

Sachdokumentation:

Signatur: DS 1911

Permalink: www.sachdokumentation.ch/bestand/ds/1911



Nutzungsbestimmungen

Dieses elektronische Dokument wird vom Schweizerischen Sozialarchiv zur Verfügung gestellt. Es kann in der angebotenen Form für den Eigengebrauch reproduziert und genutzt werden (private Verwendung, inkl. Lehre und Forschung). Für das Einhalten der urheberrechtlichen Bestimmungen ist der/die Nutzer/in verantwortlich. Jede Verwendung muss mit einem Quellennachweis versehen sein.

Zitierweise für graue Literatur

Elektronische Broschüren und Flugschriften (DS) aus den Dossiers der Sachdokumentation des Sozialarchivs werden gemäss den üblichen Zitierrichtlinien für wissenschaftliche Literatur wenn möglich einzeln zitiert. Es ist jedoch sinnvoll, die verwendeten thematischen Dossiers ebenfalls zu zitieren. Anzugeben sind demnach die Signatur des einzelnen Dokuments sowie das zugehörige Dossier.

Zu dieser Broschüre

Alle vier Jahre werden in fast allen europäischen Ländern Schülerinnen und Schüler zwischen 11 und 15 Jahren befragt. Die Forscherinnen und Forscher möchten mit ihrem Projekt die Jugendlichen selbst zu Wort kommen lassen. Die Jugendlichen sollen darüber berichten können, wie es ihnen gerade geht und wie sie verschiedene Aspekte ihres Alltags beurteilen. Diese Befragung nennt sich HBSC-Studie. HBSC steht für « Health Behaviour in School-aged Children » (« Gesundheitsverhalten von Jugendlichen im Schulalter »).*

Die Befragung wurde 2018 in der Schweiz schon zum neunten Mal durchgeführt und ermöglicht es festzustellen, ob und wie sich das Gesundheitsverhalten und Wohlbefinden der Jugendlichen im Laufe der Zeit verändert. Sie liefert wichtige Informationen, die Politikerinnen und Politikern helfen können, Entscheidungen in der Gesundheitspolitik zu treffen. Sie wird von **Sucht Schweiz** durchgeführt und ausgewertet. Das Projekt steht unter der Schirmherrschaft der **Weltgesundheitsorganisation (WHO)** und wird vom **Bundesamt für Gesundheit (BAG)** und den **Kantonen** finanziert.

Wir danken den mehreren Tausend Schülerinnen und Schülern, die den Fragebogen ausgefüllt haben, und auch ihren Lehrpersonen ganz herzlich! Ohne sie würde es diese Studie nicht geben.

Bei der Befragung geht es um viele verschiedene Themen, die im Leben der Jugendlichen eine Rolle spielen können. Für diese Broschüre wurden folgende Inhalte ausgewählt: das Wohlbefinden, die Lebenszufriedenheit, der Stress bezüglich Schule sowie der Umgang mit Alkohol, Tabak, elektronischen Zigaretten und Cannabis. Die Broschüre beinhaltet nur die Antworten der 13- bis 15-Jährigen (da den Jüngeren gewisse Fragen nicht gestellt wurden).

Die meisten Jugendlichen konsumieren nie oder nur selten Alkohol, Tabak oder Cannabis. In den letzten Jahren sind neue Produkte aufgetaucht, so zum Beispiel die elektronische Zigarette oder Zigaretten, die CBD (Cannabidiol) enthalten. Manche Jugendliche haben davon probiert, aber nur eine kleine Minderheit konsumiert diese häufig.

Was das Wohlbefinden betrifft, kann man zusammenfassen: **Die allermeisten Jugendlichen in der Schweiz sind zufrieden mit ihrem Leben und fühlen sich wohl.**

Jugendliche, die sich nicht wohlfühlen und die mit ihrem Leben wenig zufrieden sind, dürfen jedoch nicht in Vergessenheit geraten. In der Broschüre finden sich deshalb auch Hinweise zu Unterstützungs- und Beratungsangeboten, die betroffene Jugendliche nutzen können.

