



CONTACT



Was tun, wenn die Party kippt?

Jugendliche im Fokus

Dank Forschung mehr
Wissen zur Gesundheit

Jugendliche und Familienalltag

Was (Gross-)Eltern
interessiert

Jugendliche als Marketingziel

Neue Nikotinprodukte
Neue Wege in die Sucht



Ein Abend, der anders endet

Abschlussparty, laute Musik, ein Becher in der Hand – und das Gefühl, endlich dazuzugehören. Für einen Moment scheint alles leicht. Doch zwischen Lachen, Blicken und Erwartungen kippt die Stimmung leise. Eine 15-Jährige erzählt, wie schmal der Grat ist zwischen Ausprobieren und Überforderung – und wie entscheidend es sein kann, im richtigen Moment zu wissen, was zu tun ist.

Ich stehe vor dem Spiegel und wechsele zum dritten Mal mein Shirt. Ich bin nervös. «Werden sie alle kommen?» Mein Handy vibriert. «Sind unterwegs!!!», schreibt Alina. In meinem Bauch kribbelt es. In der Küche klappert das Geschirr, alles wie immer. Die Mama räumt auf. Ich verabschiede mich und verspreche, um elf heimzukommen.

Draussen ist es warm, ein perfekter Sommerabend. Als ich Alina sehe, winkt sie mir schon von Weitem. «Das wird so gut heute», ruft sie. Auf der Wiese am See nimmt die Party Fahrt auf. Der

Bass der Musik hämmert bis in meinen Brustkorb. Ich beobachte die Tanzenden, die Luft riecht nach Schweiß und süsslichem Dampf, und mein Herz rast. Weshalb eigentlich?

Das wird unglaublich

Seit Wochen reden wir von kaum etwas anderem. Endlich kann die Abschlussparty unserer Klasse steigen. «Das wird legendary», haben einige prophezeit. Und ich hab's geglaubt. Jetzt bin ich hier, fünfzehn Jahre alt, in Jeans, die ich mir extra für heute gekauft habe, und mir ist etwas mulmig zumute.

Neben mir steht Alina, meine beste Freundin seit Beginn der Schulzeit. Sie hält mir einen Plastikbecher hin. «Der Drink geht runter wie nix.» Sie habe schon vier genommen. Darin schwappt etwas Durchsichtiges, das nach Gummibärchen riecht. «Probier mal. Du schmeckst den Alkohol gar nicht.»

Als Alina tanzt, kleben ihre verschwitzten Haare an der Stirn. «Komm!», ruft sie, zieht mich mit. Ich tanze. Erst steif, dann weniger.

Die Stimmung kippt

In einer Tanzpause nehme ich den zweiten Becher und höre meine eigene Stimme im Kopf: Du musst gar nichts. Dann eine andere: Stell dich nicht so an. Ich nippe am Getränk und sehe, dass Alina wie erschöpft am Boden liegt. «Alina?», frage ich. Keine Antwort. Mein Magen zieht sich zusammen. Ich weiss nicht, was ich tun soll. Ich weiss nur, dass es sich falsch anfühlt, hier zu stehen und nichts zu machen. Ich zögere. Was, wenn ich übertreibe? Was, wenn ich sie verrate?

Dann erinnere ich mich an diesen Workshop in der Schule. Eine Frau hat erzählt, ruhig, ohne Drama. Was man tun kann. Woran man merkt, dass es zu viel ist. «Lieber einmal zu früh Hilfe holen als einmal zu spät», hat sie gesagt. Ich ziehe mein Handy raus und tippe eine Nummer ein. Meine Finger zittern. Ich erkläre, wo wir sind. Dass meine Freundin komisch und gar nicht mehr ansprechbar ist. Dass ich unsicher bin und Angst habe.

Dann wird es hektisch

Die Minuten danach sind verschwommen. Jemand bringt Wasser. Jemand macht Platz. Die Musik wird abgestellt. Als die Hilfe kommt, weiss ich nicht, ob ich mich schämen oder erleichtert sein soll. Sie bringen Alina in Seitenlage, fühlen nach dem Puls.

Ein Spitalaufenthalt ist zum Glück nicht nötig. Die Eltern werden alarmiert. Zu Hause schläft Alina bis zum nächsten Mittag durch. Dann gehe ich sie besuchen. Sie ist blass und murmelt «Danke». Ihre Stimme ist rau. Ich nicke nur.

