



**Kanton Zürich
Bildungsdirektion
Mittelschul- und Berufsbildungsamt**

Suchtprävention in der Lehre

**Leitfaden für Berufsbildnerinnen und
Berufsbildner**

Vorwort

Der vorliegende Leitfaden soll Sie als Berufsbildnerin oder Berufsbildner darin unterstützen, Lernende in belastenden Lebenssituationen zu begleiten. Damit leisten Sie einen wichtigen Beitrag, Suchterkrankungen vorzubeugen.

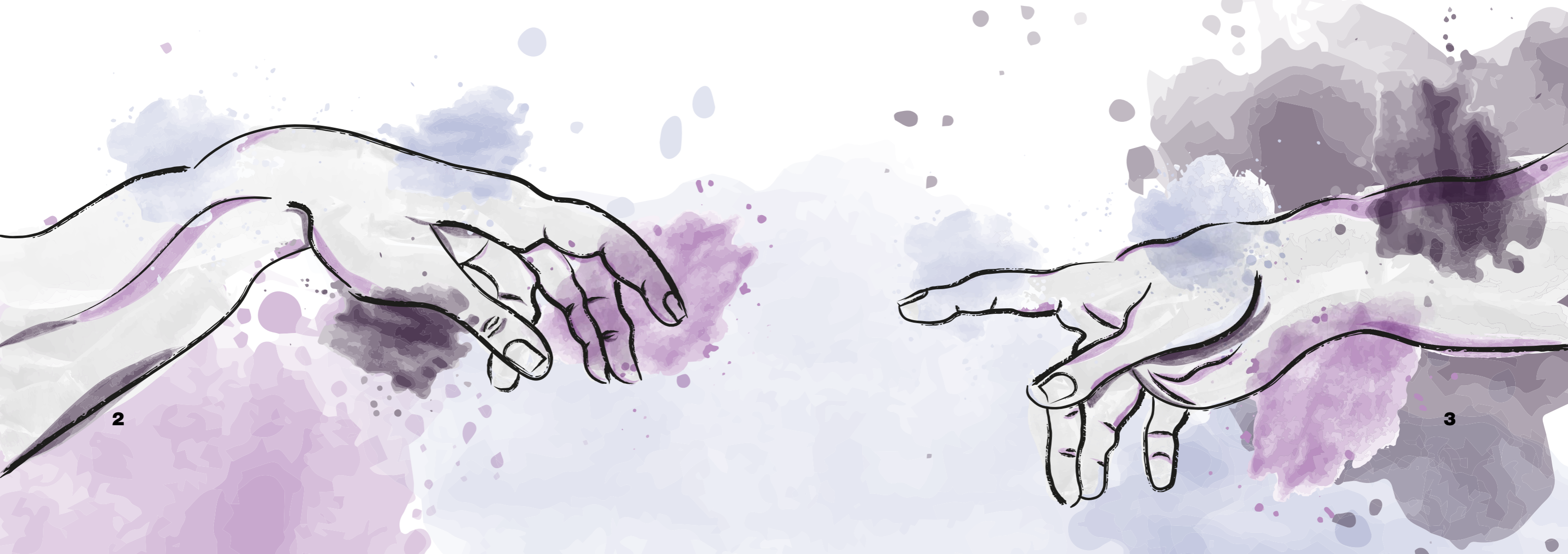
Der Leitfaden informiert Sie über die häufigsten Suchtmittel, über Suchtgründe und Suchtverhalten sowie über Auswirkungen auf den Arbeitsalltag. Er zeigt in der Praxis bewährte Vorgehensweisen für eine konstruktive Konfrontation mit Lernenden auf. Am Schluss finden Sie Links zu Adressen von Beratungsstellen. Der Leitfaden ist in einer Zusammenarbeit zwischen der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs und der Fachstelle Suchtprävention des Mittelschul- und Berufsbildungsamts Kanton Zürich entstanden.

Er kann bei der Fachstelle Suchtprävention MBA bezogen oder unter [Suchtprävention an Berufs- und Mittelschulen unser Angebot \(suchtpraevention-zh.ch\)](https://suchtpraevention-zh.ch) heruntergeladen werden.

Wir danken Sucht Schweiz für die freundliche Genehmigung zur Verwendung ihrer Vorlagen unter <https://shop.addictionsuisse.ch/de/45-unternehmen-berufsausbildung>

Inhalt

1. Die Lehrzeit als herausfordernde Lebensphase	4
2. Suchtprävention im Lehrbetrieb	6
3. Suchtmittelkonsum und Suchtverhalten	9
4. Die wichtigsten Suchtmittel im Überblick	10
4.1 Alkohol	12
4.2 Tabak und Nikotin	14
4.3 Cannabis	17
4.4 Anabole Steroide	20
4.5 Medikamente	22
5. Konfrontationsgespräch	26
6. Beratungsstellen	31



Kapitel 1

Die Lehrzeit als herausfordernde Lebensphase

Der Wechsel von der Volksschule in die Berufsausbildung bedeutet für Jugendliche eine grosse Herausforderung. Sie treten in eine noch weitgehend unbekannte Erwachsenenwelt ein mit neuen Strukturen, Aufgaben und Anforderungen, längeren Arbeits- und Lernzeiten respektive kürzeren Erholungszeiten. Der Alltag fordert mehr Organisation, Verantwortung, Sozial- und Selbstkompetenz. Gleichzeitig befinden sich die Jugendlichen mitten in der Identitätsfindung und im Ablösungsprozess. Oft sind sie mit der Eigenverantwortung überfordert, und es stellen sich Fragen wie: «Wie kriege ich alles unter einen Hut?», «Habe ich die richtige Berufswahl getroffen?» oder «Was bringt mir meine Zukunft?»

Die Lehrzeit macht Jugendliche zusammen mit den adoleszenzbedingten Entwicklungsaufgaben anfällig für Krisen und Suchtmittelkonsum. Der Lehrbetrieb hat zusammen mit den Berufsfachschulen und den [Eltern](#) die wichtige Aufgabe, die Jugendlichen hinsichtlich ihrer Persönlichkeitsentwicklung auf dem (möglichst suchtfreien) Weg zum Erwachsenwerden zu begleiten.



Kapitel 2

Suchtprävention im Lehrbetrieb

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 minderjährigen Lernenden den Erziehungsberechtigten gemeldet werden.

Suchtprävention kann keine Suchtprobleme lösen, aber ihre Entstehung verhindern oder zumindest hinauszögern. Sie bringt in jedem Fall Vorteile für den Betrieb:



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.

Was heisst Suchtprävention im (Lehr-)Betrieb konkret?

Folgende Massnahmen gehören zur Suchtprävention im Betrieb:

- Förderung eines positiven, gesundheitsfördernden 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

Was können Sie als Berufsbildner/-in präventiv tun?

Als Berufsbildnerin oder Berufsbildner können Sie Schutzfaktoren fördern. Diese unterstützen Jugendliche darin, trotz belastender Lebensumstände gesund zu bleiben.



Ein gutes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen

- Zeigen Sie den Lernenden, dass Sie ihnen etwas zutrauen, und übergeben Sie ihnen schrittweise Verantwortung.



Die Fähigkeit, zu hoffen und einen Sinn im Leben zu sehen

- Zeigen Sie den Lernenden den Sinn ihrer Tätigkeit und mögliche berufliche Perspektiven auf.



Der Glaube an die Beeinflussbarkeit der eigenen Lebensmöglichkeiten

- Unterstützen Sie Lernende in schwierigen Lebenssituationen und suchen Sie gemeinsam nach Lösungen.

