

**ZIGARETTEN RAUCHEN ...**

**ALKOHOL TRINKEN ...**

**CANNABIS KONSUMIEREN ...**

**Wie viele Jugendliche tun das?**

→ → Was glaubst du: Wie viele Jugendliche, die gleich alt sind wie du, konsumieren Zigaretten, Alkohol oder Cannabis?

Klar ist, dass nur wenige Jugendliche, die 11 bis 14 Jahre alt sind, rauchen, Alkohol trinken oder Cannabis genommen haben. Bei den älteren Jugendlichen gibt es mehr, die das schon tun oder getan haben. Aber auch bei den 15-Jährigen nehmen die meisten keine Zigaretten, keinen Alkohol und kein Cannabis.

**sfa/ispa** 

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme  
Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies  
Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie

# ZIGARETTEN RAUCHEN...

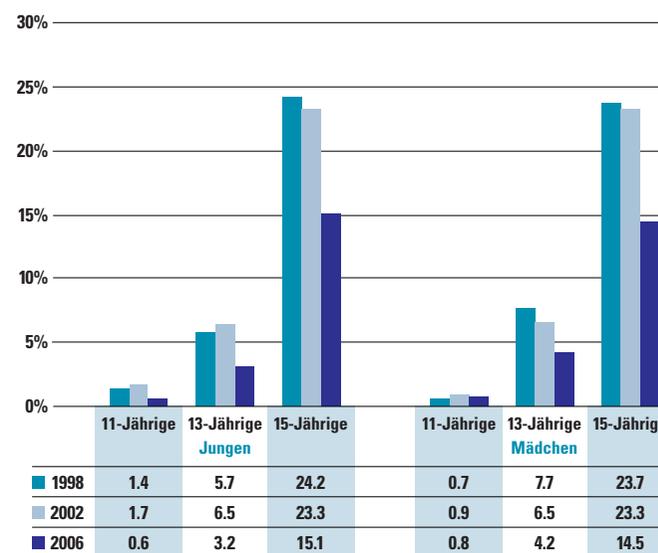
Von den 15-Jährigen rauchen etwa 3 von 20 (ca. 15%) jede Woche mindestens ein Mal. Vor vier Jahren waren es noch fast 5 von 20 (ca. 23%). Der Anteil der Jugendlichen, die rauchen, ist in den letzten vier Jahren also stark gesunken.

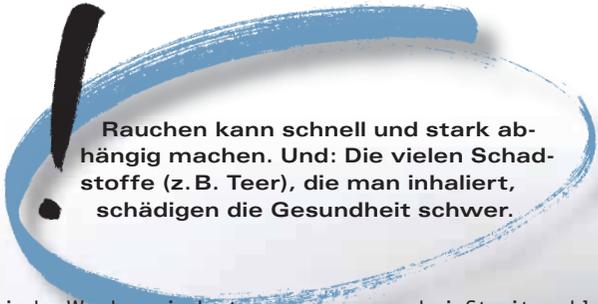
Umgekehrt gesagt: 17 von 20 der 15-Jährigen (85%) rauchen nicht oder seltener als jede Woche.

## Die grosse Mehrheit der Jugendlichen raucht nicht!

Auch die meisten Erwachsenen rauchen nicht: Mehr als zwei von drei Erwachsenen sind Nichtraucher.

Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die mindestens jede Woche rauchen, Studien 1998, 2002, 2006 (Prozent)





**Rauchen kann schnell und stark abhängig machen. Und: Die vielen Schadstoffe (z. B. Teer), die man inhaliert, schädigen die Gesundheit schwer.**

Wenn Jugendliche jede Woche mindestens einmal rauchen, sprechen die Forscher/-innen von «regelmässigem Rauchen». Viele, die mit Rauchen angefangen haben, rauchen danach immer häufiger, viele rauchen bald jeden Tag. Und: Viele Jugendliche, die regelmässig rauchen, rauchen auch als Erwachsene.

10% der 15-Jährigen rauchen täglich. Viele von ihnen sind schon abhängig: Sie rauchen ihre erste Zigarette auf dem Weg zur Schule oder noch früher am Tag. Die meisten möchten wieder mit dem Rauchen aufhören, aber sie schaffen es nicht.

