

Christian Urech
Fachliche Mitarbeit: Lore Zablonier

RAUCHEN, SAUFEN, KIFFEN

DANK ERZIEHUNG STARK

GEGEN ABHÄNGIGKEIT

atlantis  **pro juventute**

INHALT

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

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

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