



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention

Flash

JUNGES GESUNDHEITSMAGAZIN

No
05



**CANNABIS-
KONSUM**

Was ist Sucht?



**GAME-
SUCHT?**

Flash

Inhalt

Was ist Sucht?	S. 4
Warum wird jemand süchtig?	S. 6
Jugendschutzgesetze	S. 8
Alkohol und Drogen im Strassenverkehr	S. 9
Zahlen und Fakten rund um den Suchtmittelkonsum	S. 10
Alkohol	S. 12
Tipps für eine Party ohne Folgen	S. 18
Freizeitipps von Jugendlichen	S. 19
Tabak	S. 20
Cannabiskonsum	S. 24
Verhaltenssüchte	S. 26
Interview mit einem Ex-Gamesüchtigen	S. 30
Mythos oder Tatsache?	S. 32
Fachstellen und Hilfsangebote	S. 34

Tipps für eine Party ohne Folgen

S. 18

Mythos oder Tatsache?
S. 32

Umfrage

Wenn man etwas macht, mit dem man nicht aufhören kann, wie z.B. Rauchen, Alkohol, Spielen.
(Leander, 14 Jahre)

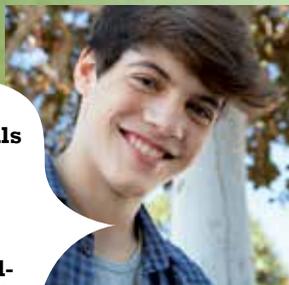


An was denkst du, wenn du das Wort Sucht hörst?



An etwas, das nicht nur dir selbst schadet, sondern auch deinen Mitmenschen. Es ist schlimm, weil du dir mit einer Sucht dein ganzes Leben vermässeln kannst.
(Kim, 14 Jahre)

Ich denke an Rauchsucht, weil ich diese als eine der schlimmsten Suchtarten empfinde. Ich kenne nicht viele Suchtarten, aber ich weiss, dass sie gesundheitlich schädlich sind.
(Tim, 15 Jahre)



Was denken 14- bis 16-Jährige zum Thema Sucht? Wir haben Basler Schülerinnen und Schüler gefragt.

Weil es in unserem Gehirn Reaktionen auslöst, die man sonst nicht hat. Ein extremes Verlangen nach etwas, wofür man sogar kriminell wird oder auf alles andere verzichtet.
(Amir, 16 Jahre)



Warum denkst du, dass Sucht eine Krankheit ist?



Die Sucht schadet nicht nur dem Körper. Es ist auch eine psychische Krankheit.
(Lina, 14 Jahre)

Man verliert die Kontrolle über sich selbst und wird immer stärker von etwas abhängig.
(Paula, 14 Jahre)



Schokolade, weil ich sie mag, und mein Handy für Infos, aber sonst brauche ich das Handy nicht oft.
(Rosa, 14 Jahre)



Auf was könntest du in deinem Alltag nicht mehr verzichten? Und weshalb?



Musik hören, weil mir Musik viel bedeutet und mein grösstes Hobby ist.
(Simon, 15 Jahre)

Auf Freunde und Sport, da dies für mich wichtig ist. Genauso wichtig ist mir meine Familie.
(Asim, 14 Jahre)



Was ist Sucht?

Sucht ist eine Krankheit, die sich auf deinen Körper und deine Psyche auswirkt. Fachpersonen verwenden auch den Begriff **Abhängigkeit**. Eine Sucht entsteht nicht einfach von heute auf morgen. Wie schnell jemand süchtig wird, ist schwer zu sagen. Jede Person reagiert anders und die Suchtmittel machen unterschiedlich schnell abhängig.

Eine Sucht entsteht in verschiedenen Stufen.

Genuss

Shoppen, Alkohol trinken, im Internet surfen oder PC-Games spielen – Genuss ist grundsätzlich schön und mit Spass verbunden. Es ist wichtig, dass du **vernünftig und massvoll konsumierst**. Wenn du also ab und an ein Bier mit Freunden trinkst, ist das nicht problematisch. Regelmässig oder viel zu trinken, kann allerdings genau wie zu viel shoppen, surfen oder gamen schnell zum Problem werden.

Achtung:
Die Übergänge zwischen Genuss und Sucht verlaufen fliegend. Eine Sucht kann sich langsam entwickeln, ohne dass du dies bewusst wahrnimmst!

Missbrauch

Es gibt Situationen im Leben, in denen du gestresst oder gar wütend bist. In solchen Momenten kann die Versuchung gross sein, an einem Joint zu ziehen oder Alkohol zu trinken, **um die Probleme zu vergessen oder Frust abzubauen**. Wenn jemand aus diesen Gründen Drogen oder Alkohol konsumiert, dann spricht man von Missbrauch.

Anzeichen einer Sucht

- Ich kann nicht mehr auf den Konsum verzichten.
- Ich merke nicht mehr, wie viel ich konsumiere, der Überblick geht verloren.
- Ich brauche immer mehr davon (Toleranz steigt).
- Ich fange an zu zittern oder werde nervös, wenn ich mein Suchtmittel nicht konsumiere oder meinem Suchtverhalten nicht nachgehe.
- Ich vernachlässige meine anderen Interessen wie Freunde und Hobbys.
- Ich habe gesundheitliche, berufliche oder andere Nachteile wegen meiner Sucht und konsumiere trotzdem weiter.

Sucht

Gewohnheiten können sich schleichend zu einer Sucht entwickeln. Dann dreht sich das ganze Leben nur noch um das Suchtmittel und Schule, Freunde und Hobbys werden vernachlässigt. Psychische und meistens auch körperliche **Entzugerscheinungen** (z.B. Zittern, Nervosität, Stimmungsschwankungen) treten auf, wenn du den Konsum reduzierst oder einstellst.

Gewöhnung

Bei der Gewöhnung hast du **keine Kontrolle** mehr über die Menge und den Zeitpunkt des Konsums. Häufig braucht man eine **Dosissteigerung, um dieselbe Wirkung zu erzielen**. Dies zeigt sich zum Beispiel darin, dass du nun nicht wie früher ab zwei Bier, sondern erst ab drei Bier einen Rausch erlebst.



Warum wird jemand süchtig?

Es gibt keine einfache und allgemeingültige Erklärung dafür, warum jemand süchtig wird. Klar ist: Am Anfang steht der Griff zum Suchtmittel, welcher sich langsam zur Gewohnheit entwickelt. Zudem **beeinflusst unser Umfeld unser Verhalten und Denken**. Hoher Leistungsdruck, Gruppendruck oder Suchtprobleme von Familienangehörigen können die Entwicklung einer Sucht fördern.



Jeder von uns möchte sich gut fühlen. Zum Leben gehören aber auch unangenehme Gefühle dazu. Einige versuchen, mithilfe von Suchtmitteln diese negativen Zustände zu «betäuben». **Wer zu Alkohol, Tabak, Cannabis und Co. greift, um sich besser zu fühlen oder schwierige Situationen besser zu ertragen, löst damit aber keine Probleme.**

Das Suchtmittel wird in diesem Moment zum «Werkzeug», das alle Probleme zu lösen scheint. In Wirklichkeit aber ist eine Erleichterung nur kurz spürbar, denn sobald die Wirkung des Suchtmittels nachlässt, sind auch die Probleme und die Unzufriedenheit wieder da. Deswegen ist es wichtig, zu lernen, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen und sie aushalten zu können. Manchen helfen Gespräche mit Freunden oder die Unterstützung der Eltern, andere lenken sich ab und treiben viel Sport oder gehen einem anderen geliebten Hobby nach.

