



Kanton Zürich  
Bildungsdirektion  
Mittelschul- und Berufsbildungsamt

# Suchtprävention in der Lehre

Leitfaden für Berufsbildnerinnen  
und Berufsbildner



# Vorwort

Die vorliegende Broschüre soll Sie als Berufsbildnerin und Berufsbildner unterstützen, Lernende insbesondere in belastenden Lebenssituationen zu begleiten. Damit können Sie einen wichtigen Beitrag leisten, um Suchtentwicklungen vorzubeugen oder zu stoppen.

Der Leitfaden informiert Sie über die häufigsten Suchtmittel und Suchtverhalten sowie deren Auswirkungen auf den Arbeitsalltag. Zudem klärt er über mögliche Gründe und wahrnehmbare Signale für einen Suchtmittelkonsum auf und zeigt in der Praxis bewährte Vorgehensweisen für eine konstruktive Konfrontation mit Lernenden auf. Am Schluss finden Sie Links zu Adressen von Beratungsstellen, die Ihnen in bestimmten Themenbereichen weiterhelfen können.

Der Leitfaden ist in einer Zusammenarbeit der ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs und der Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung im Mittelschul- und Berufsbildungsamt des Kantons Zürich entstanden. Er ist das Nachfolgewerk der Broschüre «Trinken, Rauchen und Kiffen bei Jugendlichen – Was Sie als Eltern, Lehrperson oder Berufsbildner/in tun können» der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich (Ausgabe 2009) und orientiert sich am Ratgeber für Ausbildungsverantwortliche «Suchtmittelkonsum während der Lehrzeit: Wie man vorbeugen und reagieren kann» von Sucht Schweiz (Ausgabe 2010).

Der Leitfaden steht in digitaler Form zur Verfügung und kann von der Internetseite [www.mba.zh.ch/suchtpraevention/broschueren](http://www.mba.zh.ch/suchtpraevention/broschueren) heruntergeladen werden.

Wir danken Sucht Schweiz für die freundliche Genehmigung zur Verwendung ihres Ratgebers als Vorlage für diese Broschüre.



# Inhaltsverzeichnis

<b>01</b>	<b>Die Lehrzeit als herausfordernde Lebensphase</b>	<b>5</b>
<b>02</b>	<b>Suchtprävention im Lehrbetrieb</b>	<b>6</b>
2.1	Weshalb Suchtprävention im (Lehr-)Betrieb?	6
2.2	Was heisst Suchtprävention im (Lehr-)Betrieb konkret?	6
2.3	Was können Sie als Berufsbildnerin und Berufsbildner präventiv tun?	6
2.4	Was können Sie als Berufsbildnerin und Berufsbildner tun, wenn Sie Suchtmittelkonsum bzw. Suchtverhalten bei einem/einer Lernenden vermuten?	6
<b>03</b>	<b>Suchtmittelkonsum und Suchtverhalten</b>	<b>7</b>
3.1	Weshalb konsumieren Jugendliche Suchtmittel oder entwickeln ein Suchtverhalten?	7
3.2	Welche Signale können darauf hindeuten, dass ein Suchtmittelkonsum oder ein Suchtverhalten vorliegen könnte?	7
<b>04</b>	<b>Die wichtigsten Suchtmittel/Substanzen im Überblick</b>	<b>8</b>
4.1	Alkohol	8
4.2	Tabak	9
4.3	Cannabis	10
4.4	Anabole Steroide	12
<b>05</b>	<b>Konfrontationsgespräch: So gehen Sie am besten vor</b>	<b>13</b>
5.1	Die wichtigsten Aspekte im Überblick	13
5.2	Gesprächsleitfaden	14
<b>06</b>	<b>Beratungsstellen, Weiterbildungsangebote, weiterführende Informationen zu Suchtthemen</b>	<b>16</b>
<b>07</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>17</b>



# 01

## Die Lehrzeit als herausfordernde Lebensphase

Der Wechsel von der Volksschule in die Berufsausbildung bedeutet für Jugendliche ein grosse Herausforderung: Sie treten in eine noch weitgehend unbekannte Welt mit neuen Strukturen, Aufgaben und Anforderungen, längeren Arbeits- und Lernzeiten und somit kürzeren Erholungszeiten ein. Der Alltag fordert mehr Organisation, Verantwortung, Sozial- und Selbstkompetenz. Erwachsene begleiten die Jugendlichen zwar weiterhin, rücken aber weiter weg. Gleichzeitig befinden sich die Jugendlichen mitten in der Identitätsfindung und im Ablösungsprozess. Einerseits ist das Bedürfnis nach Abgrenzung von den Eltern oft gross, andererseits verhalten sie sich ambivalent, da sie sich in vielen Fragen noch nicht kompetent genug fühlen, um für ihre Entscheidungen die volle Verantwortung zu übernehmen. Fragen beschäftigen sie wie: «Bin ich wirklich fähig, all diesen Herausforderungen zu begegnen?», «Habe ich die richtige Berufswahl getroffen?» oder «Was bringt mir meine Zukunft?». Die Lehrzeit zusammen mit den adoleszenzbedingten Entwicklungsaufgaben macht Jugendliche anfällig für Krisen und somit auch für Suchtmittelkonsum bzw. Suchtverhalten. Der Lehrbetrieb hat zusammen mit den Berufsfachschulen und den Eltern die wichtige Aufgabe, die Jugendlichen zu begleiten – und zwar nicht nur in Bezug auf berufliche Aspekte, sondern auch hinsichtlich ihrer Persönlichkeitsentwicklung auf dem (möglichst suchtfreien) Weg zum Erwachsenwerden.



# 02

## Suchtprävention im Lehrbetrieb



### 2.1 Weshalb Suchtprävention im (Lehr-)Betrieb?

Gemäss Arbeitsgesetz (ArG, Art. 29–32) und Obligationenrecht (OR, Art. 328) ist es Aufgabe der für die Lernenden verantwortlichen Person, die körperliche und psychische Gesundheit der Jugendlichen, die dem Betrieb zur beruflichen Ausbildung anvertraut sind, zu schützen. Sie ist zur Wahrung der Sicherheit und der körperlichen Unversehrtheit der Jugendlichen verpflichtet; allfällige Gefährdungen müssen bei nicht Volljährigen den Erziehungsberechtigten gemeldet werden.

Suchtprävention kann keine Suchtprobleme lösen, aber ihre Entstehung verhindern oder zumindest hinauszögern.

**Suchtprävention erhöht die Arbeitssicherheit:**

→ Weniger Stress schützt vor Suchtmittelkonsum und reduziert somit das Unfallrisiko.

