



# Trinken, Rauchen und Kiffen bei Jugendlichen

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



KANTON  
NIDWALDEN

## Sozialamt

- Gesundheitsförderung und Integration
- Schulsozialarbeit
- Jugend und Familienberatung
- Suchtberatung

Amt für Volksschulen und Sport  
Amt für Berufsbildung und Mittelschule

## Liebe Eltern, Lehrpersonen, Berufsbildnerinnen und Berufsbildner

Jugendliche sind neugierig und experimentierfreudig – auch in Bezug auf Rauschmittel. Sie können jedoch ihre Grenzen wie auch die möglichen Konsequenzen noch schlecht einschätzen. Weil sie sich körperlich und geistig noch in der Entwicklung befinden, kann bei ihnen der Konsum bestimmter Substanzen rasch gesundheitsschädigend wirken und zu einer Abhängigkeit führen.

Als Mutter, Vater, Lehrperson oder Berufsbildner/in können Sie besonders wichtige Beiträge leisten, um einer Sucht vorzubeugen oder sie zu bremsen. Suchtprävention 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. Vorbeugung wirkt dann am besten, wenn wir alle am gleichen Strick ziehen!

Was können Sie konkret tun, um Jugendliche von problematischem Suchtmittelkonsum abzuhalten? Einfache Rezepte gibt es nicht. Eines aber ist allen Präventionsanstrengungen gemeinsam: Sie verlangen von jeder erwachsenen Person eine klare Haltung. Hinschauen und das Gespräch suchen erfordern manchmal Mut. Aber Wegschauen oder eine Schonhaltung einzunehmen kann den risikohaften Suchtmittelkonsum gar begünstigen. Es ist zudem wichtig, dass Sie sich Ihrer Vorbildfunktion bewusst sind.

Unsere kantonale Beratungsstelle für Gesundheitsförderung und Integration unterstützt Sie als Eltern, Engagierte in Schulen und Gemeinden mit Angeboten zur Prävention. Bei Fragen zu Suchtmittelkonsum wenden Sie sich an die Schulsozialarbeit Ihrer Gemeinde, an die kantonale Jugend- und Familienberatung oder an die Suchtberatung.

Die vorliegende Broschüre ist Teil des Präventionsprogramms «freelance», welches im Kanton Nidwalden an Orientierungsschulen eingesetzt wird. Sie enthält Informationen und Tipps für Ihren Erziehungsalltag zu Hause oder für den Schulalltag wenn Alkohol, Tabak oder Cannabis zum Thema werden. Wir danken Ihnen für Ihr Engagement!



Yvonne von Deschwanden  
Regierungsrätin  
Gesundheits- und  
Sozialdirektion



Res Schmid  
Regierungsrat  
Bildungsdirektion

## 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, Auszubildende 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 bei ungerechter Bestrafung.

### ➤ Geben Sie Acht, dass Jugendliche keine Suchtmittel erhalten.

Der Verkauf oder die Abgabe von Alkohol und Tabak an unter 16-, respektive 18-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 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 stossen Sie als Erwachsene/r vielleicht an Grenzen. Zögern Sie nicht, sich im Freundeskreis oder bei Fachpersonen der Suchtprävention und der Jugend-, Familien- oder Suchtberatungsstelle 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 verschiedener Kantone. Lernende der Grafikfachklasse der Schule für Gestaltung in St.Gallen haben die Ideen aufgenommen, weiterentwickelt und als Plakate realisiert.

➤ [www.be-freelance.net](http://www.be-freelance.net)

**FREELANCE**  
PRÄVENTION. GESUNDHEIT.

# Alkohol

Das müssen Sie wissen.

### ➤ Wie häufig trinken Jugendliche Alkohol?

Befragungen von Schüler/innen im Alter von 11 bis 15 Jahren zeigen, dass der Alkoholkonsum bereits im Jugendalter relativ verbreitet ist. In einer nationalen Schüler/innenbefragung aus dem Jahr 2010 geben 28% der 15-jährigen an, nie Alkohol zu trinken, 41% trinken mindestens einmal im Monat Alkohol und 20% tun dies wöchentlich. 40% der 15-jährigen geben an, schon mindestens einmal im Leben richtig betrunken gewesen zu sein, 24% waren schon mehrmals betrunken. In allen Altersgruppen ist sowohl der Anteil der Alkoholkonsumierenden wie auch die Konsummenge bei Jungen höher als bei Mädchen (Health Behavior in School-aged Children HBSC, 2010).

