

Christian Urech

Fachliche Mitarbeit: Lore Zablonier

**RAUCHEN, SAUFEN, KIFFEN**

DANK ERZIEHUNG STARK

GEGEN ABHÄNGIGKEIT

**PI pro juventute**

# INHALT

<b>Vorwort</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>Die Pubertät - Zeit der Umwälzungen und Selbstfindung</b> . . . . .	<b>9</b>
<i>Körperliche Veränderungen in der Pubertät</i> . . . . .	9
<i>Seelische Veränderungen in der Pubertät</i> . . . . .	10
<b>Sucht und Genuss</b> . . . . .	<b>13</b>
<i>Eltern fragen im Zusammenhang mit Sucht</i> . . . . .	13
<i>Suche nach dem Rausch, dem «Kick»</i> . . . . .	13
<i>«Pforten der Wahrnehmung»? . . . . .</i>	15
<i>Auf der Suche nach «Gipfelerlebnissen»</i> . . . . .	16
<i>Und wann wird es gefährlich?</i> . . . . .	17
<i>Der Unterschied zwischen Genuss- und Suchtmitteln</i> . . . . .	18
<i>Was ist Sucht?</i> . . . . .	18
<i>Was ist das Gefährliche an einer Sucht?</i> . . . . .	18
<i>Was sind die Ursachen einer Sucht?</i> . . . . .	19
<i>Was gilt speziell für Jugendliche?</i> . . . . .	21
<i>Gesellschaftliche Einflüsse</i> . . . . .	22
<i>Der Einfluss der Gleichaltrigengruppe</i> . . . . .	23
<b>Fakten rund um Suchtmittel und Drogen</b> . . . . .	<b>26</b>
<i>Was ist eine Droge?</i> . . . . .	26
<i>Drogen und ihre Wirkungen</i> . . . . .	26
<i>Wie gefährlich sind die verschiedenen Drogen?</i> . . . . .	28
<i>Wann ist man abhängig?</i> . . . . .	30
<i>Was ist schlimmer, körperliche oder psychische Abhängigkeit?</i> .	31
<b>Alkohol</b> . . . . .	<b>33</b>
<i>Alkohol gehört zu unserer Kultur</i> . . . . .	33
<i>Geschichte</i> . . . . .	33

Verbreitung . . . . .	36
Warum trinken Jugendliche? . . . . .	39
Jugendschutz . . . . .	41
Wirkung . . . . .	44
Gesundheitliche Gefährdung . . . . .	47
Alkohol und Schwangerschaft . . . . .	49
Zusammenhang mit elterlichen Konsummustern . . . . .	50
Rauschtrinken . . . . .	51
<b>Tabak . . . . .</b>	<b>56</b>
Geschichte . . . . .	56
Verbreitung . . . . .	57
Warum rauchen Jugendliche? . . . . .	60
Beschaffung - die rechtliche Situation . . . . .	64
Wirkung und gesundheitliche Gefährdung . . . . .	67
Zusammenhang mit elterlichen Konsummustern . . . . .	71
<b>Cannabis . . . . .</b>	<b>73</b>
Geschichte . . . . .	73
Die Pflanze und ihre Wirkung . . . . .	74
In welcher Form nehmen Jugendliche Cannabis zu sich? . . . . .	78
Rechtliche Lage . . . . .	80
Beschaffung . . . . .	86
Verbreitung . . . . .	87
Kultureller Wandel des Cannabiskonsums in Jugendkulturen . . . . .	88
Warum Jugendliche kiffen . . . . .	89
Gesundheitliche Gefährdung . . . . .	94
Je früher, desto problematischer . . . . .	96
Abhängigkeitsgefahr . . . . .	97
Schädigung der Lunge . . . . .	100
Beeinträchtigung der Verkehrstüchtigkeit . . . . .	101
Mischkonsum mit anderen Drogen . . . . .	102
Toxizität . . . . .	102
Ist Cannabis eine «Einstiegsdroge»? . . . . .	102
<b>Chatten bis der Arzt kommt - das Beispiel einer</b>	<b>—</b>
<b>Stoff ungebundenen Sucht . . . . .</b>	<b>105</b>

<b>Prävention heisst Vorsorgen</b> . . . . .	111
<i>Suchtprävention als gesellschaftliche Aufgabe</i> . . . . .	111
<b>Erziehung als Suchtprävention: Kinder stark machen</b> . . . . .	118
<i>Geschlechtsspezifische Faktoren</i> . . . . .	122
<i>Schulische Suchtprävention</i> . . . . .	123
<i>Früherkennung und Frühintervention</i> . . . . .	126
<b>Was können Eltern präventiv tun, um ihre Kinder gegen Suchtgefährdung zu stärken?</b>	
<i>Eltern sind Vorbilder</i> . . . . .	128
<i>Körpergefühl, Genuss- und Erlebnisfähigkeit</i> . . . . .	130
<i>Selbstwirksamkeit</i> . . . . .	132
<i>Konflikt- und Problemlösefähigkeit</i> . . . . .	135
<i>Zusammengehörigkeitsgefühl und Geborgenheit</i> . . . . .	138
<i>Gefühlswahrnehmung und Gefühlsausdruck</i> . . . . .	139
<i>Kommunikationsfähigkeit</i> . . . . .	144
<i>Selbstwertgefühl und Durchhaltewille</i> . . . . .	147
<i>Risikokompetenz</i> . . . . .	150
<b>Was tun, wenn Ihr Kind schon konsumiert?</b> . . . . .	152
<i>Wie reagieren bei einem Verdacht auf Drogenkonsum?</i> . . . . .	152
<i>Was tun, wenn der oder die Jugendliche regelmässig kifft?</i> . . . . .	155
<b>Was bedeutet was? Kleines Drogen-ABC</b> . . . . .	162
<b>Adressen und Literaturtipps</b> . . . . .	173
<i>Adressen</i> . . . . .	173
<i>Literaturtipps</i> . . . . .	174