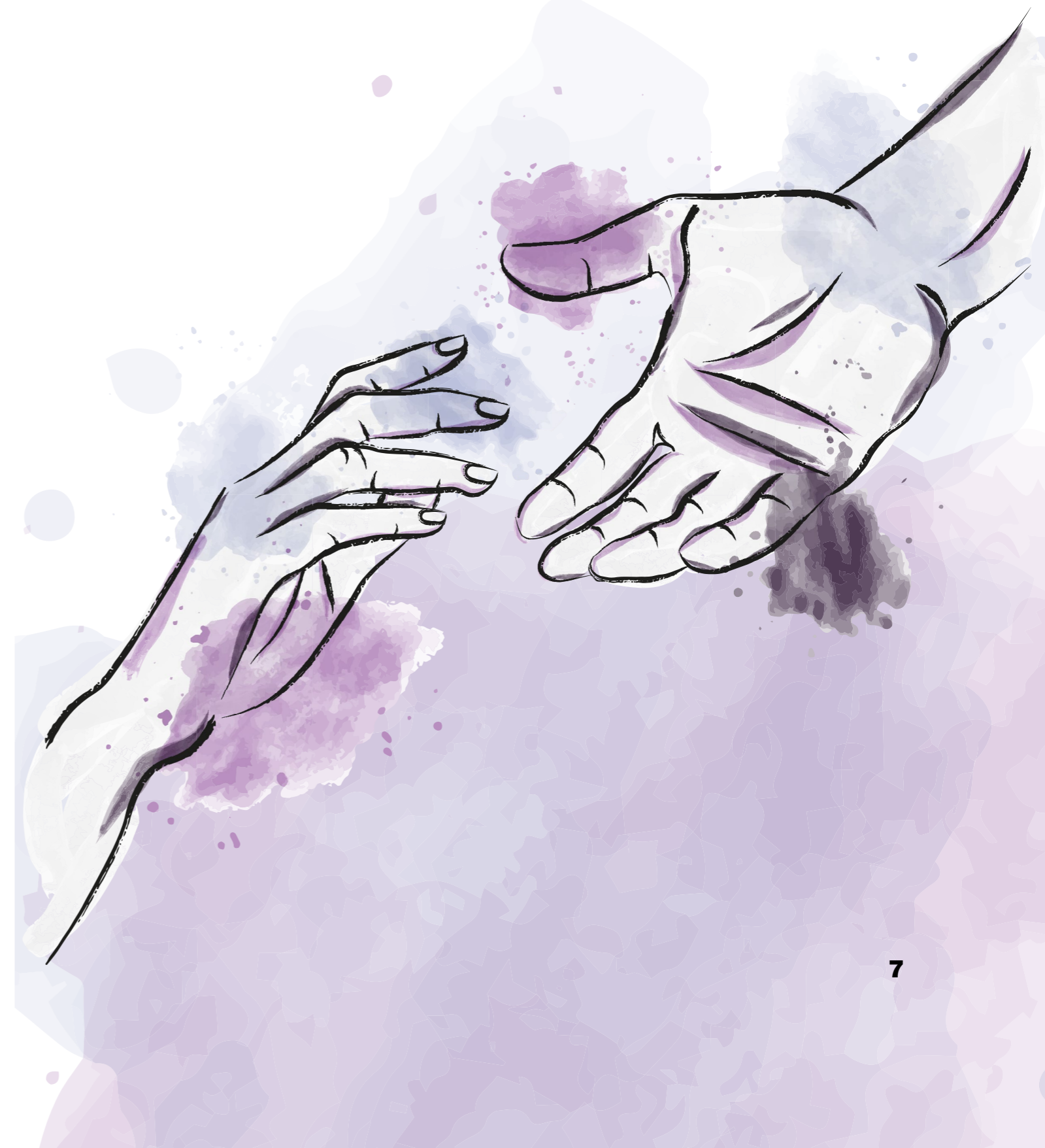


Soziale Beziehungen und das Eingebettetsein in einer Gruppe

- Fördern Sie die Teamarbeit und unterstützen Sie die Jugendlichen bei der Entwicklung ihrer Teamfähigkeit.

Was können Sie als Berufsbildnerin und Berufsbildner tun, wenn Sie Suchtmittelkonsum bzw. Suchtverhalten bei Lernenden vermuten?

Haben Sie den Eindruck, dass die körperliche und psychische Gesundheit Ihres/Ihrer Lernenden gefährdet sein könnte, sollten Sie das direkte Gespräch suchen (siehe Kap. 5) bzw. eine Fachperson beiziehen (siehe Kap. 6).





Kapitel 3

Suchtmittelkonsum und Suchtverhalten

Weshalb konsumieren Jugendliche Suchtmittel?

Jugendliche und junge Erwachsene konsumieren, um...



– Sich zu vergnügen und der Langeweile und der Leere zu entfliehen



– Unsicherheiten zu überdecken und Hemmungen abzubauen



– Ihre Stimmung zu verbessern und Stress zu bewältigen, sich zu entspannen



– Angst (z. B. vor dem Versagen) zu lindern



– Sich stark, unverletzlicher zu fühlen und psychischen Schmerz zu vergessen



– Zu einer Gruppe (Peergroup) dazuzugehören

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

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



– Schwankendes Leistungs- und Durchhaltevermögen



– Aktive Phasen mit nachfolgendem Leistungsabfall



– Konzentrationsmangel und Gedächtnislücken



– Verschlechterung der manuellen Geschicklichkeit



– Eingeschränkte Verantwortungsbereitschaft



– Häufige Absenzen



– 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.

Kapitel 4

Die wichtigsten Suchtmittel im Überblick

Nachfolgend werden diejenigen Suchtmittel thematisiert, die häufig auch von Jugendlichen konsumiert werden.

4.1 Alkohol	12
4.2 Tabak und Nikotin	14
4.3 Cannabis	17
4.4 Anabole Steroide	20
4.5 Medikamente	22



Kapitel 4.1 Alkohol

Wie häufig trinken Jugendliche Alkohol?

Rund 85% der Bevölkerung ab 15 Jahren trinken mehr oder weniger regelmässig Bier, Wein, Obstwein oder Spirituosen. Der Alkoholkonsum von Jugendlichen bis 15 Jahren hat in den letzten Jahren abgenommen. Zwischen 15 und 24 Jahren nimmt der Konsum dann aber stark zu. Rauschtrinken ist am Stärksten unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen verbreitet. In der 2022 durch Sucht Schweiz durchgeführten HBSC-Studie (Health Behaviour in School-aged Children) gaben 23% der 15-Jährigen an, sich in den letzten 30 Tagen mindestens einmal in einen Rausch getrunken zu haben, 2% bezeichnen ihren Alkoholkonsum gemäss Befragung als häufig. 7% der Jugendlichen gaben an, mindestens einmal in ihrem Leben ein Medikament in Kombination mit Alkohol eingenommen zu haben. Täglicher Konsum ist in diesem Alter praktisch inexistent. Auch ein chronisch risikoreicher Konsum von Alkohol zeigt sich meist erst in höheren Altersgruppen, dieser nimmt mit zunehmendem Alter zu.

Warum konsumieren Jugendliche Alkohol?

Junge Menschen sind grundsätzlich unerfahrener und gleichzeitig risikobereiter 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.