### ➤ 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, Depressivität 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 alkoholab-

hängig 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, dass sie zum Vergnügen und zur Entspannung trinken.

### ➤ 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

# Alkohol

des bitteren Geschmacks weniger mögen, mischen Jugendliche häufig Hochprozentiges mit Süssgetränken. 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 circa 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.

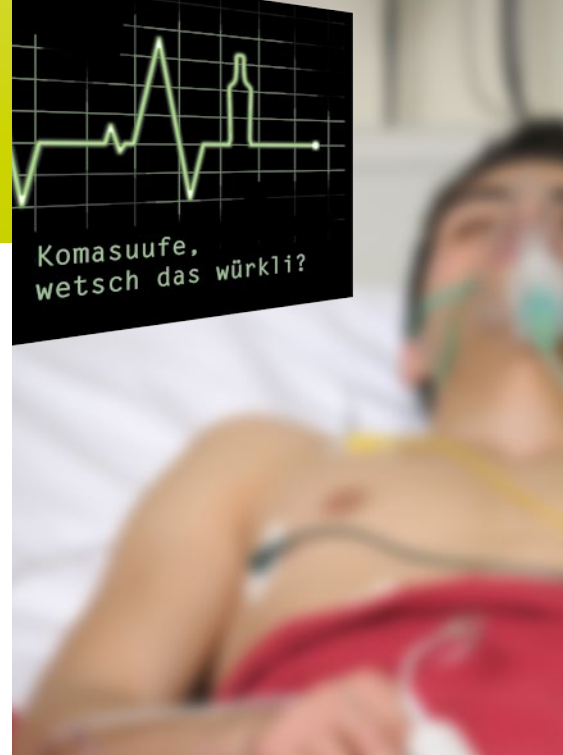
## ➤ Gesetzliche Bestimmungen

- Verbot des Verkaufs und der kostenlosen Weitergabe an unter 18-Jährige gilt für:
  - a) Alcopops: Softspirituosen (Produkte, die gebranntes Wasser enthalten)
  - b) Alle gebrannten Wasser (Schnäpse, Spirituosen) wie Kirschkorn, Wodka, Aperitif, 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.

## ➤ Hilfreiche Internetseiten

- [www.be-freelance.ch/links](http://www.be-freelance.ch/links)
- [www.jugendschutz-zentral.ch](http://www.jugendschutz-zentral.ch)
- [www.fachstelle-asn.ch](http://www.fachstelle-asn.ch)
- [www.ich-spreche-ueber-alkohol.ch](http://www.ich-spreche-ueber-alkohol.ch)
- [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)
- [www.alcotool.ch](http://www.alcotool.ch)
- [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.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 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.
- Verboten 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 verbottenerweise Alkohol verkauft hat.

### ➤ Wie häufig rauchen Jugendliche?

Die meisten 11- bis 14-jährigen Jugendlichen in der Schweiz haben noch nie Zigaretten oder andere Tabakerzeugnisse geraucht, bei den 15-jährigen machen die Jugendlichen, die bereits einmal geraucht haben, aber die Mehrheit aus (56%). 25% der 15-jährigen rauchen regelmässig, wobei dies auch weniger als wöchentlich sein kann. 17% rauchen wöchentlich oder gar täglich. In den meisten Altersgruppen haben Jungen öfters schon geraucht als Mädchen. Verglichen mit 2006 hat sich der wöchentliche und tägliche Konsum kaum verändert. (HBSC, 2010).

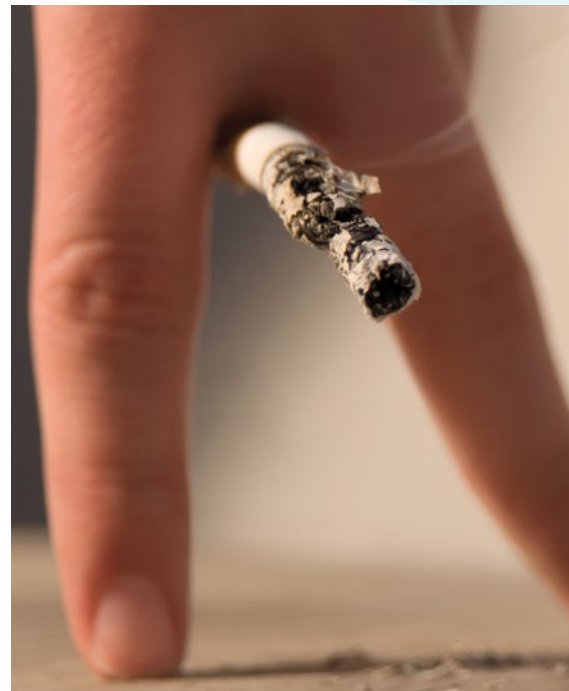
### ➤ Wie wirkt Nikotin?

