

# Flash

JUNGES GESUNDHEITSMAGAZIN

No  
05



GAME-  
SUCHT?

# Was ist Sucht?



Drogen-  
lexikon



Jugendliche  
als Reporter





# Jugendliche als Reporter

Gegenüber vom Bahnhof SBB steht das WBS-Schulhaus De Wette, in dem wir jeden Tag viele Stunden verbringen.

## Wer sind wir?

Wir sind sieben Mädchen und neun Jungen im Alter von 15 oder 16 Jahren, zusammengewürfelt aus der ganzen Welt. Wir stammen aus Äthiopien, Bosnien, Deutschland, Eritrea, Frankreich, Italien, Jamaika, Kanada, Kosovo, Polen, der Türkei, Senegal, Spanien und der Schweiz und sprechen somit die unterschiedlichsten Muttersprachen. Trotz unserer Verschiedenheit verstehen wir uns gut und können meistens gut zusammenarbeiten. Natürlich freut es uns, wenn eine Stunde zu Ende ist oder gar ausfällt, und wir lieben die unterrichtsfreie Zeit. Wir alle machen uns aber auch Sorgen um unsere berufliche Zukunft. Es ist nämlich nicht einfach, eine Lehrstelle zu finden. Da wir meist eine kurze Mittagspause haben, essen oft viele von uns im Klassenzimmer. Wir haben selten «Zickenkrieg» und unsere Machojungs sind auch ganz erträglich ...

Die Freizeit verbringen einige von uns beim Fussballspielen in verschiedenen Vereinen (... der FCB braucht ja Nachwuchs). Andere üben sich im Basketball (Christoph ist 1,97 m gross), im Kickboxen, im Tanzen oder im Singen. Cédéric verausgabt sich beim Velofahren.

Wir alle lieben moderne Musik, die Games auf den elektronischen Geräten und können fast nicht sein ohne unsere Handys! Sind wir süchtig? Darum wagen wir den Versuch «24 Stunden ohne Internet und Handy».



# Flash

## Inhalt

### Wann ist viel zu viel?

- 4 Was ist Sucht?
- 5 Warum wird jemand süchtig?
- 6 Zahlen und Fakten



### Sucht und unsere heutige Gesellschaft

- 32 **Nachfragt: Jugendreport auf der Strasse**
- 33 Unterwegs für den Jugendschutz
- 34 **Sucht im Film**
- 35 **Stars und ihre Sucht**



### Was ist eine Droge?

- 8 Was ist eine Droge?
- 9 Drogenlexikon
- 14 Verhaltenssüchte
- 16 **24 h ohne Internet und Handy**



### Gefahren/Gewalt/Kriminalität

- 18 Gefahren von Suchtmitteln
- 20 Gefahrenzone Psyche
- 22 **Nachfragt: Arzt auf einer Notaufnahme**
- 23 **Nachfragt: Jugend- und Präventionspolizei**
- 26 Drogen und Gewalt
- 28 Drogen und Kriminalität
- 30 **Ein Nachmittag im Gericht**



### Clean ... what else?

- 38 Der drogenfreie Kick
- 39 Tipps für eine Party ohne Folgen
- 40 Der Frische-Kick – Cocktails ohne Alkohol

### Fragen und Hilfe

- 44 Du fragst, wir antworten ...
- 46 Fachstellen und Hilfsangebote



## Gefahrenzone Partydrogen

S. 13

## Leckere Drinks ohne Alkohol

S. 40



# Was ist Sucht?

Sucht ist eine Krankheit, die sich auf deinen Körper und deine Psyche auswirkt. Fachpersonen benutzen den Begriff Abhängigkeit. Eine **Abhängigkeit** entsteht nicht einfach von heute auf morgen. Wie schnell jemand süchtig wird, ist schwer zu sagen. Jeder Körper reagiert anders und die Drogen machen unterschiedlich schnell abhängig. Die Entstehung einer **Abhängigkeit kann in verschiedenen Stufen** beschrieben werden:

## Genuss

Essen, trinken, im Internet surfen oder PC-Games spielen. Genuss hat viele Gesichter und bedeutet, Spass an etwas haben. Der Übergang vom Genuss zur Sucht ist fließend, d.h., es kann sich langsam eine Sucht entwickeln, ohne dass du das bewusst wahrnimmst. Deshalb ist es wichtig, dass du vernünftig und massvoll konsumierst. Wenn du also ab und zu ein Bier mit Freunden trinkst, ist das noch nicht problematisch. Regelmässig oder viel trinken kann aber schnell zu einem Problem werden.

## Missbrauch

Es gibt Situationen im Leben, in denen du gestresst oder gar wütend bist – du willst diese Gefühle betäuben und so möglichst schnell wieder zur Ruhe kommen. In solchen Momenten ist die Versuchung gross, an einem Joint zu ziehen oder sich zu betrinken, um den Problemen auszuweichen, Frust abzubauen oder sich einfach abzulenken. Wenn diese Gründe die Motivation für den Konsum von Drogen oder Alkohol sind, dann spricht man von Missbrauch.

# Warum wird jemand süchtig?

Es gibt keine einfache allgemeingültige Erklärung dafür, warum jemand süchtig wird. Ganz klar, am Anfang steht der Griff zum Suchtmittel, welcher sich allmählich zur Gewohnheit entwickelt. Doch warum greift jemand überhaupt zu Drogen? Das Umfeld hat einen grossen Einfluss. Hohe Erwartungen, Gruppendruck, Suchtprobleme von Familienangehörigen können die Entwicklung einer Sucht fördern. Niemand prägt unsere Verhaltensweisen und Einstellungen so stark wie unser engstes Umfeld.

**Neben der persönlichen Situation und dem sozialen Umfeld spielen auch Sehnsüchte nach Glück, Geborgenheit, Liebe oder Sicherheit eine Rolle.** Es kommt darauf an, wie du mit aus schwierigen Lebenssituationen entstehenden negativen Gefühlen und Stress um-

gehst. Manchen helfen Gespräche mit Freunden oder sie bekommen Unterstützung von den Eltern, andere lenken sich ab und treiben viel Sport oder stürzen sich in die Arbeit. Einige versuchen aber, mithilfe von Drogen diese negativen Gefühle zu «betäuben».

**Wer zu Drogen greift, um sich besser zu fühlen oder schwierige Situationen besser zu ertragen, löst damit keine Probleme.** Die Droge wird in diesem Moment zum «Werkzeug», das alle Probleme zu lösen scheint. Diese Art von Problemabwägung ist nicht sinnvoll oder hilfreich, denn die Unzufriedenheit bleibt und die vermeintliche Erleichterung ist nur kurz spürbar.

## Gewöhnung

Sobald man den Konsum bzw. das Verhalten nicht mehr kontrollieren kann, spricht man von Gewöhnung. Damit ist gemeint, dass du keine Kontrolle mehr über die Menge und den Zeitpunkt des Konsums hast, Versuche, weniger zu konsumieren, scheitern oftmals. Häufig braucht man eine Dosissteigerung, um dieselbe Wirkung zu erzielen. Dies zeigt sich zum Beispiel darin, dass du nun nicht wie früher ab 2 Bier, sondern erst ab 3 Bier einen Rausch erlebst oder immer mehr Zeit im Internet verbringen musst. Gewohnheiten können sich schleichend zu einer Abhängigkeit entwickeln. Dann dreht sich alles nur noch um das Suchtmittel. Psychische und meistens auch körperliche Entzugerscheinungen treten auf, wenn du den Konsum reduzierst oder ganz aufhörst.

## Wissen schützt!

Das Wissen um die Gefahr von Drogen, ein gutes Selbstwertgefühl und die Fähigkeit, Probleme aktiv anzugehen, schützen eine Person davor, Drogen auszuprobieren oder auf eine problematische Weise zu konsumieren. Weitere hilfreiche Tipps findest du unter der Rubrik «Der drogenfreie Kick».

# Zahlen und Fakten

Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren werden regelmässig im Rahmen einer schweizweiten Studie (Quelle: HBSC) zu ihrem Suchtmittelkonsum befragt. Die wichtigsten Fakten dazu gibt es hier:

## Alkohol

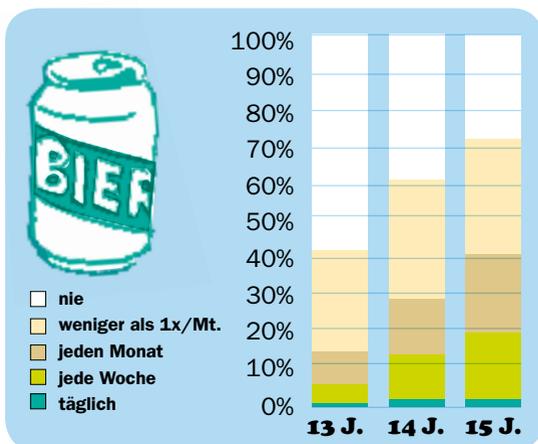
Die Mehrheit der Schweizer Jugendlichen zwischen 11 und 15 Jahren trinkt nie oder selten Alkohol (70%). Mädchen trinken weniger Alkoholisches als Jungen.

Dennoch gibt es einige, die regelmässig und eine grosse Menge Alkohol in einem kurzen Zeitraum trinken (20%). Das kann sehr schädlich sein, da Jugendliche noch im Wachstum sind und viel empfindlicher auf Alkohol reagieren als Erwachsene. Mehr dazu findest du unter der Rubrik «Gefahrenzone für Körper und Psyche».

Stark zugenommen hat der Konsum von hochprozentigem Alkohol (Wodka, Gin, Rum etc., oft in Form von Mixgetränken), der sich seit 2006 sowohl bei den 15-jährigen Jungen als auch bei den Mädchen verdoppelt hat.



### Wie oft trinken Jugendliche Alkohol?



## Exzessiver Alkoholkonsum

Stark am Zunehmen ist das so genannte Rauschtrinken. Dabei trinkt man eine grosse Menge Alkohol, um möglichst schnell betrunken zu sein. Wenn du stark betrunken bist, verlierst du aber deine Hemmungen und deinen Realitätssinn und es steigt die Gefahr, dass du in Gewaltsituationen und Unfälle verwickelt wirst. Oft wird das Rauschtrinken auch «Komasaufen» genannt, da einige Jugendliche aufgrund des hohen Alkoholkonsums innerhalb von kurzer Zeit eine Alkoholvergiftung erleiden und ins Spital müssen. Leider gibt es auch immer wieder Todesfälle durch Herzstillstand und Erstickung aufgrund der hohen Alkoholmenge im Blut.

Im Jahr 2007 wurden etwa 1700 Jugendliche und junge Erwachsene wegen einer Alkoholvergiftung in ein Schweizer Spital eingeliefert. Dies entspricht etwa 5 Personen am Tag. Die Fälle betrafen zu etwa 60% junge Männer und zu 40% junge Frauen.

Mehr zu diesem Thema findest du in unserem Interview mit einem Arzt.

## Tabak

Die Anzahl der Raucherinnen und Raucher in der Schweiz ist in den letzten Jahren gesunken. Dies hat sicherlich mit den Präventionsmassnahmen zum Schutz vor Passivrauch zu tun. An vielen Orten ist das Rauchen nun verboten und in den Köpfen der Leute gilt es mittlerweile als «uncool».

Die meisten der 13- bis 15-jährigen Jugendlichen rauchen nicht (80%).

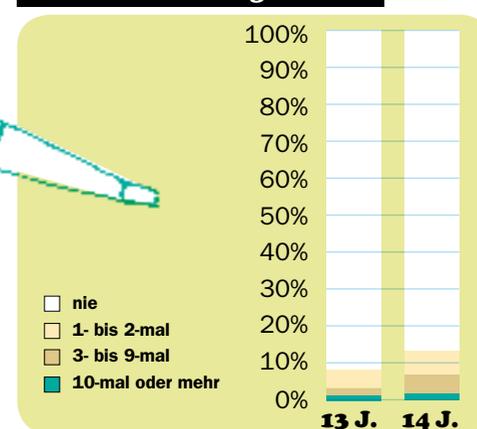
Da Nikotin sehr schnell abhängig macht, bleibt es bei den restlichen 20% selten beim Gelegenheitsrauchen, sondern es kann sich eine Sucht entwickeln.

## Cannabis

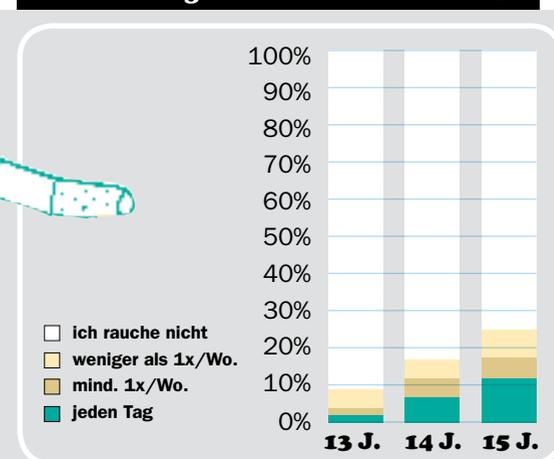
Cannabis ist die bekannteste und meistkonsumierte illegale Droge. Jeder dritte Junge und jedes vierte Mädchen im Alter von 15 Jahren hat schon mindestens einmal gekifft.