Viel Spass beim Lesen!
Sucht Schweiz

* Weitere Informationen zu dieser Studie finden sich unter: www.hbsc.ch

Herausgeberin: Sucht Schweiz
Gestaltung: studio KO
Druck: Jost Druck AG, Hünibach
Lausanne, 2019

Wohlbefinden, Stress und Lebenszufriedenheit

Die meisten Jugendlichen sind zufrieden oder sehr zufrieden mit ihrem Leben. Es zeigt sich aber auch, dass viele Jugendliche manchmal nicht so gut drauf sind. Das ist normal, wenn es sich nicht häuft. Menschen sind nicht jeden Tag gut in Form.

Wie fühlen sich die 13- bis 15-Jährigen?

- ➔ Rund **40% der Jungen** und ungefähr **55% der Mädchen** fühlen sich mindestens einmal in der Woche gereizt oder schlecht gelaunt.
- ➔ Etwa **drei von zehn Jungen** und etwa **vier von zehn Mädchen** fühlen sich mindestens einmal in der Woche nervös.
- ➔ Rund **40% der Jungen und Mädchen** sind mindestens einmal in der Woche verärgert oder wütend.
- ➔ Rund **20% der Jungen** und etwa **45% Mädchen** fühlen sich mindestens einmal in der Woche traurig.
- ➔ Etwa **10% der Jungen** und rund **25% der Mädchen** fühlen sich mindestens einmal in der Woche ängstlich oder besorgt.

Der Schlaf

Für das körperliche und psychische Wohlbefinden ist der Schlaf sehr wichtig. Viele Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren fühlen sich aber müde und manche haben Schwierigkeiten, einzuschlafen.

- ➔ Rund **60% der Jungen** und etwa **75% der Mädchen** fühlen sich mindestens einmal in der Woche müde.
- ➔ Etwa **ein Drittel der Jungen** und ungefähr **die Hälfte der Mädchen** haben mindestens einmal in der Woche Mühe, einzuschlafen.

Stress in der Schule

Für manche Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren ist die Arbeit für die Schule Quelle von mehr oder weniger ausgeprägtem Stress.

- ➔ Etwa **einer von vier Jungen** und etwa **eines von drei Mädchen** fühlen sich von der Arbeit für die Schule einigermassen oder sehr gestresst.



Die Herausforderungen des Jugendalters

Es ist normal, dass sich Jugendliche manchmal unwohl oder unbehaglich fühlen, denn in diesem Alter stehen viele Herausforderungen an:

- ➔ Der Übertritt in die Oberstufe, der Übergang ins Berufsleben sind intensive Herausforderungen.
- ➔ Jugendliche sind auf dem Weg, erwachsen zu werden; sie übernehmen nach und nach Verantwortung für sich selbst. Das ist nicht immer einfach.
- ➔ Auseinandersetzungen mit den Eltern oder Lehrpersonen und Streitigkeiten im Freundeskreis können sehr stressig sein.
- ➔ In der Pubertät spielen die Hormone oft verrückt. Auch das hat einen Einfluss darauf, wie man sich fühlt.

Unterstützung

Die Unterstützung des sozialen Umfelds ist wichtig dafür, Stress und Schwierigkeiten begegnen zu können.

Die meisten 13- bis 15-Jährigen ...

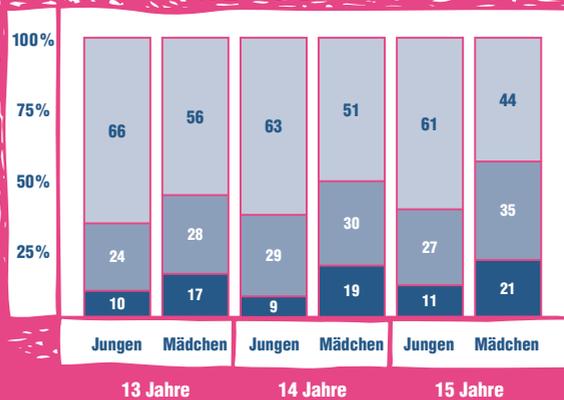
- ➔ können sich auf Kolleginnen und Kollegen verlassen, wenn etwas schief läuft.
- ➔ erhalten von der Familie die emotionale Hilfe und Unterstützung, die sie brauchen.
- ➔ haben das Gefühl, dass die Lehrerinnen und Lehrer sie so akzeptieren, wie sie sind.