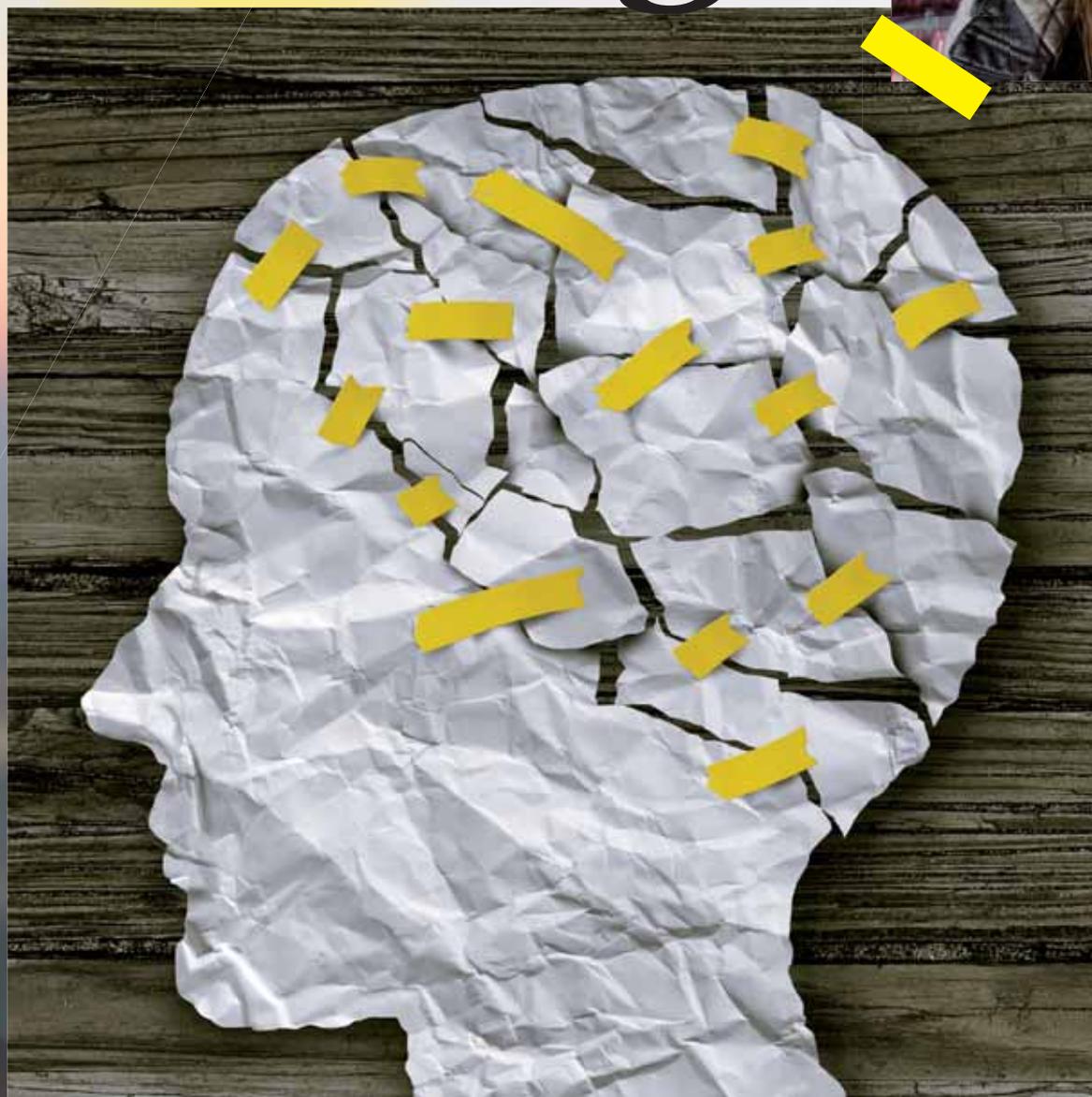


Viele meiner Freunde kiffen. Ich möchte nicht, habe aber Angst, ausgeschlossen zu werden. Was soll ich tun?

Gut, dass du dir diese Frage stellst und nicht einfach kiffst, nur weil deine Freunde dies tun. Du brauchst keine Angst zu haben, dass deine Freunde schlecht über dich denken, wenn du Nein zu Cannabis sagst. Im Gegenteil: Andere werden dich als mutig und selbstbewusst wahrnehmen, wenn du nicht mitkiffst. Vielleicht werden sich danach auch einige deiner Freunde trauen, Nein zu sagen. Und ob dich jemand mag und dein Freund ist oder nicht, hat nichts damit zu tun, ob du etwas konsumierst oder nicht.

Meine Eltern leiden unter einer Sucht. Werde ich auch eine Sucht entwickeln?

Die Gene können mit dazu beitragen, dass eine Sucht entsteht. Ein weiterer grosser Einfluss hat jedoch das Umfeld. Das heisst, deine Freunde, die Familie, die Wohnumgebung etc. beeinflussen dein Verhalten. Umfeld und Gene bestimmen also zusammen unser Handeln und nicht jeder mit süchtigen Eltern wird auch süchtig. Denn du bestimmst selbst über dein Leben und entscheidest frei über dein Verhalten.



Jugendschutz- gesetze



Warum gibt es Gesetze zum Jugendschutz?

Sie haben das Ziel, Kinder und Jugendliche vor Gefährdungen zu schützen, und richten sich in erster Linie an Erwachsene, damit diese keine schädlichen Einflüsse auf die Kinder und Jugendlichen ausüben können.

Dabei sind insbesondere Ladenbesitzer und Verkaufspersonen angesprochen, die zum Beispiel alkoholische Getränke, Tabakwaren oder Computerspiele anbieten.

Verkauft dir eine Verkaufsperson Tabak, Alkohol oder ein Game, obwohl du das zulässige Alter noch nicht erreicht hast, dann macht sie sich strafbar. Deshalb müssen die Verkaufspersonen einen Ausweis von dir verlangen, um sicherzugehen, dass du schon 16 resp. 18 Jahre alt bist.

DAS GESETZ VERBIETET DEN VERKAUF VON:

WEIN, BIER UND APFELWEIN AN UNTER 16-JÄHRIGE

SPIRITUOSEN, APERITIFS UND ALCOPOPS AN UNTER 18-JÄHRIGE

DAS VERKAUFSPERSONAL MUSS IM ZWEIFELSFALL EINEN AUSWEIS VERLANGEN.

DAS GESETZ VERBIETET DEN VERKAUF VON:

TABAKWAREN AN UNTER 18-JÄHRIGE

DAS VERKAUFSPERSONAL MUSS IM ZWEIFELSFALL EINEN AUSWEIS VERLANGEN.

Alkohol und Drogen im Strassenverkehr

Wenn du per Auto, Motor- oder Fahrrad unterwegs bist, brauchst du eine hohe Aufmerksamkeit und ein schnelles Reaktionsvermögen. Denn der kleinste Fehler kann im Strassenverkehr fatale Folgen sowohl für dich als Fahrzeuglenkerin oder Fahrzeuglenker als auch für weitere Verkehrsteilnehmer/-innen haben. **Der Konsum von Alkohol, illegalen Drogen und Medikamenten beeinträchtigt die Fahrfähigkeit und erhöht das Unfallrisiko erheblich.**

Um die Sicherheit im Strassenverkehr zu gewährleisten, gelten folgende Bestimmungen:

0,1-Promille-Grenze für Neulenkler

Für Neulenkler gilt im Strassenverkehr die 0,1-Promille-Grenze. Das heisst, dass du nicht am Strassenverkehr teilnehmen darfst, nachdem du Alkohol getrunken hast! Diese Regelung gilt, solange du den Führerausweis auf Probe hast. Das macht Sinn, denn **die Aufmerksamkeit nimmt schon ab 0,2 bis 0,3 Promille ab.** Hältst du dich nicht an diese Regelung, kannst du deinen Führerausweis verlieren. Es kann sogar so weit gehen, dass du frühestens nach einem Jahr und mit einem positiven verkehrspsychologischen Gutachten einen neuen Führerausweis beantragen kannst. Die Kosten für das Verfahren und das Gutachten musst du selbst bezahlen.

