

Jugendliche Neugier, Risiken, Rausch und Ekstase

Im ersten Teil des Artikels wird auf Pubertät, Adoleszenz, jugendliche Neugier & Risikobereitschaft eingegangen. Im zweiten Teil geht es um den Drogenkonsum von Schweizer Jugendlichen (aktuelle Zahlen, Daten und Fakten). Im dritten Teil gehen wir darauf ein, wie wir als regionale Kinder- und Jugendfachstelle – jawohl, mit dem Thema umgehen.

Die Lebensphasen von jungen Menschen haben, insbesondere die Adoleszenz und die damit verbundene Neugier & Risikobereitschaft, vielfältige Auswirkungen auf individueller und gesellschaftlicher Ebene. Das Ausprobieren und Testen von Drogen ist eine davon. Als regionale Kinder- und Jugendfachstelle hören wir jungen Menschen zu, vermitteln faktenbasierte Informationen und stellen Raum und Zeit für Ihre Bedürfnisse zur Verfügung.

Teil 1 Adoleszenz

«Pubertät ist, wenn plötzlich alle anderen schwierig werden.» So lautet ein Zitat, das verdeutlicht, dass sich in dieser Zeit viel ändert. Pubertät meint den Zeitabschnitt der Entwicklung vom Kind zum Jugendlichen hinsichtlich der geschlechtlichen Reifung bis zur Geschlechtsreife. Die Adoleszenz hingegen beschreibt die entwicklungspsychologischen Veränderungen und Herausforderungen. Die Pubertät wird als Teil der Adoleszenz betrachtet und von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als die Periode des Lebens zwischen 10 und 20 Jahren eingeordnet. Kennzeichnend für diese Phase ist eine erhöhte Neugier, das Hinterfragen von Werten, Normen und Autoritäten sowie die Identitätsentwicklung. Die Welt wird neu entdeckt. Typisch für diese Phase ist eine erhöhte Risikobereitschaft. Die Erwachsenen, z.B. Familienangehörige oder Fachpersonen, versuchen dann, die jungen Menschen vor den grössten Risiken zu bewahren. Ein solches Risiko sind Drogen (kurzfristiges Risiko z.B. Überdosierung & Vergiftung, langfristiges Risiko z.B. Drogenmissbrauch oder Sucht). Den Erstkonsum zu verhindern, das Einstiegsalter des Erstkonsums hinauszuzögern, sowie den Einstieg in einen regelmässigen Konsum zu verhindern, sind wesentliche Ziele der strukturellen Prävention. Wie wir dies im Berufsalltag konkret umsetzen, erklären wir im dritten Teil des Artikels. Zuvor interessiert uns: wie sieht es denn konkret aus, mit dem Drogenkonsum der Schweizer Jugendlichen?

Teil 2 Konsum der Jugendlichen in der Schweiz

75% der 15-Jährigen Schülerinnen und Schüler in der Schweiz haben in ihrem Leben mindestens eine psychoaktive Substanz konsumiert. Es konsumieren mehr Männer als Frauen, das ist bei den Jugendlichen nicht anders als bei Erwachsenen. Die Unterschiede zwischen den Geschlechtern nehmen jedoch tendenziell ab.

Cannabis: 10% der 15-jährigen Schülerinnen und Schüler haben in den letzten 30 Tagen Cannabis konsumiert. Seit dem Jahr 2010 sind die Zahlen kontinuierlich am Sinken. Bei den jungen Männern von 16,8% auf 12,1% und bei den jungen Frauen von 10,5% auf 8,4%.

Zigaretten: Der Konsum von herkömmlichen Zigaretten ist gegenüber 2010 gesunken, es rauchen ungefähr halb so viele Jugendliche herkömmliche Zigaretten wie im Jahr 2010. Leider ist der Konsum von E-Zigaretten beliebter geworden unter Jugendlichen. 25% der 15-Jährigen rauchen E-Zigarette (und zwar sowohl jugendliche Männer als auch Frauen). Bei den Mädchen ist der Konsum gegenüber 2018 von knapp 13% auf 25% gestiegen.

Alkohol: Ca. 23% der Jugendlichen haben sich in den letzten 30 Tagen mindestens einmal in den Rausch getrunken. Bei den männlichen Jugendlichen (15-jährig) sind die Zahlen seit 2006 kontinuierlich am Sinken. So waren es damals knapp 60%, die sich in den letzten 30 Tagen in den Rausch getrunken haben. Im Jahr 2022 waren es noch 42,9%. Bei den Mädchen im selben Alter (15-jährig) waren es im Jahr 2010 knapp 55%, die sich in den Rausch getrunken haben. 2022 sind es 43% der 15-jährigen Mädchen, die sich in den Rausch getrunken haben. Das heisst, Jugendliche trinken zwar weniger als damals, jedoch ist Alkohol immer noch die am meisten konsumierte Droge.