Stimmungsschwankungen kommen gerade in der Jugend häufig vor. Wenn sich jemand aber regelmässig unzufrieden fühlt oder vor scheinbar unlösbaren Problemen steht, kann es helfen, sich jemandem anzuvertrauen: Eltern, Geschwistern, Freunden oder Freundinnen, einer Lehrperson oder anderen Bekannten oder Verwandten. Getraut man sich nicht, direkt mit jemandem zu sprechen, kann auch eine anonyme Beratung im Internet oder per Telefon eine Möglichkeit sein. Es tut gut, wenn man seine Sorgen jemandem erzählen kann und jemand einem wirklich zuhört!

Die Lebenszufriedenheit

Folgende Frage wurde den Schülerinnen und Schülern gestellt: «Hier ist ein Bild einer Leiter. Die oberste Sprosse dieser Leiter (10) bedeutet das beste für dich erdenkliche Leben, der Boden (0) bedeutet das schlechteste mögliche Leben. Wo stehst du auf dieser Leiter, wenn du dein derzeitiges Leben betrachtest?»

Lebens- zufriedenheit



■ 0-5 ■ 6-7 ■ 8-10

Es stufen sich deutlich mehr Jugendliche auf den oberen als auf den unteren Sprossen der Leiter ein. Oder anders gesagt:

- ➔ Die **meisten Jugendlichen** zwischen 13 und 15 Jahren sind mit ihrem Leben zufrieden oder sehr zufrieden.
- ➔ Ungefähr **10% der Jungen** und ungefähr **20% der Mädchen** haben sich auf den Stufen zwischen 0 und 5 eingeordnet und sind also wenig zufrieden oder gar unzufrieden mit ihrem Leben.
- ➔ Jungen sind durchschnittlich gesehen noch zufriedener mit ihrem Leben als Mädchen.

Alkohol trinken

Die grosse Mehrheit der Jugendlichen trinkt keinen oder nur selten Alkohol. Nur eine kleine Minderheit trinkt regelmässig.

Wie häufig haben Jugendliche in den 30 Tagen vor der Befragung Alkohol getrunken?



■ NIE ■ AN 1-2 TAGEN ■ AN 3-9 TAGEN ■ AN 10 ODER MEHR TAGEN

- ➔ Etwa **75% der 13- bis 15-jährigen Mädchen** haben in den 30 Tagen vor der Befragung keinen Alkohol getrunken. Bei den **Jungen** sind dies etwa **70%**. Etwa **20% der Jugendlichen** haben an ein bis zwei Tagen Alkohol getrunken.
- ➔ Bei den 15-jährigen Jungen und Mädchen ist Alkoholkonsum verbreiteter als bei den jüngeren Schülerinnen und Schülern.
- ➔ Etwa **14%** der 15-Jährigen haben in den 30 Tagen vor der Befragung an drei bis neun Tagen Alkohol getrunken.
- ➔ **Weniger als 3%** der 15-Jährigen haben in den 30 Tagen vor der Befragung an 10 oder mehr Tagen Alkohol getrunken.

Jugendschutz

Der Verkauf und die Abgabe von Alkohol an unter 16-Jährige sind verboten. Trotzdem konsumieren einige Jugendliche Alkohol. Alkohol ist für seine angenehme Wirkung, aber auch für seine zahlreichen Risiken bekannt (peinliche Situationen, Bewusstseinsverlust, Unfälle, Spitalaufenthalt usw.).

Weshalb trinken Jugendliche Alkohol?