Auf dem Heimweg denke ich an diesen Satz aus dem Workshop. Dass Wissen manchmal genau das ist, was zwischen «egal» und «es wird ernst» steht.

**Namen und Bilder zum Schutz der Personen geändert.*



Mit Ihrer Spende finanzieren wir Sensibilisierungsangebote für Schulsozialarbeitende, Lehrpersonen, Eltern und Jugendliche.

Jugendliche sind anfälliger für die Risiken des Substanzkonsums

Zum Jugendalter gehört ein ausgeprägtes Bedürfnis, Neues auszuprobieren sowie die Bereitschaft, Risiken einzugehen, z. B. beim Konsum psychoaktiver Substanzen. Während dieses Verhalten im Entwicklungsprozess als normal angesehen werden kann, kann es negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben und sich zu einem häufigen Konsum entwickeln. Das Gehirn und der Körper von Jugendlichen reagieren besonders sensibel auf psychoaktive Substanzen.

Im Notfall

Besteht der Verdacht auf eine Alkoholvergiftung, liegt ein medizinischer Notfall vor. Betroffene leiden an einer unregelmässigen Atmung, die Haut wird kühl und feucht. Sie können an Erbrochenem ersticken oder an einem Ausfall der Atmung sterben. Jugendliche sollten wissen, dass sie die Ambulanz rufen müssen, wenn jemand eine Alkoholvergiftung erleidet.

Der Notfall-Pass von Sucht Schweiz passt in jedes Portemonnaie und kann auch telefonisch unter 021 321 29 11 bestellt werden. Vielleicht geben Sie ihn Ihrem (Enkel-)Kind weiter – daraus könnte ein wichtiges Gespräch entstehen.



Jugend ist eine Phase voller Chancen



Contact sprach mit Nora Balsiger, wissenschaftliche Mitarbeiterin bei Sucht Schweiz, über ihre Arbeit in der Forschung zur Gesundheit von Jugendlichen. Im Zentrum steht dabei die Frage, wie junge Menschen heute mit Gesundheit, Stress und Risikoverhaltensweisen wie Substanzkonsum umgehen – und warum das Jugendalter so entscheidend ist.

Was erzählst du, wenn dich jemand nach deiner Arbeit fragt?

Ich erwähne immer zuerst die internationale Studie «Health Behaviour in School-aged Children» – kurz HBSC. Es handelt sich um eine (anonyme und freiwillige) Befragung zum Gesundheitsverhalten von 11- bis 15-Jährigen. Unser Land, vertreten durch Sucht Schweiz, nimmt seit 1986 alle vier Jahre daran teil. Somit ermöglicht HBSC, Entwicklungen über die Zeit zu verfolgen und international zu vergleichen.

Warum ist das Jugendalter für Themen wie Gesundheitsverhalten und Suchtprävention so wichtig?

Wir wissen aus der Forschung, dass Verhaltensweisen, die in der Jugend erlernt werden, oft ins Erwachsenenalter mitgenommen werden. Deshalb ist die Jugend ein besonders wichtiger Zeitpunkt für Gesundheitsförderung.

Gleichzeitig ist diese Phase auch eine Zeit der Vulnerabilität. Es können sich Probleme entwickeln –

aber es gibt genauso viele Chancen. Es ist eine Übergangszeit, in der viel in Bewegung ist.

Was beobachtest du bei den Jugendlichen heute – wie gehen sie mit solchen Themen um?

Beim Testen des neuen Fragebogens in einigen Klassen hatten wir den Eindruck, dass sich viele Jugendliche der Thematik bewusst sind. Gerade im Bereich psychische Gesundheit bringen sie eigene Gedanken und Ideen ein. Auch bei Themen wie Beziehungen oder Sexualität zeigen sie ein differenziertes Verständnis. Es gab einige spannende Erlebnisse in diesen Klassen.

Wie reagieren die Jugendlichen auf die teilweise sehr persönlichen Fragen in der Studie?

Aus früheren Befragungen (am Ende des Fragebogens können die Jugendlichen Kommentare hinterlassen. Anm. Red.) wissen wir, dass sie grundsätzlich sehr offen sind und es auch wichtig finden, dass wir uns für ihre Gesundheit interessieren. Gleichzeitig melden uns jedes Mal auch einige Jugendliche

zurück, dass gewisse Fragen zu persönlich oder unangenehm seien. Wir informieren die Jugendlichen aber auf der ersten Seite des Fragebogens darüber, dass die Umfrage anonym und vertraulich und ihre Teilnahme daran freiwillig ist und erklären ihnen, dass sie Fragen einfach auslassen können – und das wird auch genutzt.