0,5-Promille-Grenze für alle

Besitzt du den Führerausweis mindestens drei Jahre, hast die nötigen Weiterbildungen besucht (www.2phasen.ch) und dir im Strassenverkehr nichts zuschulden kommen lassen, erhältst du den definitiven Führerausweis. Dann beträgt die Alkoholtoleranz 0,5 Promille. **Dies entspricht in etwa dem Blutalkoholgehalt nach dem Trinken eines alkoholischen Getränks.** Verstösst du gegen diese Regel, kannst du gebüsst werden und riskierst einen Fahrausweisentzug. Je nach Schwere kann die Widerhandlung eine Geld- oder eine Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren und einen Eintrag im Strafregister zur Folge haben.

Nulltoleranz bei illegalen Drogen

Bei illegalen Drogen gilt die Nulltoleranz. Diese Regelung ist für das Lenken von Autos, Motorrädern oder auch Velos gültig. Hältst du dich nicht daran, drohen neben dem Führerausweisentzug happige Bussen. Verursachst du unter dem Einfluss von Alkohol oder Drogen gar einen Unfall, fordert die Versicherung einen Teil der entstandenen Kosten von dir zurück. Neben den finanziellen Folgen leiden Unfallverursacher stark unter ihrem schlechten Gewissen.



Angetrunken Fahrrad fahren

In angetrunkenem Zustand Fahrrad fahren ist gefährlich und birgt eine grosse Unfall- und Verletzungsgefahr. Wirst du angetrunken im Strassenverkehr erwischt, drohen dir auch rechtliche Konsequenzen. Wie hoch deine Strafe ausfällt, ist abhängig von der gemessenen Blutalkoholkonzentration. Falls du später den Führerausweis erlangen willst, kannst du für eine Fahreignungsprüfung aufgeboten werden. Die Kosten dafür musst du selbst tragen und da diese Untersuchungen während der Arbeitszeit stattfinden, wirst du dafür frei nehmen müssen. Also lass auch das Fahrrad stehen, wenn du angetrunken bist!

Zahlen & Fakten

rund um den Suchtmittelkonsum

Sex, Drugs and Rock 'n' Roll! Sind die Jungen wirklich so wild? Oder ist alles nur ein Vorurteil? In der Schweiz werden Jugendliche regelmässig zu ihrem Suchtmittelkonsum befragt. Die wichtigsten Fakten dazu findest du auf diesen Seiten.

Internetkonsum

14 bzw. 15-jährige Schweizer Jugendliche



98 %
besitzen ein Handy



89%
haben ein Profil bei einem sozialen Netzwerk



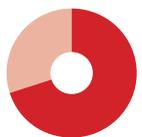
50%
surfen jeden Tag über zwei Stunden im Internet

- ➔ Eine problematische Internetnutzung tritt aber nur bei 6,5% der 15-19-Jährigen auf.
- ➔ Freunde treffen ist noch immer die beliebteste Freizeitaktivität der Jugendlichen.

Alkoholkonsum

15-jährige Schweizer Jugendliche

Anteil an Jugendlichen, die mindestens einmal in ihrem Leben Alkohol getrunken haben:



70%
der Jungen



69%
der Mädchen

Anteil an Jugendlichen, die mindestens einmal pro Woche Alkohol trinken:



10%
der Jungen



6%
der Mädchen

- ➔ Über 30% der 15-Jährigen haben noch nie in ihrem Leben Alkohol probiert.
- ➔ Über 90% der 15-Jährigen trinken weniger als einmal in der Woche Alkohol.

Tabakkonsum

15-jährige Schweizer Jugendliche

Anteil an Jugendlichen, die mindestens einmal im Leben geraucht haben:



38%
der Jungen



35%
der Mädchen

Anteil an Jugendlichen, die täglich rauchen:



6,6%
der Jungen



6,4%
der Mädchen

- ➔ 62% der 15-jährigen Jungen und 65% der 15-jährigen Mädchen haben noch nie in ihrem Leben eine Zigarette probiert.
- ➔ Über 93% der 15-Jährigen rauchen nicht oder weniger als jeden Tag.

Cannabiskonsum

15-jährige Schweizer Jugendliche

Anteil an 15-Jährigen, die in ihrem Leben bereits Cannabis konsumiert haben:



30%
der Jungen



19%
der Mädchen

- ➔ Mehr als drei Viertel der 15-Jährigen haben noch nie in ihrem Leben Cannabis konsumiert.

Alkohol

Was ist Alkohol und wie wirkt er?

Im Alltag kommen wir immer wieder mit Alkohol in Kontakt. Im Einkaufsladen oder im Kino sehen wir Alkoholwerbung, zu speziellen Anlässen, einem Apéro oder gemütlichen Nachtessen gehört für viele das Anstossen dazu. **Mit kleinen Mengen an Alkohol kann unser Körper umgehen**, grössere Mengen oder regelmässiges Trinken können jedoch mit schwerwiegenden Folgen enden. Denn Alkohol ist ein Gift, welches praktisch jede Körperzelle angreift und somit jedes Organ schädigen kann. Die farblose, brennend schmeckende Flüssigkeit Alkohol (Ethanol) wird durch zwei Verfahren hergestellt:

Bier, Wein, Prosecco und Co.

Bei der sogenannten Fermentation oder Gärung wird Zucker mithilfe von Hefe in Alkohol umgewandelt. Ausgepresster Traubensaft wird zu Wein und der aus der Gerste gewonnene Malzzucker wird zu Bier. Daraus entstehen höchstens 18-volumenprozentige Getränke, die an mindestens 16-Jährige verkauft werden dürfen.

Schnaps, Wodka, Rum und Co.

Beim Destillieren von Alkohol (auch Brennen genannt) wird Ethanol mit Wasser gekocht. Der Alkohol wird von der restlichen Flüssigkeit getrennt, sodass reiner Alkohol vorliegt. Der Alkoholgehalt der daraus entstehenden Spirituosen ist deutlich höher als derjenige von Wein und Bier. Darum dürfen diese Getränke nur an mindestens 18-Jährige verkauft werden.

Die folgende Übersicht zeigt dir, wie der Alkohol in den verschiedenen Stadien auf deinen Körper wirkt:

1

Enthemmungsstadium

- Verzögerte Reaktionsfähigkeit
- Gleichgewichtsstörungen
- Selbstüberschätzung und zunehmende Risikobereitschaft



2

Rauschstadium

- Eingeschränkte Urteilsfähigkeit
- Tunnelblick
- Stimmungsschwankungen



3

Betäubungsstadium

- Gedächtnislücken bis Filmriss
- Bewusstseinsstörung
- Alkoholvergiftung



4

Lähmungsstadium

- Atemlähmung und Atemstillstand
- Tod



Alkohol

Wie viel Alkohol ...

... steckt in welchem Getränk?

Wie viel Alkohol in einem Getränk enthalten ist, kann auf der Verpackung nachgeschaut werden. Die Angabe wird in Volumenprozent gemacht. **15 Vol-% beispielsweise entsprechen dabei 15 ml Alkohol in 100 ml Getränk.** Bier hat ungefähr 5 Vol-%, Wein ca. 12 Vol-% und Schnaps meistens um die 40 Vol-%.

ca.
Vol-%



... habe ich im Blut?

Die Blutalkoholkonzentration hängt von **vielen verschiedenen Faktoren** wie z.B. Geschlecht, Gewicht, Mageninhalt und Gewöhnung ab. Eine generelle Aussage darüber zu machen, wie viel Alkohol jemand z.B. nach drei Bier oder zwei Gläsern Wein im Blut hat, ist deshalb ohne zusätzliche Angaben nicht möglich.

Was sind Promille?

Promille kommt von den lateinischen Wörtern «pro» (von) und «mille» (tausend) und bedeutet tausendstel. Wir benutzen Promille als Hilfsmasseinheit, um Verhältnisgrößen anzugeben. 1 Promille entspricht 0,001 und wird durch das Zeichen ‰ abgekürzt. **1 Promille bedeutet also, dass ein Liter (l) Blut einen Milliliter (ml) reinen Alkohol enthält.**

Vorsicht bei Alcopops

Alcopops sind **Mischgetränke** aus Süssgetränken oder Fruchtsäften mit **Spirituosen** wie Rum, Wodka oder Tequila. Wegen des hohen Zuckeranteils schmeckt man den Alkohol kaum heraus. Zudem lässt die Mischung aus Zucker und Kohlensäure den Alkohol rascher ins Blut übergehen.