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



## Fit im Schritt?

die meisten Gleichaltrigen rauchen, was nicht der Realität 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 Nidwalden ist es verboten, an Jugendliche unter 18 Jahren Tabak und Tabakerzeugnisse zu verkaufen.
- Zigarettenautomaten sind verboten, ausser wenn sichergestellt werden kann, dass unter 18-jährige vom Verkauf ausgeschlossen sind.

### ➤ Hilfreiche Internetseiten

- [www.be-freelance.ch/links](http://www.be-freelance.ch/links)
- [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)
- [www.smokefree.ch](http://www.smokefree.ch)
- [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)
- [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.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 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, zum Beispiel 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 18-jährige Schüler/innen Tabak verkauft hat.



# Cannabis

Das müssen Sie wissen.

### ➤ Wie häufig kiffen Jugendliche?

Verschiedene Jugendliche probieren Cannabis aus. Bei den meisten bleibt es beim einmaligen oder seltenen Konsum. Rund 30% der 15-jährigen Jugendlichen haben in ihrem Leben bereits Erfahrungen mit Cannabis gemacht, die Hälfte davon mehrmals. Bei 7% muss von einem regelmässigen Cannabiskonsum ausgegangen werden. Dem gegenüber steht die grosse Mehrheit der Jugendlichen (71%), die angeben, noch nie Cannabis konsumiert zu haben. Der Konsum von Cannabis hat in den vergangenen Jahren tendenziell abgenommen (HBSC 2010).

### ➤ 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 Gruppenzugehörigkeit. Im Zentrum stehen dabei Neugier und die Suche nach Vergnügen und Entspannung.

## Uf welem Gleis fahrsch denn du?

→ Endstation Cannabis



### ➤ 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 (zum Beispiel Bussgelder). Bei regelmässigem Gebrauch von Cannabis nehmen das Konzentrationsvermögen, die Aufmerksamkeit und die Lernfähigkeit ab und langfristiger und intensiver Cannabiskonsum kann zu psychischer Abhängigkeit führen und die Hirnentwicklung von Jugendlichen beeinträchtigen. Bei Menschen mit psychischen oder neurologischen Problemen kann der Cannabiskonsum Depressionen und andere schwere psychische Krankheiten auslösen oder 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 Verslossenheit, 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.

- Mit der Revision des Betäubungsmittelgesetzes wurde der Kinder- und Jugendschutz ab Juli 2011 verstärkt. Besonders hohe Strafen sind bei der Abgabe von Betäubungsmitteln an unter 18-jährige und in unmittelbarer Nähe von Schulen vorgesehen.
- Weiter haben Amtsstellen und Fachleute (z.B. Lehrpersonen, Berufsbildner/innen) die Befugnis, der Suchtberatung des Kantons Nidwalden Kinder und Jugendliche zu melden, bei denen sie suchtbedingte Störungen festgestellt haben oder vermuten.

### ➤ Hilfreiche Internetseiten

- [www.be-freelance.ch/links](http://www.be-freelance.ch/links)
- [www.bag.admin.ch/themen/drogen](http://www.bag.admin.ch/themen/drogen)
- [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) ➤ [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.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 problematische 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.