Jugendliche, die Alkohol trinken, geben im Allgemeinen an, dass sie das tun, um Spass zu haben (lachen, feiern, einfacher auf andere zugehen können). Es kommt vor, dass einige Jugendliche mit Alkohol versuchen, mit ihren Gefühlen besser umzugehen und ihre Probleme zu vergessen. Wenige Jugendliche geben an, Alkohol zu trinken, um zu einer bestimmten Gruppe zu gehören oder um von anderen gemocht zu werden.

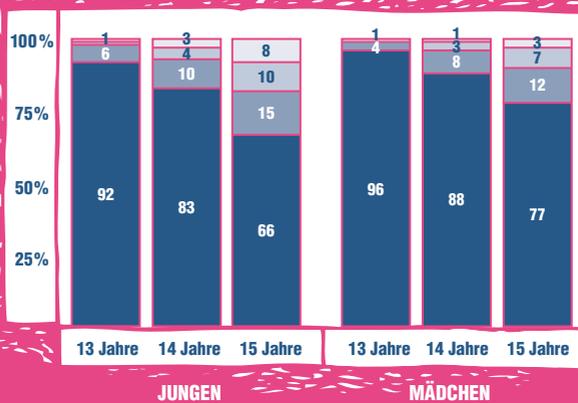
Alkohol trinken, um Stress abzubauen und seine Probleme zu vergessen, ist problematisch. Auch wenn nur wenige Jugendliche aus diesem Grund Alkohol konsumieren, ist es wichtig zu erwähnen, dass Alkohol keine Probleme löst. Im Gegenteil, Alkohol kann Probleme schaffen.

Tipps dazu, was bei schlechten Gefühlen wirklich hilft, bietet zum Beispiel die Website www.feel-ok.ch. Adressen von Beratungsstellen: siehe «Rat und Hilfe» auf der letzten Seite dieser Broschüre.

Risiken

Alkoholkonsum wirkt sich nicht nur auf das Gehirn aus und führt somit zu Wahrnehmungsveränderungen, sondern wirkt auch auf den ganzen Körper. Alkohol kann auch schwer abhängig machen. Hier findest du Informationen dazu, wie Alkohol im Körper wirkt und wie eine Abhängigkeit entsteht: www.alkoholimkoerper.ch.

Wie oft haben sich Jugendliche in ihrem Leben schon richtig betrunken gefühlt?



NIE

1-MAL

2-BIS 3-MAL

4-MAL ODER HÄUFIGER

➔ Eine grosse Mehrheit der Jugendlichen zwischen 13 und 15 Jahren hat sich in ihrem Leben noch nie richtig betrunken gefühlt.

➔ Bei den 15-jährigen Mädchen und Jungen sind proportional mehr schon mindestens einmal richtig betrunken gewesen als bei den jüngeren.

Betrunkenheit

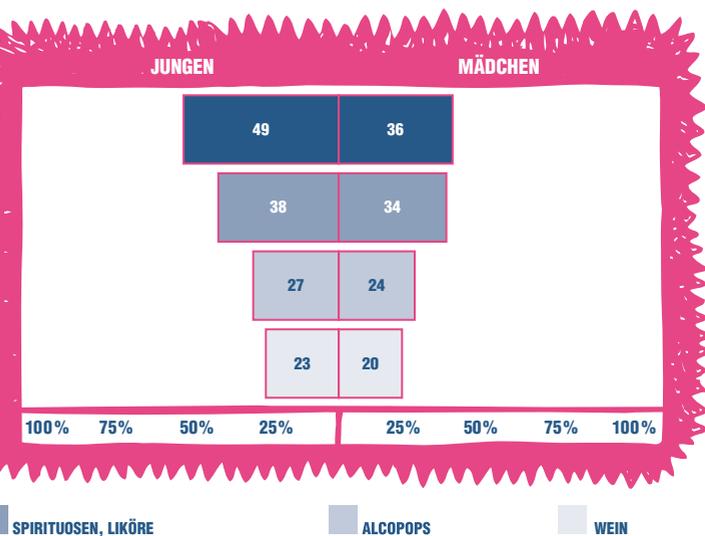
Meistens konsumieren Jugendliche Alkohol, um sich zu vergnügen oder einfacher mit anderen Jugendlichen ins Gespräch zu kommen. Wie kommt es also, dass solche Abende schlecht ausgehen können? Der Körper von Jugendlichen reagiert empfindlicher auf Alkohol als derjenige von Erwachsenen, weshalb Jugendliche riskieren, schneller angetrunken zu sein. Durch das Trinken von Alkohol (oft gemischt mit Süssgetränken) direkt aus der Flasche besteht das Risiko, den Überblick über die konsumierte Menge zu verlieren.