Dennoch hat die Mehrheit der 15-Jährigen noch nie in ihrem Leben Cannabis konsumiert: Dies ist der Fall für drei Viertel der Mädchen und für zwei Drittel der Jungen. Oft werden die Gefahren von Cannabis unterschätzt, doch Cannabis beeinflusst wie alle anderen Drogen unser zentrales Nervensystem und Kiffen kann einen schwerwiegenden Einfluss auf deine psychische und körperliche Verfassung haben. Wenn du mit Cannabis erwischt wirst, kann es auch zu einer Strafverfolgung kommen.

### Wie viele haben in den letzten 30 Tagen wie oft Cannabis geraucht?



### Wie viele Jugendliche rauchen Tabak?



## Harte Drogen

Nur sehr wenig Jugendliche (3%) berichten davon, in ihrem Leben andere illegale Substanzen (z.B. Kokaïn, LSD, Ecstasy) genommen zu haben. Auch das Einnehmen von Medikamenten mit der Absicht, einen Rausch oder Flash herbeizuführen, ist eher selten. Doch immerhin 3,5% der Mädchen und 2,5% der Jungen gaben an, schon einmal Medikamente genommen zu haben, um sich zu berauschen.

### Harte Fakten:



### Weißt du, dass ...

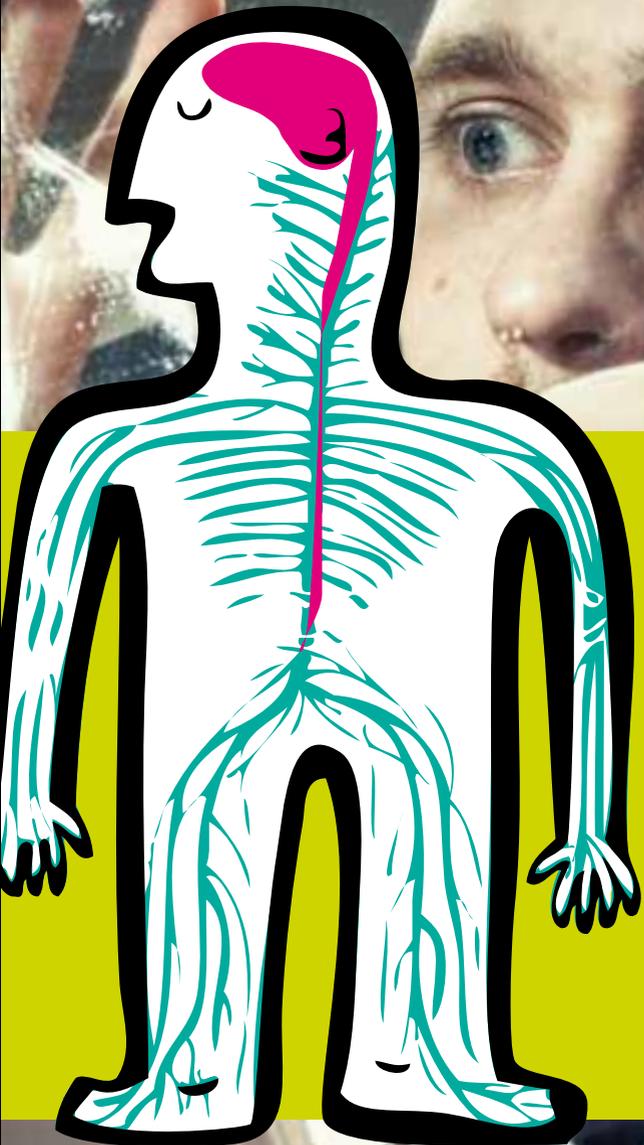
... du ersticken kannst, wenn du zu viel Alkohol trinkst? Ein hoher Alkoholgehalt kann lebenswichtige Reflexe deines Körpers ausschalten, sodass es beim Erbrechen zum Tod durch Erstickung kommen kann. Bei einem hohen Alkoholspiegel besteht auch die Gefahr eines Atem- oder sogar Herzstillstandes.

... Kiffen anstatt Euphorie oder Entspannung auch Angst und Panikgefühle auslösen kann? Verwirrtheit und Verfolgungsideen (Paranoia) sind möglich. Du erlebst einen sogenannten «Horrortrip», etwa das Gefühl, ständig beobachtet oder verfolgt zu werden. Häufig kannst du als Folge des Kiffens auch eine niedergedrückte Stimmung, Sinnestäuschungen, Panikreaktion (aufgrund der Wirkung), Passivität und Teilnahmslosigkeit erleben.

... mehr als ein Viertel der Ecstasy-Konsumenten psychotische Episoden erleben, die unmittelbar durch den Drogenkonsum ausgelöst wurden und länger als 2 Tage andauerten? Hierzu zählen z.B. Sinnestäuschungen (Halluzinationen) oder Wahnzustände, meist gepaart mit einer starken Angst.

... Mischkonsum besonders gefährlich ist? So genannte Energydrinks, die angeblich Flügel verleihen sollen, werden zum Beispiel gerne mit Alkohol gemischt. Dadurch wird die berausende Wirkung des Alkohols mit dem stimulierenden Effekt einer Extraportion Koffein kombiniert. Noch gefährlicher ist der gleichzeitige Konsum von harten Drogen und Alkohol. Herzrhythmusstörungen, Nierenversagen und Krampfanfälle wurden in diesem Zusammenhang beobachtet, zum Teil sogar mit tödlichem Ausgang.

# Was ist eine Droge?



Als Droge bezeichnet man alle Substanzen, die unser zentrales Nervensystem und damit unsere Wahrnehmung, Gefühle, Emotionen, Bewegungen und Muskeln beeinflussen. Dadurch verändert sich unser Bewusstsein. Dazu gehören nicht nur die illegalen Substanzen wie Heroin oder Kokain, sondern auch die legalen wie Nikotin, Alkohol und Medikamente. Drogen können eine körperliche und/oder psychische Abhängigkeit hervorrufen und haben negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Je länger man davon konsumiert, umso höher ist das gesundheitliche Risiko.

Drogen können je nach ihrer Wirkung aufgeteilt werden in:

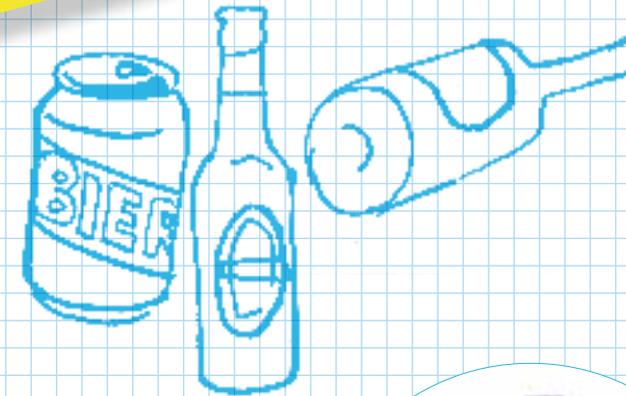
<b>Beruhigend oder dämpfend</b>	<b>z.B. Alkohol, Beruhigungsmittel, Opiate</b>
<b>Aufputschend</b>	<b>z.B. Kokain, Ecstasy oder Amphetamine</b>
<b>Halluzinationen hervorrufend</b>	<b>z.B. LSD oder halluzinogene Pilze</b>

# Drogenlexikon

## Alkohol

Du erhältst ihn in verschiedensten Geschmacksrichtungen und Farben. Er macht lustig, locker und gesprächig – seine positiven Wirkungen sind allseits bekannt.

Die Droge Alkohol macht uns aber grosse Probleme: Alkohol greift praktisch jede Körperzelle an, kann also jedes Organ schädigen.



Kurzfristige Wirkung		Langfristige Wirkung
Einerseits	Andererseits	
Euphorie	Alkohol wirkt schon in kleinen Mengen sehr ungünstig auf die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit und steigert die Risiko- und Gewaltbereitschaft	Zerstörung von Gehirnzellen und ganzer Hirnregionen mit entsprechender Wirkung auf Körperfunktionen (z.B. Stuhl- und Urinkontrolle), Bewegungsabläufe, Psyche und Intelligenz
Entspannung, Enthemmung, Aggressivität	Ab einer gewissen Alkoholmenge kann eine erwachsene Person ins Koma fallen, Jugendliche bereits früher. Folgt nicht sofortige medizinische Betreuung, so kann dies zum Tod durch Atemlähmung führen	Schädigt fast alle Organe wie Leber (Fettleber, Krebs), Bauchspeicheldrüse (Diabetes), Hoden und Eierstöcke (Unfruchtbarkeit)
Zusammengehörigkeitsgefühl durch gemeinsames Trinken		Hohes Abhängigkeitspotenzial
		Vernachlässigung anderer Interessen (besonders von Familie und Beruf) mit sozialer Ausgrenzung bis hin zur Verwahrlosung

### Vorsicht!



Bei süßen Alkoholgetränken (z.B. Alcopops) schmeckt man den Alkohol kaum. Es wird dann eher mehr getrunken und die Wirkung ist umso stärker. Wer Alkohol mit anderen Drogen mischt (z.B. Partypillen oder Cannabis) geht ein nicht abschätzbares Risiko ein und könnte auf der Intensivstation landen.

## Tabak

Jeder weiss mittlerweile, dass Rauchen schädlich ist. Was du aber vielleicht nicht weisst: In der Schweiz **sterben täglich 25 Menschen**, weil sie geraucht haben (ca. 9100 Menschen pro Jahr). Zum Vergleich: An den Folgen des Konsums illegaler Drogen sterben jedes Jahr ca. 150–200 Menschen.

Abhängig von der Zigarette macht der suchterzeugende Inhaltsstoff Nikotin. Tabak enthält neben Nikotin aber noch ca. 4000 andere Substanzen – viele von denen schädigen den Körper nachhaltig.

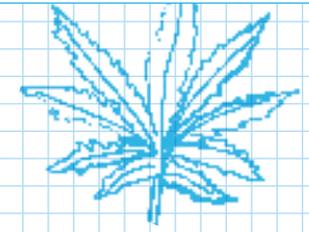


Kurzfristige Wirkung		Langfristige Wirkung
Einerseits	Andererseits	
Anregend bei Müdigkeit, beruhigend bei Nervosität und Angst	Die Wirkung lässt bereits nach 30 bis 60 Minuten wieder nach	<p>Die Inhaltsstoffe der Zigarette:</p> <p><b>verstopfen Blutgefässe</b> (mögliche Folgen sind: Herzinfarkt, Raucherbein, Impotenz, Unfruchtbarkeit)</p> <p><b>setzen sich in der Lunge fest</b> (mögliche Folgen sind: wenig Kondition, Raucherhusten, Teerlunge)</p> <p><b>verursachen Krebs</b> (besonders in Lunge und Kehlkopf, aber auch in anderen Organen)</p>
Wirkt cool und erzeugt ein Gefühl der Zusammengehörigkeit	Du stinkst und hast Mundgeruch	
	Rauchen kann akute Hustenanfälle auslösen	

**Vorsicht!** Auch Passivrauchen schadet! Der Tabakrauch, der beim Passivrauchen eingeatmet wird, enthält die gleichen giftigen Substanzen wie der von einer rauchenden Person direkt inhalierte Rauch. Passivraucher können deswegen von den gleichen akuten und chronischen Erkrankungen wie Raucher betroffen sein.



## Cannabis



Die Cannabis-Pflanze enthält sogenannte **Cannabinoid**e (z.B. THC), welche den Rausch erzeugen. Die Pflanze wird in verschiedenen Formen konsumiert.

**Haschischöl:** wird mit Lösungsmitteln aus der Pflanze gewonnen, ist sehr stark und wird meist inhaliert.

**Marihuana** (auch «Gras» genannt): Getrocknete Blüten und Blätter der Pflanzen können geraucht werden.

Wenn du einen Joint rauchst, musst du dir darüber im Klaren sein, dass deine Lunge noch stärker **mit Teer und anderen krebserzeugenden Stoffen** belastet wird als bei einer normalen Zigarette.

**Haschisch** (auch «Shit» genannt): Aus der Pflanze gepresstes Harz wird geraucht oder gegessen.

Kurzfristige Wirkung		Langfristige Wirkung
Einerseits	Andererseits	
Sinneseindrücke (z.B. Musik, Farben) werden verstärkt	Appetitsteigerung	<p>Etwa 20% der KonsumentInnen fühlen sich <b>abhängig und/oder geben psychische Probleme</b> wegen der Droge an</p> <p>Konflikt- und Drucksituationen werden umgangen – die KifferInnen flüchten in die Droge. Die <b>Entwicklung von Persönlichkeit und eigenen Fähigkeiten</b> bleibt auf der Strecke</p> <p>Beeinträchtigung der Lungenfunktion und <b>erhöhtes Risiko für Atemwegserkrankungen</b></p>
Entspannung, Euphorie, Kreativität	<b>Verminderung von Aufmerksamkeit</b> , Kurzzeitgedächtnis und Reaktionsfähigkeit	
	Bewegungen verlangsamen sich	
	Halluzinationen, Angstattacken, Orientierungslosigkeit	
	<b>Depressive Stimmung</b> wird intensiviert	

**Vorsicht!** Der Konsum von Cannabis kann die persönliche Entwicklung behindern (z.B. einen erfolgreichen Schulabschluss oder Findung der eigenen Identität erschweren). Je jünger die Konsumierenden sind, umso empfindlicher reagieren sie auf Cannabis und desto grösser ist das gesundheitliche Risiko. Grundsätzlich gilt aber, dass Cannabis für jedes Alter Risiken mit sich bringt.