**Suchtprävention fördert ein positives Arbeitsklima:**

→ Soziales Wohlbefinden fördert die Produktivität.

**Suchtprävention verbessert das Image des Betriebs:**

→ Ein gutes Image fördert das Vertrauen von Mitarbeitenden und Kunden in den Betrieb.

### 2.2 Was heisst Suchtprävention im (Lehr-)Betrieb konkret?

Folgende Massnahmen gehören zur Suchtprävention im Betrieb:

- Förderung eines positiven, gesundheitsunterstützenden Arbeitsumfeldes,
- Minimierung von gesundheitsschädigenden Einflüssen (z. B. Hitze, Lärm, schlechtes Licht),
- klare Regeln für den Umgang mit Suchtmitteln, die allen Mitarbeitenden bekannt sind,
- Begleitung und Unterstützung bei beruflichen, sozialen und persönlichen Schwierigkeiten.

### 2.3 Was können Sie als Berufsbildnerin und Berufsbildner präventiv tun?

Als Berufsbildnerin und Berufsbildner können Sie Schutzfaktoren fördern. Diese unterstützen die Jugendlichen insbesondere bei belastenden Lebensumständen gesund zu bleiben:

- **Ein gutes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen**  
Zeigen Sie den Lernenden, dass Sie ihnen etwas zutrauen, und übergeben Sie ihnen schrittweise mehr Verantwortung.
- **Die Fähigkeit, zu hoffen und einen Sinn im Leben zu sehen**  
Zeigen Sie den Lernenden mögliche berufliche Perspektiven auf.
- **Der Glaube an die Beeinflussbarkeit der eigenen Lebensmöglichkeiten**  
Unterstützen Sie Lernende in schwierigen Lebenssituationen und suchen Sie gemeinsam einen Ausweg.
- **Soziale Beziehungen und das Eingebettetsein in einer Gruppe**  
Fördern Sie die Teamarbeit unter den Lernenden und unterstützen Sie die Jugendlichen bei der Entwicklung ihrer Teamfähigkeit.

### 2.4 Was können Sie als Berufsbildnerin und Berufsbildner tun, wenn Sie Suchtmittelkonsum bzw. Suchtverhalten bei einer/einem Lernenden vermuten?

Haben Sie den Eindruck, dass die körperliche und psychische Gesundheit gefährdet sein könnte, suchen Sie das Gespräch mit dem/der Lernenden bzw. Unterstützung bei Fachpersonen. Einen Leitfaden für ein Konfrontationsgespräch finden Sie ab Seite 13, Kontaktadressen auf Seite 16.



# 03

## Suchtmittelkonsum und Suchtverhalten

### 3.1 Weshalb konsumieren Jugendliche Suchtmittel oder entwickeln ein Suchtverhalten?

Jugendliche und junge Erwachsene konsumieren, um

- sich zu vergnügen,
- ihre Stimmung zu verbessern,
- Angst (z. B. vor dem Versagen) zu lindern,
- Hemmungen abzubauen,
- Unsicherheiten zu überdecken,
- sich stark und unverletzlicher zu fühlen,
- Stress zu bewältigen, sich zu entspannen,
- psychischen Schmerz zu vergessen,
- der Langeweile und der Leere zu entfliehen,
- zu einer Gruppe (Peergroup) dazuzugehören.



### 3.2 Welche Signale können darauf hindeuten, dass ein Suchtmittelkonsum oder ein Suchtverhalten vorliegen könnte?

- Schwankendes Leistungs- und Durchhaltevermögen
- Aktive Phasen mit nachfolgendem Leistungsabfall
- Konzentrationsmangel und Gedächtnislücken
- Eingeschränkte Verantwortungsbereitschaft
- Verschlechterung der manuellen Geschicklichkeit
- Häufige Kurzabsenzen
- Überproportional viele Unfälle am Arbeitsplatz und/oder auf dem Arbeitsweg
- Vermeiden von Gesprächen über Suchtmittelkonsum bzw. Suchtverhalten
- Entzugssymptome wie Zittern, Schwitzen, motorische Unruhe
- Schwankungen der Stimmungslage und der psychischen Belastbarkeit
- Hinweise von anderen Lernenden, Mitarbeitenden, Lehrpersonen usw.

**Wichtig zu wissen: Alle diese Symptome können auch andere Ursachen haben.**

# 04

## Die wichtigsten Suchtmittel/ Substanzen im Überblick

Nachfolgend werden Suchtmittel/Substanzen thematisiert, die von Jugendlichen vor allem konsumiert werden oder im Trend sind.



### 4.1 Alkohol

#### Wie häufig trinken Jugendliche Alkohol?

Der Alkoholkonsum bei Jugendlichen bis zum Alter von 15 Jahren ist nach einem starken Anstieg in den 90er-Jahren seit 2002 rückläufig. Etwa 5 % der 13- bis 15-Jährigen trinkt wöchentlich Alkohol. Bei Jugendlichen im Alter zwischen 15 und 24 Jahren nimmt der Konsum allerdings stark zu. Jede bzw. jeder vierte Jugendliche (26 %) im Alter zwischen 15 und 19 Jahren trinkt mindestens einmal pro Monat zu viel (punktuell risikoreicher Konsum). Bei den 20- bis 24-Jährigen sind es vier von zehn (38 %). Der Alkoholkonsum findet in diesen beiden Altersgruppen vor allem am Wochenende statt.

#### Wie wirkt Alkohol?

Das Konsumieren von Alkohol kann anfänglich positive Empfindungen wecken wie z. B. Entspannung, Schmerzlinderung, Enthemmung oder ein Stimmungshoch. Dann folgen jedoch je nach Dosis lang anhaltende, unangenehme Nebenwirkungen, beispielsweise Unlust, Unruhe, Gereiztheit, Verstimmung, Niedergeschlagenheit oder Kater. Diese Nebenwirkungen können durch erneutes Trinken von Alkohol gestoppt werden. Dies macht das Suchtpotenzial des Alkohols aus, wobei auch die persönliche Veranlagung eine Rolle spielt. Betroffene können mit der Zeit in einen Teufelskreis geraten und alkoholabhängig werden. Der Körper gewöhnt sich an Alkohol und erträgt immer grössere Mengen davon. Wegen dieser Toleranzsteigerung muss immer mehr getrunken werden, um die gewünschten Wirkungen zu erzielen.