Ein Alkoholrausch birgt das Risiko, Dinge zu tun, die man später bereuen könnte (etwa sexuelle Kontakte, Gewalttätigkeit), oder wegen eines Unfalls oder einer Alkoholvergiftung im Spital zu landen.

Im Notfall!

Wenn jemand aus deinem Freundeskreis zu viel getrunken hat und nicht mehr reagiert, musst du sofort den **Sanitätsnotruf 144** anrufen und bei deiner Freundin / deinem Freund bleiben, bis Hilfe da ist!

Welche Getränke konsumieren 15-Jährige?



Was trinken 15-Jährige?

- ➔ Bier wird häufiger von Jungen als von Mädchen konsumiert.
- ➔ Gleich viele Jungen wie Mädchen trinken Alcopops, Liköre oder andere Spirituosen.
- ➔ Wein ist bei den 15-Jährigen das am wenigsten konsumierte alkoholische Getränk.

Energy Drinks

Ungefähr 30% der Jungen und 15% der Mädchen zwischen 13 und 15 Jahren trinken mindestens einmal pro Woche koffeinhaltige Energy Drinks.

Energy Drinks sollten in jedem Fall massvoll konsumiert werden.

Sie sind säurehaltig und enthalten viel Zucker und Koffein. Der hohe Gehalt an Säure und Zucker kann den Zähnen schaden und der erhebliche Anteil an Koffein ist für Jugendliche nicht empfehlenswert. Zudem können Energy Drinks unter bestimmten Umständen Herzbeschwerden und Angstzustände verursachen sowie den Schlaf stören.

Mehr Informationen zum Thema: **Factsheet Energy Drinks (shop.suchtschweiz.ch)**.

Energy Drinks sollten nicht mit Alkohol gemischt werden.

➔ Energy Drinks wie auch andere Süssgetränke sind stark zuckerhaltig und überdecken den Alkoholgeschmack, was dazu führt, dass man tendenziell mehr Alkohol trinkt.

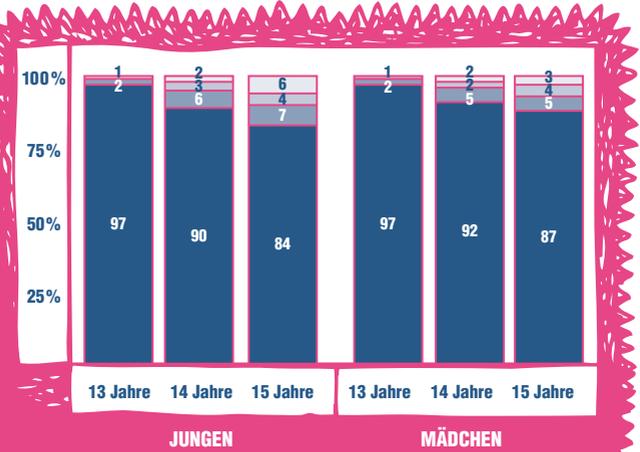
➔ Aufgeputscht durch das Koffein wird zudem die Wirkung des Alkohols überdeckt, sodass man nicht mehr spürt, wie viel Alkohol man in Wirklichkeit konsumiert hat, und mehr und über eine längere Zeitdauer davon trinkt.

