

# INHALT

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

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

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