Warum 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. Rauschtrinken im Jugendalter erhöht das Risiko einer späteren Alkoholabhängigkeit und kann zudem die Hirnentwicklung von jungen Menschen beeinträchtigen.

Da junge Menschen Bier und Wein wegen des bitteren Geschmacks weniger mögen, mischen sie häufig Hochprozentiges mit Süssgetränken. Dies erhöht das Risiko einer Vergiftung, denn der Zucker und die Kohlensäure können den Alkoholgeschmack überdecken und die Alkoholaufnahme ins Blut beschleunigen. Erschwerend kommt hinzu, dass die vollständige Wirkung von Alkohol erst nach rund einer Stunde einsetzt. Betrunkene Menschen verändern zudem das Verhalten sowie die Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit: Betrunkene Menschen verunfallen häufiger, geraten häufiger in Konfliktsituationen, wo auch körperliche Gewalt ausgeübt wird und haben häufiger ungeschützten Geschlechtsverkehr.

Gesetzliche Bestimmungen

Bestimmungen für Verkauf und kostenlose Weitergabe.

< 16-Jährige	Kein Alkohol
16 - 18-Jährige	Nicht erlaubt sind: <ul style="list-style-type: none">Keine 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 CocktailsLikörwein, Wermut und Weine mit einem Alkoholgehalt über 15 Vol.-% wie z. B. Porto und Sherry
	Erlaubt sind: <ul style="list-style-type: none">Bier und Biermischgetränke, wie z. B. Panaché und EveWein, Obstweine, wie z. B. Apfelwein, Schaumwein (max. Alkoholgehalt: 15 Vol.-%)Weinmischgetränke (ohne gebrannte Wasser), wie z. B. Wein-cooler und Sangria

Kapitel 4.2

Tabak und Nikotin

Wie häufig rauchen Jugendliche?

Im Jahr 2022 rauchten in der Schweiz 24% der Bevölkerung, darunter 27% der Männer und 21% der Frauen. Am häufigsten wurde in der Altersgruppe der 15- bis 24-Jährigen geraucht, mit 25,4% der Männer und 26,2% der Frauen. Dieser Wert liegt mit knapp 26% über dem Durchschnitt der Gesamtbevölkerung. Der Anteil der starken Raucherinnen und Raucher (mindestens 20 Zigaretten pro Tag) sank seit 1992 von 12% auf 4%. Laut [HBSC Studie](#) ist unter den 14- und 15-Jährigen der Konsum herkömmlicher Zigaretten mit einem Anteil von 12,5% stabil. Ein deutlicher Anstieg ist bei den E-Zigaretten, erhitzbaren Tabakprodukten und Snus erkennbar: 21% der Jugendlichen geben an, mindestens einmal E-Zigaretten konsumiert zu haben, erhitzbare Tabakprodukte wurden von 2,7% und Snus von 7.3% der Jugendlichen konsumiert. Siehe auch [Zahlen & Fakten: Tabak \(admin.ch\)](#)

Wie wirkt Nikotin?

Das in Tabakprodukten enthaltene Nikotin verursacht sowohl die psychoaktive Wirkung im Gehirn wie auch die Abhängigkeit vom Produkt. Nikotin hat ein ausgesprochen hohes Abhängigkeitspotential. Es erreicht innerhalb weniger Sekunden das Gehirn und stimuliert die Ausschüttung des Glückshormons Dopamin. Dies hat verschiedene körperliche und psychische Auswirkungen wie Motivationssteigerung, erhöhte Wahrnehmungsfähigkeit und Gedächtnisleistung oder Appetithemmung. Abhängigkeitsanzeichen können sich bereits vor einem täglichen Konsum einstellen.

Das Rauchen wird nach wenigen Zigaretten mit einer erwarteten Wirkung wie z. B. Entspannung, Belohnung, Anregung und Stressbewältigung verknüpft. Das mit dem Rauchen empfundene Entspannungsgefühl ist allerdings keine Steigerung von angenehmen Gefühlen, sondern das Nachlassen von unangenehmen Entzugserscheinungen dank der Zufuhr von Nikotin. Siehe auch: <https://www.suchtschweiz.ch/zahlen-und-fakten/zigaretten-co/zigaretten-co-wirkung-risiken/>

Warum rauchen Jugendliche?

Es gibt unterschiedliche Gründe. Oft ist es Neugier, ausserdem spielen Familie oder Freundeskreis als (negative) Vorbilder eine wichtige Rolle. Viele Jugendliche probieren Zigaretten aus, weil ihre Freunde oder Freundinnen dies auch tun. Viele glauben, dass die meisten Gleichaltrigen rauchen, was jedoch nicht mit der Realität übereinstimmt.

Ist Rauchen problematisch?

Durch das Rauchen wird nahezu jedes Organ im Körper geschädigt. Besonders betroffen sind die Atemwege und das Herz-Kreislaufsystem. Mit jedem Zug werden Teer, Kohlenmonoxid und weitere Giftstoffe wie Cadmium und Arsen eingeatmet. Für die Reizung der Atemwege genügt bereits eine einzige Zigarette. Rauchen vermindert die sportliche Leistungsfähigkeit. 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 von Anwesenden (Passivrauchen). Der Konsum von Wasserpfeifen (Shisha) ist ähnlich problematisch.

Wie problematisch sind andere nikotinhaltige Produkte?

Zunehmend mehr Jugendliche konsumieren nikotinhaltige Produkte wie E-Zigaretten, erhitzbare Tabakprodukte, Snus und Schnupftabak. Das darin enthaltene Nikotin beeinträchtigt das Herz-Kreislaufsystem und die Hirnentwicklung. Es fördert zudem Entzündungsprozesse im Körper. Zusätzlich zu den schädlichen Auswirkungen des Nikotins enthält der Dampf von E-Zigaretten verschiedene Substanzen, die als krebserregend, giftig oder allergieauslösend gelten und die Gesundheit gefährden können.

Gesetzliche Bestimmungen

Verkauf und kostenlose Weitergabe

- Für alle vom Tabakproduktegesetz erfassten Produkte gilt ein Abgabalter von 18 Jahren. Dies sind: Tabaprodukte zum Rauchen (Zigaretten, Zigarren), zum Erhitzen oder zum Schnupfen (Schnupftabak), Nikotinprodukte mit oder ohne Tabak zum oralen Gebrauch (Snus, Nikotinbeutel), pflanzliche Rauchprodukte (CBD-haltige Hanfzigaretten), elektronische Zigaretten mit und ohne Nikotin, inkl. Nachfüllflüssigkeiten, gleichartige Produkte: Pflanzliche Produkte zum Erhitzen, zum Beispiel CBD-Hanfprodukte, Nikotinprodukte zum Schnupfen, tabakfreie Produkte für Wasserpfeifen (Steine, Creme, Gel)

Schutz vor Passivrauchen

- Das Rauchen in öffentlich zugänglichen Gebäuden (Schulhäuser, Kinos, Sporthallen, Restaurants usw.) ist in der Schweiz verboten; nur in abgeschlossenen, speziell gekennzeichneten Räumen 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.
- Das Bundesgesetz zum Schutz vor Passivrauchen gilt für herkömmliche Zigaretten, Produkte zum Erhitzen (Tabakprodukte und pflanzliche Produkte), elektronische Zigaretten und tabakfreie Produkte für Wasserpfeifen.

Werbung

Das Tabakproduktegesetz verbietet Plakate auf öffentlichem oder privatem Grund, wenn diese von öffentlichem Grund eingesehen werden können. Auch im öffentlichen Verkehr, in öffentlichen Gebäuden, in Kinos oder auf Sportplätzen ist Werbung nicht mehr erlaubt.