Zu viel Alkohol birgt verschiedene Risiken, zum Beispiel ungeschützte/ungewollte sexuelle Kontakte, Unfälle, Alkoholvergiftungen.

Tabak rauchen

Seit einigen Jahren ist festzustellen, dass der Tabakkonsum bei Jugendlichen abnimmt.

Wie oft rauchen Jugendliche herkömmliche Zigaretten?



➔ Die grosse Mehrheit der Jugendlichen zwischen 13 und 15 Jahren raucht nicht.

➔ 15-Jährige, die täglich rauchen, sind eine ganz kleine Minderheit. Ungefähr die Hälfte von ihnen raucht nicht mehr als 5 Zigaretten pro Tag.

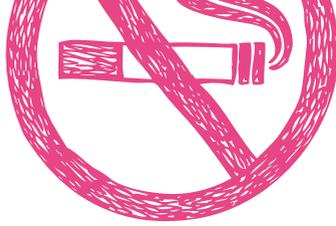
Nur sehr wenige Jugendliche benutzen Tabakprodukte, die erhitzt und nicht verbrannt werden (IQOS®, Ploom®, Glo® usw.). Die überwiegende Mehrheit der 13- bis 15-Jährigen hat sie nicht benutzt resp. kennt sie gar nicht.

Jugendschutz

In der Schweiz ist es in 23 Kantonen verboten, Tabak an Jugendliche unter 16 oder 18 Jahren zu verkaufen. Trotzdem gibt es Jugendliche, die rauchen. Je früher man mit dem Rauchen beginnt, desto grösser ist das Risiko, abhängig zu werden.

Es gibt Apps, die dir dabei helfen können, mit dem Rauchen aufzuhören. Auch auf folgenden Websites findest du entsprechende Tipps:
www.feel-ok.ch / www.emox.ch

Richtig oder Falsch?



Jede einzelne Zigarette stellt ein Risiko für die Gesundheit dar.

► Rauchen schädigt die Bronchien, führt zu reduzierter Lungenfunktion und vermindert die sportliche Leistungsfähigkeit.

richtig falsch

Rauchen kann zu lebensgefährlichen Krankheiten wie Krebs, Herzinfarkt und Hirschlag führen.

► Diese Krankheiten verkürzen die Lebenserwartung.

Der Körper von Jugendlichen ist anfälliger für die schädlichen Auswirkungen des Rauchens.

► Da der Körper von Jugendlichen sich im Wachstum befindet, schadet ihm das Rauchen mehr als einem Erwachsenen.

Nikotin macht schnell abhängig.

► Schon nach ca. drei Wochen können Jugendliche von Nikotin abhängig werden.

Viele Jugendliche, die rauchen, denken jedoch, sie könnten einfach wieder damit aufhören. Erst beim Versuch aufzuhören, kommt die Einsicht, dass es schwieriger ist als erwartet.

Rauchen kostet wenig Geld.

► Wer 3 Zigaretten pro Tag raucht, gibt pro Jahr fast 500 Franken aus.

Lass dich von der Tabakindustrie nicht austricksen – Marketing, das auf Jugendliche abzielt

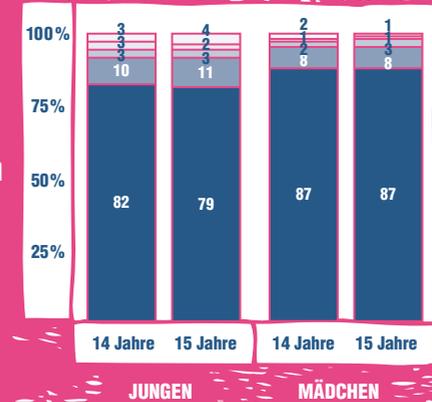
Das Haupt-Zielpublikum von Tabakwerbung sind Jugendliche und junge Erwachsene. Das ist clever, denn wer früh beginnt, raucht meist länger. Tägliches Rauchen vor dem 20. Lebensjahr erhöht die Wahrscheinlichkeit, abhängig zu werden und zu bleiben.