# Drogenlexikon

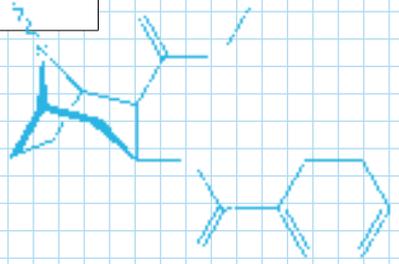
## Kokain

Kokain ist auch bekannt als «Koks», «Goggi» oder «Puder» und wird meistens als weisses Pulver verkauft. Es wird durch ein Röhrchen geschnupft, kann aber auch – in abgewandelter Form – als «Crack» oder «Freebase» gespritzt oder geraucht werden. Kokain kann sehr schnell und stark psychisch abhängig machen.



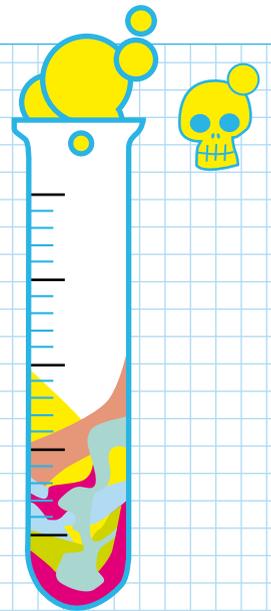
Kurzfristige Wirkung		Langfristige Wirkung
Einerseits	Andererseits	
Kokain putscht auf, macht euphorisch und gibt dir das Gefühl, überaus dynamisch, kreativ und leistungsfähig zu sein	<p><b>Krämpfe</b>, ähnlich einer Epilepsie, und <b>Atemlähmungen</b> können ausgelöst werden</p> <p>Kokain wirkt stark auf den Körper. Beschleunigung der Atmung und des Pulses, Erhöhung des Blutdrucks, der Körpertemperatur und des Blutzuckerspiegels <b>Herzrhythmusstörungen, Herzinfarkte und Schlaganfälle können die Folge sein</b></p>	<p>Es kommt relativ schnell zu einer starken <b>psychischen Abhängigkeit</b>: Das «Tief» beim Nachlassen der Wirkung kann so stark sein, dass <b>depressive Phasen mit Müdigkeit, Selbstvorwürfen bis zu Suizidgedanken</b> entstehen können</p> <p>Es besteht das Risiko einer <b>körperlichen Erschöpfung</b> wegen <b>Gewichtsabnahme und Unterernährung</b> aufgrund eines verminderten Hungergefühls</p>

**Vorsicht!** Kokain kann schon beim **Erstkonsum** lebensgefährlich sein: Das Risiko beim Gebrauch der Droge ist unberechenbar. Um den Gewinn zu vergrössern, mischen verschiedene Zwischenhändler das Kokain mit anderen Stoffen. Was eine solche Mischung am Ende alles enthält, weiss niemand mehr.



## Partydrogen

Unter Partydrogen versteht man meist farbige Pillen, Pulver oder Flüssigkeiten, die den Körper aufputschen. Sie können illegal in Discos oder auf Partys gekauft werden und haben viele verschiedene Namen, weil sie aus unterschiedlichen Substanzen bestehen. Es handelt sich insbesondere um stimulierende sowie halluzinogene Drogen. Sie heissen zum Beispiel Speed (Amphetamin), Ecstasy (MDMA). Oder aber Liquid Ecstasy (GHB = K.-o.-Tropfen), welches wie ein Schlafmittel wirkt.



Kurzfristige Wirkung		Langfristige Wirkung
Einerseits	Andererseits	
Wachheit und Leistungssteigerung: hemmungsloses und ausdauerndes Tanzen bis in den nächsten Tag hinein	Kopfwahl, Depri-miertheit, Übelkeit oder Krampfanfälle, Unruhe, verminderte Urteilsfähigkeit	Eine Überdosis oder der Langzeitgebrauch, besonders von Ecstasy, kann zu irreparablen Hirnschäden führen
Veränderte Wahrnehmung von Raum und Zeit	Der Wunsch nach grösserer Ausdauer beim Tanzen führt dazu, dass mehrere Pillen hintereinander genommen werden. Dabei entsteht das Risiko einer akuten Vergiftung und Erschöpfung, besonders in überhitzten Räumen und bei mangelnder Zufuhr von alkoholfreien Getränken	Das Absetzen einer Partydroge kann zu psychischen Entzugserscheinungen wie Stimmungsschwankungen, depressiven Verstimmungen, Schlaflosigkeit, Antriebslosigkeit und Angststörungen führen
Leichte Kontaktaufnahme zu anderen Menschen		
Zufriedenheit und Glücksgefühle		

**Vorsicht!** Du weisst niemals, was du kaufst! Ebenso der Verkäufer weiss das meist nicht genau – auch wenn er es behauptet. Partydrogen beinhalten oft verschiedene Substanzen, die in ihrer gemeinsamen Wirkung tödlich für dich enden können – besonders, wenn du sie zusammen mit Alkohol konsumierst.



# Verhaltenssüchte



Hört oder liest man das Wort Sucht, so denken die meisten an den regelmässigen Konsum von illegalen Drogen. Wusstest du, dass sich auch ein zunächst normales Verhalten wie Arbeiten, Spielen oder Einkaufen zu einer Sucht entwickeln kann? Zu diesen sogenannten Verhaltenssüchten gehören zum Beispiel: Internetsucht, Spielsucht, Kaufsucht, Arbeitssucht oder Sportsucht. Sie können ebenfalls deine Gesundheit schädigen und schwerwiegende soziale Folgen für dich haben. Weil eine Art Zwang empfunden wird, ein bestimmtes Verhalten auszuführen, und man darauf nicht verzichten kann, spricht man in diesem Zusammenhang ebenfalls von Sucht. Beim Gedanken, z.B. keinen Sport zu treiben oder nicht Gamen zu können, werden unangenehme körperliche und emotionale Zustände erlebt. Man investiert immer mehr Zeit und die Gedanken kreisen immer mehr nur noch um dieses Verhalten.

## Gefangen im Netz – Suchtgefahr Multimedia

Für uns alle sind Internet und Handy aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. 54% der Jugendlichen verbringen täglich zwei Stunden und mehr am Computer.

Es ist ganz normal, täglich E-Mails zu checken, abends mit Freunden zu chatten, unterwegs zu telefonieren oder SMS zu schreiben. Neben viel Zeit kann man auch viel Geld ins Handy oder in Games investieren. Wie viel ist zu viel?



Eine einheitliche Regel gibt es nicht. Wenn deine Handyrechnung immer höher wird und deine Internetnutzung deine gesamte Freizeit beansprucht, scheint dein Umgang problematisch. «Mediensucht» ist keine offizielle Bezeichnung oder eine medizinische Diagnose. Meist ist dabei der exzessive Konsum von neuen Medien (Internet, Handy, Games, Chats) gemeint.

## Entwickle Medienkompetenz

Es gibt viele Vorurteile rund um den Umgang mit neuen Medien. Beschäftigst du dich zu intensiv mit Computer und Internet, kann es schnell passieren, dass deine Gesundheit, die Schule oder deine Freundschaften darunter leiden. Wie immer ist alles eine Frage der Menge. Ein vernünftiger Umgang mit den neuen Medien kann sich positiv auf die Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit und Lernfähigkeit auswirken. Es ist wichtig, dass du dir deine freie Zeit gut einteilst und dir ein gesundes Gleichgewicht zwischen virtueller und realer Welt schaffst.



## Social Media

### Mögliche Gefahren im Umgang mit Social Media (Facebook, Netlog, Chat)

- Im Chat gibt es keine Scham und keine Angst vor Ablehnung und es ist immer jemand da, der Zeit hat und zuhört. Weisst du immer, mit wem du es zu tun hast?
- Gefährlich wird die Plattform, wenn das Gefühl entsteht, du verpasst etwas, wenn du mal nicht online bist.
- Für manche Menschen wird das Onlineprofil ein Ersatz für den sozialen Kontakt in der realen Welt.



## Schuldenfalle Handy

Achte darauf, dass dein Handy nicht zu einer Schuldenfalle wird. Vor allem durch teure SMS-Download-Angebote (Klingeltöne, Spiele, Logos) geht viel Geld drauf.





# Verhaltens- süchte

# 24 h ohne Internet und Handy

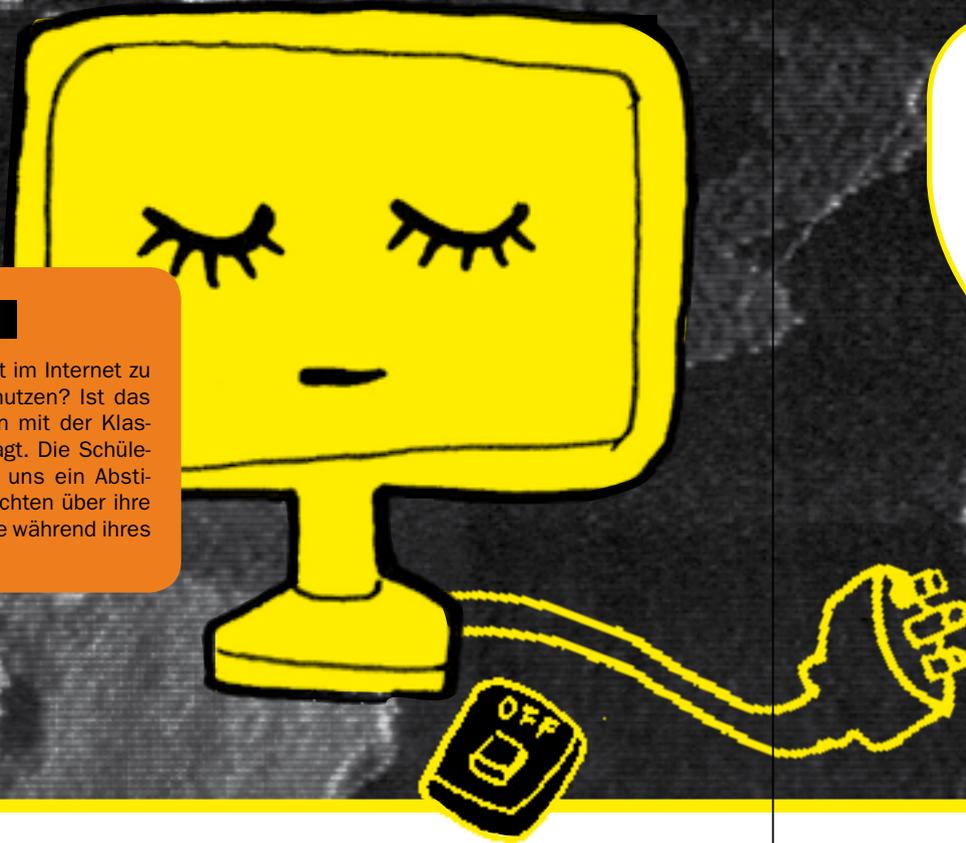
Z  
Z  
Z



Jugendliche als Reporter

## Den Stecker gezogen

Wie ist es, einen Tag lang nicht im Internet zu surfen und kein Handy zu benutzen? Ist das überhaupt möglich? Wir haben mit der Klasse 1a den Selbstversuch gewagt. Die Schülerinnen und Schüler haben für uns ein Abstinenztagebuch geführt und berichten über ihre Gefühle, Gedanken und Impulse während ihres Selbstversuchs.



## Feedback

*Ich konnte nicht widerstehen, meine Mails auf Facebook zu checken.*

*Nach einem medienfreien Nachmittag im Schwimmbad habe ich am Abend automatisch mein iPad gestartet. Habe mich aber an das Experiment erinnert und es sofort wieder runtergefahren.*

*In der Schule habe ich mein Handy nicht benutzt. Am Nachmittag musste ich Musik hören. Musik ist sehr wichtig für mich.*

*Ich habe nur zwei Mal auf mein Handy geschaut. Habe aber keine SMS geschrieben und nicht telefoniert.*

*Ich hatte keine andere Wahl, da ich ein Bewerbungsschreiben per Mail versenden musste.*

*Ich fand es unglaublich schwer, schon auf dem Nachhauseweg von der Schule musste ich im Bus auf meinem iPhone Musik hören. Ohne Musik geht gar nichts.*

*Als ich nach Hause kam, war es mir sofort langweilig. Ich musste den Fernseher einschalten. Später checkte ich doch noch kurz meine Mails auf Facebook.*

*Wie ich mich fühlte? Langeweile, Langeweile, Langeweile !!!*

## Fazit

Wie dieser Selbsttest zeigt, gibt es immer einen Grund, um zum Handy zu greifen oder im Internet zu surfen. Es ist aber doch beeindruckend, dass es niemand aus der Klasse 1a geschafft hat, die 24 Stunden durchzuhalten. Zugegeben, es ist auch nicht ganz einfach, auf die heutigen Medienangebote zu verzichten. Das Internet ist auch ein Nachschlagewerk und Lexikon. Das Handy wird heute auch als Zug-, Flug- oder Kinoticket verwendet. Auch ein Beruf ohne Internetnutzung ist heute kaum vorstellbar. Trotz vieler Gefahren überwiegen die Vorteile der Möglichkeiten der neuen Technologien und bereichern unseren Alltag. Dennoch ist es wichtig, den Umgang mit Handy, Internet und Co. bei sich selbst immer wieder zu beobachten und dabei auch selbstkritisch zu sein.