‰

K.o.-Tropfen im Getränk

?!

K.o.-Tropfen (Liquid Ecstasy) werden ins Getränk oder in die Nahrung gemischt, um eine Person zu betäuben und somit handlungsunfähig zu machen. Als Hauptmotiv stecken oft **Vergewaltigungs- oder Diebstahlsabsichten** dahinter. Die K.o.-Tropfen sind flüssig, geschmack- und farblos und können kaum erkannt werden. Die Wirkung setzt nach 10 bis 20 Minuten ein und äussert sich mit Übelkeit und Schwindel. Die betroffene Person kann flirtend und gesprächig wirken. **Falls deine Freundin oder dein Freund plötzlich alkoholisiert wirkt, obwohl sie oder er wenig getrunken hat, können K.o.-Tropfen der Grund sein!** Betroffene sollten sofort in den Notfall gehen, da die K.o.-Tropfen nur **6–12 Stunden nachweisbar** sind.

Schütze dich, damit es nicht so weit kommt:

- Behalte dein Getränk in den Händen bzw. im Sichtbereich und nimm keine Getränke von Fremden an.
- Lass deine Freunde nicht alleine zurück und gehe nie alleine nach Hause.
- Sei besonders vorsichtig bei Blind Dates.

Gut zu wissen

Die volle Wirkung des Alkohols tritt erst nach ungefähr einer Stunde ein!

Pro Stunde kann ein ausgewachsener Körper ca. 0,1 bis 0,15 Promille Alkohol abbauen. Der Körper von Jugendlichen braucht für den Alkoholabbau noch etwas länger, da die dafür notwendigen Enzyme in der Leber erst in kleiner Anzahl vorhanden sind. Beträgt deine Blutalkoholkonzentration 0,5 Promille, dauert es somit über 5 Stunden bis der Al-

kohol in deinem Blut wieder abgebaut ist. **Es ist nicht möglich, den Alkoholabbau zu beschleunigen!** Essen, Wasser trinken, frische Luft und Kaffee lassen einen nach übermässigem Alkoholkonsum vielleicht besser fühlen, Einfluss auf die Blutalkoholkonzentration haben diese Massnahmen aber keinen.

Teste deinen Alkoholkonsum online:
www.sucht.bs.ch/alkohol

Alkohol & Jugendliche

Alkohol ist schädlicher für Jugendliche als für Erwachsene, da sich die Organe von Jugendlichen noch im Wachstum befinden. Alkohol kann das Gehirn in seiner Entwicklung behindern. Es verwundert also nicht, dass Jugendliche, die regelmässig Alkohol konsumieren, schlechtere Leistungen in der Schule oder im Beruf erbringen. Deswegen sollten Jugendliche unter 16 Jahren gar keinen Alkohol trinken und unter 18-Jährige auf hochprozentigen Alkohol verzichten. Und auch das soziale Verhalten leidet: **Das Risiko, sich gewalttätig und aggressiv zu verhalten und an einer Depression oder anderen psychischen Störungen zu erkranken, wird durch regelmässigen Alkoholkonsum erhöht.** Zudem steigt das Risiko für Unfälle (z.B. Stürze, Ertrinken, Verkehrsunfälle etc.) durch Alkoholkonsum massiv an.

Alkohol- vergiftung



Wird innert kurzer Zeit sehr viel Alkohol getrunken, ist eine Alkoholvergiftung die Folge. Dabei sind die **Nerven- und die Gehirnfunktion** stark beeinträchtigt. Der Körper kann reflexartig versuchen, sich durch **Erbrechen** zu schützen. Eine schwere Alkoholvergiftung kann zur **Bewusstlosigkeit** führen. In diesem Fall muss der Notarzt alarmiert (Telefon 112 oder 144) und die Person in die stabile **Seitenlage** (siehe Abbildung) gebracht werden, um sie vor einer Erstickung durch Erbrochenes zu schützen. Eine Alkoholvergiftung ist ein medizinischer Notfall! Wegen der Überdosis an Alkohol kann es im schlimmsten Fall zu einem Kreislaufversagen oder einer Atemlähmung kommen, welche **tödlich enden können.**

Verhaltenstipps Alkohol & Jugendliche

- Unter 16-Jährige sollten keinen Alkohol trinken
- Unter 18-Jährige sollten keinen hochprozentigen Alkohol trinken
- Volljährige sollten nicht mehr als fünf alkoholische Getränke an einem Fest/Anlass konsumieren und zwischendurch immer wieder Wasser oder Softdrinks zu sich nehmen



Verhalten in einer Notsituation

- Schauen, ob die Person noch ansprechbar ist
- Atmung kontrollieren
- Wenn die Person nicht ansprechbar ist, die Ambulanz unter 112 oder 144 anrufen (Wer, Was, Wo?) und die Person in die **stabile Seitenlage** bringen
- Person überwachen und nicht aus den Augen lassen
- Die Person mit einer Decke oder Jacke vor Unterkühlung schützen

Stabile Seitenlage

1



- Den Arm, der näher an dir liegt, nach oben strecken, sodass die Handinnenfläche nach oben zeigt

2



- Den anderen Arm nehmen und die Hand neben die dir nahe Wange legen und mit einer Hand festhalten
- Mit der anderen Hand das entfernte Bein über dem Knie fassen und anwinkeln, sodass der Fuss am Boden bleibt

3



- Die Person gegen dich in die Endposition ziehen
- Den Hals überstrecken, den Mund leicht öffnen und die Person zudecken und überwachen

Tipps für eine Party ohne Folgen

Was wäre das Leben ohne Party? Du lernst nette Leute kennen, tanzst zu deinem Lieblingsound und erlebst eine gute Zeit. Klar, niemand von uns möchte darauf verzichten! Aber Achtung, es kann anders kommen als geplant: Es kommen mehr Leute, als du eingeladen hast, einige randalieren oder übergeben sich auf dem Sofa deiner Eltern und du verlierst den Überblick. Oder noch schlimmer, jemand klappt zusammen. Befolgst du die folgenden Tipps, wird deine Party bestimmt zum Erfolg.

Party ohne Alkohol

Sind deine Partygäste noch nicht 16 Jahre alt, sollte es an der Party keinen Alkohol geben. Und auch sonst lohnt sich die Überlegung, ganz auf Alkohol zu verzichten. Alkoholfreie Parties bringen viele Vorteile mit sich und ob deine Party zum Erfolg wird, entscheidest du und deine Freunde und nicht, ob es Alkohol gibt oder nicht.

Party mit angemessenen Mengen Alkohol

Wenn deine Partygäste mindestens 16 Jahre alt sind und du Alkohol ausschenken möchtest, dann sollte das nur Bier oder Schaumwein in angemessenen Mengen und kein hochprozentiger Alkohol sein. Achte darauf, vor und während der Party genügend zu essen und zwischendurch immer wieder auch Wasser, Saft oder Süssgetränke zu trinken.

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.

Die Party nicht öffentlich ausschreiben

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

Eine Person übernimmt die Verantwortung

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

Freizeit Tipps

Jugendliche verraten dir ihre Freizeittipps gegen Langeweile ...

Eine Runde Basketball



Rutschen im Alpamare in Pfäffikon



BBQ

Slacklinen im Park



Mit dem Schlauchboot die Birs hinunter



Longboard fahren



Bilder zeichnen



Europa-Park in Rust



Kino

Ab in den Jugendtreff



Bowling



Skaten auf dem Theodorskirchplatz



Schwimmen in der Badi



Schwimmen im Hallenbad Rialto



Schlittschuhfahren auf der Kunsti



Mit Freunden am Rhy chillen



Schlitteln am Margarethenhügel



Musik machen oder neue Hits auf YouTube suchen



Tabak

Was ist Tabak?