Um Jugendliche zu verlocken, wird nicht nur sehr viel Geld investiert, die Werbung ist zudem smart und vermittelt das Gefühl von Ausgelassenheit, Abenteuer und Party. Die Tabakindustrie ist Sponsorin vieler Musik- und Kulturevents. Die Werbung wird also genau dort platziert, wo Jugendliche sie am besten sehen. Durchschnittlich begegnen junge Erwachsene 25 Mal am Tag positiven Anreizen in Zusammenhang mit Tabakprodukten (Werbung, Produkt-Auslagen in Verkaufsstellen usw.), wobei die zunehmende Werbung im Internet und in den sozialen Medien noch nicht einmal mitgezählt ist.

Dampfen

Vor ein paar Jahren sind elektronische Zigaretten auf den Markt gekommen. Die speziellen Aromen und Designs zielen auch auf ein junges Publikum ab.

Wie häufig benutzen Jugendliche in den 30 Tagen vor der Befragung elektronische Zigaretten?



NIE ODER KENNT DAS PRODUKT NICHT AN 1-2 TAGEN AN 3-5 TAGEN AN 6-9 TAGEN AN 10 ODER MEHR TAGEN

► Nur eine kleine Minderheit der 14- bis 15-Jährigen hat in den 30 Tagen vor der Befragung an drei oder mehr Tagen E-Zigaretten oder E-Shishas benutzt.

► Bei den 14- und 15-Jährigen haben etwa die Hälfte der Jungen und ein Drittel der Mädchen mindestens einmal in ihrem Leben E-Zigaretten oder E-Shishas benutzt.

Warum «dampfen» Jugendliche?

► Die meisten Jugendlichen, die mindestens einmal in ihrem Leben solche Produkte benutzt haben, haben das aus Neugier getan, um etwas Neues auszuprobieren.

► Etwa die Hälfte benutzt solche Produkte, weil sie das mögen.

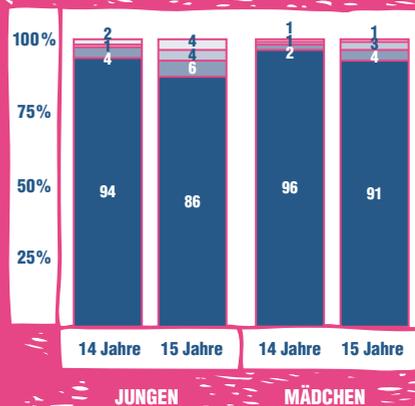
► Eine Minderheit der Jugendlichen hat solche Produkte benutzt, um mit dem herkömmlichen Rauchen aufzuhören.



Cannabis konsumieren

Man hört viel über Cannabis, sodass manchmal vergessen wird, dass es sich dabei um eine illegale Droge handelt, die Risiken mit sich bringt. Auch wenn es die meistkonsumierte illegale Droge ist, rauchen längst nicht alle Jugendlichen Cannabis. Ganz im Gegenteil, die meisten konsumieren es nicht.

Wie häufig haben die 14- und 15-Jährigen in den 30 Tagen vor der Befragung Cannabis konsumiert?



■ NIE ■ AN 1-2 TAGEN ■ AN 3-9 TAGEN ■ AN 10 ODER MEHR TAGEN

➔ **Die grosse Mehrheit** der 14- und 15-jährigen Jugendlichen hat in den 30 Tagen vor der Befragung kein Cannabis konsumiert.

➔ **Ein kleiner Anteil** der Mädchen und Jungen hat in den 30 Tagen vor der Befragung ein- bis zweimal Cannabis konsumiert.

➔ Nur einige wenige Jungen und Mädchen konsumierten häufig Cannabis (an 10 oder mehr Tagen).

