

## Liebe Erziehungsverantwortliche

Es ist sinnvoll, mit Ihrem Kind über den Umgang mit Substanzen wie Alkohol zu sprechen. Beispielsweise kann man das Gespräch über die selbst gemachten Erfahrungen starten. Achten Sie darauf, nicht nur die Risiken und Gefahren anzusprechen, denn diese verhindern oft ein offenes Gespräch. Wichtig ist auch, offen gegenüber der Meinung Ihres Kindes zu sein. Zeigen Sie jedoch eine klare Haltung, damit Ihr Kind Leitplanken hat. Es ist gut, wenn Sie Ihrem Kind klare verbindliche Regeln kommunizieren. Wenn Sie bei der Regelgestaltung Ihr Kind miteinbeziehen, werden diese auch eher angenommen. Falls Sie vermuten, dass jemand aus der Familie einen bedenklichen Konsum von Alkohol, Nikotin oder sonstigen Suchtmitteln pflegt, handeln Sie und suchen Sie das Gespräch mit der betroffenen Person. Zudem können professionelle Beratungsangebote (auch für Angehörige) gratis in Anspruch genommen werden.



### ALKOHOL

Alkohol ist ein Zellgift und gerade Kinder sowie Jugendliche reagieren besonders sensibel darauf. Regelmässiger sowie übermässiger Konsum schädigt das jugendliche Gehirn nachhaltig, führt vielfach zu Gewalt und zwischenmenschlichen Problemen. Zudem vergrössert sich bei einem frühen Konsum das Risiko einer späteren Suchtentwicklung. Kinder und Jugendliche bis 16 Jahren sollten keinen Alkohol konsumieren. Ab und zu einen Schluck Alkohol zu probieren, stellt ein geringes Risiko dar. Ab 16 bis ca. 20 Jahren sollte möglichst in unregelmässigen Abständen Alkohol konsumiert werden, da die Gehirnentwicklung erst mit rund 20 Jahren abgeschlossen ist.



### NIKOTINPRODUKTE WIE ZIGARETTE, SHISHA, SNUS / E-ZIGARETTE

Kinder und Jugendliche sollten möglichst keine Zigaretten, Shishas oder Snus/Schnupf probieren, da Nikotin ein sehr hohes Suchtpotential aufweist. Bei einem erstmaligen Tabakkonsum reagiert der Körper sofort negativ (Husten und/oder Schmerzen – auch bei Snus/Schnupftabak). Auf diese Signale sollte ihr Kind hören und den Konsum nicht weiterführen. Neu gibt es auch weisse Nikotinbeutel, die ebenfalls viel Nikotin enthalten. Die in der Schweiz zu kaufenden E-Zigaretten können Nikotin enthalten. Für den Rauchstopp sind E-Zigaretten / Snus geeignet, da deutlich weniger Schadstoffe aufgenommen werden. Tabakerhitzungsgeräte wie «IQOS» oder «glo» sind für Rauchstoppwillige nicht geeignet, da ebenfalls Giftstoffe mit Tabak inhaliert werden.



### CANNABIS

Cannabis ist eine Nutz- und Heilpflanze, gleichzeitig auch ein Rauschmittel, welches gesundheitliche Schäden anrichten kann. Kinder und Jugendliche sollten Rauschhanf (mit THC) nicht ausprobieren, da psychische Störungen bei einmaligem oder regelmässig hohem Konsum ausgelöst werden können. Ein regelmässiger und starker Konsum beeinträchtigt nachweislich die Lernfähigkeit. Auch der Rauschhanfkonsum kann zur Abhängigkeit führen. Noch grösser ist das Abhängigkeitspotenzial, wenn Cannabis in Kombination mit Tabak (Joint) konsumiert wird. Der Konsum von Rauschhanf ist in der Schweiz illegal und wird gebüsst – ausser Cannabis mit weniger als 1% THC-Gehalt. Personen die 18 Jahre alt oder älter sind und mehr als 10g Cannabis auf sich tragen, werden von der Polizei angezeigt. Wenn die Polizei Minderjährige beim Kiffen erwischt, hat dies in jedem Fall eine polizeiliche Anzeige zur Folge, welche an die Jugendstaatsanwaltschaft übermittelt wird.



### Weitere Informationen / Unterstützung

[www.besofr.blaueskreuz.ch](http://www.besofr.blaueskreuz.ch)

Fachorganisation für Suchtfragen im Bereich legale Suchtmittel

[www.bernergesundhe.it](http://www.bernergesundhe.it)

Beratung für Betroffene und Angehörige zu Tabak, Cannabis, neue Medien, Essstörungen und weitere Suchtprobleme

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

Online-Beratung zu Suchtfragen mit Chat, Sprechstunde und Selbsttests