Kapitel 4.3

Cannabis

Nachfolgend werden sowohl das THC-reiche ($\geq 1\%$), berauschend wirkende THC-Cannabis als auch das THC-arme ($< 1\%$), sogenanntes CBD-Cannabis, thematisiert.

Was ist THC-Cannabis?

Cannabis ist der Name für indischen Hanf, der die psychoaktive Substanz Delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC) enthält. Heute ist der THC-Gehalt aufgrund intensiver Anbaumethoden oft sehr viel höher als noch vor einigen Jahren. Unter Haschisch versteht man das Harz aus den Blüten des Cannabis. Als Marihuana werden die Blütenspitzen und Blätter bezeichnet; Marihuana wird auch «Gras» oder «Weed» genannt. Cannabisprodukte riechen süsslich. Am häufigsten wird Cannabis vermisch mit Tabak als Joint geraucht, was umgangssprachlich als «kiffen» bekannt ist. Seltener wird es gedampft („Vaping“) oder als Gebäck oder Tee konsumiert. Jugendliche versorgen sich meist untereinander mit Cannabis, welches vom Schwarzmarkt oder aus dem Eigenanbau stammt.

Was sind synthetische Cannabinoids?

In letzter Zeit werden auf dem Schwarzmarkt synthetische Cannabinoide angeboten. Diese werden künstlich im Labor hergestellt und auf CBD-Cannabisblüten aufgesprüht. Sie erzeugen angeblich eine ähnliche Wirkung wie Cannabis mit THC. Synthetische Cannabinoide sind weitgehend unerforschte Substanzen. Genauere Informationen zu Wirkung, Risiken, Wechselwirkungen mit anderen Substanzen oder Langzeitfolgen liegen daher kaum vor.

Werden synthetische Cannabinoide als THC-haltiges Cannabis konsumiert, kann dies schnell zu riskanten Überdosierungen und/oder starken, gesundheitlich bedenklichen Nebenwirkungen führen. Verstärkt wird dieser Effekt durch die teilweise sehr ungleichmässige Verteilung der synthetischen Cannabinoide auf den Blüten. Im Gegensatz zum natürlich vorkommenden THC-Cannabis kommen bei synthetischen Cannabinoiden häufig akute und schwerwiegende Vergiftungen vor.

Wie häufig konsumieren Jugendliche Cannabis?

Der experimentelle Konsum von THC-Cannabis ist eine alterstypische Erscheinung der Jugendphase. Bei den meisten Jugendlichen bleibt es beim einmaligen oder gelegentlichen Konsum. Ab 25 Jahren nimmt der Konsum deutlich ab. Im Jahr 2022 haben 20.8% der Jungen und 16.1% der Mädchen im Alter von 15 Jahren einmal in ihrem Leben THC-Cannabis ausprobiert. In den letzten 30 Tagen konsumierten 7.5% der 14-15-Jährigen, 7.8% der 15-19-Jährigen und 10.1% der 20-24-Jährigen Cannabis.

Erfreulich ist, dass die Anzahl Jugendlicher, die Cannabis ausprobieren, seit 2002 deutlich zurückgegangen ist. Die meisten Jungen konsumieren nur gelegentlich und hören nach einer gewissen Zeit wieder ganz auf. Unter 4% der 15-24-Jährigen weist einen risikoreichen, häufigen Konsum auf. Mit nicht berauschendem CBD-Cannabis experimentiert ein gewisser Anteil der 15-Jährigen. In ihrem Leben probieren 12.3% der Jungen und 9.4% der Mädchen CBD gelegentlich aus.

Warum konsumieren Jugendliche Cannabis?

Das Experimentieren mit Suchtmitteln ist ein Phänomen, das im Jugendalter sehr häufig auftritt. Jugendliche konsumieren Cannabis oft mit Freundinnen und Freunden, sie erleben so ein Gefühl der Gruppenzugehörigkeit. Im Zentrum stehen dabei Neugier, die Suche nach Vergnügen und Entspannung. Psychoaktive Substanzen sind nicht zur Entspannung geeignet, da sie längerfristig eine Negativspirale in Gang setzen und in eine Abhängigkeit führen können.

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 von Minuten ein; mit Essen oder Trinken vermischt, verzögert sich die Wirkung und ist schwieriger zu dosieren. Die Wirkung hängt von der Menge, vom Cannabis, vom individuellen Körperbau und von der momentanen körperlichen und psychischen Verfassung ab. Cannabis ist nicht harmlos. Häufiger Cannabiskonsum im Jugendalter beeinflusst die Entwicklung der Hirnreifung und kann das Auftreten von psychischen Störungen wie Psychosen begünstigen. Beim Cannabiskonsum droht weniger eine körperliche als eine psychische Abhängigkeit.

Warum ist der Konsum von Cannabis problematisch?

Die Dosierung und damit auch die Wirkung sind schwierig einzuschätzen, da der THC-Gehalt stark variieren kann. Hohe Dosierungen können Schwitzen, Zittern, Kälteschauer, Herzrasen, Übelkeit, Erbrechen, Panikattacken, paranoide Gedanken oder Angstzustände auslösen. Direkt nach Eintreten der Wirkung von Cannabis können Gedächtnisleistung, Reaktionszeit, Aufmerksamkeit, Konzentration, Impulskontrolle sowie das Kurzzeitgedächtnis wie auch die Fähigkeit zur Informationsverarbeitung und -speicherung beeinträchtigt sein. Das Führen von Fahrzeugen und das Bedienen von Maschinen unter Cannabiseinfluss sind daher gefährlich. Bei regelmässigem Gebrauch von Cannabis nehmen Konzentrationsvermögen, Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit ab. Langfristiger, intensiver Cannabiskonsum kann zu psychischer Abhängigkeit führen. Es wird geschätzt, dass jede zehnte cannabiskonsumierende Person im Verlauf ihres Lebens eine Abhängigkeit entwickelt. Bei Menschen mit psychischen oder neurologischen Problemen kann der Cannabiskonsum Depressionen oder andere psychische Krankheiten auslösen bzw. diese verstärken.

Für die Atemorgane und für das Herz-Kreislauf-System ist das Rauchen von Cannabis mindestens genauso schädlich wie das Rauchen von Tabakzigaretten.

Synthetische Cannabinoide bergen zusätzlich erhebliche Risiken wie Bewusstlosigkeit, Verlangsamung der Atmung, Krampfanfälle, Erbrechen, Herzinfarkt und gewalttätiges Verhalten. Im Extremfall können die Nebenwirkungen bis zum Tod führen.

Gesetzliche Bestimmungen

Cannabis mit 1 % oder mehr THC-Gehalt ist ein illegales Betäubungsmittel: Anbau, Handel, Besitz von mehr als 10 Gramm und Konsum sind verboten. Seit der Revision des Betäubungsmittelgesetzes 2010 ist der Besitz einer geringfügigen Menge, z.B. in Form eines Joints, für Erwachsene nicht strafbar. Der Konsum von Cannabis ist jedoch nicht straffrei und wird mit einer Ordnungsbusse von 100 Franken bestraft. 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-Cannabis?