#### Warum konsumieren Jugendliche Alkohol?

Junge Menschen sind grundsätzlich risikobereiter und unerfahrener als Erwachsene. Grenzerfahrungen sind für sie reizvoll und gehören zum Erwachsenwerden. Alkohol ist einfach erhältlich, und Alkoholtrinken gilt bei vielen Jugendlichen als cool. Sie möchten erwachsener wirken und glauben, dies mit einem Bier oder Drink zu erreichen. Auch der Gruppendruck spielt eine Rolle: Jugendliche denken, sie seien bei Gleichaltrigen besser akzeptiert, wenn sie mittrinken. Die Jugendlichen selbst geben in Befragungen an, sie tranken zum Vergnügen und zur Entspannung.

#### Ist Alkoholkonsum problematisch?

Jugendliche konsumieren meist unregelmässig, dafür eher grosse Mengen Alkohol aufs Mal (Rauschtrinken an Partys). Dieses Konsumverhalten ist für sie besonders gefährlich, da ihre Leber noch nicht ausgereift ist und deshalb Alkohol langsamer abbaut. Eine Volltrunkenheit bzw. eine Alkoholvergiftung stellt sich dadurch rascher ein und kann im schlimmsten Fall tödlich verlaufen. Da junge Menschen Bier und Wein wegen des bitteren Geschmacks weniger mögen, mischen sie häufig Hochprozentiges mit Süssgetränken. Dies erhöht das Risiko einer Vergiftung zusätzlich, denn der Zucker und die Kohlensäure können den Alkoholgeschmack überdecken und die Alkoholaufnahme ins Blut beschleunigen. Nebst der erhöhten Empfindlichkeit auf Alkohol und der verstärkten Wirkung von süssen alkoholischen Getränken, ist ihnen oft nicht bewusst, dass die vollständige Wirkung von Alkohol erst nach rund einer Stunde einsetzt. Betrunkenheit verändert zudem die Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit und das Verhalten: Betrunkene Menschen verunfallen häufiger, geraten häufiger in Konfliktsituationen, wo auch körperliche Gewalt ausgeübt wird, und haben häufiger ungeschützten Geschlechtsverkehr. Da bei Jugendlichen Organe wie Hirn oder Leber noch nicht vollständig ausgereift sind, kann sich eine Abhängigkeit viel schneller einstellen als bei Erwachsenen, d. h. bereits innert weniger Monate. Auch Rauschtrinken im Jugendalter erhöht das Risiko einer späteren Alkoholabhängigkeit und kann zudem die Hirnentwicklung von jungen Menschen beeinträchtigen.

## Gesetzliche Bestimmungen für Verkauf und kostenlose Weitergabe

< 16-Jährige

**Kein Alkohol**

16–18-Jährige

**Keine Spirituosen**

- ✗ Spirituosen (gebrannte Wasser) wie Obst-, Wein- und Beerenbrände, Liköre und Bitter (Rum, Wodka, Whisky, Cognac, Pastis usw.)
- ✗ Mischgetränke, die gebrannte Wasser enthalten, wie z. B. Alcopops und Cocktails
- ✗ Likörwein, Wermut und Weine mit einem Alkoholgehalt über 15 Vol.-% wie z. B. Porto und Sherry

**Erlaubt sind:**

- ✓ Bier und Biermischgetränke, wie z. B. Panaché und Eve
- ✓ Wein, Obstweine, wie z. B. Sommersby und Apfelwein, Schaumwein (max. Alkoholgehalt: 15 Vol.-%)
- ✓ Weinmischgetränke (ohne gebrannte Wasser), wie z. B. Weincooler und Sangria

Strafrechtlich gilt das Täterprinzip: Es werden also jene bestraft, die Jugendlichen den Alkohol verkauft oder kostenlos abgegeben haben.

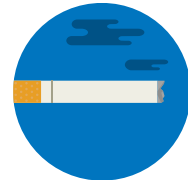
## 4.2 Tabak

### Wie häufig rauchen Jugendliche?

Im Jahr 2016 haben in der Schweiz 31,6% der 15- bis 25-Jährigen geraucht und damit verhältnismässig mehr als in der allgemeinen Bevölkerung (25,3%). Dieser Anteil ist seit 2014 unverändert hoch. Zwei Drittel der Tabak konsumierenden Jugendlichen und jungen Erwachsenen rauchten täglich, ein Drittel gelegentlich.

Die Ergebnisse der Befragungen bei den 15- bis 17-Jährigen zeigen ein anderes Bild: In dieser Altersgruppe wird seit 2012 ein Rückgang des Tabakkonsums beobachtet. Dies deutet darauf hin, dass sich das Einstiegsalter in den regelmässigen Konsum nach oben verschiebt.

Am häufigsten werden Zigaretten geraucht. Jedoch auch die Wasserpfeife (Shisha) ist nach wie vor im Trend und wird von 16% der täglich Rauchenden und 26% der gelegentlich Rauchenden konsumiert.



### Wie wirkt Nikotin?

Das in Tabakprodukten enthaltene Nikotin ist die für die Abhängigkeit verantwortliche psychoaktive Substanz. Nikotin erreicht innerhalb weniger Sekunden das Gehirn und beeinflusst dort für kurze Zeit Empfindungen und Stimmungslage. Abhängigkeitsanzeichen können sich schon lange vor dem täglichen Konsum einstellen. Das Rauchen wird bereits nach wenigen Zigaretten mit einer erwarteten Wirkung wie z. B. Entspannung, Belohnung, Anregung und Stressbewältigung verknüpft. Das Gefühl der Entspannung, das Rauchende oft empfinden, ist allerdings keine Steigerung von angenehmen Gefühlen, sondern das Nachlassen von unangenehmen Entzugserscheinungen dank der Zufuhr von Nikotin.

### Warum rauchen Jugendliche?

Mit Rauchen können sich Jugendliche erwachsen geben. In einem Umfeld, in dem Rauchen abgelehnt wird oder verboten ist, können sie mit einer Zigarette rebellieren. Viele Jugendliche probieren Zigaretten aus, weil ihre besten Freunde dies auch tun und sie glauben, dass die meisten Gleichaltrigen rauchen, was jedoch mit der Realität nicht übereinstimmt.