#### **Warum rauchen einige?**

Viele rauchende Jugendliche und besonders Mädchen sagen, dass das Rauchen ihnen hilft, wenn sie niedergeschlagen oder gereizt sind. Rauchen kann aber keine Probleme lösen. Die unangenehmen Gefühle, Enttäuschungen oder Ängste bleiben bestehen. Je besser man weiss,

was man bei Streit, schlechten Noten, Liebeskummer etc. machen kann, desto weniger wichtig ist das Rauchen. Es gibt auch einige Jugendliche, die sagen, dass sie rauchen, um zum Beispiel eine Party besser zu geniessen oder weil es ihnen Spass macht. Eine Zigarette dauert aber nur wenige Minuten. Will man den Spass ausdehnen, kommt es schnell zu einer zweiten, dritten Zigarette und damit zur Gefahr, dass man immer mehr raucht.

**Am besten ist es, gar nicht mit Rauchen anzufangen. Wenn jemand raucht, ist es das Beste, so schnell wie möglich wieder damit aufzuhören.**

→ → Möchtest du mehr Informationen über das Rauchen? Flyer Tabak ([www.sfa-isp.ch](http://www.sfa-isp.ch), Tel. 021 321 29 35), [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch), [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

→ → Rauchst du? Möchtest du mehr über deinen Konsum erfahren? [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

→ → Rauchst du? Möchtest du mit dem Rauchen aufhören, aber es fällt dir schwer? Es gibt Hilfe! [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch), [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch), Adressen von Fachstellen in deiner Region: 021 321 29 76

# ALKOHOL TRINKEN ...

Kinder und Jugendliche reagieren empfindlicher auf Alkohol und können Alkohol im Körper weniger gut abbauen als Erwachsene. Je jünger jemand ist, desto grössere Vorsicht ist geboten. Schon kleine Alkoholmengen können eine Vergiftung bewirken. Deswegen darf in der Schweiz an unter 16-Jährige kein Alkohol verkauft werden. Alcopops, Spirituosen und Aperitive dürfen erst ab über 18-Jährige verkauft werden.

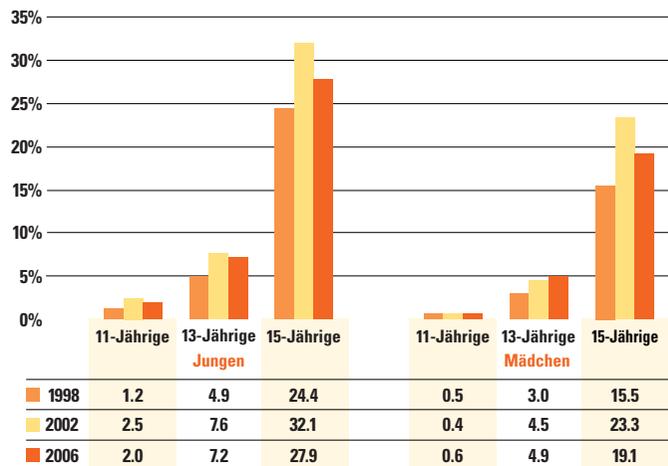
Wenn Jugendliche unter 16 Jahren jede Woche Alkohol konsumieren, ist dies ein problematischer Konsum. Bei den 15-Jährigen trinken jeder vierte Junge und etwa jedes sechste Mädchen mindestens einmal in der Woche Alkohol. Dieser Anteil ist in den letzten vier Jahren gesunken: Heute konsumieren weniger Jugendliche regelmässig Alkohol als vor vier Jahren.

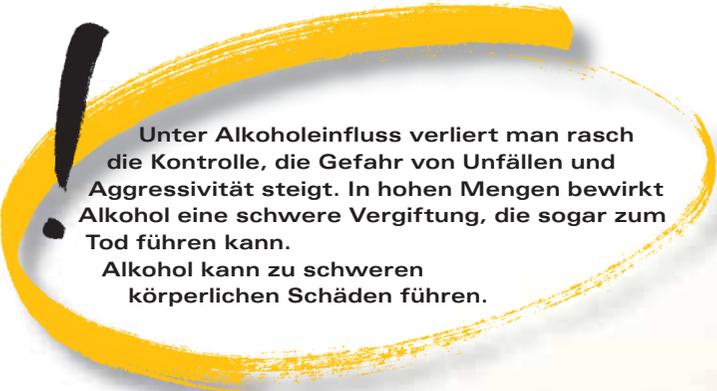
2006 geben auch weniger Jugendliche als 2002 an, betrunken gewesen zu sein: Etwa jeder vierte 15-jährige Junge (ca. 28%) und etwa jedes fünfte 15-jährige Mädchen (ca. 19%) sagen, mindestens zwei Mal in ihrem Leben betrunken gewesen zu sein.