Wirkungen und Risiken des Cannabiskonsums

Cannabis wirkt auf das Gehirn und verringert die Konzentrationsfähigkeit sowie die Aufmerksamkeit: Das Unfallrisiko ist erhöht. Zudem können die Lernfähigkeit sowie das Mittel- und Langzeitgedächtnis von Jugendlichen, die regelmässig Cannabis konsumieren, längerfristig beeinträchtigt werden. Lernen ist nicht zu vereinbaren mit Cannabiskonsum!

Cannabis zu konsumieren, kann eine entspannende Wirkung haben, aber auch zu Unwohlsein führen und Angstzustände verursachen. Die Wirkung von Cannabisprodukten hängt unter anderem von der Menge und vom THC-Gehalt ab (THC bedeutet Tetrahydrocannabinol, das ist ein Wirkstoff von Cannabis, er kann von Produkt zu Produkt unterschiedlich hoch sein). Für die Wirkung spielen auch andere Dinge eine wichtige Rolle: Wie und wo wird Cannabis konsumiert? In welcher körperlichen und geistigen Verfassung ist die Konsumentin oder der Konsument?

Beim Kiffen bestehen dieselben Risiken für Erkrankungen der Atemwege wie bei der herkömmlichen Zigarette.

Cannabis kann abhängig machen. Je jünger eine Person damit anfängt, regelmässig Cannabis zu konsumieren, desto schwieriger wird es, vom Cannabis loszukommen.

Cannabis ist illegal

Wenn die Polizei Minderjährige beim Rauchen von Cannabis erwischt, werden in der Regel die Eltern und die Jugendanwaltschaft benachrichtigt. Die Praxis ist von Kanton zu Kanton unterschiedlich. Oft werden Kontakte zu Suchtberatungsstellen angeordnet und es können Bussen verhängt werden.

CBD-haltige Produkte

Produkte, die CBD (Cannabidiol, ein Wirkstoff im Cannabis) und nur wenig THC enthalten, werden in der Schweiz seit ein paar Jahren in Läden und übers Internet verkauft. Nur wenige Jugendliche haben solche Produkte schon mal konsumiert – und wenn, dann in der Regel nur einmal oder punktuell.

Das Umfeld spielt eine grosse Rolle im Zusammenhang mit dem Konsum von Suchtmitteln. Für einige Jugendliche ergibt sich gar keine Gelegenheit, einen Joint oder Zigaretten zu rauchen oder Alkohol zu trinken.

Wieder andere experimentieren oder probieren aus, um dabei zu sein.

Viele sagen in einer solchen Situation Nein. Zu etwas Nein zu sagen, auf das man keine Lust hat, kann andere ermutigen, auch Nein zu sagen.

Rat und Hilfe für Jugendliche

Hilfe für dich:

Wenn du Probleme oder Fragen im Zusammenhang mit Alkohol, Cannabis, Tabak oder im Umgang mit Bildschirmmedien hast, zögere nicht, mit jemandem zu sprechen, dem du vertraust. Dies kann eine gute Freundin oder ein guter Freund sein oder eine erwachsene Vertrauensperson (Eltern, Familie, Lehrperson, Schulsozialarbeiterin und Schulsozialarbeiter). Zudem sind Fachpersonen dazu da, dir zu helfen und dich zu unterstützen. Manchmal ist es einem peinlich, über ein Problem zu reden; in diesem Fall kannst du dich auch anonym beraten lassen.

Hilfe für andere:

Du machst dir Sorgen um jemanden, weisst aber nicht, was du tun sollst? Der erste Schritt ist, diese Person anzusprechen und ihr zu sagen, weshalb du dir Sorgen um sie machst. Versuche dann in einem zweiten Schritt, diese Person zu motivieren, mit einem Erwachsenen, zu dem sie Vertrauen hat, zu reden und Unterstützung zu suchen.

Beratung:

Rund um die Uhr: Tel. 147 der Pro Juventute oder schriftlich auf www.147.ch
www.safezone.ch

Sucht Schweiz kann dir auch geeignete Adressen vermitteln: Tel. 0800 104 104

Websites:

www.feel-ok.ch
www.suchtschweiz.ch/jugendliche



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