### Ist Rauchen problematisch?

Jede gerauchte Zigarette schadet. Mit jedem Zug werden Teer, Kohlenmonoxid und weitere Giftstoffe wie Cadmium und Arsen eingeatmet. Für die Reizung der Atemwege genügt bereits ein einziger Glimmstängel. Jede Zigarette vermindert die sportliche Leistungsfähigkeit, auch bei jungen Menschen. Durch Rauchen verursachte Lungenschäden sind meist nicht mehr heilbar. Lungenkrebs ist in den allermeisten Fällen durch Rauchen verursacht und verläuft meist tödlich. Eine von zwei Personen, die ab dem 15. Altersjahr täglich ein bis zwei Päckchen Zigaretten raucht, stirbt vorzeitig an den Folgen des Rauchens. Auch kurzfristig hat das Rauchen Folgen: Bei Asthma werden Anfälle ausgelöst und bei Erkältungen verzögert sich der Heilungsprozess. Mundgeruch, schneller alternde Haut, aber auch schlecht riechende Haare und Kleider sind weitere negative Auswirkungen des Rauchens. Rauchen schadet zudem der Gesundheit anderer Anwesender (Passivrauchen). Der Konsum von Wasserpfeifen (Shisha) ist ähnlich problematisch.

### **Wie problematisch sind andere nikotinhaltige Produkte?**

Andere nikotinhaltige Produkte wie z. B. die nikotinhaltige E-Zigarette, Schnupftabak und Snus (Mundtabak) werden von Jugendlichen und jungen Erwachsenen deutlich weniger konsumiert. Informationen zu den Gesundheitsrisiken dieser Produkte finden Sie im Fact-sheet-Dossier «Nikotinprodukte» von Sucht Schweiz: [shop.addictionsuisse.ch/de/150-factsheets](http://shop.addictionsuisse.ch/de/150-factsheets)

### **Gesetzliche Bestimmungen**

Verkauf und kostenlose Weitergabe:

- Die Abgabe von Tabak und Tabakprodukten ist kantonal geregelt. Die meisten Kantone haben ein Mindestalter (16 oder 18 Jahre) für deren Verkauf bzw. Abgabe festgelegt. Im Kanton Zürich ist es verboten, an Jugendliche unter 16 Jahren Zigaretten und andere Tabakprodukte gratis ab- oder weiterzugeben oder zu verkaufen.

Tabakkonsum an Schulen, in öffentlichen Gebäuden, an Arbeitsplätzen:

- Das Rauchen in öffentlich zugänglichen Gebäuden (Schulhäuser, Kinos, Sporthallen, Restaurants usw.) ist in der Schweiz verboten; nur in abgeschlossenen, speziell gekennzeichneten Raucherräumen darf geraucht werden.
- An Mittel- und Berufsfachschulen ist das Rauchen auf dem Schulareal verboten. Die Schule kann Raucherbereiche bezeichnen.
- Jugendliche haben gemäss Bundesgesetz Anspruch auf einen rauchfreien Arbeitsplatz.

## **4.3 Cannabis**

Nachfolgend werden sowohl das THC-reiche, berauschend wirkende Cannabis als auch der CBD-Hanf (THC-arm) thematisiert.



### **Was ist THC-reiches Cannabis?**

Cannabis ist der Name für indischen Hanf, der die psychoaktive Substanz Tetrahydrocannabinol (THC) enthält. Heute ist der THC-Gehalt wegen weiterentwickelter Anbaumethoden (Indoor) oft sehr viel höher als noch vor 20 Jahren. Unter Haschisch versteht man das Harz aus den Blüten des Hanfs. Als Marihuana werden die Blüten Spitzen und Blätter derselben Pflanze bezeichnet; Marihuana wird auch «Gras» genannt. Cannabisprodukte riechen süsslich. Am häufigsten wird Cannabis vermisch mit Tabak als Joint geraucht («kiffen»), seltener wird es in Gebäck oder Tee aufbereitet. Jugendliche versorgen sich meist über ihre Freunde mit Cannabis. Nicht wenige Konsumierende pflanzen Hanf selbst an.

### **Wie häufig konsumieren Jugendliche Cannabis?**

Viele Jugendliche probieren Cannabis aus. Bei den meisten bleibt es beim einmaligen oder seltenen Konsum. 24,7 % der 15-Jährigen haben mindestens einmal im Leben Cannabis konsumiert. Jede bzw. jeder zehnte Jugendliche zwischen 15 und 24 Jahren hat im letzten Monat Cannabis geraucht. Mit zunehmendem Alter nimmt der Konsum ab. Erfreulich ist, dass die Anzahl Jugendlicher, die Konsumerfahrungen mit Cannabis haben, seit 2002 deutlich zurückgegangen ist. Die meisten Jungen konsumieren zudem nur gelegentlich und hören nach einer gewissen Zeit wieder ganz auf. Nur Wenige weisen einen problematischen Konsum auf (unter 4 %).

### **Wie wirkt THC?**

Cannabis verstärkt oder dämpft bestehende Stimmungen und Gefühle. Zudem verändert und beeinträchtigt es die Wahrnehmung, die Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit sowie die Aufmerksamkeit und das Kurzzeitgedächtnis. Wird Cannabis in einem Joint konsumiert, stellt sich die Wirkung innerhalb kurzer Zeit ein; mit Essen oder Trinken vermisch, dauert es länger. Die Wirkung hängt von der Menge, vom Stoff, von der individuellen Konstitution und von der momentanen körperlichen und psychischen Verfassung ab. Cannabis ist nicht harmlos, aber massvoll konsumiert kaum schädlicher als Alkohol. Es macht körperlich nur relativ schwach abhängig, kann jedoch zu einer ernst zu nehmenden psychischen Abhängigkeit führen. Cannabis ist keine Einstiegsdroge für «harte» Drogen.

### **Warum konsumieren Jugendliche Cannabis?**

Das Experimentieren mit Suchtmitteln ist ein Phänomen, das im Jugendalter sehr häufig vorkommt. Jugendliche konsumieren Cannabis oft zusammen mit Freundinnen und Freunden und erleben so das Gefühl der Gruppenzugehörigkeit. Im Zentrum stehen dabei Neugier und die Suche nach Vergnügen und Entspannung.

### **Ist der Konsum von Cannabis problematisch?**

Für die Atemorgane und für das Herz-Kreislauf-System ist Cannabis eher schädlicher als Tabak, weil der Rauch meist besonders tief inhaliert wird. Die Dosierung und damit auch die Wirkung sind schwierig einzuschätzen, da der THC-Gehalt stark variieren kann. Hohe Dosierungen können Panikattacken oder Angstzustände auslösen. Gedächtnisleistung und

Reaktionszeit werden durch das «Kiffen» beeinträchtigt. Das Führen von Fahrzeugen und das Bedienen von Maschinen sind daher unter Cannabiseinfluss gefährlich. Bei regelmässigem Gebrauch von Cannabis nehmen Konzentrationsvermögen, Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit ab, und langfristiger, intensiver Cannabiskonsum kann zu psychischer Abhängigkeit führen. Bei Menschen mit psychischen oder neurologischen Problemen kann der Konsum von Cannabis Depressionen oder andere schwere psychische Krankheiten auslösen bzw. diese verstärken.