Inwiefern haben sich die Fragen im Laufe der Zeit verändert?

Der Fragebogen wird regelmässig überarbeitet, damit er aktuelle Themen abbildet. Früher, in den 90er Jahren, waren etwa auch Fragen zur Aids-Krise im Fragebogen zu finden, später kamen Themen wie soziale Medien oder die Pandemie dazu. Seit 2018 werden neue Nikotinprodukte wie E-Zigaretten systematisch erfasst, seit 2022 ebenfalls bei jüngeren Jugendlichen. Auch die Fragen zum Medikamentenkonsum wurden im Jahr 2022 ausgeweitet, um besser zu verstehen, wie gross die Problemlast ist. Dennoch bleibt die Mehrheit der Fragen bei jeder Befragung gleich.

Das Aktualisieren des Fragebogens konfrontiert uns aber auch mit einigen Herausforderungen. Einerseits sollte der Fragebogen möglichst wenig verändert werden, um die Entwicklungen im Laufe der Zeit beobachten zu können. Andererseits entwickelt sich die Sprache der Jugendlichen weiter und die Welt wird immer komplexer: z.B. neue Tabak- und Nikotinprodukte, vielfältigere Online-Aktivitäten, die alleamt ihre Risiken bergen und deshalb ihren Platz im Fragebogen finden sollten.

Wenn du an deine eigene Jugend zurückdenkst – was kommt dir in Sachen Substanzkonsum in den Sinn?

Ich war eher zurückhaltend, habe kaum Substanzen ausprobiert und war selten im Ausgang. Aber natürlich gab es auch in meiner Klasse Jugendliche, die rauchten, Alkohol tranken oder Cannabis konsumierten.

Ich erinnere mich an einzelne Fälle: Ein Mädchen mit psychischen Problemen und problematischem Konsum, das die Schule verlassen musste, oder ein Junge, der oft bekifft war, aber trotzdem die Matura geschafft hat. Solche Erfahrungen zeigen, wie unterschiedlich Verläufe sein können.

Gerade bei älteren Jugendlichen war Konsum oft ein Thema – es wurde von «verrückten Wochenenden» erzählt. Vieles davon gehört sicher zum Ausprobieren dazu. Gleichzeitig ist der Körper in diesem Alter besonders empfindlich – nur ist einem das als Jugendliche oder Jugendlicher weniger bewusst.

Gibt es Momente in deiner Arbeit, in denen du dich selbst als Teenager in den Jugendlichen wiedererkennst?

Ja, immer wieder – vor allem in dieser Mischung aus Neugier, Unsicherheit und dem Wunsch, dazuzugehören. Auch wenn sich vieles verändert hat, bleiben gewisse Grundthemen gleich. Diese Erinnerungen helfen mir, die Antworten der Jugendlichen nicht nur als Daten zu sehen, sondern als Ausdruck einer Lebensphase.

Wie offen sprechen junge Menschen heute über Stress, Konsum oder Sucht?

Mein Eindruck ist: deutlich offener als früher. Themen wie Stress oder psychische Belastung werden heute eher angesprochen. Das ist eine positive Entwicklung.

Beim Konsum ist es etwas differenzierter. Auch hier gibt es Offenheit, aber gleichzeitig spielen soziale Normen und Gruppendruck weiterhin eine Rolle. Wichtig ist, dass Jugendliche Räume haben, in denen sie ehrlich sprechen können – ohne bewertet zu werden.

Was motiviert dich persönlich, dich mit diesen Themen zu beschäftigen?

Mich treibt die Überzeugung an, dass wir mit guter Forschung einen echten Unterschied machen können. Die Daten helfen, Entwicklungen früh zu erkennen und gezielt Massnahmen zu planen – in der Prävention, aber auch in der Unterstützung von Jugendlichen.

Gleichzeitig sind es die Begegnungen mit den jungen Menschen selbst, die mich motivieren. Ihre Offenheit, ihre Gedanken, ihre Perspektiven – all das zeigt mir, wie viel Potenzial in dieser Lebensphase steckt.

