problemen und alltäglichen Erfordernissen nur noch mit ihrer Hilfe gelingen.» Oder, wie Psychotherapeutin Kinga Gloor es formuliert: «Wenn die Droge zur Krücke wird.»

Oft sind es Jugendliche mit Vorgeschichte, die diese Stütze brauchen, weil sie aus schwie-

rigen familiären Verhältnissen kommen, ADHS oder psychische Grunderkrankungen haben, weiss die Beraterin und Therapeutin bei der Fachstelle für Abhängigkeits-erkrankungen in Bülach ZH. Ihre Erfahrung zeigt aber auch: Die Annahme, dass Suchtprobleme nur diejenigen treffen, die es schon immer schwer hatten, greift zu kurz. «Die Pubertät ist eine gewaltige Herausforderung in Sachen Emotionsregulation», sagt Gloor, «und zwar für alle. Ich habe viele Klientinnen und Klienten, die vorher völlig unauffällig waren. Ehemalige Klassenbeste etwa, die nicht damit zurechtkamen, dass sie im Gymnasium abgehängt wurden. Wer immer an der Spitze war und sich im Mittelfeld wiederfindet, braucht einen gewissen Selbstwert, um sich nicht entmutigen zu lassen. Ist der nicht so gefestigt, kommt eine Substanz, die alles ein bisschen egalermacht, womöglich gelegen.» →

«Ich wollte irgendwo der Beste sein – auch wenn das nur hiess, derjenige zu sein, der die meisten Pillen nahm.»

BEN, 19

claro

**Süsses mit Sinn.
Bewusst wählen.
Zusammen geniessen.**

Mascobado Vollrohrzucker vereint aromatischen Genuss, natürliche Qualität und faire Herkunft.

www.claro.ch/mascobado



→ Sicher ist Gloor zufolge: Suchtprävention fängt viele Jahre vor der Jugend an. Mit Bezugspersonen, die das Kind in seinen Bedürfnissen wahr- und ernst nehmen, ihm Nestwärme geben. Die ebenso seine Selbständigkeit fördern, es eigene Erfahrungen machen lassen und ermutigen, selbst Lösungen zu finden. Die ihm etwas zutrauen, «auch und vor allem, mit Frust umzugehen», sagt Gloor. «Am Erfolg dürfen wir uns freuen, am Misserfolg wachsen wir.» Da spiele unser Vorbild eine Schlüsselrolle, und zwar im Kleinen: «Wie reagieren wir, wenn uns etwas nicht gelingt? Stecken wir den Kopf in den Sand? Oder bleiben wir dran und sind zuversichtlich, dass es beim nächsten Mal besser läuft?»

Selbstwert, Umgang mit Misserfolg, Selbstwirksamkeit – sperrige Begriffe für die innere Überzeugung, Schwierigkeiten überwinden und Ziele erreichen zu können: Darauf, sagt Gloor, komme es an. «Je

stärker Jugendliche da aufgestellt sind, desto eher trauen sie sich zu, Krisen aus eigener Kraft zu bewältigen, statt sich mit Alkohol, Cannabis oder Ähnlichem einen Krückstock zu suchen.» •

*Namen von der Redaktion geändert



VIRGINIA NOLAN

ist Redaktorin bei «Fritz+Fränzi». Sie ist Gelegenheitsraucherin, aber nie der Nikotinsucht verfallen. Mit Willensstärke hat das nichts zu tun: Da ist bloss keine Lust auf mehr. Dieser glückliche Umstand, weiss sie jetzt, ist Resultat eines komplexen Zusammenspiels von Genen und Umwelt, Substanz und Persönlichkeit – das in jedem Fall unterschiedlich verläuft.

«Am Erfolg dürfen wir uns freuen, am Misserfolg wachsen wir.»

KINGA GLOOR, PSYCHOTHERAPEUTIN

HINTERGRUNDWISSEN, BERATUNG UND HILFE

Für Jugendliche

- **Antworten auf Fragen** rund um Sucht und Substanzen: feel-ok.ch
- **Anonyme Online-Beratung:** safezone.ch
- **Persönliche Telefonberatung:** 147
- **Hintergrundwissen**
Umfangreiche Informationen zu rund 30 Substanzen und ihren Risiken, Nebenwirkungen und Safer-Use-Regeln, spannend, anschaulich und ansprechend aufbereitet: know-drugs.ch
- **Übersicht** zu schweizweiten Drug-Checking-Angeboten: infodrog.ch > Aktivitäten > Drug Checking