Dies geht aus der HSBC-Studie hervor, (ausgeschrieben Health Behaviour in School-aged Children; Deutsch: Studie zum Gesundheitsverhalten der Schülerinnen und Schüler). Die Studie wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) alle 4 Jahre durchgeführt. Aktuell nehmen über 50 Länder teil, die meisten davon sind europäische Länder. In der Schweiz ist dafür das Bundesamt für Gesundheit zusammen mit der Organisation Sucht Schweiz verantwortlich.

Teil 3 Regionale Kinder- und Jugendfachstelle • jawohl

Wir von der regionalen Kinder- und Jugendfachstelle • jawohl haben regelmässig mit dem Thema Konsum zu tun. In themenspezifischen Workshops über Drogen informieren wir Schulklassen über die Folgen von legalen und illegalen Substanzen.

Dieses Jahr haben wir mit 2 neunten Klassen die Ausstellung «Rausch und Extase» im Historischen Museum Bern besucht. Die hier abgebildeten Fotos geben einen Einblick. Die Ausstellung regt dazu an, sich auf spielerische Weise mit dem Thema auseinanderzusetzen. Rausch und Extase sind menschliche Bedürfnisse, die sich nicht nur auf den Konsum von Drogen beschränken, sondern weit darüber hinausgehen. Während und nach dem Sport werden zum Beispiel Dopamin und Serotonin ausgeschüttet, was zu Rauschzuständen führen kann. Sie setzen sich damit auseinander, was Werbung für einen Einfluss auf sie ausübt,

welche Substanzen es gibt, was sie im Gehirn bewirken bei niedriger, mittlerer oder hoher Dosierung, bei seltenem, gelegentlichem oder häufigem Konsum. Die Jugendlichen konnten viel lernen, die Ausstellung ist empfehlenswert und die Führungen sind an den aktuellen Lehrplan angepasst.

Im Rahmen unserer Angebote, zum Beispiel während dem Jugendtreff am Freitagabend, sprechen wir mit Jugendlichen, die bereits Erfahrungen mit Substanzen (meist Alkohol oder Cannabis) gemacht haben, über ihre Rausch-Erlebnisse. Wichtig hierbei ist nebst der Vermittlung von Informationen über Substanzen, über die Motive des Konsums zu sprechen und so eine Reflexion anzuregen. Geht es um Spass und Ausprobieren? Geht es um die Bewältigung von Ängsten, Zweifeln und Ärger? Geht es um Gruppendruck, der zum Konsum «zwingt»? Es ist wichtig, dass



die Jugendlichen selbst erkennen, aus welchen Gründen sie tun, was sie tun. Wir können ihnen dabei Hilfestellung bieten. Im Jugendtreff selbst ist der Konsum jeglicher Substanzen inkl. Alkohol und Nikotin verboten. Dies sicherzustellen, ist eine unserer Aufgaben als Jugendarbeitende. Die Jugendlichen sollen einen «sicheren Ort» haben, an dem sie sich wohlfühlen können. Für unsere Arbeit ist sowohl das Aufzeigen von Grenzen als auch das Akzeptieren der Jugendlichen, so wie sie sind, zentral. Nur wenn wir die Jugendlichen akzeptieren, wie sie sind, können sie ein Vertrauensverhältnis aufbauen und sich gegenüber Fachpersonen öffnen und mitteilen. So können wir ihnen dabei helfen, alternative Lösungsstrategien zu finden, um mit ihren Gefühlen umzugehen. Das Leben ist bekanntlich nicht immer lustig und leicht, auch negative Gefühle gehören dazu. Freude genauso wie Trauer oder Ärger und Frustration. Daher ist es besonders wichtig, Wege und

Möglichkeiten zu finden, um die vorhandenen Ressourcen in gesundheitsförderlicher Weise nutzbar zu machen. Also: welche Alternativen gibt es, um mit negativen Gefühlen umzugehen? Welche Möglichkeiten gibt es, die Freizeit gesund, abwechslungsreich und den eigenen Bedürfnissen entsprechend zu gestalten? Ein Blick auf unsere Traditionen und Bräuche macht den Stellenwert des Alkohols in unserer Gesellschaft deutlich. Es liegt daher nahe, dass Alkohol auch unter Jugendlichen die am häufigsten konsumierte «psychoaktive Substanz» ist. Fragen bezüglich des eigenen Gesundheitsverhaltens sind jedoch nicht nur für Jugendliche relevant. Auch Erwachsenen schadet es nicht, sich hie und da mit ihrem «Gesundheitsverhalten» auseinanderzusetzen.

Belinda Heldner, Jugendarbeiterin
Regionale Kinder- und Jugendfachstelle • jawohl
www.jawohl.ch



Fotos der Ausstellung
«Rausch und Ekstase».