Was steckt eigentlich in einer Zigarette? Tabak wird aus Laubblättern von Pflanzen hergestellt und enthält **über 4000 chemische Substanzen**, von welchen ca. **250 giftig** und/oder krebserregend sind. Eine dieser Substanzen heisst Nikotin und macht süchtig.



Gesundheitliche Folgen

Zigaretten oder andere Tabakprodukte machen körperlich sowie psychisch stark abhängig und gefährden die Gesundheit. Damit beginnt alles: Jugendliche, die rauchen, sind häufiger krank, haben Husten und Halsschmerzen. Dann setzen sich die giftigen Stoffe beim Inhalieren in der Lunge fest und schädigen auf ihrem weiteren Weg durch den Körper fast jedes Organ. Die Erbinformation von Körperzellen wird verändert, was Krebs auslösen kann. Besonders betroffen sind die Atemwege, weil der Rauch eingeatmet wird, und das Herz-Kreislauf-System, da die Blutgefässe verstopft werden.

In der Schweiz stirbt etwa jede/jeder Zweite, der regelmässig und über längere Zeit Zigaretten raucht, an

den Folgen des Tabakkonsums. **Zudem verkürzt regelmässiges Rauchen die Lebenserwartung um durchschnittlich zehn bis fünfzehn Jahre.** Die Mehrheit der erwachsenen Raucherinnen und Raucher hat minderjährig mit dem Tabakkonsum angefangen. **Die beste Tabakprävention ist also, als Jugendliche/-r erst gar nicht mit dem Rauchen anzufangen. Wie die meisten Jugendlichen kannst auch du es schaffen, «Nein!» zu Tabak zu sagen.** Als Nichtraucher/in profitierst du von einer besseren Gesundheit, hast weniger Stress, sparst jede Menge Geld und bist leistungsfähiger. **Und als Nichtraucher/-in bist du keine seltsame Rarität – fast ¾ aller Jugendlichen sind Nichtraucher!**

Auswirkungen des Tabakkonsums auf deinen Körper



Wusstest du

- Jede Zigarette ist schädlich, auch wenn du nur gelegentlich rauchst.
- Schon tägliches Rauchen über ca. 3 Wochen kann süchtig machen.
- Achtung vor Passivrauchen! Auch im Passivrauch stecken krebserregende Substanzen und giftige Stoffe.

Tabak

Tabak ist auf jede Art tödlich

Die am meisten verbreitete Form des Tabakkonsums ist das Rauchen von Zigaretten. Tabak kann aber auch auf andere Arten konsumiert werden.



Wasserpfeife

Wasserpfeife bzw. Shisha rauchen ist genauso schädlich für deine Gesundheit wie Zigaretten rauchen. Auch im Wasserpfeifenrauch sind über 4000 Schadstoffe und Nikotin enthalten. **Wenn du eine Stunde Wasserpfeife rauchst, inhalierst du 100 bis 200 Mal so viele Schadstoffe wie beim Rauchen einer einzigen Zigarette.** Durch das Weiterreichen des Mundstücks können zudem Krankheiten wie Erkältungen übertragen werden.

Schnupf

Schnupf ist gemahlener Tabak und wird durch Einsaugen in die Nase konsumiert. Schnupfen **schädigt vor allem die Nasenschleimhäute**, ist aber durch die fehlenden giftigen Verbrennungsprodukte, die beim Rauchen entstehen, weniger gesundheitsschädlich als das Rauchen von Zigaretten. Zudem ist keine Gefahr für Passivkonsumierende vorhanden. Jedoch besteht aufgrund des Nikotins auch beim Schnupfen **das Risiko einer Sucht.**



Snus

Snus ist ein Oraltabak. Der in kleine Beutel gefüllte Snus beinhaltet feingemahlene Tabak, Wasser, Salz und Aromen und wird hinter der Ober- oder Unterlippe platziert. Auch bei Snus besteht durch die grosse Menge Nikotin die **Gefahr einer Sucht.**

Da Snus nicht geraucht wird, birgt dieser ein kleineres Gesundheitsrisiko als gerauchter Tabak und die Gefahr des Passivkonsums besteht nicht. Jedoch kann sich die Mundschleimhaut verändern und das **Risiko von Krebs im Mund- und Rachenraum sowie der Bauchspeicheldrüse steigt an.** Nach regelmässigem Konsum verfärben und erkranken die Zähne sowie das Zahnfleisch, was nicht schön aussieht.



Rauchstopp



Nichtraucher zu werden, lohnt sich auf jeden Fall und zu jedem Zeitpunkt!

Bereits kurze Zeit nach dem Rauchstopp treten positive Effekte auf. So verbessert sich der Geschmacks- und Geruchssinn schon nach einer Woche, das Herzinfarktrisiko halbiert sich nach einem Jahr, das Lungenkrebsrisiko jedoch erst nach 10 Jahren.

Tipps zur Vorbereitung deines Rauchstopps

- Check dein Verhalten: Wann, in welcher Stimmung und warum rauchst du?
- Risikosituationen bewältigen: Überlege, was du in diesen Situationen anstelle des Rauchen tun könntest.
- Hauptgrund: Halte den wichtigsten Grund für deinen Rauchstopp schriftlich fest und präge dir ein passendes Bild oder einen Gegenstand dazu ein, der dich in kritischen Situationen an dein Ziel erinnert.
- Entzugssymptome überstehen: Wenn du Entzugssymptome hast, verschwinden diese nach 3–4 Wochen wieder! Für diese Zeit können z.B. Nikotinersatzpräparate aus der Apotheke helfen.
- Nein sagen: Bereite dich darauf vor, zu deinen Freunden nein zu sagen, wenn sie dir eine Zigarette anbieten.
- Dein Rauchstopp-Tag: Lege deinen Rauchstopp-Tag fest und rauche ab diesem Tag nicht mehr.

E-Zigarette

Die elektrische Zigarette ist ein Dampfgerät und enthält eine batteriebetriebene Heizspirale (Verdampfer). In das Dampfgerät werden Ampullen mit aromatisierter Flüssigkeit (Liquids) in verschiedenen Geschmacksrichtungen eingesetzt – mit oder auch ohne Nikotin. Da beim Inhalieren der E-Zigarette keine Tabakverbrennung sondern eine **Verdampfung von Flüssigkeiten** stattfindet, wird die Gesundheit weniger geschädigt als beim Rauchen von herkömmlichen Zigaretten. Werden regelmässig nikotinhaltige E-Zigaretten gedampft, wird man süchtig. Über die langfristigen Auswirkungen eines regelmässigen E-Zigarettenkonsums weiss man jedoch heute noch nichts.



Professionelle Hilfe gibts bei folgenden Stellen:

Universitätsspital Basel, Medizinische Poliklinik,
Telefon: 061 265 50 05,
E-Mail: anmeldung.medpol@usb.ch

Lungenliga beider Basel,
Telefon: 061 927 91 22,
E-Mail: info@llbb.ch,
www.llbb.ch

Rauchstopplinie

0848 000 181 Deutsch/Französisch/Italienisch
0848 183 183 Albanisch
0848 184 184 Portugiesisch
0848 185 185 Spanisch
0848 186 186 Serbisch/Kroatisch/Bosnisch
0848 187 187 Türkisch



Cannabiskonsum

verboten, aber verbreitet

Cannabis ist die biologische Bezeichnung der Hanfpflanze. In der Schweiz ist Cannabis sativa die dominierende Art. Als Droge werden **Marihuana** (getrocknete Blütenstände und Blätter), **Haschisch** (Harz der Blütenstände, gemischt mit Pflanzenteilen) sowie **Haschischöl** (dickflüssiges Extrakt) verwendet.