THC-armes Cannabis wird als CBD-Cannabis bezeichnet und steht für Cannabidiol. CBD ist neben dem Tetrahydrocannabinol (THC) das am zweitstärksten konzentrierte Cannabinoid der Hanfpflanze. CBD wird so gezüchtet, dass sein Gehalt an psychoaktivem THC unter 1 % liegt. Das Angebot von CBD-haltigen Produkten reicht von Hanfblüten über Tees, Extrakten, 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. Konsumierende berichten von positiven Auswirkungen auf Schlaf, Stress und Wohlbefinden. In Selbstversuchen wird von einem «Wattegefühl» berichtet, das unter Umständen auf die entspannende Wirkung, die CBD nachgesagt wird, zurückzuführen ist. Die Wirkung von CBD ist noch nicht hinreichend erforscht und belegt.

Ist der Konsum von CBD-haltigen Produkten problematisch?

Nach aktuellem Kenntnisstand sind keine Nebenwirkungen und Risiken von CBD bekannt. Über gesundheitsschädigende Langzeitfolgen und das Suchtpotenzial von CBD fehlt es noch an Wissen. Wird CBD-Cannabis ohne Zugabe von Tabak pur geraucht, entstehen durch die Verbrennung krankheitserregende Substanzen. Wird CBD 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. Weiter sollte während der Schwangerschaft kein CBD eingenommen werden, da das CBD die Schutzfunktion der Plazenta reduzieren und ihre Eigenschaften verändern kann. Vorsicht ist auch geboten bei gleichzeitigem Medikamentenkonsum aufgrund von möglichen Wechselwirkungen.

Gesetzliche Bestimmungen und Empfehlungen

Je nachdem in welcher Form CBD angeboten wird, gelten andere Gesetze. Hanfblüten 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. 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.

CBD-Tabakersatzprodukte enthalten geringe Mengen an THC, was dazu führen kann, dass der erlaubte Blut-Grenzwert für THC im Strassenverkehr (1,5 Mikrogramm THC pro Liter Blut) überschritten wird. Für die Teilnahme am Strassenverkehr wird deshalb vom Konsum von CBD-haltigen Produkten abgeraten.

Betrieben und Schulen wird empfohlen, gegenüber CBD dieselbe Haltung zu vertreten wie gegenüber THC-Cannabis, da CBD nicht von THC-Cannabis zu unterscheiden ist und noch keine Studien zu langfristigen Risiken vorliegen.



Kapitel 4.4

Anabole Steroide

Was sind anabole Steroide und wie wirken sie?

Anabolika sind synthetisch hergestellte Substanzen. Sie fördern die Zunahme der Muskelmasse und die Verringerung des Körperfettanteils. Die wichtigste Gruppe sind die anabol-androgenen Steroide («Roids»), die dem männlichen Sexualhormon Testosteron verwandt sind.

Warum konsumieren Jugendliche Anabolika?









Gesellschaftlich gilt ein muskulöser Körper bei Männern und übertriebenes Schlanksein bei Frauen als attraktiv. In der Werbung wimmelt es von Männern mit «Sixpack» und Frauen, die einem problematischen Schönheitsideal entsprechen. Gerade Jugendliche sehen ihren Körper als Visitenkarte und wollen ihn designen. Ein übersteigerter Körperkult ist die hauptsächliche Triebfeder für Anabolikakonsum. Soziale Medien verstärken diese Entwicklung, viele junge Menschen verbringen täglich mehrere Stunden damit. Sie wetteifern im Freundeskreis um das perfekte Profilbild, um die Anzahl Follower oder um «Likes». Einige definieren sich ausschliesslich über ihr Erscheinungsbild und/oder neigen zu einer verzerrten Körperwahrnehmung. Der Wunsch nach einem ausgeprägt muskulösen Körper lässt sie zu Dopingsubstanzen greifen, auch wenn sie um die Gefährlichkeit für die Gesundheit wissen.

Wie häufig werden Anabolika konsumiert?

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. Häufige Beschlagnahmungen durch Schweizer Zoll und Polizei weisen darauf hin, dass anabol wirkende Substanzen auch hierzulande häufig konsumiert werden.

Warum ist die Einnahme von Anabolika problematisch?

Swissmedic warnt seit Jahren vor illegalen Substanzen und dem Kauf über das Internet aus dubiosen Quellen. Die Schwarzmarktproduktion von Anabolika und sogenannten Exercise Pills erfolgt in Untergrundlabors, unterliegt keinen Qualitätskontrollen und die Wirkstoffe auf der Packungsbeilage sind oft falsch oder gar nicht deklariert. Viele Präparate sind zudem verunreinigt oder die Dosierungsangaben stimmen nicht. Die Einnahme von anabolen Steroiden kann zu zahlreichen Nebenwirkungen und zum Teil irreversiblen gesundheitlichen oder körperlichen Folgeschäden führen:

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

In einschlägigen Internetforen werden zudem unseriöse Tipps gegeben, wie Nebenwirkungen mittels der Einnahme anderer Medikamente minimiert werden können, womit ein Teufelskreis beginnt. Viele ehemalige Anabolikakonsumenten, auch Freizeitsportler, leiden ein Leben lang an den Folgen des Konsums.

Wie sieht die rechtliche Situation aus?

Anabolika sind rezeptpflichtig und somit nur in der Apotheke oder beim Arzt legal erhältlich. Der illegale Handel verstösst gegen Art. 11f des Bundesgesetzes über die Förderung von Sport und Bewegung, der die Herstellung, Einfuhr, Vermittlung, Vertrieb, Verschreibung und Abgabe von Mitteln zu Dopingzwecken sowie die Anwendung von Methoden zu ebensolchen an Dritte unter Strafe stellt. Der Eigengebrauch von Dopingsubstanzen ist hingegen straffrei.

Wie werden die Dopingsubstanzen bezogen?

Zum Teil werden Dopingsubstanzen im Internet oder im Darknet bestellt und gelangen per Post zum Endverbraucher oder zur Endverbraucherin. Wegen drohender Zollkontrollen werden die Präparate bevorzugt über grenznahe Paketstationen oder Mittelsleute bestellt, die entweder in der Schweiz oder im nahen Ausland ansässig sind. Auch wer in einschlägig bekannten Fitnesscentern nach anabolen Steroiden fragt, kommt leicht an die Substanzen heran.

Kapitel 4.5

Medikamente

Welche Medikamente stehen im Mittelpunkt?

Genauere Daten bezüglich der unter Jugendlichen missbräuchlich verwendeten Medikamente liegen nicht vor, jedoch zeigen Erfahrungen, dass diesbezüglich folgende Medikamente im Mittelpunkt stehen:

Schlaf- und Beruhigungsmittel

Oft handelt es sich um Benzodiazepine oder Benzodiazepin-Analoga (z. B. Xanax®, Seresta®, Stilnox®), die eine beruhigende und entspannende Wirkung haben.

Opioidhaltige Medikamente

Hier stehen Schmerzmittel (z. B. Fentanyl, Oxycodon) und codeinhaltige Hustensirups oder Dextromethorphan (z. B. Makatussin®, Bexin®) wegen ihrer euphorisierenden Wirkung im Zentrum.

Stimulanzien

Damit sind Stimulanzien gemeint, die zur Behandlung von Aufmerksamkeitsdefizitstörungen eingesetzt werden (z. B. Ritalin®). Ihre stimulierende Wirkung wird auch bei missbräuchlichem Gebrauch genutzt.

Antihistaminika

Sie werden in Gemischen zur Dämpfung der Wirkung von Codein oder wegen ihrer beruhigenden Wirkung konsumiert.

Abführmittel

Sie dienen der Kontrolle des Körpergewichts.