Für Mütter und Väter

- **Beratung telefonisch und online**
Schweizer Elternnotruf, 0848 354 555, elternnotruf.ch
- **Übersicht über Beratungs- und Suchtfachstellen** nach Wohnkanton, Substanz und Art des Angebots (von Online- und Telefonberatung bis hin zu Therapieplätzen): infodrog.ch
- Zahlen und Fakten, Informationen zu **Prävention, Hilfsangeboten und Forschung** rund um Suchtfragen: suchtschweiz.ch
- **Erziehungstipps zur Suchtprävention** in einfacher Sprache und mit Erklärvideos: meinteenager.ch

- **Fünf Leitfäden für Eltern** zeigen auf, was wir tun können, um Kinder vor Problemen mit Alkohol, Cannabis, Online-Medien, psychoaktiven Medikamenten und Tabak zu schützen. Eltern erfahren Tipps und Rat zu Prävention, Früherkennung und Frühintervention. Bestellung: suchtschweiz.ch > Prävention > Jugendliche > Leitfäden für Eltern
- **Neun Elternbriefe zur Suchtprävention** im Alltag: suchtschweiz.ch > Suchbegriff «Elternbriefe»
- **Beratung, Entlastung und Hilfe** für Mütter, Väter und Familien, die von Sucht und Armut betroffen sind: gassenarbeit.ch > Angebote > Paradiesgässli

4. Wie reagiere ich, wenn der Teenager nach der Party über der Kloschüssel hängt?

Dann ist, um es mit den Worten von Tom Jones zu sagen, erst mal «Tender Loving Care» angezeigt: das Kind ins Bett verfrachten, ein Becken hinstellen, Wasser anbieten. Jetzt ist nicht der richtige Moment zum Reden. Wer vor Ärger die Hände verwirft, hält kurz inne: Was hat es zu bedeuten, dass mein Kind daheim Zuflucht sucht? Beziehungsweise: Was wäre, wenn es in dem Zustand anderswo hinginge? Sicher, das Ganze ist kein Grund zur Freude. Aber es ist gut, dass wir für unser Kind der sichere Hafen sind, den es in seiner Misere ansteuert. Ist der Kater ausgestanden, wird es Zeit für ein paar Fragen: Was war da los? Was hat diese Erfahrung ausgelöst? Wie kannst du

dafür sorgen, dass die nächste Party glimpflich ausgeht?

Kinga Gloor, Psychotherapeutin und stellvertretende Bereichsleiterin Beratung/Behandlung bei der Fachstelle für Abhängigkeitserkrankungen (FABB), Bülach ZH

5. Es heisst, gewisse Substanzen könnten schon beim ersten Probieren süchtig machen. Stimmt das?

Nein. Es gibt im Kopf keinen Suchtschalter, der umgelegt wird. Es ist möglich, dass bereits der erstmalige Konsum einer Substanz Veränderungen im Belohnungssystem bewirkt, also auf molekularer und struktureller Ebene. Aber die werden wieder zurückgebaut, wenn der Konsum nicht fortgesetzt wird. Sucht ist erlerntes Verhalten, das über Wiederholung gefestigt

wird. Wie viele Wiederholungen es braucht, bis sich Gehirnstrukturen dauerhaft verändern und ein zwanghaftes Verlangen bewirken, hängt von der jeweiligen Person, ihrer Genetik sowie von Umweltfaktoren ab. Bei den einen reicht ein zehnmöglicher Konsum, um süchtig zu werden, die anderen sind nach hundert Mal noch nicht abhängig. *Wolfgang Sommer, Suchtforscher am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit, Mannheim, Professor für Psychiatrie an der Universität Heidelberg und Oberarzt am Evangelischen Krankenhaus Bethanien, Greifswald (D)*

6. Ich habe die Sachen meines Teenagers durchwühlt und Cannabis gefunden. Was jetzt?

Das Kind nicht mit Vorwürfen überfallen, sondern erst mal →

Weihnachts-Aktion

Über 600 Produkte - personalisierbar mit Ihren eigenen Fotos und Texten



z.B. 23.96 29.95 für
1 Wandkalender A3



ab 19.96 24.95
für 1 Keksdose



ab 11.96 14.95
für 1 Foto-Tasse



Bestellen Sie mit dem Aktionscode **XM25FF1** auf:

www.smartphoto.ch/xmas

Angebot mehrmals gültig bis 18.01.2026 für Ihre Bestellung, nicht kumulierbar mit anderen Angeboten. Preise in CHF, MwSt. inklusive. Preisänderungen vorbehalten. *20% Rabatt ab 10.- + gratis Standardversand ab 50.-



smartgarantie

Vollgarantie auf
alle Produkte

Direkter Zugriff auf Ihre
myCloud-Fotos.



