

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