# Fach- und Beratungsstellen für Suchtprävention und Suchtberatung

## Fachstellen Kanton Nidwalden

- Jugend- und Familienberatung, Suchtberatung**  
 Engelbergstrasse 34 | 6371 Stans  
 Tel 041 618 75 50 | Fax 041 618 77 15  
 jugendberatung@nw.ch suchtberatung@nw.ch  
 www.nw.ch/sozialamt
- Schulsozialarbeit**  
 In den Gemeinden Beckenried, Buochs, Ennetbürgen, Hergiswil, Stans, Stansstad  
 Die Telefonnummer erfahren Sie über die Schule der entsprechenden Gemeinde.
- Kantonale Stelle für Suchtprävention**  
 für Beratung von Lehrpersonen, Schulleitungen, Berufsbildner/innen  
 Gesundheitsförderung und Integration  
 Marktgasse 3 | 6371 Stans  
 Tel. 041 618 75 90 | Fax 041 618 75 93  
 gfi@nw.ch www.nw.ch/sozialamt
- Elternbildungskurse Sichere Eltern – Starke Kinder**  
 Verschiedene Schulen im Kanton Nidwalden bieten Elternbildungskurse an, welche Eltern in ihrer anspruchsvollen Erziehungsaufgabe und im weiteren Sinne in der Suchtprävention unterstützen. Die Angebote werden im Auftrag der Schulen von der Gesundheitsförderung und Integration organisiert und von professionellen Erwachsenenbildnerinnen durchgeführt. Sie werden auf folgenden Stufen angeboten: Kindergarten, Mittelstufe und Orientierungsstufe.  
 Kontakt: Gesundheitsförderung und Integration  
 041 618 75 90 | gfi@nw.ch
- Präventionsmaterialien Alkohol, Tabak, Cannabis für den Unterricht**  
 Lehrpersonen und Berufsbildner/innen erhalten mit dem Präventionsprogramm freelance flexibel einsetzbare Unterrichtseinheiten sowie eine Präventionsbox mit Kurzeinheiten. Ziel ist eine aktive und kritische Auseinandersetzung mit Risiko und Suchtverhalten. Weiter können von Jugendlichen getextete und gestaltete Präventionsplakate bestellt werden. Die Materialien können von Schulen im Kanton Nidwalden kostenlos bezogen werden.  
 www.be-freelance.ch

## Fachstelle Schweiz

- Sucht Schweiz**  
 Briefpost: Sucht Schweiz | Postfach 870  
 1001 Lausanne  
 Rat und Hilfe: Tel. 021 321 29 76  
 Internet-Auskunftsdienst:  
 www.suchtschweiz.ch/rat-und-hilfe  
 Information – Dokumentation: 021 321 29 57,  
 biblio@suchtschweiz.ch

## Telefonberatungen Schweiz

- Für Erwachsene**  
 Elterninfo Cannabis  
 0800 105 105  
 AA Anonyme Alkoholiker deutschsprachige Schweiz  
 0848 848 846  
 Rauchertelefon  
 0848 88 77 88
- Für Jugendliche**  
 Telefon 147

## Online-Beratungen für Jugendliche

- Chat**  
 www.tschau.ch  
 www.147.ch

## Impressum:

Herausgeber: Kanton Nidwalden | Sozialamt, Abteilung Gesundheitsförderung und Integration | Stans  
 Gestaltung: Tisato & Sulzer GmbH Communication Design  
 Druck: Druckerei Lutz AG, eco-printing-system®  
 Mai 2013

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

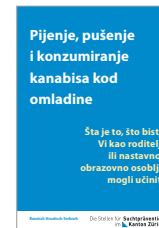
# Materialbestellung



**Jugendschutz Veranstalten.**  
 Fakten, Tipps und Wissenswertes rund um den Jugendschutz für Veranstalterinnen und Veranstalter.  
 Bestellung über  
 > [www.jugendschutz-zentral.ch](http://www.jugendschutz-zentral.ch)



**Alles im Griff?**  
 Vergnügen. Alkohol. Sicherheit. Drogen. Ratgeber für Eltern.  
 Hg: Verschiedene Nidwaldner Gemeinden im Rahmen von «Die Gemeinden handeln – für eine lokale Alkoholpolitik».  
 Bestellung über  
 > [gfi@nw.ch](mailto:gfi@nw.ch)



**Trinken, Rauchen und Kiffen bei Jugendlichen.**  
 In diversen Fremdsprachen sowie zahlreiche fremdsprachige Broschüren zu Alkohol, Tabak, Cannabis.  
 Bestellung über  
 > [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) > Publikationen > Psyche, Sucht und Krise



**Alkohol, Tabak, Cannabis.**  
 Broschüren zu verschiedenen Substanzen und Suchtthemen.

**Elternbriefe**  
 mit Tipps zur Suchtprävention

**Grenzenlos?**  
 Jugendliche und Suchtmittelkonsum. Tipps und Infos für Eltern  
 Bestellungen über  
 > [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch) > Infomaterialien



## Materialien von Freelance

- > Box und Dartscheibe
- > Plakate und Postkarten
- > Elternbroschüre

Bestellungen über  
 > [www.be-freelance.ch](http://www.be-freelance.ch)





# Trinken, Rauchen und Kiffen bei Jugendlichen

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



KANTON  
NIDWALDEN

[www.nw.ch/sozialamt](http://www.nw.ch/sozialamt)