### **Gesetzliche Bestimmungen**

Cannabis mit 1 % oder mehr THC-Gehalt ist ein illegales Betäubungsmittel: Anbau, Handel, Besitz und Konsum sind verboten. Seit der Revision des Betäubungsmittelgesetzes 2010 wird ein Erwachsener, der mit einem Joint erwischt wird, nicht mehr angezeigt, sondern mit einer Ordnungsbusse von 100 Franken bestraft – sofern er nicht mehr als 10 Gramm Cannabis besitzt. Jugendliche unter 18 Jahren haben mit einer Anzeige bei der Jugendanwaltschaft zu rechnen.

Im Strassenverkehr gilt die Nulltoleranz: Wer «bekifft» ein Fahrzeug lenkt und erwischt wird, muss seinen Fahrausweis sofort für unbestimmte Zeit abgeben.

### **Was ist CBD-reicher Hanf?**

CBD steht für Cannabidiol und ist neben dem Tetrahydrocannabinol (THC) das am zweitstärksten konzentrierte Cannabinoid der Hanfpflanze. CBD-Hanf wird so gezüchtet, dass sein Gehalt an psychoaktivem THC unter 1 % liegt. Das Angebot von CBD-haltigen Produkten reicht von Hanfblüten über Tees, Extrakte, Tinkturen, Balsam, Öle, Kapseln und Liquids für E-Zigaretten bis hin zu Lebensmitteln (Müesli, Nudeln, Mehl, Gebäck usw.).



### **Wie wirkt CBD?**

CBD hat keine berauschende Wirkung. In Selbstversuchen wird von einem «Wattegefühl» berichtet, das unter Umständen auf die entspannende Wirkung, die CBD nachgesagt wird, zurückzuführen ist. Allenfalls liegt das aber auch am Restgehalt an THC, das bei nicht regelmässig Cannabiskonsumierenden unter Umständen eine spürbare Wirkung hervorruft. Zudem soll CBD eine stimmungsaufhellende Wirkung haben. Die Wirkung von CBD ist noch nicht hinreichend erforscht.

### **Ist der Konsum von CBD-haltigen Produkten problematisch?**

Über gesundheitsschädigende Langzeitfolgen und das Suchtpotenzial von CBD weiss man noch wenig. Allerdings ist von einem unbekümmerten Konsum abzuraten, da CBD-Produkte auch geringe Mengen an THC enthalten. Wird THC-armes Cannabis ohne Zugabe von Tabak pur geraucht, entstehen durch die Verbrennung gesundheitsschädigende Substanzen. Wird THC-armes Cannabis mit Tabak vermischt geraucht, besteht die Gefahr einer Nikotinabhängigkeit. Die gesundheitlichen Risiken sind dieselben wie beim Tabakkonsum und betreffen vor allem Krebs-, Herz-Kreislauf- und Lungenerkrankungen.

### **Gesetzliche Bestimmungen und Empfehlungen**

Je nachdem in welcher Form CBD angeboten wird, gelten andere Gesetze. Die Hanfblüten als Rohstoff mit hohem CBD-Gehalt und einem THC-Gehalt unter 1 % unterliegen nicht dem Betäubungsmittelgesetz. Sie können legal verkauft, erworben und konsumiert werden. CBD-Zigaretten enthalten Tabak und CBD-Hanf. Hierfür gelten dieselben gesetzlichen Bestimmungen für Abgabe und Verkauf wie für Zigaretten. Für andere Produkte kommt je nach Zuordnung zu einer bestimmten Produktkategorie (Lebensmittel, Kosmetika, Gebrauchsgegenstände, Chemikalien) die entsprechende schweizerische Gesetzgebung zur Anwendung.

Da legales Cannabis per Augenschein nicht von illegalem Cannabis zu unterscheiden ist, wird im Allgemeinen auch THC-armes Cannabis von der Polizei sichergestellt. In diesem Fall wird es anschliessend im Labor getestet und, wenn die Analyse negativ ausfällt, in der Regel zurückgegeben. CBD-Tabakersatzprodukte enthalten geringe Mengen an THC, was dazu führen kann, dass der erlaubte Blut-Grenzwert für THC im Strassenverkehr (1,5 µg THC pro Liter Blut) überschritten wird. Für die Teilnahme am Strassenverkehr wird deshalb vom Konsum von CBD-haltigen Produkten abgeraten.

Da CBD-Hanf nicht von THC-reichem Hanf unterscheidbar ist und noch keine Studien mit Ergebnissen zu langfristigen Risiken und Auswirkungen des Konsums von CBD-haltigen Produkten auf Gesundheit und Arbeit vorliegen, wird Betrieben und Schulen empfohlen gegenüber CBD-Hanf dieselbe Haltung zu vertreten wie gegenüber THC-reichem Cannabis.



## 4.4 Anabole Steroide

### Was sind anabole Steroide und wie wirken sie?

Anabolika sind synthetisch hergestellte Substanzen, die muskelaufbauend und fettabbauend wirken. Die wichtigste Gruppe sind die anabol-androgenen Steroide («Roids»), die dem männlichen Sexualhormon Testosteron verwandt sind. Die Schwarzmarktproduktion von Anabolika und sogenannten Exercise Pills erfolgt zum Teil unter bedenklichen Bedingungen in Untergrundlabors.

### Wie häufig dopen Jugendliche im Freizeitsport?

Bisher wurden in der Schweiz keine Zahlen zum Konsum von anabolen Steroiden im Freizeitsport erhoben. Die Faktenlage aus Deutschland ist jedoch alarmierend: Selbst bei unter 14- und 15-Jährigen ist der Konsum von anabolen Steroiden zur Steigerung der Muskelmasse verbreitet. Dass der Schweizer Zoll und die Polizei jedes Jahr Hunderte von Sendungen mit Anabolika beschlagnahmen, zeigt auf, dass anabol wirkende Substanzen auch hierzulande konsumiert werden.

### Warum konsumieren Jugendliche anabole Steroide?

Das gesellschaftliche Bild des perfekten Körpers hat sich in den vergangenen Jahrzehnten stark verändert hin zu muskulösen Körpern bei Männern und Schlanksein bei Frauen. Heute kommt keine Aftershave- oder Bier-Werbung mehr ohne einen Mann mit einem «Sixpack» aus. Gerade Jugendliche sehen ihren Körper als Visitenkarte und wollen ihn designen. Einige definieren sich ausschliesslich über ihr Erscheinungsbild und neigen zu einer verzerrten Körperwahrnehmung (z. B. «meine Muskeln sind viel zu klein»).