Anabolika

Sie werden für den Aufbau von Muskelmasse eingesetzt.



Warum konsumieren Jugendliche Medikamente?

Es gibt unterschiedliche Gründe für den missbräuchlichen Medikamentenkonsum von Jugendlichen:



Neugierde

Neugierde, das Sammeln von Erfahrungen und das Experimentieren gehören zur Jugendphase. Dies kann sich auch im Medikamentenkonsum widerspiegeln.



Selbstmedikation

Die Einnahme eines nicht rezeptpflichtigen Arzneimittels bei geringfügigen körperlichen Symptomen (z. B. Aspirin gegen Kopfschmerzen) ist zumeist unproblematisch, sofern dies bloss gelegentlich und in empfohlener Dosierung geschieht. Regelmässige Selbstmedikation (z. B. bei Menstruationsbeschwerden) sollte nur nach Konsultation einer Fachperson erfolgen. Die Einnahme von Medikamenten zur Selbstbehandlung, um Stress, Ängsten oder Schlafproblemen entgegenzuwirken, birgt hohe Risiken.



Berausung

Einen Rauschzustand bzw. eine Bewusstseinsveränderung zu erleben, ist ein weiteres Motiv für den Medikamentenkonsum (z. B. Ritalin®). Ihre stimulierende Wirkung wird auch bei missbräuchlichem Gebrauch genutzt.



Leistungssteigerung

Die Steigerung der Leistungsfähigkeit (z. B. mit Blick auf Prüfungen) kann Anlass für die Einnahme von Medikamenten sein. Gleiches gilt für die Bereiche Sport, Partyleben, Sexualität oder Arbeit.



Aussehen kontrollieren

Der Verlust von Gewicht (Abführmittel) oder der Aufbau von Muskelmasse sowie der Abbau von Fett (Anabolika) zählen ebenfalls zu den Motiven und Zielen.

Wie häufig konsumieren Jugendliche Medikamente?

Die hier folgenden Angaben konzentrieren sich auf Medikamente, die des Öfteren missbräuchlich konsumiert werden: Von den 15-Jährigen in der Schweiz haben nach eigenen Angaben:

- 4.3 % der Jungen und 4.8 % der Mädchen schon mindestens einmal Medikamente eingenommen, «um sich zu berauschen».
- 5.1 % der Jungen und 8.8 % der Mädchen schon mindestens einmal Medikamente in Kombination mit Alkohol getrunken.
- 6.0 % der Jungen und 1.8 % der Mädchen schon mindestens einmal «lean» oder «purple drank» konsumiert. (Das ist die Bezeichnung für Mischgetränke aus codein- und dextromethorphanhaltigem Hustensaft, Limonade, zerkrümelten Bonbons und manchmal Alkohol oder anderen Zutaten.)
- 2.3 % der Jungen und 4.9 % der Mädchen schon mindestens einmal Beruhigungsmittel oder starke Schmerzmittel «um sich zu berauschen» eingenommen.

(Quelle : HBSC, 2022)

Jüngere Personen von 15 bis 34 Jahren nahmen gemäss Angaben aus dem Jahr 2022 häufiger leistungssteigernde Medikamente ein als Personen der älteren Altersgruppen. Wobei die Männer mit 4.8 % Konsumierender in den letzten 12 Monaten einen höheren Wert aufweisen als die Frauen mit 2.7 %. In der Schweiz konsumierten im Jahr 2022 0.4 % der Männer und 0.6 % der Frauen von 15 bis 34 Jahren in den letzten 30 Tagen fast täglich Schlaf- oder Beruhigungsmittel. Bei den starken Schmerzmitteln gilt dies für 0.5 % der Männer und 0.3 % der Frauen derselben Alterskategorie.

Wie wirken Medikamente?

Medikamente wirken sehr unterschiedlich. Das Spektrum reicht von beruhigend und entspannend bis hin zu stimulierend und euphorisierend. Weitere mögliche Folgen sind eine Leistungssteigerung, der Aufbau von Muskelmasse oder der Abbau von Fett. (Siehe auch Absatz «Welche Medikamente stehen im Mittelpunkt?»)

Ist der Konsum von Medikamenten problematisch

Die Vielfalt der Medikamente bringt eine Vielfalt an Risiken mit sich, die bei einem missbräuchlichen Konsum zu schlimmen Folgen führen können.



Mischkonsum

Mehrere Medikamente gleichzeitig oder nacheinander einzunehmen, Medikamente mit Alkohol, Cannabis oder anderen Substanzen zu mischen, kann eine verstärkte Wirkung von Substanzen oder unvorhergesehene Wirkungen zur Folge haben und im schlimmsten Fall gar zum Tod führen. Ein Beispiel: Durch den Mischkonsum von Benzodiazepinen und Alkohol kann eine Atemlähmung resultieren. Ein zweites Beispiel ist «Purple Drank» (wegen der violetten Farbe so genannt), eine Mischung aus codeinhaltigem Hustensirup und Limonade oder zerstoßenen Bonbons. Dieser Mix kann tödlich sein.



Erhöhtes Risiko

Der Konsum gewisser Medikamente und von Alkohol führt zu einer erhöhten Risikobereitschaft. Das Risiko für Unfälle sowie ungeschützte Sexualkontakte wird grösser. Ebenso kann das Risiko, Opfer zu werden, steigen.



Abhängigkeit

Der Konsum, z. B. von Benzodiazepinen oder opioidhaltigen Medikamenten, kann zu einer Abhängigkeit führen.



Soziale Probleme

Missbräuchlicher Medikamentenkonsum kann verschiedene negative soziale Folgen haben: Rückzug, Probleme in Schule und Beruf, finanzielle Schwierigkeiten usw.