## Die meisten Jugendlichen trinken keinen oder wenig Alkohol!

Von den Jugendlichen, die Alkohol konsumieren, trinken die meisten Bier oder Alcopops. Schnaps, Wein oder Aperitive werden selten getrunken.

Anteil der 11-, 13- und 15-Jährigen, die mindestens zwei Mal betrunken waren, Studien 1998, 2002, 2006 (Prozent)





**Unter Alkoholeinfluss verliert man rasch die Kontrolle, die Gefahr von Unfällen und Aggressivität steigt. In hohen Mengen bewirkt Alkohol eine schwere Vergiftung, die sogar zum Tod führen kann.**

**Alkohol kann zu schweren körperlichen Schäden führen.**

#### **Warum trinken einige?**

Viele Jugendliche sagen, dass sie trinken, um eine Party besser zu geniessen, weil es Spass macht oder weil das Zusammensein mit anderen lustiger wird. Alkohol kann zu Beginn durchaus eine positiv empfundene Wirkung haben. Man fühlt sich weniger gehemmt, gelöst und selbstbewusster. Diese positiv erlebten Wirkungen können aber mit steigender Alkoholmenge schnell ins Negative kippen: Man überschreitet Grenzen, redet Quatsch, wird aggressiv etc. Manche Jugendliche geben auch an, dass sie sich mit Alkohol aufmuntern, wenn sie in schlechter Stimmung sind. Alkohol hilft nicht, Probleme zu lösen. Im Gegenteil: Er verhindert, dass man sich mit sich selbst und seinen Themen auseinandersetzt. Wer ver-

sucht, sich mit Alkohol oder anderen Drogen zu entlasten, hat auch ein grösseres Risiko, immer häufiger zu konsumieren!

**Wer regelmässig zu viel Alkohol trinkt, riskiert alkoholabhängig zu werden.**

→ → Möchtest du mehr Informationen über Alkohol? Flyer Alkohol ([www.sfa-isp.ch](http://www.sfa-isp.ch), Tel. 021 321 29 35), [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch), [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

→ → Trinkst du Alkohol? Möchtest du mehr über deinen Konsum erfahren? [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

→ → Denkst du, dass du Schwierigkeiten mit Alkohol hast? Es gibt Hilfe! Adressen von Fachstellen in deiner Region: 021 321 29 76

# CANNABIS NEHMEN ...

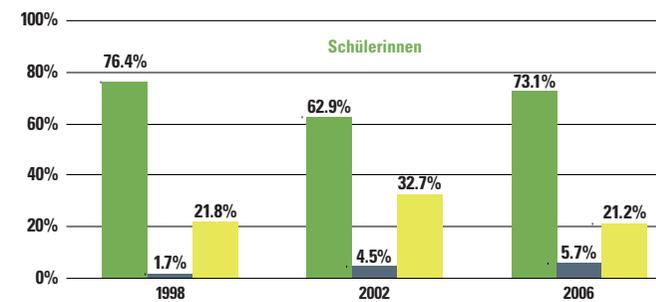
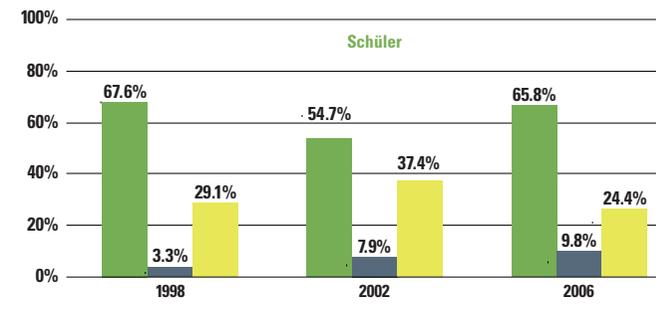
Es gibt immer weniger Jugendliche, die schon Cannabis probiert haben. Im Jahr 2002 hatten etwa 4 von 10 15-Jährigen schon mal gekiffert, 2006 waren es noch etwa 3 von 10.

