«Keine Sucht ist egal»

Burgdorf luegt häre

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Zoom Etikette

- Mikrofon nur an wer spricht
- Kamera an wer mag
- inhaltliche Fragen, Reaktion via Bildschirm oder Frage in Chat
- Technischer Support: 034 429 92 89

Kontakt

Cornelia Zehnder

Beratung und Therapie

cornelia.zehnder@beges.ch

Beatrice Kriwanek

Gesundheitsförderung und Prävention

beatrice.kriwanek@beges.ch

Ziele

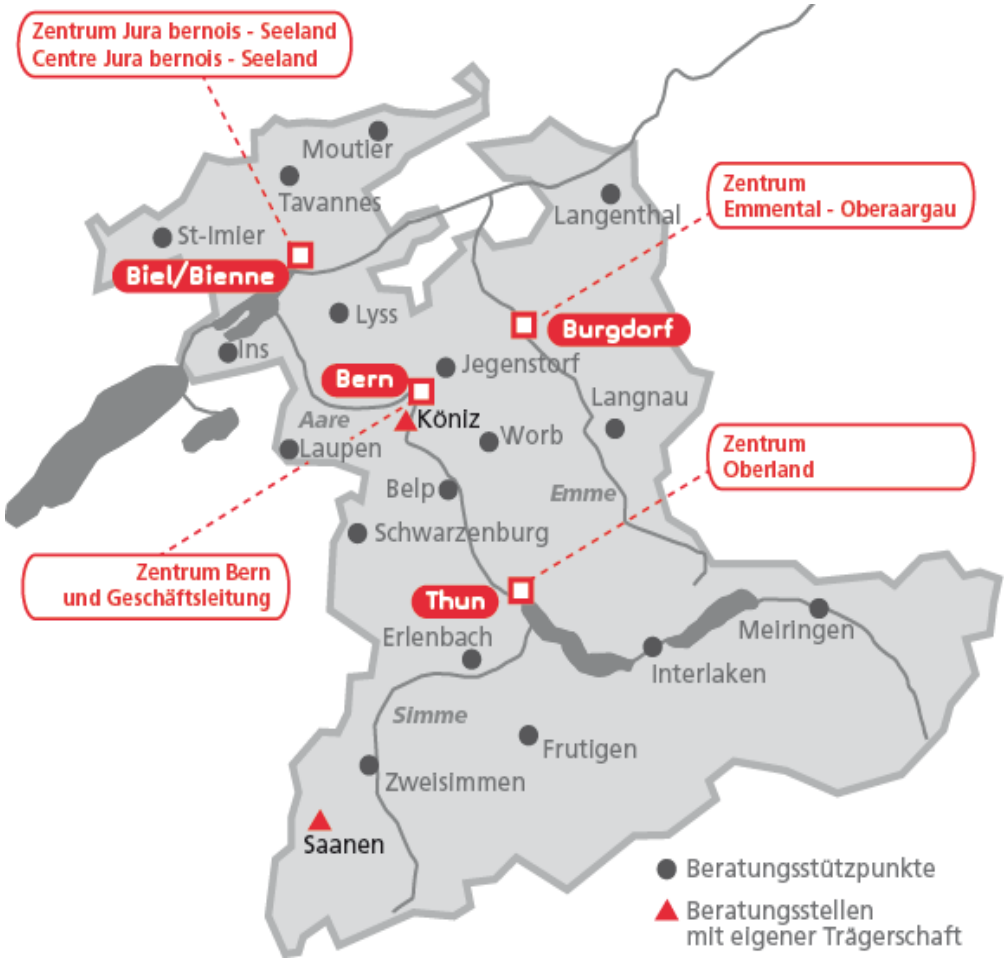
Die Teilnehmenden:

- erweitern ihren Wissenstand bezüglich Medikamentenkonsum und deren Wirkung
- erweitern ihr Wissen bezüglich Konsumtrends
- Diskutieren darüber, wie reagiert werden kann, wenn Konsum vermutet wird
- Tauschen sich mit anderen Eltern aus und bekommen so Tipps und Tricks