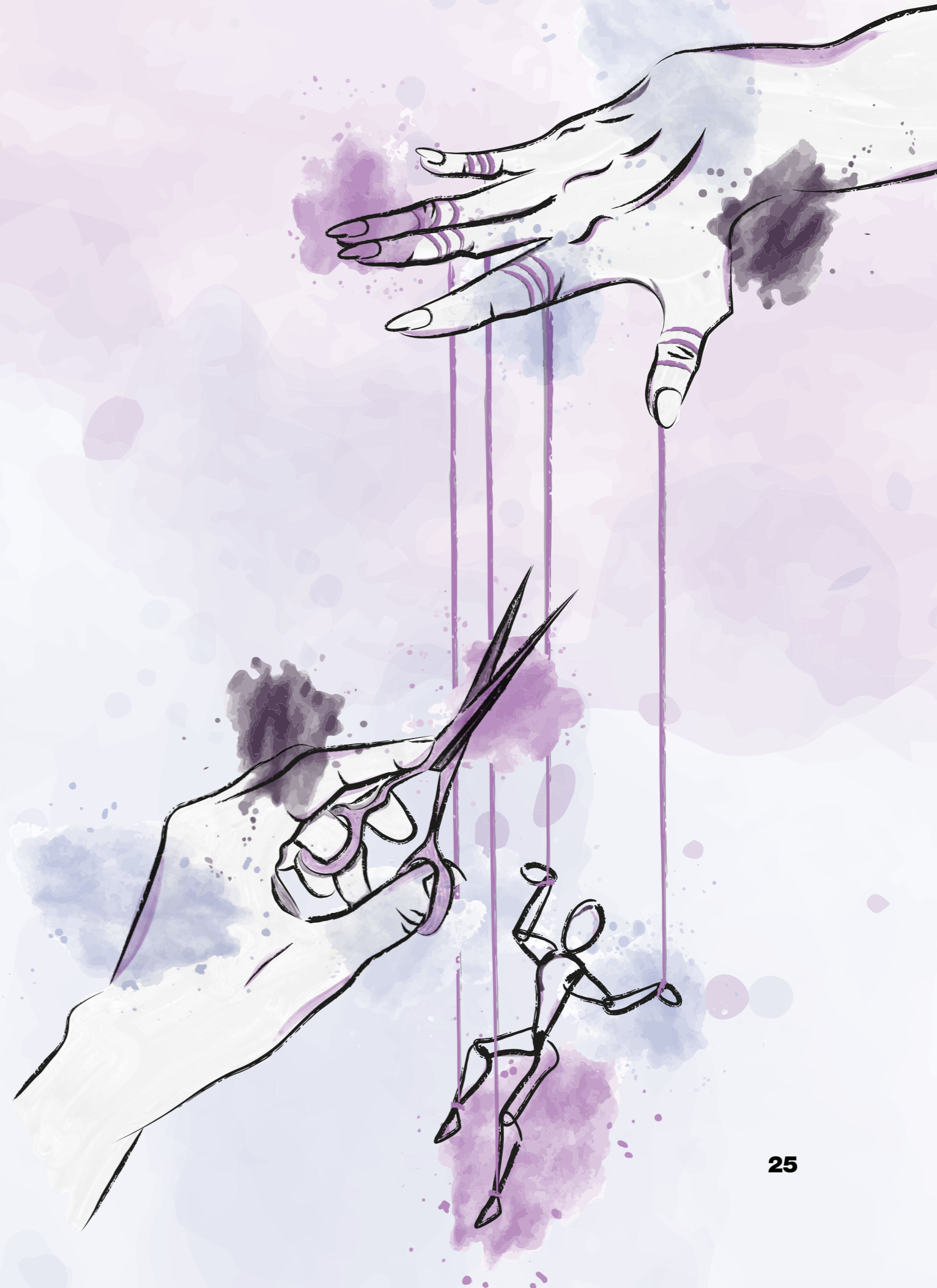
Medikamentenfälschungen

Auf dem Schwarzmarkt erworbene Medikamente, die oftmals online bestellt werden, sind nicht geprüft, sodass die Qualitätskontrolle entfällt. Häufig handelt es sich um Fälschungen, die u. a. eine falsche Dosierung enthalten, was eines der ganz grossen Risiken ist.

Gesetzliche Bestimmungen

Es gibt frei erhältliche Arzneimittel, andere dürfen ausschliesslich nach einer Beratung in der Apotheke abgegeben werden, rezeptpflichtige bedürfen einer ärztlichen Verschreibung. Zu den rezeptpflichtigen Medikamenten gehören Schlaf- und Beruhigungsmittel (Benzodiazepine), opioidhaltige Medikamente und Medikamente gegen Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS).

Codeinhaltige Hustensirups müssen entweder ärztlich verschrieben werden oder können in der Apotheke nach einem Beratungsgespräch und der Aufnahme der Personalien bezogen werden. Der Verkauf von Medikamenten ist ausserhalb des medizinischen Rahmens strafbar. Rechtliche Grundlage dafür ist das Bundesgesetz über Arzneimittel und Medizinprodukte (Heilmittelgesetz, HMG). In einigen Fällen ist der Verkauf nach Betäubungsmittelgesetz (BetmG) strafbar.



Kapitel 5

Konfrontationsgespräch: So gehen Sie am besten vor

In schwierigen Situationen das Gespräch zu suchen ist anspruchsvoll. Wichtig ist, dass Sie sich sorgfältig darauf vorbereiten. Die Notizen zu beobachteten Verhaltensänderungen geben dem Gespräch einen Rahmen und erlauben es, Ziele in Bezug auf gewünschte Verhaltensänderungen zu formulieren. Ein konstruktives Gespräch stellt Lösungsansätze und zukunftsgerichtete Ausbildungsziele in den Mittelpunkt.