«Das Kind wird uns kaum für hartnäckiges Nachfragen danken, doch es ist unsere Pflicht, dranzubleiben.»

SIMONE MUNSCH, PSYCHOLOGIN

→ durchatmen und beobachten: Welchen Eindruck habe ich von ihm? Pfllegt es Kontakte und Interessen, nimmt es am Familienleben teil, läuft es in Schule oder Lehre einigermaßen rund? Dann gilt es seine Sicht darauf zu erfahren – in einem ruhigen Moment. Man soll ehrlich sein: «Ich habe mich bei dir umgesehen und Cannabis gefunden. Es tut mir leid, deine Privatsphäre missachtet zu haben. Ich tat es aus Sorge.» Das Kind soll wissen: «Das hier ist kein Verhör, mich interessiert, wie es dir geht.» Es wird fürs Kiffen seine Gründe haben. Ehrlich gemeinte, offene Fragen helfen, diesen auf die Spur zu kommen: Welche Vorteile verbindet es damit? Wann und mit wem konsumiert es? Geht es um Spass und Experimentierfreude und wirkt mein Kind stabil und sozial eingebunden, ist das schon mal gut. Drängt sich der Eindruck auf, dass Kiffen ein Ventil für belastende Gefühle darstellt, sollten alternative Bewältigungsstrategien Thema werden. Da kann auch eine Fachstelle weiterhelfen. Wenn Teenager nicht hinwollen, können Eltern sich beraten lassen. Das hilft, die Situation einordnen und allenfalls weitere Schritte planen zu können.

Nina Kalman, Fachperson bei Samowar Prävention und Jugendberatung Bezirk Horgen ZH

7. Von welcher Droge geht die höchste Suchtgefahr aus?

Darauf gibt es keine Pauschalantwort. Man weiss, dass Menschen mit ADHS aufgrund ihrer Neurobiologie anfälliger sind für Substanzen im Allgemeinen und Stimulanzien wie Kokain im Speziellen. Aber grundsätzlich reagieren wir auf Substanzen sehr unterschiedlich. Was die Suchtgefahr betrifft, spielt zudem eine Rolle, in welchem Mass eine Substanz verfügbar oder sozial akzeptiert ist. Daher würde ich persönlich sagen: Alkohol ist die gefährlichste Droge, allein aufgrund ihrer Verbreitung. In unserer Gesellschaft ist Alkohol derart salonfähig, dass sich rechtfertigen muss, wer keinen trinkt. Ausserdem ist er ein Türöffner für schädliche Verhaltensweisen, seien es unsinnige Mutproben oder riskante Drogenexperimente.

Wolfgang Sommer

8. Wie spreche ich mein Kind darauf an, wenn ein ungutes Gefühl mir sagt, dass Drogen im Spiel sein könnten?

Ich rede ungern um den heissen Brei herum und sagte meinen Teenagern jeweils ohne Umschweife, dass mir ihr Verhalten Sorgen macht oder Fragen aufwirft – und es in meiner Verantwortung liegt, diese anzusprechen. Sei es, ob das

Kind kiffte, unlängst zu viel Alkohol im Spiel oder an der Party Pillen im Umlauf waren. Solche Fragen sind entwicklungsrelevant. Früher wollte ich auch wissen, ob sie die Zähne geputzt oder den Velohelm getragen hatten. Eltern meinen oft, dass sie belohnt werden, wenn sie solche Gespräche richtig angehen. Das Kind wird uns leider kaum für die Nachfrage danken, es wird vermutlich Ärger geben. Doch wir haben die Pflicht, dranzubleiben. Dann geht man halt wieder hin und fragt. Die Botschaft ist klar: Wir brauchen eine Lösung, damit du deine Freiheit leben und ich meiner Verantwortung zu deinem Schutz nachkommen kann. Dafür müssen wir miteinander reden.

Simone Munsch, Professorin für Klinische Psychologie und Leiterin der Psychotherapeutischen Praxisstelle an der Universität Freiburg

9. Bin ich als Raucherin oder Raucher unglaublich, wenn ich meinem Kind von Suchtmitteln abrate? Wäre es deshalb besser, meine Abhängigkeit zu verbergen?