Die meisten 15-Jährigen haben nie Cannabis konsumiert (vgl. Abbildung rechts, grüne Säulen). Es gibt immer mehr Jugendliche, die ein Mal probieren und es dann bleiben lassen (graue Säulen). Und: Es gibt heute weniger Jugendliche, die kiffen, als noch vor vier Jahren (gelbe Säulen).

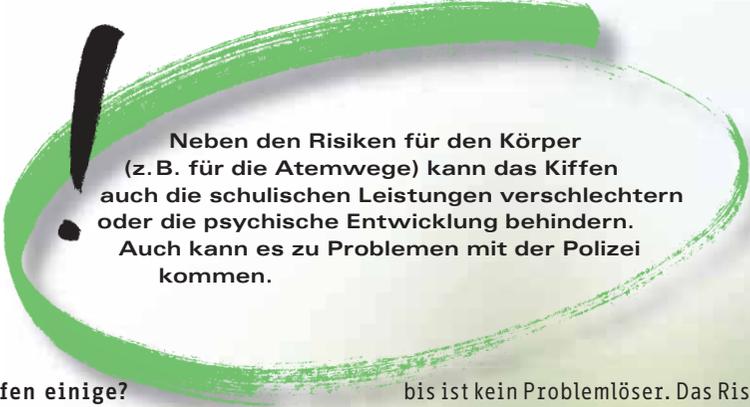
## Die meisten 15-Jährigen kiffen nicht.

Einige probieren, hören dann aber schnell wieder damit auf. Nur wenige kiffen häufig.

Anteil 15-Jähriger, die nie Cannabis konsumiert haben, die nicht mehr konsumieren und Anteil der aktuell Konsumierenden



■ Kein Cannabiskonsum ■ Kein aktueller Cannabiskonsum mehr ■ Aktueller Cannabiskonsum



**Neben den Risiken für den Körper (z.B. für die Atemwege) kann das Kiffen auch die schulischen Leistungen verschlechtern oder die psychische Entwicklung behindern. Auch kann es zu Problemen mit der Polizei kommen.**

#### **Warum kiffen einige?**

Viele sagen, dass sie Cannabis genommen haben, weil sie das Gefühl mögen, «bekifft» und «high» zu sein. Was genau suchen sie? Geht es darum, abschalten, vergessen oder sich einfach gehen lassen zu können? Cannabiskonsum ohne Risiko gibt es nicht. Einige Jugendliche, besonders Mädchen, kiffen, um sich besser zu fühlen, wenn sie niedergeschlagen sind oder wenn sie Probleme vergessen wollen. Canna-

bis ist kein Problemlöser. Das Risiko, dass man in der Folge zusätzlich Probleme mit Cannabis bekommt, ist gross.

**Ein häufiger Cannabiskonsum kann zu einer Abhängigkeit führen.**

→ → Möchtest du mehr Informationen über Cannabis? Flyer Cannabis ([www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch), Tel. 021 321 29 35), [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch), [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

→ → Konsumierst du Cannabis? Möchtest du mehr über deinen Konsum erfahren? [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

→ → Denkst du, dass du Schwierigkeiten mit Cannabis hast? Es gibt Hilfe! Adressen von Fachstellen in deiner Region: 021 321 29 76

11 bis 15 Jahre alte Kinder und Jugendliche aus der ganzen Schweiz haben in der Schule während der Unterrichtszeit einen Fragebogen ausgefüllt, in dem sie über verschiedene gesundheitsbezogene Themen befragt wurden. Unter anderem wurde auch nach möglichem Alkohol-, Tabak- (11- bis 15-Jährige) oder Cannabiskonsum (15-Jährige) gefragt.

Die Resultate dieser Studie erlauben es uns, das Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz besser kennen zu lernen und herauszufinden, welche Themen für die Gesundheit der Heranwachsenden wichtig sind.

→ → Edition:  
Schweizerische  
Fachstelle für  
Alkohol- und andere  
Drogenprobleme SFA,  
Lausanne, 2007

→ → Bestellungen:  
SFA/ISPA, Postfach 870,  
1001 Lausanne,  
Tel. 021 321 29 35,  
[www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch)

→ → Diese Broschüre  
wurde finanziert vom  
Bundesamt für Gesund-  
heit BAG.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Gesundheit BAG**

**sfa/ispa**

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme  
Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies  
Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie