

Alkohol-, Tabak- und Cannabiskonsum bei Jugendlichen – Zahlen und Hintergründe

Was weiss man über den Konsum psychoaktiver Substanzen von Jugendlichen in der Schweiz? In welchem Zusammenhang stehen Familie, Gleichaltrige und Schule dazu?

Diese Broschüre stellt einige Ergebnisse der Schülerinnen- und Schülerbefragung HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) 2010 vor und gibt Hinweise für die Prävention.

Die Schülerinnen- und Schülerbefragung HBSC

- Die internationale Studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) wird unter der Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation (WHO) alle vier Jahre durchgeführt. In der Schweiz wird die Studie durch die Forschungsabteilung von Sucht Schweiz (ehemals Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme SFA) realisiert. Mit finanzieller Unterstützung des Bundesamts für Gesundheit und der Kantone wurde sie 2010 zum siebten Mal durchgeführt.
- Ziel der HBSC-Studie ist es, Einblicke in den Alltag und das Gesundheitsverhalten von Jugendlichen zu erhalten. Unter anderem soll die Studie Aufschluss über den Konsum psychoaktiver Substanzen geben.
- Befragt wurden Jugendliche im Alter von 11 bis 15 Jahren. In der Broschüre beschränken wir uns auf die Antworten der 15-Jährigen.

Einleitung

Die Ergebnisse der Schülerinnen- und Schülerbefragung 2010 zeigen: Die grosse Mehrheit der 15-Jährigen in der Schweiz trinkt keinen Alkohol, raucht nicht und konsumiert kein Cannabis oder hat lediglich vereinzelte Erfahrungen mit diesen Substanzen gemacht. Die Studie zeigt auch, dass sich die meisten Jugendlichen gesund fühlen und mit ihrem Leben zufrieden sind.

Eine Minderheit der befragten 15-Jährigen hat einen regelmässigen Umgang mit einer oder mehreren psychoaktiven Substanzen, was in diesem Alter als ein problematischer Konsum zu bezeichnen ist. Wer sind diese Jugendlichen? Was weiss man über sie? Die Ergebnisse der Studie beschreiben Lebensumstände, in denen sich diese Jugendlichen befinden, und zeigen wichtige Themen für die Prävention auf. In der Broschüre werden die Lebensbereiche Familie, Gleichaltrige und Schule genauer betrachtet. Kinder und Jugendliche verbringen einen Grossteil ihrer Zeit mit der Familie, mit Gleichaltrigen oder in der Schule. Hier machen sie Erfahrungen, die prägend sind für ihre Zukunft.

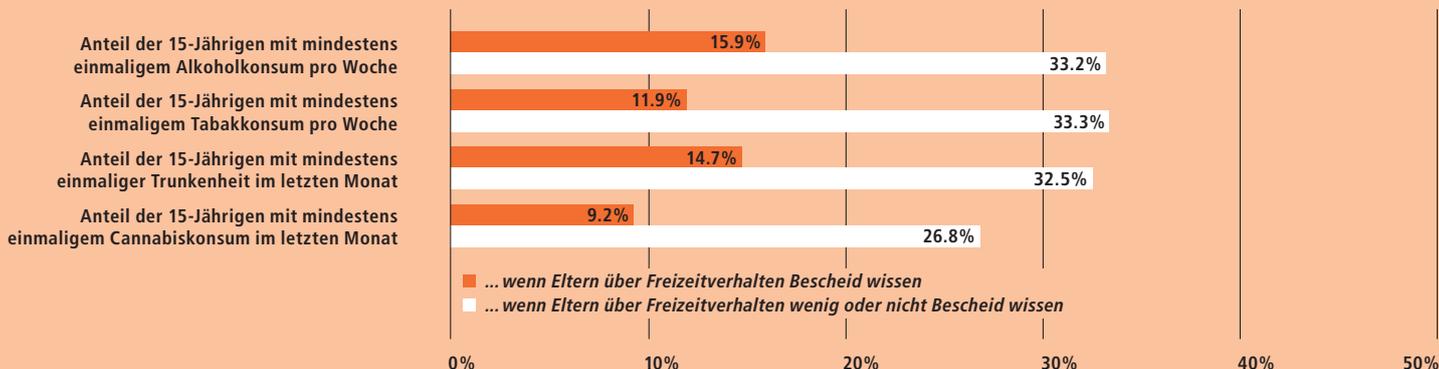
Der Draht zu den Eltern

Mit dem Ablösungsprozess der Jugendlichen ändert sich die Rolle der Eltern. Jugendliche orientieren sich zunehmend an Gleichaltrigen. Die Eltern behalten jedoch eine wichtige Rolle, indem sie als Gesprächs- und Konfliktpartner Jugendliche bei der Herausbildung einer eigenen Meinung unterstützen. Sie geben Jugendlichen neue Freiheiten, setzen aber auch klare Grenzen und helfen damit den Heranwachsenden, selbständig zu werden. Dabei ist ein Gleichgewicht zwischen Präsenz und respektvoller Distanz wichtig.

In der Schülerinnen- und Schülerbefragung HBSC wurden die Jugendlichen unter anderem danach gefragt, ob ihre erwachsenen Bezugspersonen wissen, was sie in ihrer Freizeit tun und mit wem sie die Freizeit verbringen. Sie wurden auch gefragt, ob es ihnen leicht fällt, mit ihrer Mutter und/oder ihrem Vater über ihre Sorgen zu sprechen.

- 75.9% der 15-jährigen Jugendlichen geben an, dass ihre Eltern gut über ihr Freizeitverhalten Bescheid wissen.
- 77.1% der 15-jährigen Jugendlichen geben an, dass es ihnen leicht oder sehr leicht fällt, mit ihrer Mutter und/oder ihrem Vater über Sorgen zu reden.

Bescheid-Wissen der Eltern



Lesebeispiel: In der Gruppe der Jugendlichen, deren Eltern gut über das Freizeitverhalten Bescheid wissen, beträgt der Anteil jener, die mindestens einmal pro Woche Alkohol trinken, 15.9%. Bei Jugendlichen, deren Eltern wenig oder nicht Bescheid wissen, beträgt dieser Anteil 33.2%.

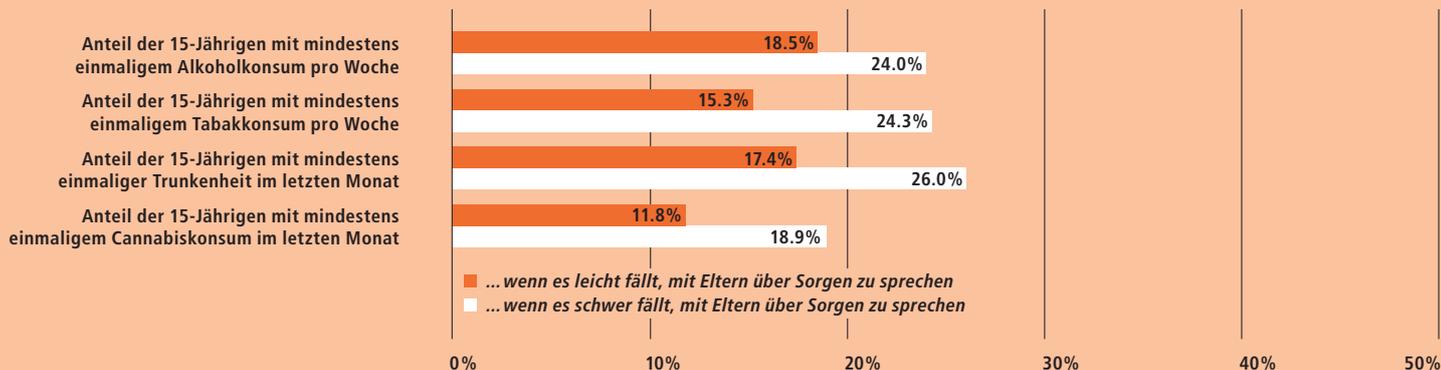
Unter den Jugendlichen, deren Eltern gut Bescheid wissen darüber, wie und mit wem sie ihre Freizeit verbringen, gibt es anteilmässig weniger, die regelmässig psychoaktive Substanzen konsumieren, als bei denjenigen, deren Eltern kaum oder nicht im Bild sind.

Es ist allerdings nicht das Bescheid-Wissen an sich, das vorbeugend wirkt. Was einen schützenden Effekt hat, ist vielmehr eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Eltern und Jugendlichen. Wissen Eltern über das Freizeitverhalten der Jugendlichen Bescheid, kann dies die Folge einer guten Beziehung sein.

»» Dass Eltern nachfragen und Interesse zeigen an dem, was ihre Kinder in der Freizeit tun, ist empfehlenswert. Es geht nicht darum, die Jugendlichen zu kontrollieren. Wichtig ist das Verhältnis, das Eltern und Jugendliche zueinander haben. Eine Beziehung, die auf gegenseitigem Vertrauen und Offenheit für die Sichtweise des Gegenübers aufbaut, schafft eine Atmosphäre, in der die Jugendlichen den Erwachsenen eher mitteilen, was sie in der Freizeit tun.

»» Die Basis für eine solche Beziehung sollte möglichst früh in der Kindheit gelegt werden. Ein durch Respekt und Vertrauen geprägtes Verhältnis erleichtert es, auch in schwierigeren Situationen im Gespräch zu bleiben.

Mit Eltern über Sorgen sprechen können



Lesebeispiel: In der Gruppe der Jugendlichen, denen es leicht fällt, mit Mutter und/oder Vater über Sorgen zu sprechen, beträgt der Anteil jener, die mindestens einmal pro Woche Alkohol trinken, 18.5%. Bei Jugendlichen, denen das schwer fällt, beträgt dieser Anteil 24%.

Unter den Jugendlichen, denen es leicht fällt mit ihrer Mutter und/oder ihrem Vater über Sorgen zu sprechen, ist der Anteil regelmässig konsumierender Jugendlicher kleiner als bei Jugendlichen, denen das schwer fällt.

Sich den Eltern anvertrauen zu können, wenn man Sorgen hat, spricht für eine gute Beziehung zwischen Eltern und Jugendlichen. Indem Eltern und Jugendliche Sorgen besprechen und gemeinsam nach Lösungen suchen, lernen die Jugendlichen ausserdem, wie man konstruktiv mit Schwierigkeiten umgehen kann. Mit Spannungen umzugehen zu wissen, kann zum Beispiel davor schützen, im Konsum von Alkohol oder anderen psychoaktiven Substanzen Entlastung zu suchen.

» Es gibt viele Dinge, über die Jugendliche lieber mit Gleichaltrigen reden als mit den Eltern. Trotzdem ist es wichtig, dass Eltern offen für Gespräche bleiben und manchmal auch insistieren, wenn sie sich Sorgen machen. Zu wissen, dass die Eltern für sie da sind, gibt den Jugendlichen Halt.

Manchmal gestaltet sich der Kontakt zu den Jugendlichen schwierig. Was tun, wenn man das Gefühl hat, nicht mehr an den Sohn oder die Tochter heranzukommen? Immer wieder das Gespräch zu suchen ist und bleibt der beste Weg. Wenn man jedoch zusammen nicht weiterkommt, können Erziehungs- und Jugendberatungsstellen weiterhelfen.