Jeder hat Verhaltensweisen, die nicht zum Vorbild taugen. Raucherin oder Raucher zu sein, ist eine Facette der Person, die noch vieles mehr ist und daher sehr wohl zur gesunden Entwicklung des Kindes beitragen kann, auch im Hinblick auf Suchtmittel. Das Kind wird wissen wollen, warum man raucht, wo es doch schädlich ist. Dann erkläre ich die Problematik transparent und altersgerecht: Dass Nikotin mein Belohnungssystem im Gehirn verändert und damit bewirkt hat, dass mir das Aufhören nicht gelingt. Dass dieser Kontrollverlust einschränkend und der beste Grund ist, nicht mit Rauchen anzufangen. Und dass ich es – falls das zutrifft – schaffen will, das Rauchen aufzugeben. Heimlich zu rauchen, sei es aus Abhängigkeit oder zum Genuss, ist nicht ratsam. Das Kind wird dahinterkommen. Und merken: Bei uns

vertuscht man Dinge, um schwierige Gespräche zu vermeiden. Das ist keine gute Basis für die Offenheit, die wir uns von Teenagern erhoffen.

Kinga Gloor

10. Was bedeutet es, im Umgang mit Suchtmitteln ein gutes Vorbild zu sein?

Es setzt sicher voraus, dass wir selbst auf einen massvollen Konsum achten und vorleben, dass beispielsweise Alkohol ein Genussmittel sein kann, als Begleitung zu einem feinen Essen, aber sicher nicht Mittel der Wahl, um nach einem strengen Tag herunterzukommen. Kinder beobachten genau, welche Bewältigungsstrategien wir im Umgang mit Stress, Konflikten und schwierigen Gefühlen an den Tag legen. Ich rate, sich als Familie regelmässig zu diesem Thema auszutauschen, darüber zu sprechen, was uns beim Abschalten, bei Sorgen, Angst oder Unzufriedenheit hilft – und die Kinder zu fragen, welche Tipps oder Strategien sie in dem Zusammenhang haben.

Julia Rüdiger, Fachperson bei Samowar Prävention und Jugendberatung Bezirk Horgen ZH

11. Was ist davon zu halten, wenn Eltern Teenagern erlauben, zu Hause zu kiffen oder Cannabis anzubauen, und dies damit begründen, dass der Nachwuchs so wenigstens «saubere» Ware und nicht auf der Strasse konsumiert?

Ganz ungünstig ist dieser Ansatz, wenn sich Eltern dazu breitschlagen liessen, nach dem Motto: Dann kifft ihr eben zu Hause. Dann fehlt es an einer klaren Haltung, die entscheidend ist. Anders sieht es aus, wenn Eltern dies mit Überzeugung vertreten und an Vereinbarungen koppeln, die klar festlegen, unter welchen Bedingungen Kiffen oder der Anbau zu Hause erlaubt sind. Eltern müssen sich allerdings darüber

im Klaren sein, dass sie sich strafbar machen. Ich persönlich würde daher von dieser Handhabung abraten und stattdessen empfehlen, mit Jugendlichen die Safer-Use-Regeln für Cannabis zu besprechen, die Fachstellen zusammengestellt haben. Hilfreich ist auch die Möglichkeit, das Cannabis kostenlos bei einer Drug-Checking-Stelle analysieren zu lassen.

Nina Kalman

12. Welche Alarmzeichen deuten darauf hin, dass der Nachwuchs mit Substanzkonsum zu weit geht?

Schulleistungen, die abfallen, ungewöhnliche äusserliche Veränderungen oder Verhaltensänderungen können ein Hinweis sein: wenn so-

zial integrierte Jugendliche sich isolieren, Hobbys schleifen lassen, kaum mehr am Familienleben teilnehmen. Wobei Rückzug im Jugendalter auch normal ist. Hinschauen muss man sicher, wenn auch Lehr- oder andere Bezugspersonen besorgt sind. Auch der Zeitfaktor spielt eine Rolle: Seit wann beobachten wir Verhaltensänderungen, die uns besorgen? Mit welcher Intensität treten sie auf? So ist es ein Unterschied, ob es zweimal im Jahr zu einem Absturz kommt oder das dritte Mal innert weniger Monate.

Nina Kalman

Anzeige

THERESIANUM

INGENBOHL

SEKUNDARSCHULE FÜR MÄDCHEN

- 10. Schuljahr
- Mittelschulvorbereitung
- Berufsbildungsvorbereitung
- hoher Individualisierungsgrad
- flexibler Stundenplan

041 825 26 00
www.theresianum.ch

für Girls: Sekundarschule | 10. Schuljahr | Wohnen
 Für alle: Fachmittelschule
 Für alle: Gymnasium | Untergymnasium

persönlich klasse

EINTRITT jederzeit

auch mit WOHNEN auf dem Campus