### Ist die Einnahme von anabolen Steroiden problematisch?

Die Einnahme von anabolen Steroiden kann zu zahlreichen Nebenwirkungen und zum Teil irreversiblen Folgeschäden führen, welche die Gesundheit ernsthaft gefährden und sich negativ auf das körperliche Erscheinungsbild auswirken können:

- Bei Jugendlichen: Wachstumsstörungen bis hin zum Wachstumsstopp
- Wachstum der männlichen Brustdrüsen (irreversibel)
- Anabolika-Akne (Gesicht und Rücken), Haarausfall (Kopf), verstärktes Haarwachstum (Körper)
- Potenzprobleme, Schrumpfen der Hoden, mögliche Unfruchtbarkeit
- Erhöhtes Risiko für Leberentzündungen, Leber- und Prostatakrebs sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Verhaltensauffälligkeiten und Persönlichkeitsstörungen
- Abnahme von Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung
- Bei unsachgemässer Anwendung Verletzungsgefahr mit gesundheitsschädigenden Folgen: Spritzenabszesse, Absterben von Muskelgewebe, Nervenschäden, Lungen- und Hirnembolie usw.

Bei Jugendlichen, die sich stark über ihr Aussehen definieren, kann der Wunsch nach einem muskulösen Körper grösser sein als die Angst vor unerwünschten Wirkungen infolge Konsums anaboler Steroide. In einschlägigen Internetforen werden zudem unseriöse Tipps gegeben, wie Nebenwirkungen mittels der Einnahme anderer Medikamente minimiert werden können – ein Teufelskreis beginnt. Viele ehemalige Anabolikakonsumenten – auch Freizeitsportler – leiden ein Leben lang an den Folgen des Konsums.

### Gesetzliche Bestimmungen

Handel und Weitergabe von Anabolika und Exercise Pills ausserhalb der ärztlichen Praxis sind illegal.

### Weitere Informationen

Der Flyer «Bodytuning – Die Risiken» der ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs informiert über die Risiken beim Konsum von Anabolika: [www.zuefam.ch/angebot/medikamente/materialien.html](http://www.zuefam.ch/angebot/medikamente/materialien.html)



Informationen zu weiteren Substanzen finden Sie unter:  
[shop.addictionsuisse.ch/de/138-im-fokus](http://shop.addictionsuisse.ch/de/138-im-fokus)



# 05

## Konfrontationsgespräch: So gehen Sie am besten vor

Sie nehmen wahr, dass die Leistungs- und Aufnahmefähigkeit Ihrer bzw. Ihres Lernenden abnimmt. Sie sind unsicher, ob die von Ihnen beobachteten Signale mit einem Suchtmittelkonsum oder einem Suchtverhalten in Zusammenhang stehen. Sie befürchten, dass die oder der betroffene Jugendliche bald nicht mehr in der Lage sein wird, den beruflichen Anforderungen nachzukommen.

In schwierigen Situationen das Gespräch zu suchen, ist meist nicht einfach. Wichtig ist, dass Sie sich sorgfältig darauf vorbereiten. Die Notizen zu beobachteten Verhaltensänderungen der/des Lernenden geben dem Gespräch einen Rahmen und erlauben es, Ziele in Bezug auf gewünschte Verhaltensänderungen zu formulieren. Eine konstruktive Intervention stellt Lösungsansätze und zukunftsgerichtete Ausbildungsziele in den Mittelpunkt.

Bei Hinweisen oder Verdacht auf Substanzkonsum oder Suchtverhalten, kann eine vorgängige Rücksprache mit einer Fachperson für Suchtprävention hilfreich sein. Kontaktadressen finden Sie auf Seite 16.

### 5.1 Die wichtigsten Aspekte im Überblick

- Halten Sie die beobachteten, nicht erwünschten Verhaltensänderungen schriftlich fest. So können Sie sich im Interventionsgespräch darauf beziehen.
- Geben Sie im Gespräch Ihrer Sorge, Ihrer Enttäuschung usw. mit Ich-Botschaften Ausdruck: «Ich bin besorgt, weil ...»
- Interpretieren Sie das Verhalten der/des Lernenden nicht, sondern fragen Sie nach: «Mir ist aufgefallen, dass Sie in den letzten Wochen weniger bei der Sache waren als zuvor. Haben Sie eine Erklärung dafür?»
- Unabhängig davon, ob die Verhaltens- und Leistungsprobleme mit Suchtmittelkonsum, Suchtverhalten, mit einer Adoleszenzkrise, mit Sorgen oder anderen schwierigen Umständen zusammenhängen, bleiben Sie sachlich und bieten Sie lösungsorientierte Hilfe an.
- Damit die/der betroffene Lernende versteht, dass eine substanzielle Verhaltensänderung absolut notwendig ist, um die Berufslehre erfolgreich abzuschliessen, ist es wichtig, dass Sie gemeinsam klare Vereinbarungen treffen.
- Formulieren Sie kurzfristige, überprüfbare Ziele (z. B. in Bezug auf Arbeitshaltung, Erreichen der Lernziele usw.) und vereinbaren Sie ein zweites Gespräch.
- Motivieren Sie die Lernende bzw. den Lernenden und sichern Sie ihr/ihm Unterstützung zu.
- Gehen Sie sorgsam mit vertraulichen Informationen um und geben Sie diese nur mit dem Einverständnis der/des Jugendlichen an Drittpersonen weiter.



Auf [www.suchtschweiz.ch/betriebe](http://www.suchtschweiz.ch/betriebe) finden Sie eine Videosequenz «Cannabiskonsum bei Lernenden: Wie reagieren?». Der Kurzfilm eignet sich als Anregung für alle Interventionsgespräche, unabhängig davon, ob ein Cannabiskonsum vorliegt oder nicht.