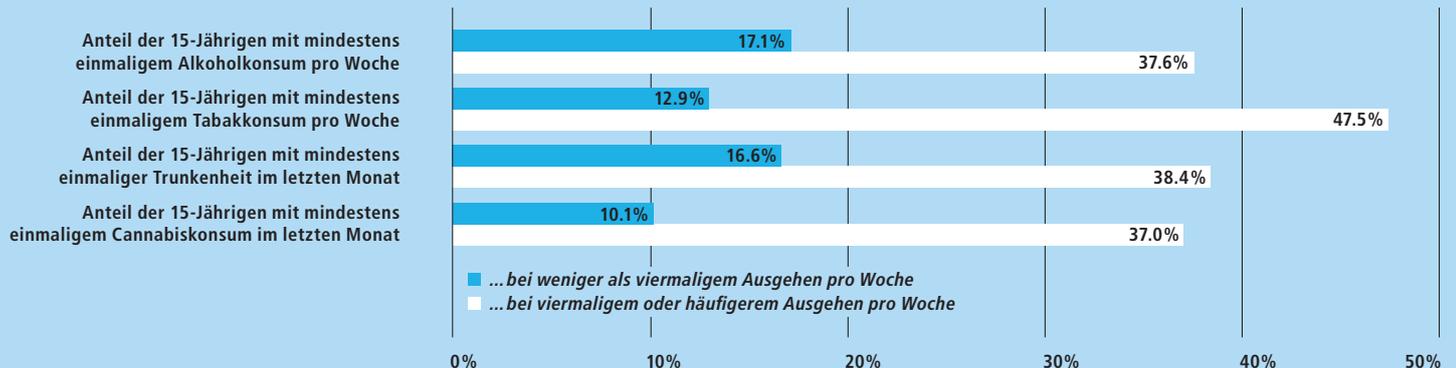
Freunde und Freundinnen: wichtige Weggefährten

Gleichaltrige spielen im Leben Jugendlicher eine zentrale Rolle. Im Kreis Gleichaltriger erfahren Heranwachsende Bestätigung und Freundschaft. Dazugehören ist für Jugendliche wichtig. Gemeinsame Erlebnisse schweis- sen eine Gruppe zusammen und stiften ein Gefühl der Zusammengehörig- keit – dazu gehört manchmal auch das gemeinsame Experimentieren mit psychoaktiven Substanzen. Der Freundeskreis hat einen grossen Einfluss darauf, ob jemand psychoaktive Substanzen probiert. Während es in der einen Gruppe dazu gehört, dass man raucht, wird man in einer ande- ren Gruppe dafür womöglich kritisiert. Dabei ist es jedoch häufig der/die

Jugendliche selbst, der/die sich jenen Freundeskreis aussucht, der den eigenen Neigungen am meisten entspricht.

In der Schülerinnen- und Schülerbefragung wurden die Jugendlichen danach gefragt, wie viel Zeit sie normalerweise mit Gleichaltrigen ver- bringen. 12.8 % der 15-jährigen Jugendlichen geben an, dass sie viermal oder häufiger pro Woche am Abend Zeit mit Freundinnen und Freunden verbringen. 63.0 % geben an, dass sie an einem bis drei Abenden pro Woche mit Freundinnen und Freunden Zeit verbringen. 24.2 % verbringen normalerweise am Abend keine Zeit mit ihren Freundinnen und Freunden.

Ausgehen mit Freunden und Freundinnen



Lesebeispiel: In der Gruppe der Jugendlichen, die viermal pro Woche oder häufiger abends mit Freundinnen und Freunden zusammen sind, beträgt der Anteil jener, die mindestens einmal pro Woche Alkohol trinken, 37.6%. Bei Jugendlichen, die weniger als viermal pro Woche abends Zeit mit Freundinnen und Freunden verbringen, beträgt dieser Anteil 17.1%.

In der Gruppe der Jugendlichen, die an vier oder mehr Abenden pro Woche mit Freundinnen und Freunden zusammen sind, gibt es anteilmässig mehr, die regelmässig psychoaktive Substanzen konsumieren, als bei denjenigen, die abends weniger oft ausgehen.

Wer öfter ausgeht, dem bieten sich möglicherweise mehr Gelegenheiten zum Konsum psychoaktiver Substanzen, was die Wahrscheinlichkeit eines Konsums erhöht. Schlussendlich sind es aber immer verschiedene Faktoren, die zu einem problematischen Konsum führen. Ausserdem gilt es auch die positiven Aspekte im Auge zu behalten, die das Ausgehen mit Freunden und Freundinnen hat: So entwickeln Jugendliche zum Beispiel soziale Kompetenzen auch im Zusammensein mit Gleichaltrigen.

»» Es ist wichtig, dass Jugendliche Freundschaften pflegen können – zum Beispiel indem sie mit Freunden ausgehen. Eltern können fürs Ausgehen am Abend einen klaren Rahmen schaffen. Dazu gehört, festzulegen, wie häufig und bis um welche Uhrzeit Jugendliche in den Ausgang gehen dürfen und an welchen Tagen in der Woche. Auch der Umgang mit psychoaktiven Substanzen sollte ein Thema sein (Hinweise dazu finden sich auf der letzten Seite der Broschüre). Ein sinnvoller Grundsatz lautet: Wenn Jugendliche abends weggehen, wissen die Eltern, wohin sie gehen, mit wem und wie sie nach Hause kommen. Werden die Regeln nicht eingehalten, ist es wichtig, die – vorher abgesprochenen – Konsequenzen zu ziehen. Die Regeln sollten dem Alter und der individuellen Situation der Jugendlichen angepasst sein.

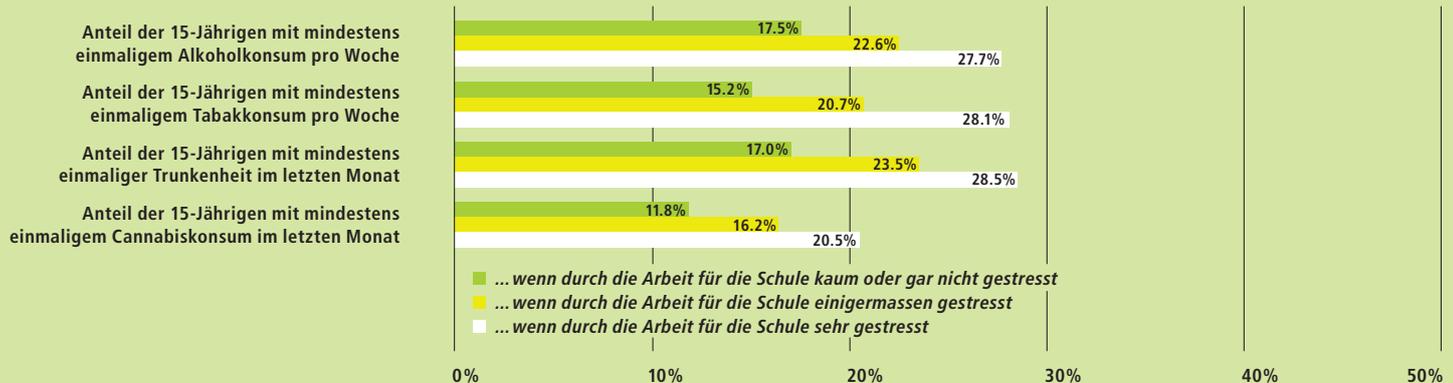
Schulische Anforderungen: angemessene Herausforderung oder Stressfaktor?

Kinder und Jugendliche verbringen einen grossen Teil des Tages in der Schule. Aufgabe der Schule ist es, den Heranwachsenden das Wissen und die Fähigkeiten zu vermitteln, die sie fürs (Berufs-)Leben brauchen. Die Schule stellt auch Anforderungen an die Heranwachsenden, zum Beispiel in Form von Prüfungen. Für das Selbstvertrauen von Kindern und Jugendlichen spielt der Erfolg bei der Bewältigung dieser Anforderungen eine wichtige Rolle. Für die einen ist die Schule damit ein Ort motivierender

Herausforderungen, für die anderen hingegen eine Quelle von Überforderung und Stress.

71.7% der Jugendlichen fühlen sich durch die Arbeit für die Schule nicht oder nur wenig gestresst, 19.4% bezeichnen sich als einigermassen und 8.9% als sehr gestresst.

Arbeit für Schule als Stressfaktor



Lesebeispiel: In der Gruppe der Jugendlichen, die sich durch die Arbeit für die Schule sehr gestresst fühlen, beträgt der Anteil jener, die mindestens einmal pro Woche Alkohol trinken, 27.7%. Bei Jugendlichen, die sich dadurch kaum oder gar nicht gestresst fühlen, beträgt dieser Anteil 17.5%.

Unter den Jugendlichen, die sich durch die Arbeit für die Schule sehr oder einigermaßen gestresst fühlen, ist der Anteil derer, die regelmässig Alkohol trinken oder Tabak rauchen, grösser als bei denjenigen Jugendlichen, die sich durch die Arbeit für die Schule kaum oder gar nicht gestresst fühlen. In der Gruppe der von der Schule sehr oder einigermaßen Gestressten hat es anteilmässig auch mehr Jugendliche, die sich im Monat vor der Befragung betrunken oder die Cannabis konsumiert haben.

Auch für diesen Zusammenhang gibt es unterschiedliche Erklärungen, und auch hier spielen verschiedene Faktoren eine Rolle. Häufige Misserfolge in der Schule führen zu Gefühlen der Frustration. Alkoholtrinken, Rauchen oder Cannabiskonsum können ein Versuch sein, sich von diesen Gefühlen zu entlasten. Manchmal steht jedoch nicht der schulische Stress am Anfang eines Problems, sondern der Konsum. Zum Beispiel kann chronischer Cannabiskonsum u.a. zu verminderter Leistungsfähigkeit und Konzentrationsproblemen führen – mit der Konsequenz, dass die betreffenden Jugendlichen in der Schule nicht mehr mithalten und unter Druck geraten können.

»» Die Schule ist ein Lernfeld. Schülerinnen und Schüler können besser davon profitieren, wenn sie unterstützt werden im Umgang mit schulischen Anforderungen. Neben strukturellen Massnahmen, beispielsweise zur Verbesserung des Schulhausklimas, gibt es schulische Gesundheitsförderungsprogramme, die auf die Stärkung der einzelnen Schülerin und des einzelnen Schülers abzielen. Sie helfen den Jugendlichen zum Beispiel, die eigenen Fähigkeiten zu identifizieren, und zeigen neue Problemlösungsstrategien und Stressbewältigungstechniken auf. Diese Massnahmen können auch dazu beitragen, problematischen Konsumgewohnheiten vorzubeugen.

Alkohol-, Tabak- oder Cannabiskonsum – was tun?

Alkohol-, Tabak- oder Cannabiskonsum kann Ausdruck von Problemen sein, muss aber nicht. Jugendliche konsumieren psychoaktive Substanzen in unterschiedlichen Lebenssituationen und aus unterschiedlichen Gründen. Die einen tun es vor allem aus Neugier; andere wissen bereits, wie die Substanz auf sie wirkt und verbinden mit dem Konsum bestimmte Erwartungen. Weil der Konsum von Alkohol, Tabak oder Cannabis immer Risiken birgt, sollten Bezugspersonen in jedem Fall auf einen Konsum reagieren – auch wenn im Leben des oder der Jugendlichen alles rund läuft.

In schwierigen Situationen sollte man nicht zögern, auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Je nach Situation bieten Suchtberatungsstellen sowie Erziehungs- oder Jugendberatungsstellen Unterstützung.

Was ist ein problematischer Konsum bei 15-jährigen Jugendlichen?

Alkohol

Bei Jugendlichen führen bereits kleine Mengen Alkohol zu Beeinträchtigungen. Damit erhöht sich das Risiko für Unfälle und aggressives Verhalten. Dies gilt insbesondere für Alkoholräusche. Rausche sind bei jüngeren Jugendlichen besonders problematisch, da sie die körperliche Entwicklung wie auch jene des Gehirns beeinträchtigen können. Ebenso besteht die Gefahr einer Alkoholvergiftung. Regelmässiger Alkoholkonsum in diesem Alter erhöht die Gefahr der Gewöhnung an Alkohol und kann die psychische und soziale Entwicklung behindern. Es ist zu bedenken, dass die im Rahmen der HBSC-Studie befragten Jugendlichen mit 15 Jahren in einem Alter sind, in dem ihnen von Gesetzes wegen noch kein Alkohol abgegeben werden darf.