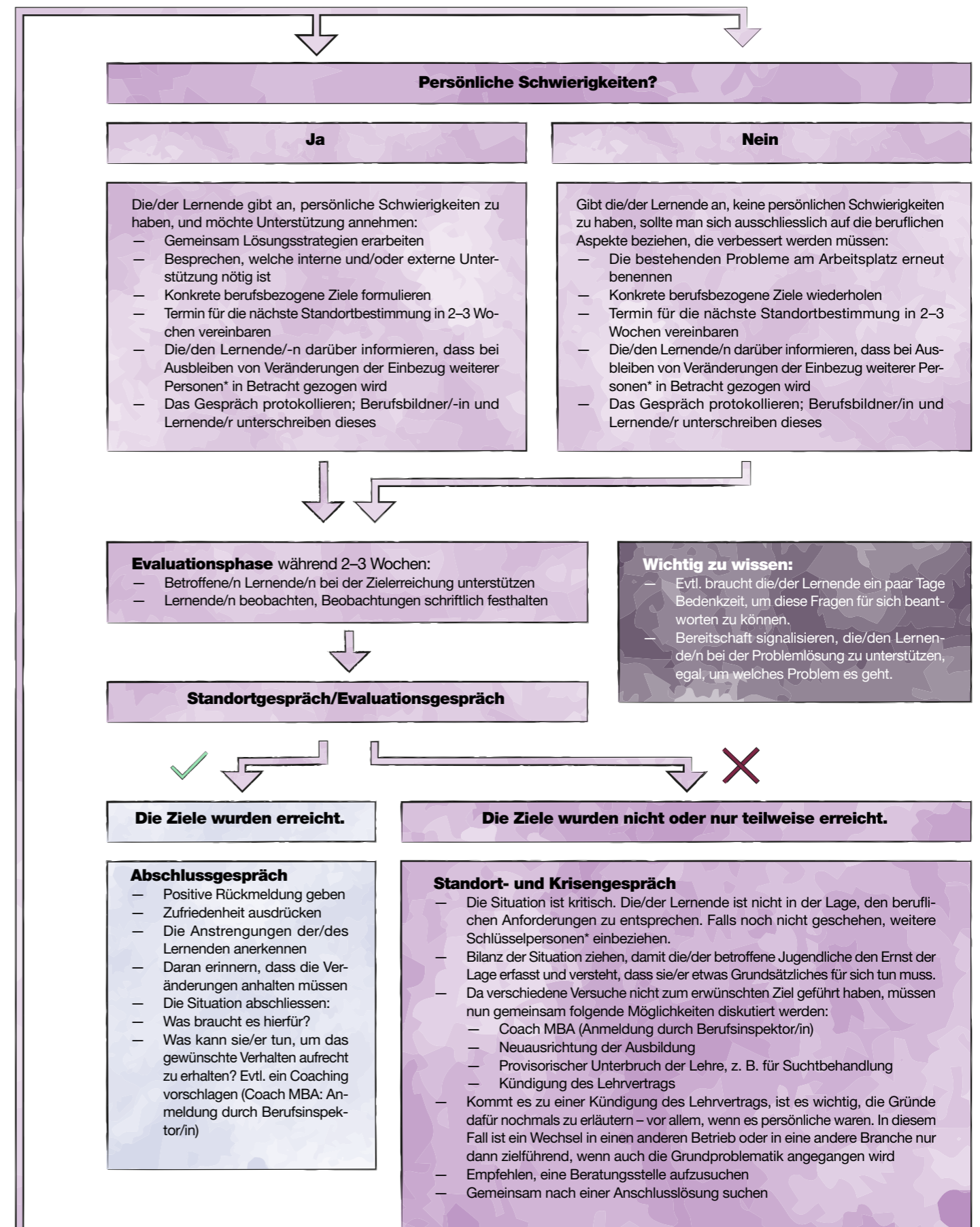
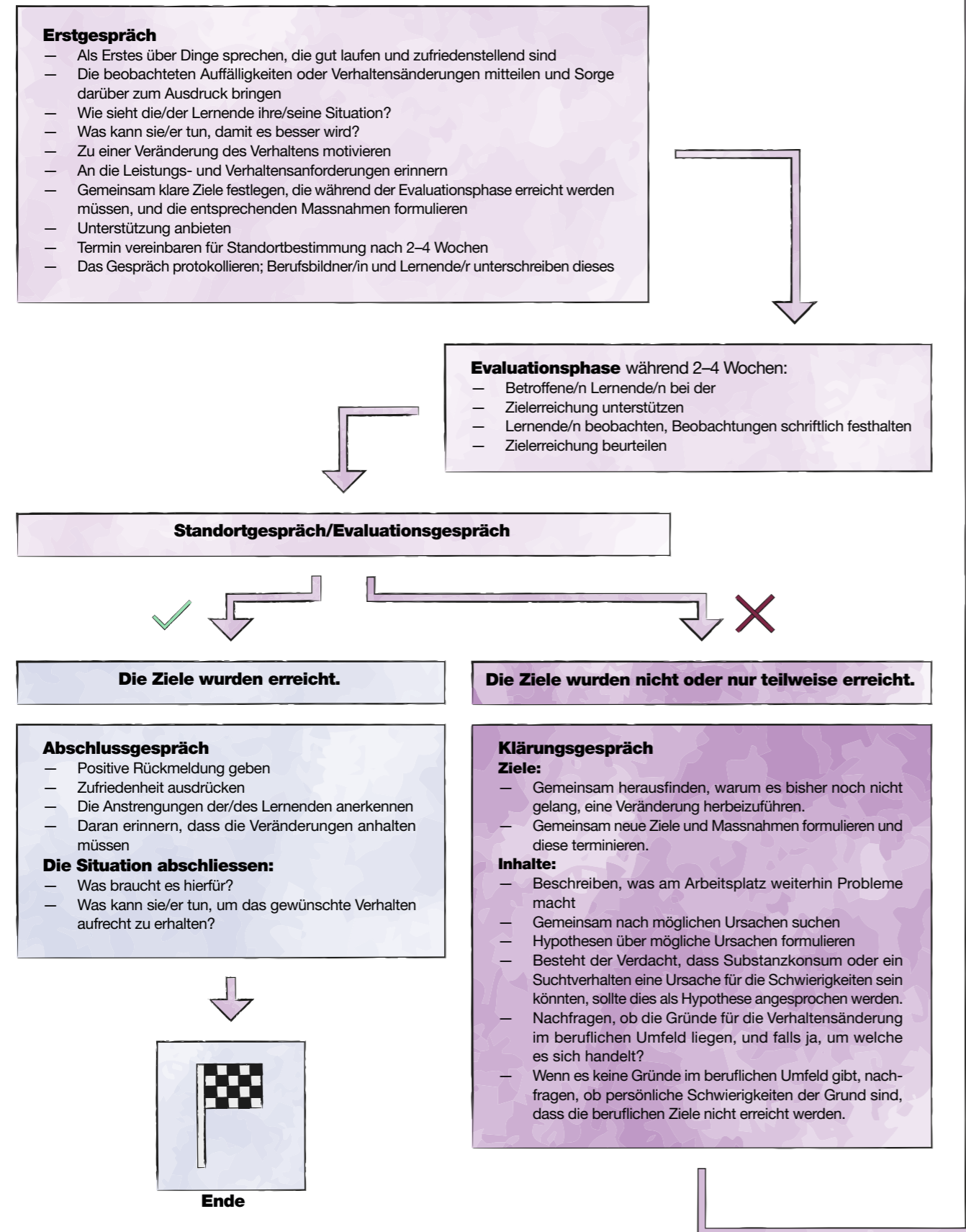
Bei Hinweisen oder Verdacht auf Substanzkonsum kann eine vorgängige Rücksprache mit einer Fachperson für Suchtprävention hilfreich sein.

5.1 Die wichtigsten Aspekte im Überblick

- Halten Sie die beobachteten, nicht erwünschten Verhaltensänderungen schriftlich fest.
- Geben Sie im Gespräch Ihrer Sorge 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 notwendig ist, um die Berufslehre erfolgreich abzuschliessen, gilt es klare Vereinbarungen zu 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 – ausser bei Gefährdungen - nur mit dem Einverständnis der/des Jugendlichen an Drittpersonen weiter.



5.2 Gesprächsleitfaden



*Betriebsleitung, Berufsinspektor/in, Eltern bei minderjährigen Lernenden



Kapitel 6

Beratungsstellen Weiterbildungsangebote, weiterführende Informationen zu Suchtthemen

Als Berufsbildnerin und Berufsbildner begleiten Sie junge Menschen fachlich und methodisch in deren Berufsausbildung, unterstützen sie aber auch in deren psychosozialer Entwicklung. Wenn eine Lernende oder ein Lernender in einer Krise ist, helfen Ihnen Fachpersonen von Suchtberatungs- oder Jugendberatungsstellen gerne weiter, um gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Nachstehend finden Sie Verweise auf entsprechenden Kontaktdaten sowie auf Weiterbildungsangebote und weiterführende Informationen:

Beratungsstellen

Kontaktdaten Berufsinspektorinnen und Berufsinspektoren

- <https://suchtpraevention-zh.ch/suchtpraevention-fur/schulen/berufs-und-mittelschulen/>
- [Beratung und Unterstützung während der Berufslehre | Kanton Zürich \(zh.ch\)](#)

Portal der Jugendberatungsstellen im Grossraum Zürich

- www.jugendberatung.me

Informationen und Beratung zu Spielsucht und anderen Verhaltenssüchten

- www.spielsucht-radix.ch

Onlineberatung zu Suchtfragen

- www.safezone.ch

Gesundheitsplattform für Jugendliche und ihre Bezugspersonen

- www.feel-ok.ch

Weiterbildungsangebote

Weiterbildungsangebote der regionalen Suchtpräventionsstellen im Kanton Zürich

- <https://suchtpraevention-zh.ch/uber-uns/kontakte-infos/>

Weiterführende Informationen

Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

- www.suchtpraevention-zh.ch

Informationen zu Abhängigkeit und Suchtmitteln allgemein

- www.suchtschweiz.ch
- www.alcoolautravail.ch/de/alkohol-am-arbeitsplatz-ein-vielschichtiges-thema-173
- www.alcoolautravail.ch/de/cannabiskonsum-bei-lernenden-wie-reagieren-389



Kanton Zürich
Bildungsdirektion
Mittelschul- und Berufsbildungsamt

Herausgeberin

Bildungsdirektion Kanton Zürich
Mittelschul- und Berufsbildungsamt

Redaktion

Dagmar Müller, Leiterin Prävention und Sicherheit,
Mittelschul- und Berufsbildungsamt des Kantons Zürich

Gestaltung & Bilder

Alessia Gauch, Oktober 2024

Copyright

Bildungsdirektion Kanton Zürich
Mittelschul- und Berufsbildungsamt

1. Auflage 2018, Aktualisierung 2023
2. Auflage 2024