Cannabis enthält rund 400 Inhaltsstoffe, darunter 60 sogenannte Cannabinoide. Der wichtigste psychoaktive Stoff ist Delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC). **Produktion, Handel, Besitz und Gebrauch von Cannabis ist in der Schweiz verboten.** Trotzdem konsumieren viele – auch Jugendliche.



Marihuana



Haschisch



Haschischöl

Kiffen und Gesundheit

Welche Risiken Cannabiskonsum für die Gesundheit hat, ist abhängig von der Häufigkeit und der Gebrauchsdauer, sowie von Dosierung, Drogenqualität, Konsumsituation, dem allgemeinen Gesundheitszustand und der psychischen Veranlagung. Kurzfristig treten beim Cannabiskonsum oft Schwindel, Übelkeit und Kopfschmerzen auf. **Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit und Reaktionsschnelligkeit nehmen ab.** Wird Cannabis geraucht, hat dies dieselben schädlichen Folgen für die Atemwege wie das Rauchen von Tabak. Bei Personen, welche über längere Zeit Cannabis konsumieren, konnten leichte Beeinträchtigungen der Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsleistungen nachgewiesen werden. Auch Halluzinationen, Wahnvorstellungen oder Depressionen können durch den Cannabiskonsum begünstigt werden. Und wie alle anderen Suchtmittel kann auch Cannabis bei häufigem Konsum psychisch und körperlich süchtig machen.

Aus gesundheitlicher Sicht ist klar vom Cannabiskonsum abzuraten. Kiffen bringt zahlreiche Gefahren für Körper und Psyche mit sich, welche nicht unterschätzt werden dürfen. Niemand kann dir sagen, wie du auf Cannabis reagierst, denn jeder Mensch spricht anders auf das Suchtmittel an.



Safer-Use-Regeln

Drogenkonsum ohne Risiko gibt es nicht! Wenn du dich trotzdem dazu entscheidest, Cannabis zu konsumieren, dann beachte unbedingt die Safer-Use-Regeln, um die Risiken für negative Folgen zu reduzieren:

- Kiffe nur, wenn du gut drauf bist.
- Warte mit einer zweiten Dosis immer, bis die volle Wirkung der bereits genommenen Dosis eintritt (beim Essen oder Trinken von Cannabis tritt die Wirkung erst verzögert auf!).
- Kombiniere Cannabis nie mit Alkohol oder anderen Drogen.
- Nimm beikiff nicht am Strassenverkehr teil (nicht Fahrrad, Mofa oder Auto fahren).
- Kiffe nicht in der Schule oder bei der Arbeit.
- Leg bewusste Konsumpausen ein und konsumiere über mehrere Tage kein Cannabis.
- Hast du Schwierigkeiten, eine Konsumpause einzulegen, dann melde dich bei einer kostenlosen Beratungsstelle (Seite 35).



Verhaltenssüchte

Zu den sogenannten Verhaltenssüchten gehören zum Beispiel **Internetsucht, Spielsucht, Kaufsucht, Arbeitssucht oder Sportsucht.**

Dabei kreisen die Gedanken immer mehr um dieses Verhalten und beispielsweise keinen Sport treiben oder nicht gamen zu können, löst unangenehme körperliche und emotionale Gefühle aus. Verhaltenssüchte schädigen die Gesundheit der Abhängigen genauso wie andere Süchte.

Tipps für einen bewussten Medien- und Handyumgang

- Lasse dein Handy ruhig mal lautlos in deiner Tasche liegen.
- Chatte nicht bis tief in die Nacht hinein.
- Schalte dein Handy nachts aus oder stelle es auf Flugmodus.
- Lege dir ein Zeitfenster zum Surfen fest und überschreite dieses nicht.
- Surfe nicht aus Langleweiligkeit oder zur Ablenkung von Frust, Ärger und Sorgen im Internet.
- Triff deine Freunde, hör Musik, geh spazieren oder treibe Sport und besuche coole Veranstaltungen, anstatt zu surfen oder zu chatten.

Weitere Informationen und Tipps zum Umgang mit deinem Handy findest du unter

www.mixyourlife.ch/handychef

Onlinesucht

Internet – Fluch und Segen zugleich

Internet, Handy und Co. sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Mehr als 50% der Schweizerinnen und Schweizer ab 14 Jahren benutzen das Internet täglich und dies für mehr als zwei Stunden pro Tag. Täglich E-Mails zu checken, mit Freunden zu chatten, unterwegs zu telefonieren und die nächste Busverbindung herauszusuchen, ist heutzutage ganz normal und oft auch sehr nützlich. Aber Vorsicht, es kann viel Zeit dabei draufgehen und nicht alle Inhalte, die man im Netz konsumiert, sind gut für dich. Vor allem kostenpflichtige Angebote, Games, pornografische Inhalte und Inhalte mit Gewalt können deine **psychische Gesundheit stark beeinträchtigen.**

Wie viel ist zu viel?

Eine einheitliche Regel gibt es nicht. Doch wenn deine Freizeitaktivitäten hauptsächlich online stattfinden, dann ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass du ein Problem hast. **In der Schweiz schätzt man die Anzahl Internetsüchtiger auf 70000 Personen. Weit mehr haben einen problematischen Umgang.** Vor allem Jugendliche sind gefährdet, eine Sucht zu entwickeln, da sich ihr Gehirn noch in Entwicklung befindet und sie ihr Verhalten deswegen noch nicht so gut kontrollieren können. **Die gute Nachricht? Der Grossteil der Jugendlichen hat keinen problematischen Umgang mit dem Internet. Dafür ist es wichtig, seinen Internetgebrauch regelmässig zu hinterfragen und sich eigene Grenzen zu setzen.**

Folgen von übermässigem Onlinekonsum

Neben körperlichen Symptomen wie **Haltungsschäden, Kopfschmerzen und Sehschwierigkeiten** kann ein übermässiger Medienkonsum auch zu Schlafstörungen und Nervosität führen. Schlechte Noten, miese Laune und andauernde Müdigkeit können die Folge sein. **Zudem kannst du dir auch noch finanzielle Probleme aufhalsen.** Halte also deine Ausgaben immer gut im Auge. Und schlussendlich spielt vor allem der konsumierte Inhalt eine Rolle. Musikvideos, Sportfilme und lustige Clips haben natürlich einen völlig anderen Effekt auf dich als gewalttätige, rassistische oder pornografische Inhalte. Also schau zu dir und schau dir nicht jeden Mist im Internet an.

Mögliche Anzeichen einer Onlinesucht

- Die Person kapselt sich ab und vernachlässigt Freunde und Familie
 - Das Interesse an Offlineaktivitäten nimmt ab
 - Die Leistung und das Engagement in der Schule oder im Job nehmen ab
 - Die körperliche Leistungsfähigkeit und Kondition lassen nach
 - Erschöpfung und Müdigkeit nehmen zu, es wird weniger geschlafen
- Erkennst du mögliche Anzeichen einer Onlinesucht bei dir oder deinen Freunden? Dann lasst euch kostenlos beraten. Entsprechende Adressen findest du auf den Seiten 34 und 35.

GAME SUCHT

Gamest du nur oder lebst du auch?

Viele Jugendliche gamen. Mit zunehmendem Alter wird weniger gespielt, da Schule, Berufslehre und Freundschaften immer mehr Zeit in Anspruch nehmen. Gamern macht Spass und das Abtauchen in eine virtuelle Welt lässt die Alltagsorgen für einen Moment vergessen. Spannende und raffinierte Spiele befriedigen verschiedene Bedürfnisse wie Abenteuerlust, Anerkennung und Erfolg. **Aber Achtung! Verfließt die Scheinwelt mit der Wirklichkeit oder verdrängt das Gamern deine anderen Hobbys, kannst du süchtig werden.**

Wann ist viel zu viel?

Deine schulischen und beruflichen Leistungen nehmen ab, du versetzt deine anderen Hobbys und deine Familie, du triffst dich weniger mit deinen Freunden und du denkst auch ans Gamern, wenn du gerade nicht spielst? Dann solltest du weniger spielen. Lass dich beraten, wenn es nicht klappt. Fachpersonen helfen gerne und kostenlos.