Input – Erfahrungsaustausch – Fragen

Angebote Berner Gesundheit

- Suchtberatung
- Prävention / Gesundheitsförderung
- Sexualpädagogik
- Mediothek



Gesundheitsförderung und Prävention

1581 Präventionsberatungen, 265 Schulungen, 184 Informationsveranstaltungen

Alkohol

Tabak

Illegale Drogen

Digitale Medien

Gewalt / Mobbing

Depressivität / Suizidalität

Glücksspiel

Beziehungsfähigkeit

Problemlösefähigkeit

Schul- und Betriebsklima

vertrauensvolle Beziehungen

Selbstwert

Entscheidungsfähigkeit

Beratung und Therapie

Über 18’800 Beratungen pro Jahr zu verschiedenen Problemsubstanzen und –verhalten.

Statistik Berner Gesundheit 2020

Um was geht es in Burgdorf?

Molly

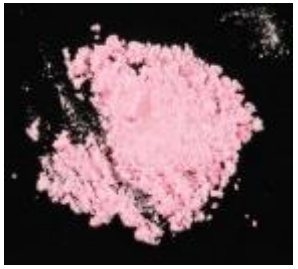
Xanax

Lean

Mischkonsum

Synthetische Cannabinoide

Designerdroge: MDMA «Molly, Ecstasy, XTC, E, X, Eve»



Medikament: Xanax
«Xans, Bars, Bricks, Benzos, Zannies»

Medikament: Codein «Lean, Sizzurp, Purple Drank, Texas Tea »