# Gefahren von Suchtmitteln



## Direkte Folgen

### Gift für den Körper

Drogen haben während des Konsums eine unmittelbare Wirkung auf deinen Körper. Die Folgen können schwerwiegend sein. Partydrogen und Kokain, aber auch viele andere Suchtmittel können unter anderem **Blutungen im Gehirn, einen Kreislaufkollaps oder sogar einen Atemstillstand** auslösen. Die Gefahr einer Überdosis ist gross, weil die Menge der konsumierten Droge oft nicht bekannt ist. Ausserdem werden viele Suchtmittel nicht in reiner Form angeboten, sondern sie werden mit anderen Substanzen (Streckmittel) vermischt, welche zusätzliche Nebenwirkungen beinhalten – **man weiss nicht, wie viel und was genau im Stoff ist**. Gerade bei Jugendlichen sind die negativen körperlichen Auswirkungen gross, da sich die Organe und das Gehirn noch im Wachstum befinden. Alkohol und andere Drogen beeinflussen die Entwicklung negativ.

Doch nicht nur der unmittelbare Konsum birgt Gefahren für die Gesundheit; wer über längere Zeit wiederholt Drogen konsumiert, muss mit Langzeitfolgen rechnen und verkürzt damit automatisch seine Lebensdauer.

In der Schweiz zählen Tabak, Alkohol, Cannabis sowie bestimmte süchtig machende Medikamente wie Schlafmittel oder Beruhigungsmittel zu den am häufigsten konsumierten Suchtmitteln. Jährlich sterben Tausende von Menschen an den Folgen von Drogenkonsum. **Was anfänglich harmlos erscheint, birgt oft körperliche und psychische Risiken.** Im Jahr 2002 waren in der Schweiz schätzungsweise mehr als 2000 Todesfälle dem Alkoholkonsum zuzurechnen, die meisten davon (78%) betrafen Männer. Neben den Gefahren für deinen Körper gibt es beim Konsum von Drogen auch soziale Folgen, und nicht selten kommt man mit dem Gesetz in Konflikt. Auf den folgenden Seiten erfährst du, wie Drogen auf deinen Körper und deine Psyche wirken.

### Mögliche körperliche Folgen

- Hirnschäden/Hirnblutungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Lungenschäden
- Nervenerkrankungen
- Haarausfall
- Hautkrankheiten
- Zahnschäden
- Beeinträchtigte Lern- und Gedächtnisleistung
- Leberschäden
- Krebs
- Schwindel
- Magen-Darm-Probleme
- Schmerzen
- Schwächung des Immunsystems
- Beeinflussung des Hormonsystems

## Indirekte Folgen

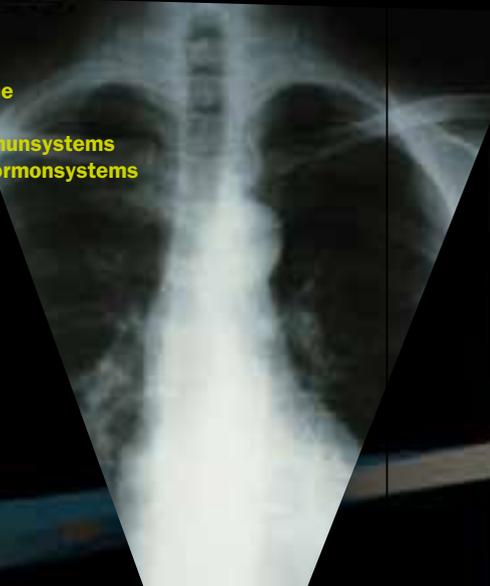
### Unfälle und erhöhtes Gewaltpotenzial im Rauschzustand

Nicht nur die körperlichen Folgen von Alkohol und Suchtmittelkonsum können schwerwiegend sein. Eine weitere Gefahr des Drogenkonsums ist die erhöhte Unfallgefahr. Im Rauschzustand verändert sich das Denken und das Verhalten. Die Unfallgefahr ist in einem Rauschzustand deutlich erhöht, da deine **Reaktionsfähigkeit stark eingeschränkt ist und du dich in Situationen häufig stark überschätzt.** Denn oft realisierst du gar nicht, wie stark benebelt du bist. **Du bist dann nicht nur eine Gefahr für dich selbst, sondern auch für andere.**

Eine aktuelle Studie zeigt, dass der Anteil Unfälle, welcher auf Alkoholkonsum zurückzuführen ist, hoch ist. Bei den Männern sind fast die Hälfte aller absichtlichen Verletzungen (Gewalt gegen andere, Selbstverletzungen etc.) dem Alkoholkonsum zuzuschreiben. Auch im Strassenverkehr passieren viele Unfälle wegen Alkohol. Bei jedem achten Unfall ist Alkohol im Spiel. Und es scheinen auch immer mehr Auto-, Töff- und Velofahrer mit Kokain aufgeputscht zu sein.

### Vorsicht im Strassenverkehr

Verzichtet nicht nur auf das Autofahren, sondern auch auf Velos und Mofas, wenn ihr im Ausgang Alkohol konsumiert habt. Falls ihr zu mehreren Personen mit einem Auto unterwegs seid, bestimmt, wer fahren soll – der Fahrzeuglenker muss unbedingt auf Alkohol verzichten, um nicht euch, sich selbst und andere zu gefährden. Das gilt natürlich auch für andere Drogen.



Quelle: Gmel et al. (2007). Alkohol und Verletzungen: Alkoholkonsum, bezogene Risiken und attributive Anteile. Eine Studie in der Notfallaufnahme der Lausanner Universitätsklinik (CHUV). Lausanne: SFA.

# Gefahrenzone Psyche

## Drogen und Psyche

Drogen wirken auf unser Gehirn und können ganz unterschiedliche Reaktionen auslösen. Manche Stoffe machen scheinbar glücklich und zufrieden, andere Substanzen können auch unangenehme Gefühle auslösen, wie zum Beispiel Niedergeschlagenheit oder Angst, die sich mit der Zeit sogar zu ernsthaften Krankheiten weiterentwickeln können. So kann der Konsum von Kokain, Ecstasy, Amphetaminen oder Cannabis zu Angstzuständen oder gar schweren Depressionen führen oder bereits bestehende psychische Krankheiten verschlimmern.

Psychische Probleme wie Halluzinationen und Wahnvorstellungen können im schlimmsten Fall während des ganzen Lebens immer wieder auftreten oder du erlebst unangenehme Backflashes, das sind immer wieder auftretende Horrortrips. Das ist aber nicht alles: Drogen können auch unseren Charakter verändern. Wird zum Beispiel Cannabis häufig und über längere Zeit konsumiert, führt dies oft zu Desinteresse, Konzentrationsproblemen und Gleichgültigkeit. Die Grenze zwischen «Entspantheit» und «Gleichgültigkeit» ist schmal.

## Drogen und Depression

Jemand, der unter einer Depression leidet, fühlt sich müde, antriebslos und schlapp. Er hat eine traurige Stimmung und denkt nur in dunklen, tristen Bildern. Zudem hat er meistens wenig Lust zu essen und kann oft auch nicht gut schlafen.

Es gibt abhängige Menschen, die eine Depression entwickeln – oftmals, wenn sie ihren Job verlieren und ihren Alltag nicht mehr bewältigen können.

Genauso gibt es Menschen mit einer Depression, die eine Sucht entwickeln: Viele depressiv erkrankte Menschen versuchen ihren Zustand z.B. durch den Konsum von Alkohol, Tabak oder den häufigen Besuch in Casinos für sich ertragbar zu machen. Kurzfristig scheint der Drogenkonsum ihre Situation leichter zu machen, er lenkt von den Problemen ab und hebt die Stimmung – langfristig ist es jedoch keine Lösung und es besteht die Gefahr, dass sie in eine Abhängigkeit gleiten. Diese kann die Depression noch weiter verschlimmern. Es entsteht ein Teufelskreis.

## Drogen und Psychose

An einer Psychose leidende Menschen erleben ihre Gedanken als «durcheinander». Häufig tritt das Gefühl auf, dass seltsame Dinge vor sich gehen und die Mitmenschen sich verändern. Man weiss nicht mehr, was real und was nur eingebildet ist. Alles kann dann als bedrohlich und gegen sich selbst gerichtet empfunden werden, etwa wie in einem schlimmen Albtraum. Die eigenen Gedanken sind fremd oder hallen im Kopf wie ein Echo. Es treten Sinnestäuschungen (Halluzinationen), Verfolgungs- oder Grössenwahn auf.

Menschen mit psychischen Problemen und psychischen Störungen (wozu auch psychotisches Erleben zählt) konsumieren oft Drogen, um die belastenden Symptome zu lindern. Eine dauerhafte Einnahme von bestimmten Drogen, vor allem halluzinogenen Drogen, kann psychotische Zustände auslösen. Man spricht in diesem Falle von einer drogeninduzierten Psychose.

Zwischen Sucht und psychotischem Erleben gibt es eine wechselseitige Beziehung.

## Drogen und Angst

Wir alle kennen das Gefühl von Angst. Angst gehört zu unserem emotionalen Erleben und soll uns vor Gefahren warnen. Manche Menschen geraten jedoch durch alltägliche Dinge in Panik oder machen sich häufig übertriebene Sorgen um sich oder ihre Familie. Enge Räume, Menschenansammlungen oder Stresssituationen können solche Panikattacken auslösen. Das sind schlimme Angstanfälle, bei denen das Herz zu rasen beginnt und die betroffene Person das Gefühl hat, nicht mehr atmen zu können. Solche Angstzustände können durch Drogen wie z.B. Cannabis und Kokain ausgelöst werden. Manchmal sind diese Zustände sehr heftig und Angstattacken können wiederkehren, auch ohne Drogenkonsum.

Es ist gefährlich, diese Angst mit Beruhigungsmitteln zu bekämpfen, da diese sehr schnell abhängig machen und die ganze Situation noch verschlimmern. Besser begibt man sich in eine Therapie und/oder konfrontiert sich mit seinen Ängsten.

Es ist einfacher, über körperliche Krankheiten zu sprechen – über seelische oder psychische Probleme und Störungen spricht man viel weniger. Wenn du jemanden kennst, der Anzeichen von psychischen Problemen zeigt, oder wenn du selbst bei dir solche Veränderungen feststellst, dann melde dich bei einer Beratungsstelle oder einem psychiatrischen Dienst. Alle Adressen findest du in unserer Rubrik Angebote und Fachstellen.

# Nachgefragt

## Interview mit dem Arzt Walter Prikoszovic



Dr. med. Walter Prikoszovic

### Wo arbeiten Sie?

Bei der Notfallstation des Universitätsspitals Basel.

### Wie könnte man Ihre Arbeit beschreiben?

Lebendig, abwechslungsreich, unvorhersehbar. Manchmal mühsam und stressig, weil es nicht so läuft, wie ich es gerne hätte.

### Welches sind die häufigsten Probleme, die Jugendliche zu Ihnen führen?

Da Jugendliche mehrheitlich gesünder und vitaler sind als ältere Menschen, stellen sie sich eher wegen kleiner Verletzungen (z.B. Sportverletzungen) oder leichten Erkrankungen (z.B. Erkältung) als wegen lebensgefährlicher Gesundheitszustände vor. An Wochenenden sind in den letzten Jahren stark betrunkene Jugendliche, welche ihren Rausch ausschlafen müssen, häufiger anzutreffen als früher. Der erhöhte Konsum bzw. das Rauschtrinken

wird sicherlich durch das heutzutage breitere Angebot an Alkohol, welches speziell an Jugendliche ausgerichtet ist (z.B. Alcopops), gefördert. Zudem wird eine stark alkoholisierte jugendliche Person heute auch schneller von Kolleginnen und Kollegen auf die Notfallstation gebracht.

### Wie kann man eine Sucht verhindern?

Wer Glück hat, in einem Umfeld aufzuwachsen, in welchem die Vermittlung von gesundem Selbstwertgefühl problemlos geschieht und wo eine gesunde Auseinandersetzung mit der Umwelt stattfinden kann, ist wohl weniger in Gefahr, jemals in eine Abhängigkeit zu schlittern. Ein Schicksalsschlag kann aber auch den stärksten Menschen umhauen und z.B. in eine Sucht treiben.

### Welche Chancen haben die Jugendlichen, von ihrer Sucht loszukommen?

Um von einer Abhängigkeit loszukommen, braucht es zuallererst die Einsicht, dass man abhängig ist. Die meisten abhängigen Menschen schätzen sich selbst nicht als süchtig ein. Unterstützung durch andere (z.B. Freunde, Beratungsstellen, Therapien, Psychiater, Eltern) können dabei sehr hilfreich sein.

### Gibt es Unterschiede im Suchtverhalten der Jugendlichen zu früher?

Es gibt heute im Vergleich zu früher sicher mehr Möglichkeiten und Angebote, welche eine Abhängigkeit entstehen lassen können.

### Mit welchen anderen Institutionen arbeiten Sie zusammen?

Auf der Notfallstation sind grundsätzlich Psychiaterinnen und Psychiater für die weitere Betreuung von Abhängigen zuständig. Es gibt in Basel-Stadt neben stationären Kliniken auch ambulante psychiatrische Begleitung, bei der die Therapie als Begleitung im Alltag erfolgt.

### Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Sollte eine Therapie angezeigt sein, sollte eine gründliche Abklärung mit Berücksichtigung aller Lebensumstände erfolgen, um das beste Therapieangebot auszusuchen. Eine Therapie kann durch regelmässiges Aufarbeiten von Problemen in Gesprächen, mit oder ohne Einnahme von Medikamenten, durchgeführt werden. Dies kann im Spital oder als Begleitung im Alltag stattfinden. Eine Struktur für den Alltag gemeinsam zu planen und einzuhalten, hilft vielen Patientinnen und Patienten, eine Therapie erfolgreich abzuschliessen.