Gemäss der Schülerinnen- und Schülerbefragung HBSC 2010

- trinken 19.7% der 15-Jährigen mindestens einmal in der Woche Alkohol. Trennt man nach Geschlecht, sind es 13% der Mädchen und 26.5% der Knaben.
- waren 19.4% der 15-Jährigen im Monat vor der Befragung einmal oder mehrmals betrunken. Unter den Mädchen beträgt der Anteil 17.2%, unter den Knaben 21.7%.
- hatten 21.2% der Schülerinnen und 27.3% der Schüler im Alter von 15 Jahren mindestens zweimal im Leben einen Alkoholrausch.

In dieser Broschüre wurden folgende Konsummuster aufgegriffen: Mindestens wöchentlicher Alkohol- oder Tabakkonsum, ein- oder mehrmaliges Betrunkensein (Alkoholrausch) innerhalb des letzten Monats vor der Befragung oder ein- oder mehrmaliger Konsum von Cannabis innerhalb des letzten Monats vor der Befragung. Diese Konsummuster sind problematisch, weil sie verschiedene Risiken bergen.

Tabak

Der Konsum von Tabak schadet insbesondere den Lungen und dem Herz-Kreislauf-System. Rauchen ist immer schädlich und jeder Konsum ist problematisch. Nikotin ist eine stark suchterzeugende Substanz und kann bereits nach kurzer Zeit abhängig machen. In vielen Kantonen dürfen an unter 16-Jährige oder unter 18-Jährige keine Tabakwaren abgegeben werden.

Die Ergebnisse der Schülerinnen- und Schülerbefragung HBSC 2010 zeigen: 17.3 % der 15-Jährigen rauchen mindestens einmal pro Woche. Bei den Mädchen sind es 15.2 %, bei den Knaben 19.4 %.

Cannabis

Das Rauchen von Cannabis belastet die Atemwege und kann Krankheiten wie chronische Bronchitis zur Folge haben. Der Konsum von Cannabis kann zu eingeschränktem Erinnerungsvermögen, Konzentrationsschwächen und verlängerten Reaktionszeiten führen. Dies ist hinderlich beim Lernen und erhöht das Unfallrisiko. Ein regelmässiger Cannabisgebrauch erschwert die Bewältigung wichtiger Aufgaben in Schule, Beruf und Privatleben. Cannabis kann abhängig machen. Konsum, Anbau und Verkauf von Cannabis sind verboten.

Gemäss der Schülerinnen- und Schülerbefragung HBSC 2010

- haben 13.5 % der 15-Jährigen im Monat vor der Befragung einmal oder mehrmals Cannabis konsumiert. Bei den Mädchen beträgt der Anteil 10.7 %, bei den Knaben 16.3 %.
- haben 24.7 % der Schülerinnen und 35.1 % der Schüler im Alter von 15 Jahren mindestens einmal im Leben Cannabis genommen.

Weiterführende Informationen

- Elternbriefe von Sucht Schweiz, gratis.
- Broschüre «Alkohol – mit Jugendlichen darüber sprechen», Sucht Schweiz, gratis.
- Broschüre «Rauchen – mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen», Sucht Schweiz, gratis.
- Broschüre «Cannabis – mit Jugendlichen darüber sprechen», Sucht Schweiz, gratis.

Diese Informationsmaterialien können unter www.suchtschweiz.ch als PDF heruntergeladen oder mit einem frankierten Rückantwortcouvert (C5) bei Sucht Schweiz bestellt werden (vgl. Adresse rechts unten).

Adressen von Suchtberatungsstellen finden sich unter www.infoset.ch (Rubrik Beratung und Therapie → ambulante Angebote) oder unter www.drogindex.ch.

Bei weiteren Fragen erteilt Sucht Schweiz gerne Auskunft: Tel. 021 321 29 76

Herausgabe:
Sucht Schweiz,
Lausanne 2012

Sucht Schweiz
Av. Louis-Ruchonnet 14
Postfach 870
CH-1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
PC 10-261-7
www.suchtschweiz.ch