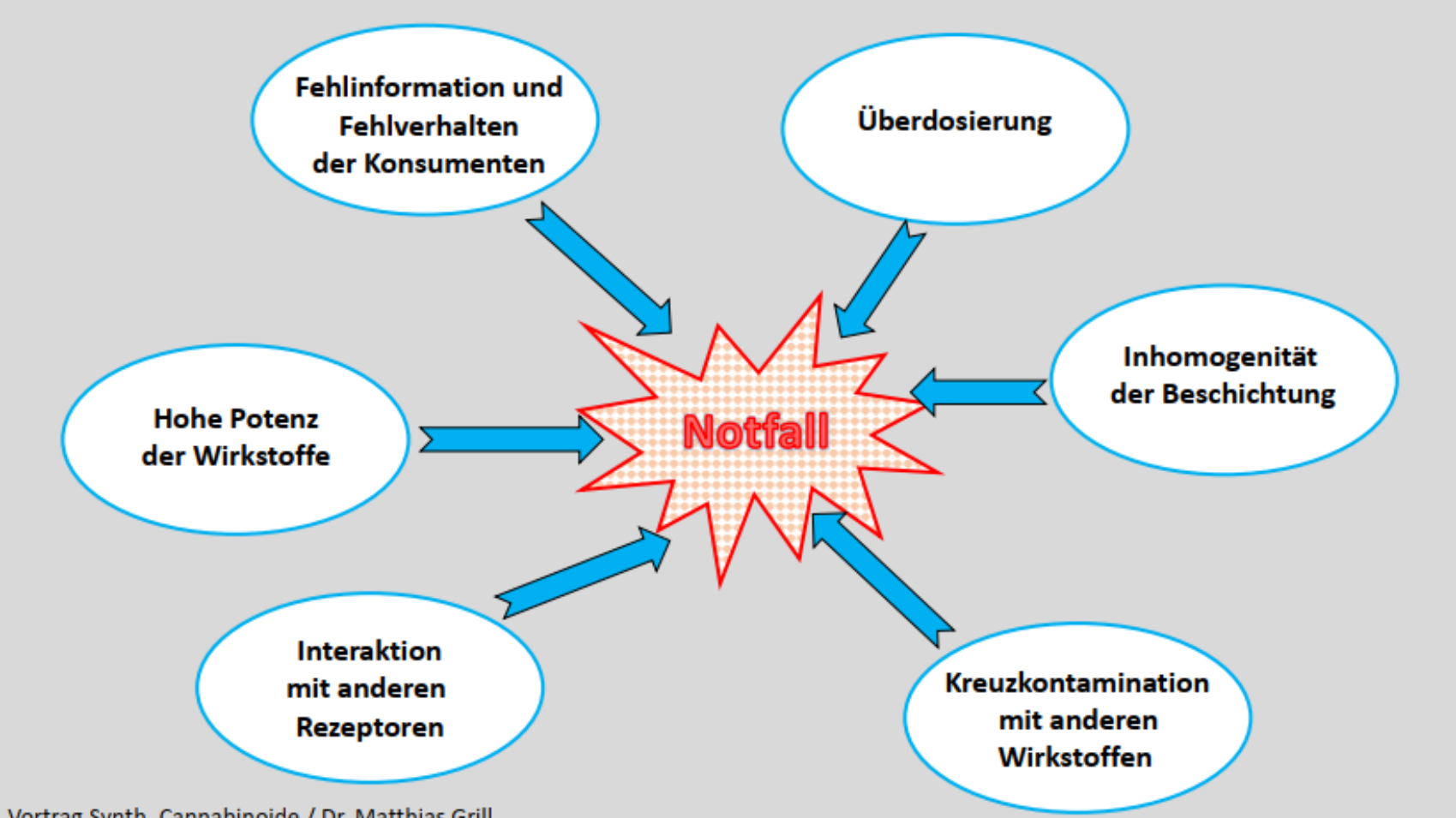
Medikamente um sich zu berauschen

- Im Jahr 2018 haben gut 4 **%** der 15-Jährigen angegeben, schon einmal Medikamente als Rauschmittel probiert zu haben.
- Bei männlichen Jugendlichen stieg der Konsum von 2.8 auf 4.5% zwischen 2014 und 2018. (HBSC)

Mischkonsum

- Mischen von mehreren verschiedenen Medikamenten
- Mischen von Medikamenten mit Alkohol
- Mischen von Medikamenten mit Drogen
- Mischen von mehreren Drogen

Synthetische Cannabinoide



Vortrag Synth. Cannabinoide / Dr. Matthias Grill

Substanzengruppen

- Stimulanzien / Upper
- Entaktogene / Empathogene
- Psychedelika
- Dissoziativa / Halluzinogene
- Downer

Entspannung

Downer werden angewendet, um kurzfristig mit Stress und Belastung umzugehen

Anspannung

Upper /Stimulanzien werden angewendet, um kurzfristig eine Leistungssteigerung zu erreichen

Attraktiv - schnelle Wirkung

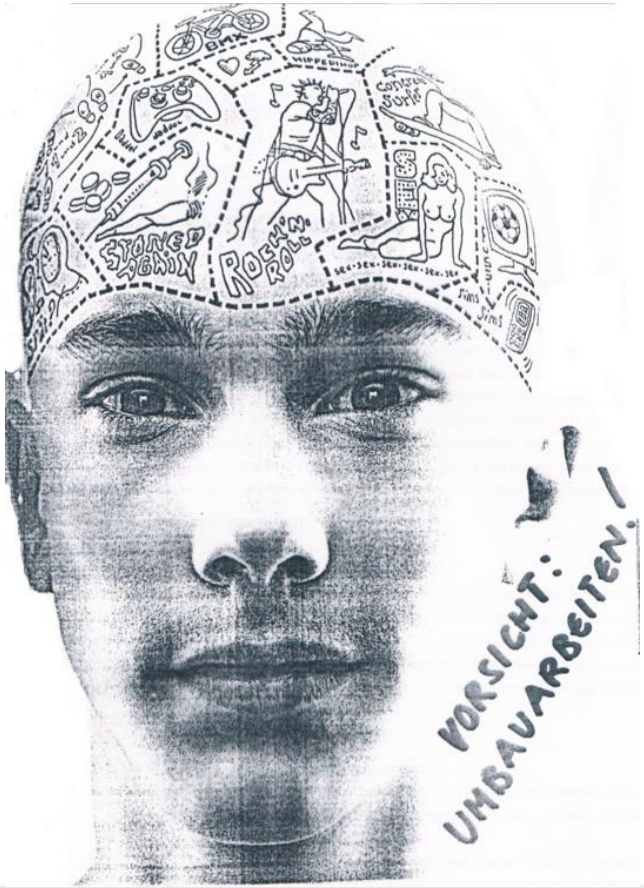
Charakteristika in der Jugend

- Schnelle Stimmungsschwankungen
- Impulsiv
- Autonomie suchend
- Abgrenzung – eigene Werte
- Risikoverhalten
- Neugier
- Schnelle Lustbefriedigung
- ……..