## Interview mit Pascal Widmer von der Jugend- und Präventionspolizei Basel



Pascal Widmer

### Welchen offiziellen Auftrag haben Sie für Ihren Beruf?

Wir sind dafür zuständig, Sicherheit, Ordnung und Ruhe zu schaffen. Dies unterscheidet sich nicht von der gewöhnlichen Polizei. Zusätzlich ist es unser Auftrag, die Jugendkriminalität zu verhindern. Wir sprechen hierbei nicht nur jugendliche Täter, sondern auch jugendliche Opfer an. Auch sind wir ca. 40% von unserer Arbeitszeit an Schulen tätig und führen dort diverse Präventionsveranstaltungen zu den neuen Medien und Gefahren im Chat sowie Lektionen «Gegen Gewalt» durch.

### Was wird bei Jugendlichen bestraft: das Kaufen, das Konsumieren oder das Besitzen von Alkohol?

Das Jugendschutzgesetz besagt, dass gebrauter Alkohol (Bier, Wein, Sekt) ab 16 Jahren konsumiert werden darf. Gebrannter Alkohol

### Ziele der Jugend- und Präventionspolizei

Die Jugend- und Präventionspolizei will durch den aktiven Kontakt zu Jugendlichen Straftaten und Gewaltdelikte verhindern. «Wir möchten ein Vertrauensverhältnis zu den Jugendlichen aufbauen und Berührungspunkte gegenüber der Polizei abbauen», sagt Pascal Widmer. «Durch die regelmässigen Kontakte können wir mögliche Probleme frühzeitig erkennen und entsprechend reagieren. Besonders wichtig ist uns, dass wir die Jugendlichen unterstützen und fair behandeln.»





(Wodka, Schnaps usw.) ist ab 18 Jahren erlaubt. Bestraft wird jedoch nur der gesetzeswidrige Verkauf von Alkohol an Jugendliche. Das heisst, der Verkäufer kann bestraft werden, der Jugendliche selbst aber nicht, auch wenn er schon mit 15 Alkohol trinkt. Trinkt also ein Jugendlicher zu Hause mit seinem Vater schon mit 15 ein Bier, ist dies nicht strafbar.

#### **Ab wann bin ich strafmündig?**

Bereits mit 10 Jahren ist ein Jugendlicher strafmündig. Bis 18 Jahre gilt das Jugendstrafgesetz und Handlungen gegen das Gesetz werden von der Jugendstaatsanwaltschaft bearbeitet.

#### **Wie stellen Sie fest, dass ein Jugendlicher Alkohol oder Drogen konsumiert hat oder besitzt, und wenn dies der Fall ist, wie gehen Sie vor?**

Festzustellen, ob ein Jugendlicher Alkohol getrunken hat, ist meistens nicht so schwer, da man es einerseits riechen kann und auch die Bewegungen im betrunkenen Zustand sehr auffällig sind. Bei anderen Drogen ist es schwerer. Als Erstes nehmen wir dem Jugendlichen den Alkohol (oder andere Rauschmittel) weg und transportieren den Jugendlichen auf die Polizeiwache, um einen Alkoholtest durchzuführen. Liegt der Alkoholblutwert über einem Promille (1,0‰), wird der Jugendliche zur Beobachtung ins Spital eingeliefert und seine Eltern werden informiert. Liegt der Alkoholblutwert unter 1,0‰ müssen

die Eltern den Jugendlichen auf der Polizeiwache abholen.

Bei Vandalismus oder tätlichen Angriffen und Besitz illegaler Substanzen wird die Straftat auf der Wache dokumentiert und die Jugendanwaltschaft verständigt. Auch in diesem Falle werden die Eltern gebeten, ihre Tochter/ihren Sohn abzuholen, sofern der Täter nicht wegen weiteren Abklärungen durch die Jugendanwaltschaft vernommen wird.

#### **Gibt es, statistisch gesehen, bei Tatverdächtigen Unterschiede bezüglich der Herkunft?**

Die grösste Nationalitätengruppe sind immer noch die Schweizer (ca. 56%). Die anderen 44% verteilen sich auf mehrere andere Nationalitäten.

#### **Wie verhalten sich die Jugendlichen Ihnen gegenüber?**

Mit wenigen Ausnahmen sind die Jugendlichen uns gegenüber sehr anständig und kooperativ. Die Jugend von heute ist nicht so schlimm, wie sie in den Medien dargestellt wird. Jedoch hat der Schweregrad der Gewalttaten zugenommen.

#### **Üben Sie Ihren Beruf stets mit Überzeugung aus? Glauben Sie, dass Sie den Jugendlichen helfen können?**

Ja, definitiv. Ich bin sehr davon überzeugt, dass unsere Arbeit wichtig und hilfreich ist. Wenn ich das Gefühl hätte, dass ich nicht helfen kann, wäre ich am falschen Ort.



# Drogen und Gewalt

## Täter

Ein weiteres, viel diskutiertes Phänomen ist der Zusammenhang zwischen Drogen und Gewalt. Bei den Jugendlichen sind es vor allem **Gewalttaten unter Alkoholeinfluss**, welche Schlagzeilen machen.

Viele, wenn nicht sogar die meisten Gewalttaten ereignen sich am Wochenende und nach Mitternacht im Ausgang. Dabei schätzt man, dass bei ca. einem **Drittel der Fälle Alkohol und andere Drogen** im Spiel sind. Bestimmt habt ihr in den Medien auch schon Berichte über Gewalt durch Jugendliche gesehen, wonach mehrere Jugendliche eine einzelne Person körperlich angegriffen, sogar zusammengeslagen haben, oft im öffentlichen Raum. Scheinbar nehmen die Gewaltbereitschaft und damit der Schweregrad der Verletzungen zu – oft sind Alkohol und/oder andere Drogen im Spiel.

Alkohol und andere Drogen wie z.B. Kokain **können eine enthemmende Wirkung** haben: Dazu gehört zum Beispiel das Gefühl, lockerer zu sein, sich selbstbewusster und stärker zu fühlen – die sogenannte «Hemmschwelle» wird gesenkt: Ein Spruch oder eine Provokation, bei der man sonst ruhig bleiben oder die man ignorieren würde, kann dazu führen, dass man sich darauf einlässt. Es

kann zu einem Streit mit verbaler Aggression (Beleidigungen und Anschreien) kommen, bis hin zu körperlicher Gewalt.

Etwa 25% der Jungen im Alter von 13 bis 17 Jahren haben einen problematischen Alkoholkonsum. Diese Gruppe macht 50–60% aller durch Jungen verübten Gewaltakte aus. Aber sie erleiden auch 40–50% der an Jungen verübten Gewalt. Bei den Mädchen ist das Verhältnis etwa gleich. Was sagt uns das? Interessanterweise ist es nicht nur so, dass **problematischer Alkoholkonsum mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit dazu führt, dass man selber Gewalt ausübt, sondern auch selber von Gewalt betroffen ist**. Jugendliche, die in einer problematischen Weise Alkohol trinken, geben auch häufiger als andere Konsumgruppen an, mit der Beziehung zu den Eltern unzufrieden zu sein, die Schule zu schwänzen, risikoreiche Sexualkontakte zu haben, zu kiffen oder zu rauchen. Leiter von Notfallstationen bestätigen die **Zunahme an Verletzungen unter Jugendlichen aufgrund von handfesten Streitigkeiten**, oftmals ist Alkohol im Spiel und zudem ist der Teil an heftigeren Verletzungen am Zunehmen.

## Harte Fakten

Alkohol wird allgemein als fördernde Bedingung für aggressives Verhalten angesehen. Ob es zu Gewaltakten kommt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Dazu gehören beispielsweise situative Faktoren wie Provokationen, Erwartungen an den Substanzkonsum wie z.B. «danach fühle ich mich stärker, selbstbewusster» und die eigene Persönlichkeit.

## Opfer

### Gewalt in den eigenen vier Wänden!

Wenn wir von «Gewalt in der Familie» reden, meinen wir körperliche und seelische Misshandlungen, die zu Hause geschehen. Wir sprechen deshalb nicht nur von der Ohrfeige und anderer körperlicher Gewalt, sondern auch von psychischer Gewalt, unter anderem Drohungen, Beschimpfungen und Vernachlässigung. Alkohol oder andere Drogen spielen in Situationen von häuslicher Gewalt oftmals eine Rolle, weil sie aggressives Verhalten fördern können.

Wenn Kinder und Jugendliche sich dauerhaft in einem Umfeld von Aggression, Drohungen und Streit aufhalten müssen, kann dies Ängste, Depressionen und weitere psychische Probleme zur Folge haben.

Gewalt in der Familie kommt leider überall vor – sowohl bei den Reichen als auch bei den Armen, bei Schweizern und Ausländern, bei gut Ausgebildeten wie Professoren und schlechtbezahlten Schulabbrechern.

## Hilfe

Im Falle eines Notfalls bei dir oder in deinem Bekanntenkreis kannst du dich jederzeit hier melden.

**TRIANGEL – Fachbereich der Opferhilfe beider Basel für gewaltbetroffene Kinder und Jugendliche**

Steinenring 53, 4051 Basel,  
Tel. 061 205 09 10, Fax 061 205 09 11

[triangel@opferhilfe-bb.ch](mailto:triangel@opferhilfe-bb.ch)  
[www.opferhilfe-beiderbasel.ch](http://www.opferhilfe-beiderbasel.ch)

## Achtung!



Stehst du unter Drogen, so kannst du zu einer Zielscheibe von sexuellem Missbrauch oder anderen Delikten werden. Drogen (vor allem sogenannte K.-o.-Tropfen mit dem Wirkstoff GHB\*) werden besonders in Discos und auf grossen Partys gezielt eingesetzt, um dich wehrlos zu machen.

### Vorsichtsmassnahmen

- Keine offenen Getränke stehen lassen. Salzig oder sonderbar schmeckende Getränke nicht austrinken.
- Bei unerklärlicher Übelkeit, Schwindel oder Unwohlsein jemanden informieren. Im Zweifelsfall ärztliche Hilfe anfordern!
- Bei Verdacht auf einen Übergriff unter GHB schnell reagieren (GHB ist im Urin nur ca. 12 Stunden nachweisbar). Eine Anzeige machen.

\* GHB = Gamma-Hydroxybuttersäure

# Drogen und Kriminalität

Die meisten Drogen sind gesetzlich verboten – dennoch gibt es viele, die Cannabis, Kokain, Heroin und weitere Substanzen konsumieren. Drogen und Kriminalität sind also nicht weit voneinander entfernt: Es gibt verschiedene Gründe, weshalb man wegen Drogen mit dem Gesetz in Konflikt kommen kann. Der Begriff Drogenkriminalität umfasst die Gesamtheit der kriminellen Handlungen, die unter Drogeneinfluss begangen werden oder die in direktem Zusammenhang mit Erwerb, Anbau, Herstellung, Lagerung, Handel, Besitz u.a. von Drogen stehen. Die wichtigsten Begriffe haben wir hier aufgelistet.

## Beschaffungskriminalität

Von Beschaffungskriminalität spricht man, wenn jemand Geld stiehlt oder andere gesetzeswidrige, also kriminelle, Dinge tut, um sich Drogen kaufen zu können. Oft handelt es sich dabei um Ladendiebstähle, Wohnungseinbrüche oder das Ausrauben von einer Person auf der Strasse.

## Verstoss gegen das Betäubungsmittelgesetz

Das Herstellen, das Beschaffen, der Besitz oder das Dealen mit Drogen verstossen gegen das Betäubungsmittelgesetz. In der Schweiz ist auch der Konsum von Betäubungsmitteln (betrifft nur illegale Drogen) strafbar.

## Verstoss gegen das Strassenverkehrsgesetz

Wer wegen Drogeneinfluss oder aus anderen Gründen nicht über die erforderliche körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verfügt, gilt während dieser Zeit als fahruntüchtig und darf kein Fahrzeug führen. In diesen Fällen kann der Lernfahr- oder Führerausweis einer Person auf unbestimmte Zeit entzogen werden.



# Ein Nachmittag im Gericht

## Jugendliche als Reporter

Am 25.5.2011 durften wir mit unserer Klasse an einer Gerichtsverhandlung live mit dabei sein. Bereits am Eingang wurden wir kontrolliert, mussten unsere Handys abgeben und wurden nach Waffen durchsucht. Von da an war uns klar: Hier gilt es ernst.

Als wir im Innenhof des Strafgerichts warteten, wurde der Angeklagte in einem Polizeiauto vorgefahren und in Handschellen ins Gerichtsgebäude geführt. Das war auf eine unheimliche Art sehr eindrücklich.

Der Angeklagte war etwa 30 Jahre alt und eher unauffällig, ausserdem waren noch zwei Polizisten, ein

Richter, ein Anwalt, ein Gerichtsschreiber und eine Verteidigerin im Raum. Der Richter hat als Erstes die Personalien des Angeklagten kontrolliert.

Dem Mann wurde vorgeworfen, mit einem Messer eine Verkäuferin bedroht zu haben, dabei 1300 Franken erbeutet und sich damit Kokain beschafft zu haben, da er süchtig nach der Droge ist.

Der Angeklagte hat seine Tat von Anfang an zugegeben. Deshalb erhielt er auch eine etwas mildere Strafe.

Das Urteil lautete am Schluss 8 Monate Gefängnis und 300 Franken Busse. Viel wichtiger aber war,

dass sich der Angeklagte einem Entzug in einer stationären Einrichtung unterziehen muss. Er war mit allem einverstanden und sagte, dass er hoffe, diesmal wirklich von den Drogen loszukommen.