## 5.2 Gesprächsleitfaden



### Erstgespräch

- Als Erstes über Dinge sprechen, die gut laufen und zufriedenstellend sind
- Die beobachteten Auffälligkeiten oder Verhaltensänderungen mitteilen und Sorge darüber zum Ausdruck bringen
- Wie sieht die/der Lernende ihre/seine Situation?
- Was kann sie/er tun, damit es besser wird?
- Zu einer Veränderung des Verhaltens motivieren
- An die Leistungs- und Verhaltensanforderungen erinnern
- Gemeinsam klare Ziele festlegen, die während der Evaluationsphase erreicht werden müssen, und die entsprechenden Massnahmen formulieren
- Unterstützung anbieten
- Termin vereinbaren für Standortbestimmung nach 2–4 Wochen
- Das Gespräch protokollieren; Berufsbildner/in und Lernende/r unterschreiben dieses

### Evaluationsphase während 2–4 Wochen:

- Betroffene/n Lernende/n bei der Zielerreichung unterstützen
- Lernende/n beobachten, Beobachtungen schriftlich festhalten
- Zielerreichung beurteilen



### Standortgespräch/Evaluationsgespräch



**Die Ziele wurden erreicht.**

### Abschlussgespräch

- Positive Rückmeldung geben
- Zufriedenheit ausdrücken
- Die Anstrengungen der/des Lernenden anerkennen
- Daran erinnern, dass diese Veränderungen anhalten müssen

#### Die Situation abschliessen:

- Was braucht es hierfür?
- Was kann sie/er tun, um das gewünschte Verhalten aufrechtzuerhalten?



**Ende**



**Die Ziele wurden nicht oder nur teilweise erreicht.**

### Klärungsgespräch

#### Ziele:

- Gemeinsam herausfinden, warum es bisher noch nicht gelang, eine Veränderung herbeizuführen.
- Gemeinsam neue Ziele und Massnahmen formulieren und diese terminieren.

#### Inhalte:

- Beschreiben, was am Arbeitsplatz weiterhin Probleme macht
- Gemeinsam nach möglichen Ursachen suchen
- Hypothesen über mögliche Ursachen formulieren
- Besteht der Verdacht, dass Substanzkonsum oder ein Suchtverhalten eine Ursache für die Schwierigkeiten sein könnten, sollte dies als Hypothese angesprochen werden.
- Nachfragen, ob die Gründe für die Verhaltensänderung im beruflichen Umfeld liegen, und falls ja, um welche es sich handelt?
- Wenn es keine Gründe im beruflichen Umfeld gibt, nachfragen, ob persönliche Schwierigkeiten der Grund sind, dass die beruflichen Ziele nicht erreicht werden.



**Persönliche Schwierigkeiten?**

**Ja**

Die/der Lernende gibt an, **persönliche Schwierigkeiten** zu haben, und möchte Unterstützung annehmen:

- Gemeinsam Lösungsstrategien erarbeiten
- Besprechen, welche interne und/oder externe Unterstützung nötig ist
- Konkrete berufsbezogene Ziele formulieren
- Termin für die nächste Standortbestimmung in 2-3 Wochen vereinbaren
- Die/den Lernende/n darüber informieren, dass bei Ausbleiben von Veränderungen der Einbezug weiterer Personen\* in Betracht gezogen wird
- Das Gespräch protokollieren; Berufsbildner/in und Lernende/r unterschreiben dieses

**Nein**

Gibt die/der Lernende an, **keine persönlichen Schwierigkeiten** zu haben, sollte man sich ausschliesslich auf die beruflichen Aspekte beziehen, die verbessert werden müssen:

- Die bestehenden Probleme am Arbeitsplatz erneut benennen
- Konkrete berufsbezogene Ziele wiederholen
- Termin für die nächste Standortbestimmung in 2-3 Wochen vereinbaren
- Die/den Lernende/n darüber informieren, dass bei Ausbleiben von Veränderungen der Einbezug weiterer Personen\* in Betracht gezogen wird
- Das Gespräch protokollieren; Berufsbildner/in und Lernende/r unterschreiben dieses



**Wichtig zu wissen:**

- Evtl. braucht die/der Lernende ein paar Tage Bedenkzeit, um diese Fragen für sich beantworten zu können.
- Bereitschaft signalisieren, die/den Lernende/n bei der Problemlösung zu unterstützen, egal, um welches Problem es geht.

**Evaluationsphase** während 2-3 Wochen:

- Betroffene/n Lernende/n bei der Zielerreichung unterstützen
- Lernende/n beobachten, Beobachtungen schriftlich festhalten
- Zielerreichung beurteilen



**Standortgespräch/Evaluationsgespräch**



**Die Ziele wurden erreicht.**

**Abschlussgespräch**

- Positive Rückmeldung geben
- Zufriedenheit ausdrücken
- Die Anstrengungen der/des Lernenden anerkennen
- Daran erinnern, dass diese Veränderungen anhalten müssen

**Die Situation abschliessen:**

- Was braucht es hierfür?
- Was kann sie/er tun, um das gewünschte Verhalten aufrechtzuerhalten? Evtl. ein Coaching vorschlagen (Coach MBA: Anmeldung durch Berufsinspektor/in)

**Die Ziele wurden nicht oder nur teilweise erreicht.**

**Standort- und Krisengespräch**

Die Situation ist kritisch. Die/der Lernende ist nicht in der Lage, den beruflichen Anforderungen zu entsprechen. Falls noch nicht geschehen, weitere Schlüsselpersonen\* einbeziehen.

- Bilanz der Situation ziehen, damit die/der betroffene Jugendliche den Ernst der Lage erfasst und versteht, dass sie/er etwas Grundsätzliches für sich tun muss.
- Da verschiedene Versuche nicht zum erwünschten Ziel geführt haben, müssen nun gemeinsam folgende Möglichkeiten diskutiert werden:
  - Coach MBA (Anmeldung durch Berufsinspektor/in)
  - Neuausrichtung der Ausbildung
  - Provisorischer Unterbruch der Lehre, z. B. für Suchtbehandlung oder andere unterstützende Intervention
  - Kündigung des Lehrvertrags
- Kommt es zu einer Kündigung des Lehrvertrags, ist es wichtig, der/dem betroffenen Jugendlichen (und den Eltern\*\*) die Gründe dafür nochmals zu erläutern – vor allem, wenn es persönliche Probleme sind, die dazu geführt haben. Denn in diesem Fall würde wohl ein Wechsel in einen anderen Betrieb oder in eine andere Branche nicht ausreichen. Man muss der/dem Jugendlichen nahelegen, genau hinzuschauen und die Grundschwierigkeiten anzugehen. Nur so wird sie/er persönlich und beruflich wieder Fuss fassen können.
- Empfehlen, eine Beratungsstelle aufzusuchen
- Gemeinsam nach einer Anschlusslösung suchen