Tipp für Gamerinnen und Gamer

- Spiele nicht, um dich abzulenken oder Frust abzubauen
- Schränke deine Spielzeit ein (z.B. nur eine Stunde gamern pro Tag)
- Spiele nur Games, die für dein Alter zugelassen sind
- Gib keine Adresse, Telefonnummer oder Bilder von dir weiter
- Melde es dem Spielprovider sofort, falls du belästigt, beleidigt oder gemobbt wirst

Check deinen Umgang mit Internet, Handy und Co.

TEST

1.

Beschäftigst du dich auch während der Zeit, in der du nicht an Computer, Konsole, Smartphone etc. bist, gedanklich sehr viel mit dem Spielen, Surfen, Chatten?

Ja Nein

2.

Spielst, chattest oder surfst du häufig länger als beabsichtigt und vernachlässigst du dafür andere Aktivitäten und Pflichten?

Ja Nein

3.

Hattest du in den letzten 12 Monaten wegen dem Chatten, Spielen oder Surfen Schwierigkeiten mit deiner Umwelt (z.B. Ausbildung, Arbeit, Familie oder Freunde)?

Ja Nein

Dieser Test liefert keine Diagnose und ersetzt keine ärztliche oder psychologische Beratung. Er kann aber Hinweise auf eine mögliche Internetsucht geben, falls du eine oder mehrere Fragen mit Ja beantwortet hast. In diesem Fall solltest du dich beraten lassen. Fachstellen und Hilfsangebote findest du auf den Seiten 34 und 35.

Check deinen Internetkonsum online:
www.sucht.bs.ch/internetsucht

Interview

mit Simon, Ex-Gamesüchtiger

«Ich spielte bis zu 24 Stunden täglich – bis ich zusammengebrochen bin»



Die meisten von uns spielen manchmal Games, trotzdem werden längst nicht alle süchtig danach. Weisst du, wie oder weshalb das Gamen bei dir zu einem Problem wurde?

Ungefähr im Alter von 7 Jahren erhielt ich einen Game Boy. Besonders toll fand ich das gemeinsame Spielen mit Freunden und meinem Vater. Doch später wurde es immer mehr. Wenn ich von der Schule nach Hause kam, begann ich sofort mit dem Gamen und auch mit Freunden zockte ich nur noch. Besonders schlimm wurde es aber vor allem nach der Trennung meiner Eltern. Es war niemand da, der mich kontrollierte, und ich spielte an den Wochenenden bis zu 24 Stunden.

Bekamst du keine Probleme mit deiner Gesundheit oder deinem Umfeld?

Doch, sehr! Zunächst arbeitete ich noch 100% und spielte jeweils am Abend bis um 3 Uhr morgens,

schief aber deswegen viel zu wenig. Daneben war ich unglaublich unordentlich, mein Job, die Körperhygiene und die Ernährung litten stark. Ich ass unregelmässig und nur noch Fertiggerichte, die möglichst schnell verschlungen werden konnten. Als ich dann diesen Job wegen der Folgen des Gamens verloren hatte, wurde es noch schlimmer und ich zockte durchschnittlich mindestens 20 Stunden pro Tag. Bei meinen Freunden meldete ich mich überhaupt nicht mehr, bis ich im realen Leben keinen einzigen Freund mehr hatte.

Hast du selbst realisiert, dass du ein Problem hast und Hilfe brauchst?

Ja, aber erst, als ich aufgrund meiner Mangelernährung und des Untergewichts zusammengebrochen bin und notfallmässig ins Spital eingeliefert wurde. Dort wurde ich das erste Mal auf mein Problem angesprochen. Wieder zu Hause bekam ich mit, wie ein Gamer-Kollege schwere Depressionen entwickelte. Dank diesen beiden Vorfällen wurde mir klar, dass sich irgendetwas in meinem Leben ändern muss, und ich habe mich selbst in die UPK (Universitäre psychiatrische Kliniken) eingeliefert.

Und wie erging es dir in der Therapie?

Am Anfang war es ganz schlimm. Ein Leben ohne Gamen war undenkbar für mich. Es brauchte viel Kreativität und Geduld meines Therapeuten, damit ich mich überhaupt auf eine Behandlung einlassen konnte. Nach einem Monat stationär in der UPK kam ich auf den Bernhardsberg in Oberwil. Da wohnte und arbeitete ich ca. ein Jahr, bevor ich für ein halbes Jahr in eine betreute 4er-WG einzog. Dank der Arbeit und geregelten Essenszeiten hatte ich wieder eine Tagesstruktur, was enorm wichtig für mich war. Weiter war der Austausch mit anderen Betroffenen sehr hilfreich.

GAME OVER



Und wie geht es dir heute? Hast du die Gamesucht überwunden?

Mein Ziel ist es, Schritt für Schritt ein selbstständiges Leben aufzubauen. Ich habe soeben meinen Schulabschluss nachgeholt. Dafür musste ich ordentlich büffeln, habe aber dann als Klassenbester mit der Note 5,6 abgeschlossen. Einen Betreuer habe ich immer noch, aber in Kürze werde ich in eine eigene WG ziehen und meine Lehre als Fachmann Betriebsunterhalt beginnen. Und ich habe neue Hobbys wie Billard spielen, Biken, Reiten, Freunde treffen und Faulenzen für mich entdeckt. Geheilt von meiner Sucht bin ich aber noch nicht. Es kommt immer wieder mal zu einem Rückfall und ich zocke 12 bis 18 Stunden am Tag, bis es auffliegt. Die Versuchung ist also nach wie vor sehr gross für mich. Wenn ich aber daran denke, was ich mittlerweile alles aufgebaut und geschafft habe, komme ich meist zum Schluss, dass es sich nicht lohnt, nochmals der Versuchung zu erliegen. Mein Ziel momentan ist eine totale Game-Abstinenz.

Was rätst du jugendlichen Gamerinnen und Gamern? Gibt es etwas, das du ihnen mit auf den Weg geben möchtest?

Wichtig ist, dass der Freundeskreis und die Familie wach sind und genau hinschauen beim Gameverhalten der betroffenen Person. Hat jemand zum Beispiel Probleme, wenn er oder sie mal nicht gamen kann, zieht sich zurück und reagiert nicht mehr auf Nachrichten, sind das klare Anzeichen für ein problematisches Verhalten. Dann ist es wichtig, zu handeln und sich jemandem anzuvertrauen. Weiter rate ich Jugendlichen, bei sich selbst wachsam zu sein. Ist man ehrlich mit sich selbst, merkt man, dass etwas nicht stimmt und man ein Problem hat. In dieser Situation sollte man unbedingt das Gespräch mit jemandem suchen, egal ob vertraute Person aus dem privaten Umfeld oder direkt mit einer Fachperson.



STECKBRIEF

Vorname: Simon

Jahrgang: 1988

Beruf: Lehrling Fachmann

Betriebsunterhalt

Fast Mythos oder Tatsache?



Der Alkohol im Blut kann durch Essen, Erbrechen, Wassertrinken und Frische-Luft-tanken schneller abgebaut werden.

Mythos! Der Alkoholabbau von ca. 0,1–0,15 Promille pro Stunde kann nicht beschleunigt werden! Wird erbrochen, gegessen, Wasser getrunken oder frische Luft getankt, fühlt man sich danach vielleicht besser, der Alkoholgehalt im Blut wird dadurch aber nicht beeinflusst.

Kiffen kann Angst und Panikgefühle auslösen.

Tatsache! Verwirrtheit und Verfolgungswahn («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 und Teilnahmslosigkeit erleben.

Massloser Alkoholkonsum kann zur Erstickung führen.

Tatsache! Der Alkohol verteilt sich über das Blut in den ganzen Körper und somit in alle Organe. Ein hoher Alkoholgehalt im Blut kann lebenswichtige Reflexe deines Körpers ausschalten. So kann es beim Erbrechen zum Tod durch Erstickung kommen. Weiter besteht auch die Gefahr eines Atem- oder sogar Herzstillstandes.