Danach wurde der Angeklagte aus dem Saal geführt und wir Schülerinnen und Schüler durften dem Richter noch Fragen stellen.

Gericht  
für Strafsachen



## Feedback

Am Anfang war ich gespannt, wie es rauskommen würde, weil ich – ausser im Fernsehen – noch nie eine Verhandlung gesehen habe. Ich dachte, der Angeklagte wäre aggressiv, und habe sehr konzentriert zugehört. Aber erstaunlicherweise war er ganz ruhig und hat sehr leise gesprochen. Ich fand es toll, mit der Klasse dort zu sein.

Ich fand die Gerichtsverhandlung sehr spannend, jedoch auch sehr furchteinflössend. Sie wurde sehr streng geführt.

Ich habe die Gerichtsverhandlung gut gefunden, weil der Angeklagte seine Schuld gleich zugegeben hat.

Für mich war es ein merkwürdiges Gefühl, wie der Angeklagte aus dem Auto gestiegen ist und uns angeschaut hat. Als wir im Gerichtssaal gesessen haben, habe ich nachgedacht und mich gefragt, wie es sich wohl anfühlt, da vorne zu sitzen. Mir wäre dies sehr unangenehm, wenn fremde Menschen hinter mir sässen und mich in diesem Augenblick beobachten könnten.



# Sucht und unsere heutige Gesellschaft

## Nachgefragt: Jugendreport auf der Strasse

### Jugendliche als Reporter

Zusammen mit der Klasse 1a des De-Wette-Schulhauses sind wir auf die Strasse gegangen und haben Passanten zum Thema «Generationen und Drogen» befragt.

Unsere Jugendreporter haben sich hierfür einige spannende Fragen einfallen lassen.

Wir wollten von den Baslerinnen und Baslern wissen:

- War früher alles besser, sind die Jugendlichen von heute schlimmer als die letzten Generationen?
- Was haben Sie früher im Ausgang konsumiert?
- Warum konsumieren einige Jugendliche Drogen?

### Eine Zusammenfassung der Meinungen aus unserer Umfrage findest du hier.

Die meisten befragten Basler empfinden die Jugendlichen heute nicht als «schlimmer» im Vergleich zu früher. Viele sind der Meinung, dass früher einfach viel weniger in der Öffentlichkeit konsumiert wurde. Früher hat man sich nicht auf dem Barfi oder am Rhein getroffen, um zu kiffen oder zu trinken, sondern man traf sich eher bei jemandem daheim. Vor allem verabredete man sich nicht so spät, sondern schon gegen 17 Uhr, und musste dann auch schon um 20 Uhr wieder zu Hause sein. Deswegen ist das

Verhalten der Jugendlichen damals auch nicht aufgefallen. Heute sei es anders, da man oft bis spät-abends trinkende Jugendliche in den Strassen und auf Plätzen sieht, und somit der Eindruck entsteht, die Jugendlichen seien «schlimmer». Es gab keine «Massenbesäufnisse».

Auf die Frage, was früher konsumiert wurde, sind die Antworten sehr unterschiedlich ausgefallen. Viele wurden sehr streng erzogen und durften gar nicht in den Ausgang oder hatten kein Geld, um Alkohol oder Zigaretten zu kaufen. Auch waren Drogen wie Kokain oder Partypillen überhaupt kein Thema. An Partys gab es aber Alkohol und gekifft wurde auch.

Fragt man die Baslerinnen und Basler, aus welchen Gründen einige Jugendliche Drogen konsumieren, denkt die grosse Mehrheit, dass der Leistungsdruck auf die Jugendlichen stark zugenommen hat und sich Jugendliche aufgrund von Stress, Zukunftsängsten und Gruppendruck berauschen. Viele halten auch das Internet für einen grossen Einflussfaktor, vor allem Social Networks wie Facebook hätten einen Einfluss. Man möchte «dr Geilist» sein und immer neue Fotos von Partys posten.

**Was denkst du darüber? Hast du mit deinen Eltern auch schon darüber geredet?**

# Unterwegs für den Jugendschutz



Der Verkauf von Bier und Wein an unter 16-Jährige und der Verkauf von hochprozentigem Alkohol und Tabak an unter 18-Jährige sind in Basel-Stadt verboten.

Damit die Ladenbesitzer und das Verkaufspersonal das auch einhalten, führen wir mithilfe von Jugendlichen Testkäufe durch. Diese Jugendlichen helfen uns dabei, zu überprüfen, ob die Jugendschutzbestimmungen eingehalten werden. Denn alle Shops, welche sich nicht an das Gesetz halten, bekommen von uns einen Mahnbrief. Natürlich erhalten die Shops, die sich vorbildlich an die Jugendschutzbestimmungen halten, einen Lobbrief.

Bei jedem fünften durchgeführten Testkauf wurde letztes Jahr Tabak an Jugendliche unter 18 Jahren verkauft.

Bei jedem dritten durchgeführten Testkauf wurde Alkohol an Jugendliche unter dem gesetzlichen Schutzalter (16 oder 18 Jahren) verkauft.

Aus anderen Kantonen, welche schon mehrmals Testkäufe durchgeführt haben, ist bekannt, dass mit Testkäufen ein nachhaltiger Beitrag zur Durchsetzung von Jugendschutzbestimmungen geleistet werden kann und somit das Einhalten von Jugendschutzbestimmungen verbessert wird.

Deshalb führen wir Testkäufe auch weiterhin regelmässig durch.

**Warum gibt es eigentlich Gesetze zum Schutz der Jugend?**

Gesetze zum Schutz der Jugend haben das Ziel, Kinder und Jugendliche vor Gefährdungen zu schützen. Das Jugendschutzgesetz richtet sich in erster Linie an Erwachsene, damit diese keinen schädlichen Einfluss auf die Kinder und Jugendlichen ausüben können.

Dabei sind besonders Ladenbesitzer, Verkaufspersonal, Veranstalter und Besitzer von Videotheken und Kinos angesprochen, die alkoholische Getränke oder Computerspiele anbieten. Du selbst kannst nicht bestraft werden, wenn du verbotenerweise Tabak oder Alkohol erhältst, sondern nur die Person, die dir die Ware verkauft hat.



# Sucht im Film

Jugendliche als Reporter

## Im Rausch der Jugend

Im Film «Im Rausch der Jugend» reden Jugendliche aus Allschwil offen über ihre Erfahrungen mit Cannabis und Alkohol.

Harassenlauf, Botellones, jugendliche Kiffer, Besäufnisse im öffentlichen Raum – Phänomene, die von Unbeteiligten oft mit Unverständnis, Empörung und Hilflosigkeit wahrgenommen werden.

Auch das Team des Jugendfreizeit-hauses Allschwil ist regelmässig mit Jugendlichen konfrontiert, die kiffen und Alkohol trinken. Zusammen mit Jugendlichen und jungen Filmemachern möchte das Team des Jugendfreizeit-hauses Allschwil dem Phänomen des Sich-Berauschtens auf den Grund gehen. Entstanden ist «Im Rausch der Jugend», ein Dokumentarfilm, welcher einen authentischen Einblick in das Leben von Jugendlichen zwischen 13 und 20 Jahren gibt. Der Film zeigt eine breite Palette an Gedanken und Meinungen zu Cannabis und Alkohol. Es bleibt dem Zuschauer überlassen, Stellung zu beziehen. Wie der Film zeigt, machen sich Jugendliche durchaus Gedanken über ihren Umgang mit Alkohol und Cannabis. Ziel ist es, diese Auseinandersetzung wach zu halten und ihr neue Impulse zu geben. Ansichten von Fachpersonen ergänzen den Hauptfilm: Ein Jugendpsychiater, ein Lehrer, ein Jugendsachbearbeiter der Polizei, ein Jugendarbeiter und eine Jugendarbeiterin äussern sich aus ihren unterschiedlichen Perspektiven zu Cannabiskonsum und Besäufnissen.

**Filmausschnitte, Diskussionsforum und weitere Infos unter:**  
[www.imrauschderjugend.ch](http://www.imrauschderjugend.ch)

## Feedback

Auch die Klasse aus dem De-Wette-Schulhaus hat sich diesen Film angesehen und anschliessend über die eigenen Erfahrungen im Umgang mit Alkohol geredet.

*Ohne Alkohol fragt man sich ständig: «Was denken denn die anderen über mich?». Aber wenn du besoffen bist, dann hast du keine Hemmungen mehr.*

*Viele Jugendliche trinken, weil sie Angst vor der Zukunft haben und zum Beispiel keine Lehrstelle finden. Durch das Trinken kann man für eine kurze Zeit seine Probleme vergessen.*

*Es ist kein Problem, an Alkohol zu kommen, wenn man minderjährig ist. Ich als Jugendlicher bin natürlich froh darüber.*

*Jugendliche trinken vor allem, wenn es ihnen nicht gut geht oder ihnen langweilig ist. Sie wollen lustig sein, kennen ihre Grenzen nicht und haben kein Hobby.*

*Ich denke, dass Jugendliche, die trinken, kein Hobby haben. Wer ein Ziel verfolgt, muss sich nicht volllaufen lassen.*

*Wer trinkt und kiff, verarscht sich selbst.*

# Stars und ihre Sucht

Jugendliche als Reporter

## Sucht in der Gesellschaft – eine Generationenfrage?

Das Leben im Scheinwerferlicht bedeutet Ruhm und Reichtum. A star is born! Doch oft trägt der funkelnde Schein. Berühmt zu sein, birgt auch Gefahren. Alkohol und Drogen regieren das Nachtleben, Aufputsch- oder Beruhigungsmittel sind ebenfalls schnell zur Hand. Viele berühmte Schauspieler und Musiker haben es vorge-macht: Der «Two and a Half Men»-Star Charlie Sheen landete wiederholt in Drogenkliniken. Amy Winehouse – das tragischste Antibeispiel dieser Tage – starb im Alter von nur 27 Jahren an einer Alkoholvergiftung, sie hatte mehr als 4 Promille im Blut. Amy ist leider nicht die Erste, die der Sucht zum Opfer gefallen ist, und sie wird kaum die Letzte sein: Es gibt immer wieder traurige Beispiele dafür, dass Berühmtheit und Erfolg auch negative Konsequenzen haben können. Zudem sind Drogen- und Alkoholmissbrauch oft für eine Schlagzeile gut. Wir dürfen aber nicht vergessen, dass es dabei um Menschen geht.

Wir haben uns das Leben von fünf Stars etwas genauer angeschaut:

## Charlie Sheen

Bekannt wird Sheen vor allem durch die Fernsehserie «Two an a Half Men». Wegen Problemen mit Alkohol, Kokain und Sexskandalen geriet Sheen immer wieder in die Schlagzeilen. Mehrere Entziehungskuren und Aufenthalte in Drogenkliniken unterbrachen mehrmals seine Karriere. Aufgrund wiederholter Gewaltandrohung und Gewalt-tätigkeiten, wahrscheinlich unter Drogeneinfluss, wurde Charlie Sheen mehrmals verurteilt. Wegen mutmasslicher Drohungen gegen seine Familie wurde ihm sogar vorübergehend das Sorgerecht für seine Söhne entzogen. Er blufft mit seinem Drogenkonsum und erklärt, durch sein «Tigerblut» könne er mehr Drogen konsumieren, als ein Mensch eigentlich überleben könne. Auf die Frage, ob er zurzeit unter Drogen stehe, antwortet er: «I am on a drug. It's called Charlie Sheen ...» (Ich bin auf Droge. Die Droge heisst Charlie Sheen ...)

Nun, dann lassen wir doch lieber mal die Finger von dieser Droge Charlie, denn leider wurdest du vom witzigen Clown zur tragischen Witzfigur.





## Eminem

Marshall Bruce Mathers III wächst unter schwersten Bedingungen auf. Seine Mutter war bei seiner Geburt erst 17 Jahre alt, drogenabhängig und gewalttätig. Sein Vater verlässt die Familie, als Marshall drei Monate alt ist.

Unter dem Pseudonym M&M beginnt Mathers mit 14 zu rappen. Später gab Marshall diesen Künstlernamen auf, um keine Probleme mit dem Hersteller der Süßigkeiten zu bekommen. Von da an nennt er sich Eminem.

Schon früh schluckt Eminem massenhaft Pillen. Bis zu 20 Tabletten Schmerzmittel, Schlafmittel und Beruhigungspillen seien es täglich gewesen. «Es waren so viele, ich wusste überhaupt nicht mehr, was ich genommen hatte», sagte Eminem den Medien. Lange Zeit will er nicht zugeben, dass er ein Suchtproblem hat. «Ich habe nie kapiert, dass Sucht ein Problem in unserer Familie sein könnte. Jetzt, wo ich verstanden habe, dass ich ein Suchtkranker bin, habe ich mehr Mitgefühl für meine Mutter», sagt der Rapper. Nun ist er clean und wir hoffen, dass das auch so bleibt, denn sein Schutzengel hatte bereits ganz schön viel zu tun.

## Paris Hilton

Im Alter von 20 Jahren beginnt die Tochter der Hilton-Hotel-Besitzer, als Fotomodell und als Schauspielerin zu arbeiten. Sie ist Mitbesitzerin von Nachtclubs, produziert Schmuck, lanciert ein Modelabel, kreierte Uhren, vertreibt ein eigenes Parfüm und lässt sich für 100.000 Dollar als Partygast einladen.

Doch die funkelnde Paris Hilton verfügt auch über eine Schattenseite. Ab 2006 wird Paris wegen Trunkenheit am Steuer immer wieder die Fahrerlaubnis entzogen. Die reiche Hotelerbin fährt weiterhin Auto ohne Licht und ohne Erlaubnis und wird 2007 zu 45 Tagen Gefängnis verurteilt.