\* Betriebsleitung, Berufsinspektor/in, Eltern bei minderjährigen Lernenden

\*\* Bei Minderjährigen

# 06

## Beratungsstellen, Weiterbildungsangebote, weiterführende Informa- tionen zu Suchtthemen



Als Berufsbildnerin und Berufsbildner begleiten Sie junge Menschen fachlich und methodisch in ihrer Berufsausbildung, unterstützen sie aber auch in ihrer psychosozialen Entwicklung. Wenn eine Lernende oder ein Lernender in einer Krise ist und Sie verunsichert sind, wie Sie die Jugendliche oder den Jugendlichen adäquat in ihrer bzw. seiner Situation unterstützen können, helfen Ihnen Fachpersonen, z. B. von Suchtberatungs- oder Jugendberatungsstellen, gerne weiter. Nachstehend finden Sie Verweise auf entsprechenden Kontaktdaten sowie auf Weiterbildungsangebote und weiterführende Informationen:

### Beratungsstellen

- **[www.mba.zh.ch/praevention](http://www.mba.zh.ch/praevention)**  
Beratungs- und Therapieangebote bei Krisen und Suchtproblemen (Liste)
- **[www.mba.zh.ch/beratung](http://www.mba.zh.ch/beratung)**  
Kontaktdaten Berufsinspektorinnen und Berufsinspektoren
- **[www.jugendberatung.me](http://www.jugendberatung.me)**  
Portal der Jugendberatungsstellen im Grossraum Zürich
- **[www.spielsucht-radix.ch](http://www.spielsucht-radix.ch)**  
Informationen und Beratung zu Spielsucht und anderen Verhaltenssuchten
- **[www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)**  
Onlineberatung zu Suchtfragen
- **[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)**  
Gesundheitsplattform für Jugendliche und ihre Bezugspersonen

### Weiterbildungsangebote

- **[www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen](http://www.suchtpraevention-zh.ch/ueber-uns/regionale-stellen)**  
Weiterbildungsangebote der regionalen Suchtpräventionsstellen im Kanton Zürich

### Weiterführende Informationen

- **[www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)**  
Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
- **[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)**  
Informationen zu Abhängigkeit und Suchtmitteln allgemein
- **[www.suchtschweiz.ch/betriebe](http://www.suchtschweiz.ch/betriebe)**  
Informationen zu Suchtprävention im Betrieb
- **[www.alcoolautravail.ch/de/alkohol-am-arbeitsplatz-ein-vielschichtiges-thema-173](http://www.alcoolautravail.ch/de/alkohol-am-arbeitsplatz-ein-vielschichtiges-thema-173)**
- **[www.alcoolautravail.ch/de/cannabiskonsum-bei-lernenden-wie-reagieren-389](http://www.alcoolautravail.ch/de/cannabiskonsum-bei-lernenden-wie-reagieren-389)**

# 07

## Literaturverzeichnis

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich. Trinken, Rauchen und Kiffen bei Jugendlichen – Was Sie als Eltern, Lehrperson oder Berufsbildner/in tun können. Zürich. 2009

Fachverband Sucht. CBD-Hanf. Orientierungshilfe für Fachpersonen der Suchtprävention und Suchtbehandlung. Zürich. 2017

Suchtpräventionsstelle Stadt Zürich. Infoblatt 47. CBD: Was die Suchtprävention empfiehlt. Zürich. Juli 2017

Sucht Schweiz. Cannabiskonsum bei Lernenden. Wie reagieren? Leitfaden für Berufsbildnerinnen und Berufsbildner. Lausanne. 2017

Sucht Schweiz. Factsheet CBD. Lausanne. 2017

Sucht Schweiz. Im Fokus – Tabak. Lausanne. 2015

Sucht Schweiz. Kuendig H., Notari L., Gmel G. Le tabagisme chez les 15 à 25 ans en 2016 – Analyse des données 2016 du Monitoring suisse des addictions. Lausanne. 2017

Sucht Schweiz. Sorry, aber du bist zu jung – ich darf dir keinen Alkohol verkaufen! Lausanne. 2016

Sucht Schweiz. Suchtmittelkonsum während der Lehrzeit: Wie man vorbeugen und reagieren kann. Ein Ratgeber für Ausbildungsverantwortliche. Lausanne. 2010

### Internetquellen:

Bundesamt für Gesundheit. Tabakpolitik in den Kantonen. Bern. 21. Februar 2017.  
<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/themen/mensch-gesundheit/sucht/tabak/tabakpolitik-kantone.html>

Bundesamt für Gesundheit. Kinder- und Jugendgesundheit in der Schweiz: Zahlen und Fakten. Bern. 24. Juli 2017.  
<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/service/zahlen-fakten/zahlen-fakten-kinder-jugendgesundheit.html>

feel-ok.ch. Wirkung von Alkohol. Zürich. 29. November 2017.  
[https://www.feel-ok.ch/de\\_CH/jugendliche/themen/alkohol/wir\\_empfehlen/wissenswertes/themen/wirkung.cfm](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/alkohol/wir_empfehlen/wissenswertes/themen/wirkung.cfm)

Suchtmonitoring Schweiz. Lausanne. 8. November 2017.  
<http://www.suchtmonitoring.ch>

Sucht Schweiz. Neue Zahlen zu Alkoholvergiftungen – Rauschtrinken legt Basis für Abhängigkeit. Lausanne. 8. August 2017.  
<http://www.suchtschweiz.ch/aktuell/archiv/article/neue-zahlen-zu-alkoholvergiftungen-rauschtrinken-legt-basis-fuer-abhaengigkeit/>

Sucht Schweiz. Zahlen und Fakten. Alkohol. Lausanne. 28. Februar 2018.  
[http://zahlen-fakten.suchtschweiz.ch/de/alkohol/konsum/konsum\\_jugendliche.html](http://zahlen-fakten.suchtschweiz.ch/de/alkohol/konsum/konsum_jugendliche.html)





**Kanton Zürich  
Mittelschul- und Berufsbildungsamt**

## Impressum

### Herausgeberin

Bildungsdirektion Kanton Zürich  
Mittelschul- und Berufsbildungsamt

### Redaktion

Laura Jucker, Projektleiterin,  
ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs  
Vigeli Venzin, Leiter Prävention und Sicherheit,  
Mittelschul- und Berufsbildungsamt des Kantons Zürich

### Gestaltung

Kantonale Drucksachen- und Materialzentrale Zürich (kdmz)

### Bezug

Download als PDF-Dokument unter: [www.mba.zh.ch/suchtpraevention/broschueren](http://www.mba.zh.ch/suchtpraevention/broschueren)

### Copyright

Bildungsdirektion Kanton Zürich  
Mittelschul- und Berufsbildungsamt

1. Auflage 2018