Kinder von süchtigen Eltern werden garantiert auch süchtig.

Mythos! Man weiss aus Studien, dass Alkoholabhängigkeit in Familien gehäuft auftritt, bei denen die Eltern oder Grosseltern schon getrunken haben. Das hat vor allem aber auch damit zu tun, dass man Dinge, die man von den Eltern vorgelebt bekommt, als normal empfindet. Jeder Mensch hat die Chance auf ein Leben ohne Sucht und kann selbst über seinen Konsum entscheiden.

Legale Drogen sind harmloser als illegale Drogen.

Mythos! Ob eine Droge legal oder illegal ist, sagt nichts über ihr Suchtpotenzial oder die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von gesundheitlichen Schäden aus! Deutlich weniger Menschen in der Schweiz sind von Cannabis als von den legalen Drogen Alkohol oder Tabak abhängig. Legale Drogen dürfen also keinesfalls unterschätzt werden.



Mischkonsum, also das gleichzeitige Konsumieren von unterschiedlichen Suchtmitteln, ist besonders gefährlich.

Tatsache! Zum Beispiel werden Energydrinks gerne mit Alkohol gemischt. Dadurch wird die berauschende 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.



Jemand der wütend ist und zur Beruhigung Alkohol trinkt, hat einen problematischen Umgang mit Alkohol.

Tatsache! Wenn jemand versucht, seinen Kummer und seine Sorgen mit Alkohol «hinunterzuspülen», handelt es sich um einen problematischen Umgang mit Alkohol. Die Probleme werden durch den Alkoholkonsum nicht gelöst, das Risiko für eine Alkoholsucht aber erhöht. Denn Situationen, in welchen Alkohol scheinbar beim Lösen von Problemen hilft, können unter Umständen nicht mehr ohne Alkohol gemeistert werden.

Ab und zu eine Zigarette schadet nicht.

Mythos! Auch gelegentliches Rauchen schädigt den Körper. Klar, wer täglich ein Päcklein raucht, ist grösseren Gesundheitsgefahren ausgesetzt als gelegentliche Raucher. Aber jede Zigarette schadet dem Körper! Es gibt keinen unbedenklichen Grenzwert.

Wo finde ich Hilfe?

Für weitere Informationen und Fragen

Du hast selber Probleme oder kennst jemanden, der suchtgefährdet ist oder Hilfe braucht? Gerne kannst du dich mit Fragen und Sorgen an uns wenden und mit uns am Telefon oder in einer kostenlosen Sprechstunde darüber sprechen. Wir beraten dich gerne.

**Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
Medizinische Dienste**
St. Alban-Vorstadt 19
4052 Basel
Tel. 061 267 45 20
E-Mail md@bs.ch
www.mixyourlife.ch



Du weisst nicht wie es weitergehen soll, zu Hause oder mit deinen Freunden bzw. Freundinnen gibt es Streit, dich nerven Lehre, Schule oder Arbeit. Pro Juventute ist für dich da! Kostenlos, vertraulich und rund um die Uhr.

Pro Juventute Beratung und Hilfe via Telefon, SMS, Chat und E-Mail
Tel. 147
SMS-Beratung 147
Chat www.147.ch
E-Mail beratung@147.ch



Die JuAr Basel berät, hilft und unterstützt dich bei Fragen und Problemen. Das Angebot ist kostenlos und umfasst alle Themen, die dich beschäftigen. Alle Fragen sind willkommen!

JuAr Jugendberatung für Jugendliche und junge Erwachsene
Theodorskirchplatz 7
4058 Basel
Tel. 061 683 08 80
E-Mail: jugendberatung@juarbasel.ch
www.jugendberatung-juarbasel.ch



Safe Zone bietet Online-Beratung zu Drogen, Alkohol und Suchtproblemen an. Es besteht die Wahl zwischen verschiedenen Beratungsoptionen wie einer offenen Sprechstunde, Mail-Beratung, einem Forum oder der Beratung via Chat. Die Beratungen sind kostenlos und anonym.

www.safezone.ch



Für Suchtberatung bei Fachstellen

Die Suchthilfe Region Basel steht bei allen Fragen rund um Sucht zur Seite und bietet Informationen, Beratung, Begleitung und Therapie an. Bestehen Schwierigkeiten mit Substanzen oder Konsumverhalten, dann finden du und dein persönliches Umfeld Unterstützung in allen Lebenslagen.

Suchthilfe Region Basel
Beratungszentrum
Mülhauserstrasse 111
4056 Basel
Tel. 061 387 99 99
E-Mail beratungszentrum@suchthilfe.ch
www.suchthilfe.ch



Die UPK Basel haben eine eigene Klinik für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren, die Kinder- und Jugendpsychiatrische Klinik KJKP. Sie unterstützt Kinder, Jugendliche und ihre Angehörigen in Krisensituationen.

Poliklinik der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Klinik (KJKP)
Sprechstunde und Therapie für Kinder und Jugendliche
Kornhausgasse 7
4051 Basel
Tel. 061 685 21 21
Notfall: 061 325 51 11
www.upkbs.ch



Das Angebot der Ambulanz für Verhaltenssuchte der UPK Basel umfasst ein spezifiziertes Beratungs- und Behandlungsangebot. Es richtet sich an Personen, die mit dem Gebrauch von Medien (Handy, TV, PC, Games) oder andern Verhaltenssuchten (z.B. Kauf- oder Sexsucht) ein Problem haben, sowie an deren Angehörige.

Ambulanz für Verhaltenssuchte UPK Basel
Beratung und Behandlung von Glücksspiel-, Internet-, Sex- und Kaufsucht
Willhelm Klein-Strasse 27
4002 Basel
Tel. 061 325 51 21
E-Mail info.verhaltenssuchte@upkbs.ch
www.upkbs.ch



Das Blaue Kreuz beider Basel hilft weiter, wenn Alkohol und Sucht ein Thema sind. Egal, ob als betroffene Person oder als Angehöriger.

Blaues Kreuz beider Basel
Fachstelle Alkohol und Sucht
Peter Merian-Strasse 30
4052 Basel
Tel. 061 261 56 13
E-Mail basel@bkbb.ch
www.bkbb.ch



Die Rauchstopplinie bietet telefonische Rauchstopperberatung an. Jeweils von Montag bis Freitag von 11 bis 19 Uhr stehen ausgebildete Rauchstopptrainer telefonisch zur Verfügung. Ein Anruf kostet 8 Rappen pro Minute ab Festnetz. Mit dem Anmeldeformular kann ein kostenloser Rückruf gefordert werden:
www.rauchstopplinie.ch

Rauchstopplinie
0848 000 181 Deutsch, Französisch, Italienisch
0848 183 183 Albanisch
0848 184 184 Portugiesisch
0848 185 185 Spanisch
0848 186 186 Serbisch, Kroatisch, Bosnisch
0848 187 187 Türkisch
0848 189 189 Rumantsch





flash

Impressum

5. Auflage 2017

Herausgeber

Gesundheitsdepartement Basel-Stadt
Medizinische Dienste
Abteilung Prävention

Redaktion

Olivia Müller, Anja Ramp, Sonja Stehle,
Nicole Zingg

Gestaltung

VischerVettiger, Basel

Illustration

Sarah Weishaupt

Fotografie

Mathias Stich, S. 16, S. 36

Druck

Gremper AG, Basel

Bestelladresse

Dieses Magazin sowie Magazine zu weiteren Themen können kostenlos unter folgender Adresse bestellt werden:



Gesundheitsdepartement des Kantons
Basel-Stadt
Medizinische Dienste
Abteilung Prävention
Malzgasse 30
CH-4001 Basel
Tel. 061 267 45 20
md@bs.ch
www.gesundheit.bs.ch

Besuche uns auch auf:

MIXyourLIFE.CH

www.gesundheit.bs.ch



www.facebook.com/GesundheitBasel