## Lindsay Lohan

Schon als Dreijährige steht Lindsay Dee Morgan Jade Lohan vor Fernseh- und Fotokameras und arbeitet auch heute noch als Schauspielerin, Sängerin und Model. Für Schlagzeilen sorgte Lindsay Lohan, als sie 2005 trotz ihrer Magersucht als Model arbeitete und sich später immer wieder nackt fotografieren liess.

Lindsay wurde auch mehrmals verhaftet, weil sie stark alkoholisiert und viel zu schnell mit ihrem Auto unterwegs war. Auch Drogenbesitz warf man ihr vor und sie landete 2007 im Gefängnis. Weitere Vergehen und Verurteilungen folgen, dann Verhandlungen, Tränen, Beteuerungen, sich zu bessern, Aufenthalte in Suchtkliniken. Alles ohne Erfolg. Lindsay sorgt alle paar Monate für Schlagzeilen, leider selten mit positiven.

## Amy Winehouse

Schon als Jugendliche tritt Amy Winehouse in Londoner Clubs auf und erhält mit 18 Jahren ihren ersten Plattenvertrag. Ihr Erfolg war überwältigend und sie musste 2007 aufgrund eines Erschöpfungszustandes mehrere Konzerttermine absagen. Von da an geht es bergab mit der begabten Sängerin. Sie kämpft gegen Magersucht und Bulimie und wird wegen Besitz von Cannabis verhaftet. Ende November 2007 sagt Winehouse alle weiteren Auftritte aufgrund ihrer gesundheitlichen Probleme ab. Nachdem ein Video veröffentlicht wird, das sie beim Rauchen einer Crackpfeife zeigte, begibt sich Amy schliesslich 2008 in eine Entzugsklinik in London. Doch sie kommt nicht von den Drogen los und es folgen weitere Aufenthalte und Behandlungen in Londoner Spezialkliniken. Danach will sie auf Tournee, welche aber kurzfristig wieder abge sagt wird, nachdem sie einen miserablen Auftritt unter Drogeneinfluss absolviert hat. Am 23. Juli 2011 wurde Amy Winehouse in ihrer Londoner Wohnung tot aufgefunden.



**Auf die Frage, warum so viele Stars süchtig sind, haben wir auch keine eindeutige Antwort. Wir stellen uns vor, dass sie alle unter einem grossen Druck stehen, ihr Ansehen, ihr Geld, ihr Talent, ihre Jugend, ihre Figur nicht zu verlieren. Die Konkurrenz und die Rivalitäten sind sehr gross. Die grösste Angst eines Künstlers ist wahrscheinlich, in Vergessenheit zu geraten.**



R.I.P.

# Der drogenfreie Kick

Es müssen nicht Alkohol oder andere Genuss- und Rauschmittel im Spiel sein, um einen Kick zu erleben. Vielleicht hast du ja mal Lust, folgende Dinge auszuprobieren:

## Der Sport-Kick

Du machst gerne Sport? Dann tritt einem Verein bei! Da triffst du neue Leute, welche dieselben Interessen und das gleiche Ziel haben. Vielleicht sind ja schon Freunde von dir in einem Verein und würden sich freuen, wenn du auch dabei wärst? Falls du Hilfe bei der Auswahl einer Sportart brauchst, bekommst du auf der Homepage [www.mixyourlife.ch](http://www.mixyourlife.ch) Unterstützung.

## Der Ausdauer-Kick

Du hast bestimmt schon bemerkt, wie gut sich Bewegung anfühlt. Bei Ausdauersportarten (z.B. Joggen, Schwimmen ...) produziert der Körper Glückshormone, die dazu führen, dass man sich besser fühlt und mehr Selbstvertrauen hat.

## Der Tanz-Kick

Hattest du schon mal einen Kick durch Tanzen? Falls nicht, solltest du dies unbedingt mal ausprobieren. Spiel dein Lieblingslied ab und lass dich einfach gehen. Durch das Tanzen kannst du überschüssige Energie loswerden und dabei erst noch cool aussehen!

## Der Kreativ-Kick

Machst du gerne Musik, kannst du gut schreiben oder zeichnen? Dann setz dich mal hin und nimm dir Zeit. Du könntest zum Beispiel einen eigenen Song schreiben oder eine coole Zeichnung machen.

## Der Extrem-Kick

Wenn du ein Typ bist, der viel Adrenalin braucht, dann sind Extremsportarten genau das Richtige für dich! Warst du zum Beispiel schon mal mountainbiken oder klettern? Da kannst du dich und deinen Körper ganz schön herausfordern! Wichtig ist dabei, dass du dich über Sicherheitsmassnahmen gut informierst.

## Der Entspannungs-Kick

Durch Entspannung kann man tatsächlich einen Kick auslösen. Fühlst du dich nach der Schule auch manchmal gestresst? Dann nimm dir Zeit und entspanne dich, zum Beispiel mit Yoga oder Schwimmen. Aber du kannst dich auch einfach hinlegen und dir ein bisschen Zeit für dich und deine Gedanken nehmen. Finde für dich heraus, was dich entspannt. Danach hast du wieder viel mehr Energie!

# Tipps für eine Party ohne Folgen

Was wäre das Leben ohne Party? Du lernst nette Leute kennen, tanzt zu deinem Lieblingsound und erlebst eine gute Zeit. Klar, niemand von uns möchte darauf verzichten! Doch es gibt da auch eine Schattenseite: Es kommen mehr Leute, als du eingeladen hast, und du verlierst den Überblick, vielleicht randalieren einige oder übergeben sich auf dem Sofa deiner Eltern. Oder noch schlimmer, jemand klappt zusammen, weil er/sie zu viel getrunken hat. Damit du dieses Risiken umgehen kannst, haben wir einige Tipps für dich zusammengestellt.

## 1. Angemessene Mengen

### Alkohol einkaufen

Achte darauf, wie viel Alkohol du einkaufst, wenn du an deiner Party Alkohol ausschenken möchtest. Wenn es zu viel Alkohol hat, ist die Wahrscheinlichkeit grösser, dass es zu Ausschreitungen und Notsituationen kommt.

## 2. Eine Person trägt die Verantwortung

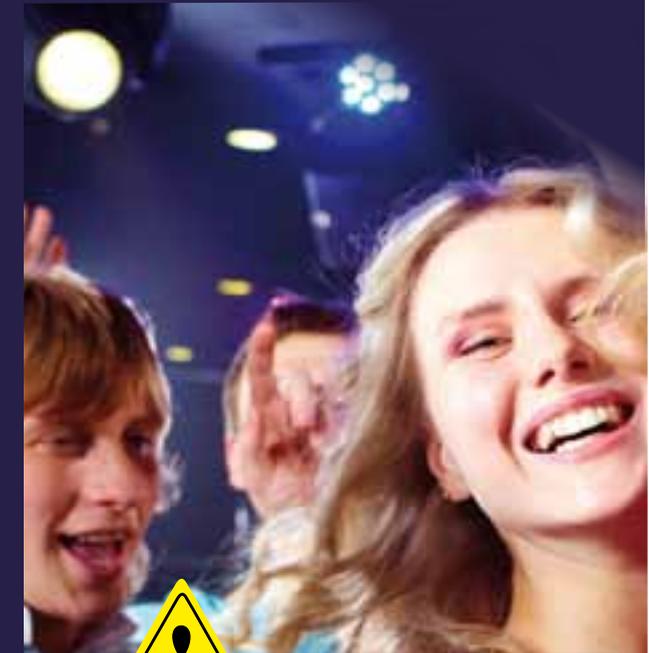
Wenn du eine Party organisierst, ist es wichtig, dass du den Überblick behältst. Darum ist es empfehlenswert, als Gastgeber nüchtern zu bleiben oder nur wenig Alkohol zu trinken.

## 3. Nur Freunde einladen, die man kennt

Lade nur Freunde ein, die du gut kennst. Denn du kannst nicht wissen, wie sich dir unbekannte Leute auf deiner Party aufführen.

## 4. Die Party nicht öffentlich ausschreiben

Es ist nicht zu empfehlen, dass du die Partys öffentlich auf dem Netz (z.B. Facebook) postest. Du kannst dann nicht einschätzen, welche Personen an deine Party kommen und wie viele schlussendlich aufkreuzen.



## Verhalten in einer Notsituation

Falls es trotz allen Vorkehrungen zu einer Notsituation kommen sollte, ist es wichtig, dass du weisst, was zu tun ist. Du kannst nach der folgenden Vorgehensweise handeln:

- Schauen, ob die Person noch ansprechbar ist
- Puls kontrollieren
- Person in die stabile Seitenlage bringen
- Ambulanz anrufen (Wer, Was, Wo?)
- Die Stellung halten, bis die Ambulanz eintrifft

# Der Frische-Kick

Diese Drinks garantieren dir einen Kick, ohne dir in den Kopf zu steigen, und sehen dabei auch noch ziemlich cool aus!

Eine Party ohne Alkohol muss nicht langweilig sein und hat sogar Vorteile! Du verlierst nicht die Kontrolle, fühlst dich entspannt und lässig und bist auch am Tag nach der Party noch fit. Zudem sind deine Gäste noch fahrtüchtig und können nach der Party mit dem Fahrrad oder dem Mofa nach Hause fahren.

**TIPP:** Wie wäre es zum Beispiel mit einer Cocktailparty mit deinen Freunden? Hier findest du verschiedene Rezepte ohne Alkohol, die lecker schmecken!

## Was du für deine Bar brauchst

Das Standardwerkzeug an einer Bar besteht aus

- einem Eiseimer, damit die Eiswürfel stets griffbereit sind und nicht so schnell schmelzen,
- einer Eiszange, mit der die Eiswürfel gut gefasst werden können,
- einem Shakebecher – wenn möglich aus Metall, dann siehts professionell aus und klingt beim Shaken auch so,
- einem Messbecher, damit die Zutaten genau abgemessen werden können.

## Mix-Tipps

- kohlen säurehaltige Getränke immer rühren
- Getränke ohne Kohlen säure mit Eis shaken
- jeden Drink mit hart gefrorenem Eis servieren
- nicht zu viele verschiedene Getränke miteinander vermischen
- Arbeitsgeräte nach jedem Gebrauch kurz abspülen
- gibt man den farbigen Sirup erst nach dem Mixen ins Glas, entsteht ein zweifarbiger Effekt
- Zitrusfrüchte unter warmem Wasser abwaschen und wie einen Ball zwischen den Händen rollen, so vergrössert sich die Saftmenge

## Deko-Tipps

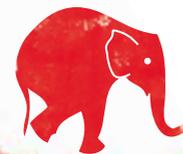
Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Es gibt unzählige verschiedene Möglichkeiten, deiner Party ein cooles Outfit zu verpassen! Alles ausser Langeweile ist erlaubt. Vielleicht möchtest du auch mal eine Mottoparty veranstalten? Du bestimmst ein Thema (z.B. Twilight oder Comic-Helden) und dekorierst die Bar und den Raum entsprechend dem Motto. Wichtig ist eine gute Atmosphäre, schönes Licht, nette Sitzgelegenheiten und eine schön gestaltete Getränkliste an der Bar.

## Pimp your Drink

- Zuckerränder wirken mit farbigem Sirup besonders schön
- frische Früchte an einen Partyspiess stecken und über den Glasrand legen
- Zitrusfrüchte an den Glasrand stecken, evtl. mit Pfefferminzblatt und Kirsche ergänzen
- besondere Eiswürfel kreieren, z.B. mit farbigem Sirup, Früchte einfrieren, verschiedene Formen herstellen
- verschiedene Gläser in verschiedenen Farben verwenden, z.B. Longdrinkgläser, Cocktailschalen, Stielgläser

Und jetzt fehlt nur noch ein einziger Tipp:

Nimm ein paar gute Freunde, diese Cocktails und los gehts mit einer richtig guten Party – ohne Alkohol, aber dafür mit umso mehr Stimmung und Spass!



## Pfirsichtraum

- 1 kleines Stück frische Ingwerwurzel an feiner Raffel gerieben
- 1–2 reife Pfirsiche, geschält und entsteint
- 1 EL Honig
- 1 dl Milch
- 1 TL Vanillezucker
- Zerstoßenes Eis (Crushed Ice)
- Material: Mixer, Strohhalm

### Zubereitung

Geriebenen Ingwer, geschälte Pfirsiche, fein gewürfelt, Honig, Milch und Vanillezucker mit Mixer fein pürieren und ins Glas giessen. Vor dem Servieren ca. 30 Min. kalt stellen und etwas zerstoßenes Eis begeben. Mit Strohhalm servieren.

## Bitter Elephant

- 1,5 dl Orangen-Aprikosen-Nektar
- 0,5 dl Anacolico, San Bitter, ohne Alkohol, rot
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 Eiswürfel
- Strohhalm

### Zubereitung

Die Zutaten in der obigen Reihenfolge ins Glas giessen und vor dem Servieren gut umrühren. Mit Strohhalm servieren.

## Blue Lagoon

- Eiswürfel
- 2 cl Blue-Curacao-Sirup
- 1 cl Mandelsirup
- 1 dl Ananassaft
- 1 reife Kiwi (1 Scheibe für Dekoration zur Seite stellen)
- Etwas Mineralwasser (falls weniger süß gewünscht)
- Material: Mixer, Strohhalm

### Zubereitung

Kiwi schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Ananassaft und den beiden Sirups im Mixer pürieren und in ein mit Eiswürfeln gefülltes Glas giessen. Umrühren und mit Strohhalm servieren. Glas kann mit einer Scheibe Kiwi dekoriert werden.