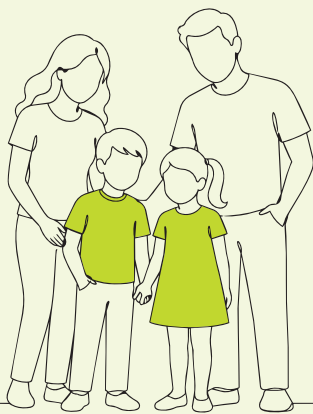
Für mich ist klar: Wenn wir Jugendliche ernst nehmen und ihnen zuhören, können wir viel bewegen. Genau das ist es, was meine Arbeit für mich so sinnvoll macht.



Zur Person

Nora Balsiger arbeitet seit ihrem Masterabschluss in klinischer Psychologie und Gesundheitspsychologie im Jahr 2020 in der Forschungsabteilung von Sucht Schweiz.

Antworten auf Fragen rund um den Familienalltag mit Teenagern



Wie können Eltern Suchtmittelproblemen bei ihren Kindern vorbeugen?

Eltern haben auch bei Teenagern einen grossen Einfluss. Wichtig sind das eigene Vorbild im Umgang mit Suchtmitteln, ein vertrauensvolles Verhältnis und echtes Interesse am Alltag der Jugendlichen. Studien zeigen: Jugendliche konsumieren weniger, wenn Eltern informiert sind, klare Regeln setzen und im Gespräch bleiben.



Wie viel Alkohol ist okay?

Unter 16 Jahren sollte kein Alkohol konsumiert werden, Spirituosen nicht vor 18 Jahren. Grundsätzlich gilt: weniger ist besser. Regelmässiger Konsum und Rausch sollten bei Minderjährigen unbedingt vermieden werden, da sich Körper und Gehirn noch entwickeln.



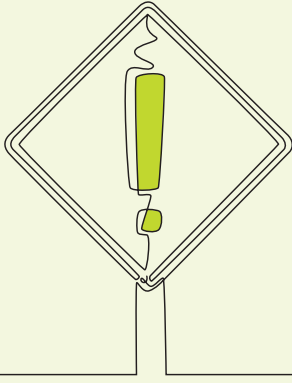
Wann und wie soll man aufklären?

Früh und altersgerecht. Bei kleinen Kindern erst auf Nachfrage über Alkohol etc. sprechen, wenn sie beispielsweise etwas beobachten. Schon sie können verstehen, dass Alkohol nur für Erwachsene ist. Später lassen sich Wirkungen und Risiken konkreter besprechen, etwa nach Alltagssituationen. Im Jugendalter sollten Eltern offen über Erwartungen, Konsum und mögliche Risiken sprechen – auch bei Themen wie Cannabis.



Was tun, wenn ein/e Jugendliche/r raucht oder dampft?

Wichtig ist eine klare Haltung (Konsum ist nicht in Ordnung) und das Einhalten vereinbarter Regeln und Konsequenzen. Dabei sollte die Handlung kritisiert werden, nicht die Person. Ebenso zentral ist das Gespräch: Warum konsumiert der Nachwuchs? Welche Bedürfnisse stecken dahinter? Eltern können unterstützen und Alternativen aufzeigen, etwa Sport oder Entspannung.



Was sind Alarmzeichen?

Wenn ein/e Jugendliche/r beispielsweise früh und regelmässig Alkohol trinkt. Oder wenn Alkohol schon Probleme gemacht hat. Zum Beispiel: Ein Unfall, ein Konflikt, Gewalt oder Ähnliches. Oder wenn es Probleme in der Schule oder in der Ausbildung gibt. Wenn sich das Mädchen oder der Junge isoliert, viel allein sein will oder aggressiv ist.

Bei einer intensiven Bildschirmnutzung sind folgende Signale (nicht abschliessend) zu beachten: Der/die Jugendliche kann die Nutzung nicht mehr kontrollieren. Kontakte im richtigen Leben werden aufgegeben. Es gibt Streit in der Familie oder Probleme in der Schule oder Ausbildung. Das Mädchen oder der Junge ist müde, schläft zu wenig und fühlt sich schlecht, ohne Bildschirm zu sein.



Was tun, wenn Regeln nicht eingehalten werden?

Wir raten Eltern: Sprechen Sie ruhig mit Ihrem Kind darüber, was passiert ist, und erklären Sie, warum Sie sich Sorgen gemacht haben. Versuchen Sie zu verstehen, warum es die Regel gebrochen hat, aber halten Sie trotzdem an vereinbarten Konsequenzen fest – Regeln werden nicht ständig neu verhandelt.

Wenn Sie wütend sind, nehmen Sie sich eine Pause und sprechen Sie erst weiter, wenn Sie sich beruhigt haben. Vermeiden Sie verletzende Aussagen – kritisieren Sie das Verhalten, nicht Ihr Kind als Person.