Baustelle Gehirn
Ganz schön was los da oben…

Das Hirn Pubertierender ist eine grosse Baustelle, insbesondere in den Bereichen, die es Erwachsenen ermöglichen vernünftig zu handeln.

Quelle: Suchtprävention Zürich



Bedeutung für die Begleitung von Jugendlichen

- Organisations-, Planungsfähigkeit zu erwarten ist eine Überforderung
- Triebhaftigkeit gehört zur Adoleszenz
- Risikobereitschaft ist höher
- Einschätzung von Konsequenzen gering
- Lernen durch Erfahrung

Mit Jugendlichen über Suchtmittel reden

- jeden Anlass nutzen
- 30x sagen, bis etwas haften bleibt
- Zeitungsmeldungen, 20-Minuten, Dorfklatsch etc.
- konkreter Anlass: Wie macht ihr diese eigentlich?
- Spätestens bei Partys:
  - Motto: Regeln aufstellen und Kind stärken
  - Mit Kind Antworten und Strategien festlegen, wie Nein sagen

Früherkennung

Sie nehmen Störungen (Leistungsabfall, Unpünktlichkeit, Vergesslichkeit, Renitentes Verhalten, Absenzen, usw.) **wahr**

Die erwachsene Person muss reagieren !

Unabhängig von möglichen Erklärungen

Eine Sucht- und/oder Suchtgefährdung ist nur eine mögliche Erklärung

Depression

Essstörung

und so weiter

Berner Gesundheit
Santé bernoise

Mögliche Warnsignale

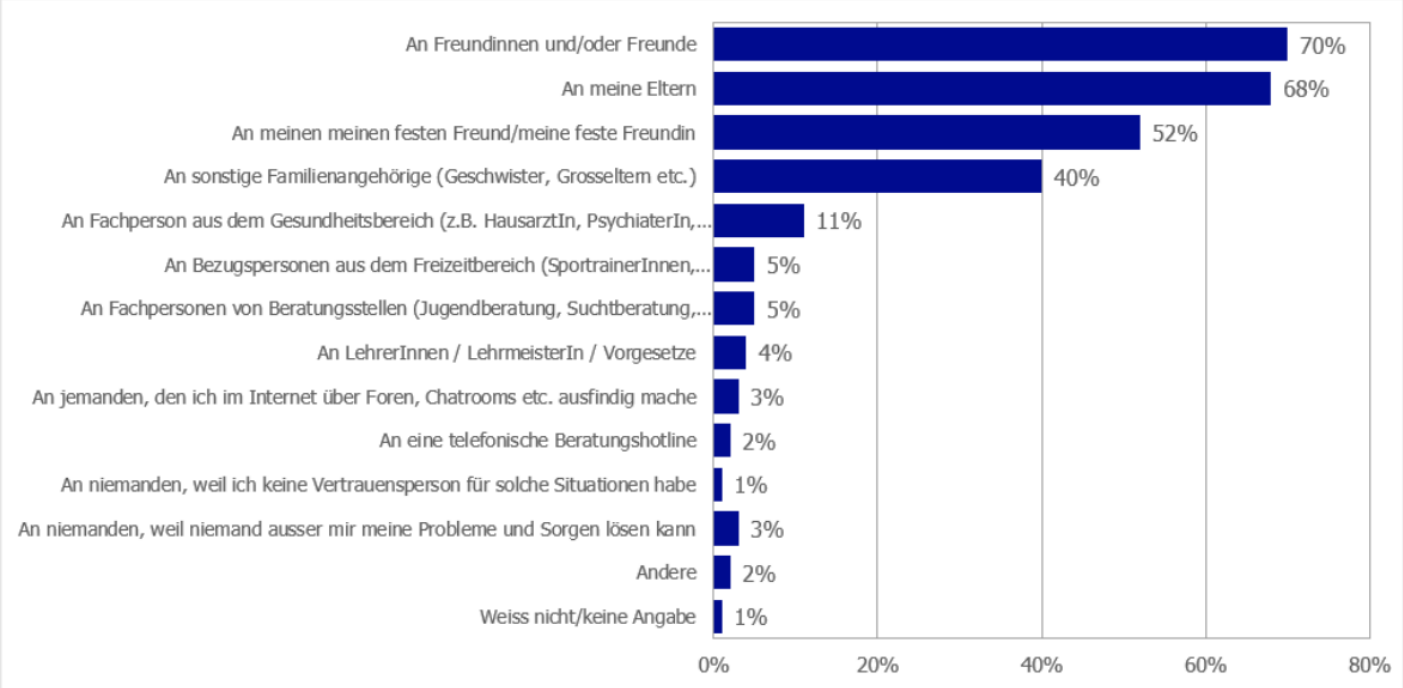
Es gibt keine eindeutigen Zeichen!