## Dracula

- 1,5 dl Tomatensaft
- Evtl. 1 dl Karotten- oder Selleriesaft
- (Sellerie-)Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Tabasco nach Belieben
- Worcestersauce nach Belieben
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 halber Schnitz Zitrone
- Eiswürfel

### Zubereitung

Alle Zutaten gut verrühren und in ein Glas gefüllt mit Eiswürfeln giessen. Halben Zitronenschnitt dazugeben.

Rezepte jeweils für einen Drink



## Himbeer-Kick

- 1 dl Cranberrysaft
- 0,5 dl Orangensaft
- 0,5 dl Bitter Lemon
- 6 Himbeeren, frisch oder gefroren
- Eiswürfel
- 1 kleiner Zweig Minze und 1 Zitronenschnitt zur Dekoration des Glases
- Strohalm

### Zubereitung

Eiswürfel ins Glas geben. Cranberrysaft, Orangensaft und Bitter Lemon hinzugeben und am Schluss die ganzen Himbeeren dazugeben. Glas mit Minze und Zitronenschnitt dekorieren und mit Strohalm und Löffel servieren.

## Sommer-Bowle

- Früchte (z.B. Pfirsiche, Erdbeeren, Melonen und Kiwis), in Stücke geschnitten
- 3 EL Zucker
- 1 Zitrone, Saft ausgepresst
- 4 dl weisser Traubensaft (kalt)
- 2 dl Apfelsaft (kalt)
- 3 dl Mineralwasser (kalt)
- Eiswürfel nach Belieben

### Zubereitung

Geschnittene Früchte in Schüssel geben und mit Zucker und Zitronensaft vermischen. Etwa 30 Min. ziehen lassen.

Danach mit Traubensaft und Apfelsaft übergiesen und kurz vor dem Servieren das Mineralwasser hinzugeben.

In Gläser giessen und mit einem langen Löffel servieren.



## Mojito ohne

- Zerstoßenes Eis (Crushed Ice)
- 1 Limette, in 8 Stücke geschnitten
- 2 TL Rohrzucker, fein
- 1-2 Zweige frische Minze
- Tonicwasser oder Gingerale zum Auffüllen
- Minzzweig zur Dekoration des Glases

### Zubereitung

Limettenstücke, Rohrzucker und abgezapfte Pfefferminzblätter in ein breites Glas geben und mit einem Holzstößel zerstoßen. Glas mit zerstoßenem Eis auffüllen und mit einem langen Löffel gut umrühren. Mit Tonicwasser oder Gingerale auffüllen, mit Minze dekorieren und mit Strohalm servieren.

# Cocktail-Mix-Kurse



## Mixkurs alkoholfreie Getränke der Blue Cocktail Bar

Die Blue Cocktail Bar (BCB) ist eine mobile Bar, die an Partys und Festen jeder Art stilvolle, attraktive Drinks ohne Alkohol kreiert. Du kannst in BCB-Mixkursen aber auch selber shaken lernen und Cocktails aus über 40 Rezepturen und mit vielfältigen Dekorationsvarianten kennenlernen. Mit der BCB will das Blaue Kreuz Kinder- und Jugendwerk BL (BKKJ BL) eine attraktive Alternative zum Alkoholkonsum bieten und zeigen, dass alkoholfreies Feiern ebenfalls gut aussehen, gut schmecken und viel Spass machen kann!

## bluecocktailbar MIX UP YOUR LIFE

### Weitere Informationen und

#### Anmeldung

Blaues Kreuz Kinder- und Jugendwerk BL  
Gasstrasse 25  
4410 Liestal  
Telefon 061 922 03 43  
E-Mail: jugi@blueworld.ch

[www.bluecocktailbar.ch](http://www.bluecocktailbar.ch)

#### Kosten:

**CHF 25.00**

für Erwachsene

**CHF 12.00**

für Auszubildende

Mindestteilnehmerzahl:

**5 Personen**

#### Kursort 1

Blaues Kreuz Basel-Stadt  
BOA Kurs und Freizeitzentrum  
Peterskirchplatz 9  
4051 Basel

#### Kursort 2

Ref. Kirche Liestal  
Rosenstrasse 1  
4410 Liestal

# Frage

## Du fragst, wir antworten

**Ich hatte einen Filmriss und kann mich nicht mehr erinnern. Was soll ich tun?**

Der übermässige Konsum von Alkohol kann dazu führen, dass du dich nach einem Trinkgelage nicht mehr an alle Ereignisse erinnern kannst. Es ist ganz normal und verständlich, wenn dir das unangenehm ist oder du dir Sorgen machst. Frage Freunde und Bekannte, die anwesend waren, was passiert ist, und verschaffe dir dadurch ein Stück Sicherheit. Du musst keine Angst haben, dass du auch andere Sachen vergisst – normalerweise bezieht sich die Erinnerungslücke nur auf diesen Tag bzw. diese Nacht.

Man geht davon aus, dass dieser sogenannte Filmriss durch eine Störung der Signalübertragung der Nervenzellen, die für die Erinnerung verantwortlich sind, entsteht. Deshalb ist es ratsam, dass du Alkohol eher in kleinen und kontrollierbaren Mengen konsumierst.

**Kann Kokain abhängig machen?**

Einige denken, dass Kokain gar nicht abhängig machen kann. Das stimmt nicht. Kokain macht schnell und stark abhängig. Ein längerer Konsum hat grosse Risiken und Nebenwirkungen.

**Schädigt Ecstasy das Gehirn?**

Alle Drogen, so auch Ecstasy, wirken über die Beeinflussung unseres zentralen Nervensystems (Gehirn und Rückenmark). Dabei kann das Gehirn geschädigt und können beispielsweise Gedächtnisfunktionen gestört werden. Insbesondere der Langzeitkonsum kann zu anhaltenden Schädigungen des Nervensystems führen.

**Macht Kiffen verrückt?**

Vielleicht hast du auch schon gehört, dass es Personen gibt, die starke Angst- und Spannungszustände nach dem Kiffen erlebt haben – andere haben das Gefühl, verfolgt zu werden, oder erleben Sinnestäuschungen. All das sind sehr unangenehme Erfahrungen. Es kommt nicht bei allen vor, aber wenn jemand eine Veranlagung dazu hat, ist es möglich. Diese Zustände dauern unterschiedlich lange. Beachte, dass du im Voraus nie mit 100%iger Sicherheit sagen kannst, wie du auf den Konsum einer Droge reagierst.

**Meine Freunde nehmen Drogen, was soll ich tun?**

Es ist gut, dass du den Drogenkonsum deiner Freunde wahrnimmst und dir diese Frage stellst – das zeigt, dass du dir Gedanken machst. Erst einmal ist es wichtig, dass du nicht das Gefühl hast, auch Drogen konsumieren zu müssen, bloss weil es deine Freunde tun. Wenn du merkst, dass jemand aus deinem Freundeskreis wegen des regelmässigen Konsums einer Droge körperliche oder psychische Probleme entwickelt und zum Beispiel nicht mehr regelmässig zur Schule kommt oder die Noten viel schlechter werden, kannst du ihn/sie darauf ansprechen. Es gibt auch Drogenberatungsstellen, zu denen Jugendliche gehen können. Dort erhalten sie Unterstützung. Auch du kannst dich an eine Beratungsstelle wenden, wenn du dir als Freund/Freundin Sorgen machst.

**Ab wann spricht man von einer Sucht?**

Von einer Sucht spricht man, wenn man regelmässig ein starkes Verlangen hat, eine Droge einzunehmen, und man ganz oft an die Droge denkt. Man schafft es nicht, mit dem Konsum aufzuhören oder diesen zu reduzieren. Falls man es versucht, erlebt man psychische und körperliche Entzugserscheinungen. Häufig hat man deshalb gesundheitliche Schwierigkeiten und Probleme in der Schule oder mit der Familie.

**Ist Cannabis schädlicher als Alkohol?**

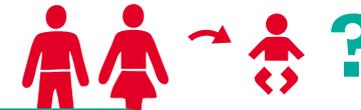
Es ist schwierig, zu sagen, was schädlicher ist. Je nach Person und ihrer Veranlagung können sowohl Cannabis als auch Alkohol Schaden anrichten.

**In meiner Klasse kiffen fast alle – soll ich es auch probieren?**

Es ist normal, dass viele Jungen und Mädchen während der Pubertät vieles ausprobieren wollen – oftmals entscheiden sie das aber nicht selber, sondern wollen einfach dazugehören. Findest du es aber cool, etwas zu tun, nur weil es alle anderen tun? Du solltest nicht kiffen, nur weil es alle anderen tun – es wäre sogar mutiger und selbstbewusster, Nein zu sagen.

**Ist ein gewisses Suchtverhalten vererbbar?**

Deine Eltern haben eine Vorbildfunktion und du lernst auch durch das Verhalten deiner Eltern. Wenn deine Eltern häufig Alkohol oder Drogen konsumieren und das ganz un gefährlich finden, kann es sein, dass du das auch mal ausprobieren möchtest. Was die genetische Vererbung betrifft, so weiss man bei Alkohol, dass es diese wahrscheinlich gibt. Aus Studien weiss man, dass Alkoholabhängigkeit in Familien gehäuft auftritt, bei denen die Eltern oder Grosseltern auch schon getrunken haben.



**Ist Cannabis eine Einstiegsdroge?**

Es gibt keine wissenschaftliche Studie, die zeigt, dass Personen, die Cannabis konsumieren, später auch zu «härteren» Drogen greifen. Der Konsum einer Droge muss nicht automatisch zum Konsum einer anderen Droge führen. Eine sehr grosse Mehrheit von Cannabiskonsumenten nimmt keine anderen illegalen Drogen ein. Der Konsum von Cannabis ist aber oft mit der Entwicklung einer Tabakabhängigkeit verbunden.



## Hast du noch Fragen?

Vielleicht hast du noch Fragen, welche bisher in diesem Magazin noch nicht beantwortet werden konnten? Oder du kennst jemanden, der suchtfährdet ist, oder du hast selber Probleme? Dann wende dich an eine der unten aufgelisteten Beratungsstellen. Du kannst dich jederzeit auch telefonisch oder per E-Mail an uns wenden.

### Abteilung Prävention Gesundheitsdienste Basel-Stadt

St. Alban-Vorstadt 19, 4052 Basel  
Tel. 061 267 45 20  
abteilung.praevention@bs.ch

[www.mixyourlife.ch](http://www.mixyourlife.ch)

# Wo finde ich Hilfe?

Alles was du über Sucht wissen willst:  
[www.sucht.bs.ch](http://www.sucht.bs.ch)

Abteilung Sucht  
Gesundheitsdienste  
Basel-Stadt  
Clarastrasse 12  
4005 Basel



## Fachstellen und Hilfsangebote

**BFA Jugendberatung**  
Theodorskirchplatz 7  
4058 Basel  
Tel. 061 683 08 80  
[www.bfa-bs.ch](http://www.bfa-bs.ch)



**Blaues Kreuz Basel-Stadt**  
Peterskirchplatz 9  
4051 Basel  
Tel. 061 261 56 13  
info@blaueskreuzbasel.ch  
[www.blaueskreuzbasel.ch](http://www.blaueskreuzbasel.ch)



**Kinder- und Jugend-  
psychiatrische Klinik KJPK**  
Schaffhauserstrasse 55  
4058 Basel  
Tel. 061 685 21 21  
[www.upkbs.ch](http://www.upkbs.ch)



**Pro Juventute  
Telefon 147**  
Gebührenfreie Notrufnum-  
mer und Beratungstelefon  
rund um die Uhr.  
SMS-Beratung 147  
Frage in einem SMS an  
die Kurznummer 147  
schicken. Antwort folgt in  
maximal drei Arbeitstagen.  
[www.147.ch](http://www.147.ch)



**Suchthilfe Region Basel**  
Beratungszentrum  
Mülhauserstrasse 111  
4056 Basel  
Tel. 061 387 99 99  
beratungszentrum@suchthilfe.ch  
[www.suchthilfe.ch](http://www.suchthilfe.ch)

**Suchthilfe  
REGION BASEL**

**TRIANGEL –  
Fachbereich der Opferhilfe  
beider Basel für gewalt-  
betroffene Kinder und  
Jugendliche**  
Steinenring 53  
4051 Basel  
Tel. 061 205 09 10  
Fax 061 205 09 11  
triangel@opferhilfe-bb.ch  
[www.opferhilfe-beiderbasel.ch](http://www.opferhilfe-beiderbasel.ch)

**Opferhilfe**





Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

## Gesundheitsdienste

► Abteilung Prävention



### Impressum

1. Auflage 2012

#### Herausgeber

Abteilung Prävention  
Basel-Stadt

#### Redaktion

Nicole Zingg, Marcus Burri,  
Caroline Guggisberg, Franziska Lizzi,  
Natasa Milenkovic, Nadia Pecoraro,

#### Gestaltung

VischerVettiger, Basel

#### Illustration

Sarah Weishaupt

#### Fotos

Mathias Stich,  
S. 2, 23, 25, 30, 32, 48

**Druck** Grempel AG, Basel

### Bestelladresse

**Sie können das Magazin kostenlos  
unter folgender Adresse bestellen**

Abteilung Prävention  
Gesundheitsdienste Basel-Stadt  
St. Alban-Vorstadt 19  
4052 Basel  
Tel. 061 267 45 20  
E-Mail: [abteilung.praevention@bs.ch](mailto:abteilung.praevention@bs.ch)