Was tun, wenn eine Party ausartet?

Wenn eine Party aus dem Ruder läuft und ein/e Jugendliche/r einen Alkoholrausch hat, ist das für Eltern erschreckend. In schweren Fällen braucht es medizinische Hilfe. Wir raten Eltern: Sprechen Sie am nächsten Tag in Ruhe darüber: Wie kam es dazu – Absicht, Gruppendruck oder ein Versehen? Vereinbaren Sie klare Regeln für die Zukunft; bei wiederholten Vorfällen sind strengere Grenzen oder externe Unterstützung sinnvoll.



Machen Verbote alles nur spannender?

Nein. Klare, nachvollziehbare Grenzen geben Orientierung und Sicherheit. Wichtig ist, dass Regeln altersgerecht sind und ruhig, konsequent vertreten werden. Bei älteren Jugendlichen können sie gemeinsam vereinbart werden – das erhöht die Akzeptanz.

Weitere Informationen:

→ meinteenager.ch

→ [Eltern - Sucht Schweiz](#)

Neue Nikotinprodukte – neue Wege in die Sucht

Neben Zigaretten sind in den letzten Jahren zahlreiche neue Tabak- und Nikotinprodukte auf den Markt gekommen, viele davon mit Marketingstrategien, die gezielt Jugendliche ansprechen. Das bleibt nicht ohne Folgen: Minderjährige steigen heute überwiegend mit der E-Zigarette in den

Nikotinkonsum ein. Vor dem Hintergrund des sich rasch wandelnden Tabak- und Nikotinmarktes untersucht die Erhebung Gesundheit und Lifestyle den Konsum und die damit zusammenhängenden Einstellungen in der Bevölkerung. Sucht Schweiz hat die Resultate ausgewertet und veröffentlicht.

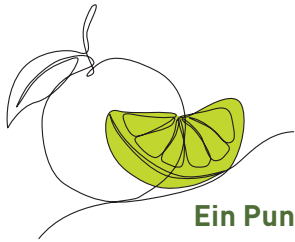
22.5%

der Bevölkerung ab 15 Jahren konsumieren monatlich mindestens ein Tabak- und/oder Nikotinprodukt; **15.8% konsumieren täglich.**

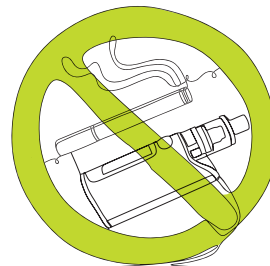


Rund 4 von 10

15- bis 17-Jährigen, die Tabak- und/oder Nikotinprodukte konsumieren, **haben mit E-Zigaretten begonnen.**



Ein Punkt sticht besonders hervor: die Bedeutung der Aromen. Unter denjenigen, die andere Produkte als herkömmliche Zigaretten konsumieren, sind vor allem fruchtige oder süsse Geschmacksrichtungen beliebt. Ein angenehmer Geschmack und die wahrgenommenen Wirkungen von Nikotin werden von jüngeren Personen am häufigsten als Konsummotive genannt.



89.6%

der Bevölkerung ab 15 Jahren unterstützen eine Ausweitung der Rauchverbote auf weitere Orte (z. B. Terrassen, Spielplätze).



**Kontakt
Stiftung Sucht Schweiz**

Avenue Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne
T 021 321 29 11
Mo – Fr, 9 – 12 Uhr



**Informationen und Tipps
auf unserer Website**

www.suchtschweiz.ch
oder schreiben Sie uns via
info@suchtschweiz.ch



Online-Spende

QR-Code scannen
und Sucht Schweiz
mit einem Beitrag
unterstützen!

Impressum

Herausgeberin: Telefon 0800 800 980
Stiftung Sucht Schweiz Fax 021 321 29 40
Av. Louis-Ruchonnet 14 www.suchtschweiz.ch
1003 Lausanne info@suchtschweiz.ch

Redaktion:
Monique Portner-Helfer
IBAN:
CH63 0900 0000 1000 0261 7

Grafik:
Fundraising Company Fribourg AG
Adrian Gross, Alain Küpfer
www.fundraising-company.ch

Druck: Gerber Druck AG, Steffisburg
Das Contact Magazin erscheint mehrmals pro Jahr für Spenderinnen und Spender von Sucht Schweiz. Abo-Beitrag (CHF 5.– pro Jahr) im Spendenbeitrag inbegriffen.