- hat starke Gefühlsschwankungen
- erzählt weniger au Alltag, ist verschlossener
- macht vieles allei
- vernachlässigt H
- ist unzuverläss
- hat eine verminderte Leistu
- gibt langjährige Freundschaften auf und wechselt Kollegenkreis
- hat Geldprobleme
- ändert Ess- und Schlafgewohnheiten

Je mehr Signale gleichzeitig auftreten, je stärker und länger die Signale auftreten, desto höher ist die Gefährdung

Eltern als wichtige Verbündete…

F01: Manchmal ist das Leben kompliziert und schwierig.
An wen wendest Du Dich oder würdest Du Dich mit Deinen Problemen oder Sorgen wenden?



Basis: 830 Befragte

Quelle: Umgang von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz mit Sorgen und Problemen; online Befragung von DemoScope im Auftrag des BAG, 2017

Weiterführende Informationen

- **Online-Adressverzeichnis der Angebote im Kanton Bern:**
  www.berngesund.ch/adressverzeichnis
- **Für Eltern und Jugendliche:**

  www.safezone.ch

  www.feel-ok.ch

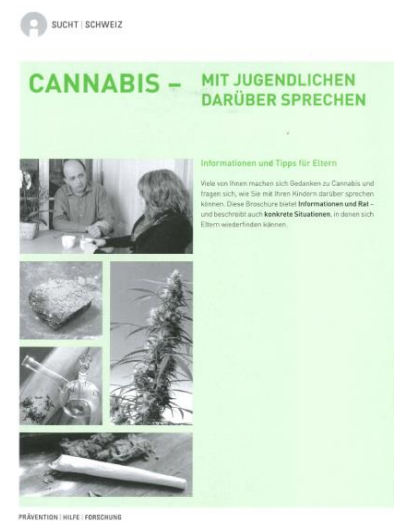
  www.suchtschweiz.ch
- **Links für Eltern:**

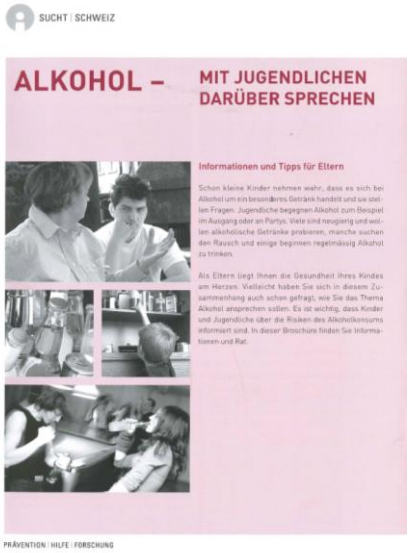
  http://www.klartext-elterntraining.de/wbt/?s=10
- **Links für Jugendliche:**

  www.tschau.ch, www.147.ch
- **Informationen und Drogencheck**

  https://www.raveitsafe.ch/

Broschüren





Berner Gesundheit
Santé bernoise

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!