



SUCHT | SCHWEIZ



MEDIKAMENTE

MIT JUGENDLICHEN DARÜBER SPRECHEN
EIN LEITFADEN FÜR ELTERN

Impressum

Herausgabe: Sucht Schweiz, Lausanne, 2021

Grafik: Baris Ozturk/Sucht Schweiz

Illustrationen: Nathalie Gür

Druck: Jost Druck AG, Hünibach

Liebe Eltern

Medikamente sind unerlässlich: Sie heilen Krankheiten und lindern Schmerzen. Doch Medikamente können auch gefährlich sein, wenn sie aus nicht medizinischen Zwecken eingenommen werden.

Auf der Suche nach starken Erlebnissen und neuen Erfahrungen konsumieren manche Jugendliche Medikamente, um damit einen Rausch zu erleben. Manchmal mischen sie diese mit Alkohol und anderen Substanzen. Manche nehmen Medikamente ein, um vor negativen Gefühlen zu fliehen oder um körperliches und psychisches Unwohlsein zu lindern. Nochmals andere wollen ihre Leistungsfähigkeit steigern oder ihr Aussehen verbessern. All diese Arten, Medikamente zu nehmen, sind mit beträchtlichen Risiken verbunden.

Als Eltern spielen Sie eine wichtige Rolle. Sie können viel tun, um Einfluss auf riskante Verhaltensweisen Ihres Kindes zu nehmen. In diesem Leitfaden erhalten Sie Informationen zum missbräuchlichen Konsum von Medikamenten bei Jugendlichen. Sie erhalten Tipps, wie Sie Probleme verhindern können. Sie erhalten Rat, wie Sie reagieren können, wenn Sie merken, dass Ihr Kind Risiken eingeht.

Inhalte

Jugendliche und Medikamente	2
Gründe für den missbräuchlichen Medikamentenkonsum	4
Die Risiken	7
Ihre Haltung ist wichtig!	8
Sie sind ein Vorbild	13
Anteil nehmen und Kompetenzen fördern	14
Anzeichen für Probleme	16
Wie reagieren?	17

Jugendliche und Medikamente – Worum geht es?

Medikamentengebrauch wird als «nicht zweckgemäss» oder «missbräuchlich» bezeichnet, wenn er ausserhalb des eigentlichen medizinisch-therapeutischen Rahmens erfolgt. «Nicht zweckgemäss» oder «missbräuchlich» ist ein Konsum in folgenden Fällen:

- ▶ Einnahme zu einem anderen Zweck als dem medizinischen Zweck (beispielsweise zur Suche nach Rausch oder zur Leistungssteigerung)
- ▶ Einnahme zur Selbstmedikation, das heisst zur Behandlung körperlicher oder psychischer Beschwerden ohne Absprache mit einer Fachperson
- ▶ Höher dosierter oder längerer Gebrauch als verschrieben

Der missbräuchliche Medikamentenkonsum betrifft Jugendliche, aber auch Erwachsene.

Wie viele Jugendliche konsumieren Medikamente missbräuchlich?

Zum Vergleich: Der Konsum von Alkohol und Cannabis ist im Jugendalter relativ weit verbreitet. Ungefähr 70 Prozent der 15-Jährigen haben bereits Alkohol probiert. Im selben Alter haben schon 27 Prozent der Jungen und 17 Prozent der Mädchen Cannabis probiert.

Der missbräuchliche Medikamentenkonsum kommt weniger häufig vor. Mit 15 Jahren geben 4.5 Prozent der Jungen und 4.1 Prozent der Mädchen an, schon einmal Medikamente genommen zu haben, um eine psychoaktive Wirkung («einen Kick») zu erzielen. Bei den Jungen ist der Trend steigend.

(Quelle: HBSC, 2018)

Auch wenn er vergleichsweise weniger häufig ist, verdient der missbräuchliche Medikamentenkonsum unbedingt Beachtung, denn er ist sehr gefährlich. Schätzungen gehen davon aus, dass in der Schweiz in den letzten drei Jahren über 30 Jugendliche wegen missbräuchlichen Medikamentenkonsums das Leben verloren haben.



Welche Medikamente werden missbräuchlich eingenommen?

Je nach Verwendung können alle Medikamente missbräuchlich eingenommen werden.

Es gibt keine genauen Daten. Erfahrungen zeigen aber, dass Jugendliche folgende Medikamente nehmen:

- ▶ **Schlaf- und Beruhigungsmittel:** Oft Benzodiazepine oder Benzodiazepin-Analoga (z. B. Xanax®, Seresta®, Stilnox®), die hauptsächlich wegen der beruhigenden und entspannenden Wirkung eingenommen werden.
- ▶ **Opioidhaltige Medikamente:** Hauptsächlich Schmerzmittel (z. B. Fentanyl, Oxycodon), aber auch Hustensirups mit Codein oder Dextromethorphan (z. B. Makatussin®, Bexin®). Die Sirups werden oft gemischt (Purple drank). Sie haben im Allgemeinen eine euphorisierende Wirkung (vgl. Kästchen rechts).
- ▶ **Stimulanzien, die normalerweise zur Behandlung von Aufmerksamkeitsdefizitstörungen eingesetzt werden:** Bei missbräuchlichem Gebrauch werden diese Medikamente (z. B. Ritalin®) vor allem wegen ihrer stimulierenden Wirkung konsumiert.

- ▶ **Antihistaminika:** Sie werden manchmal in Gemischen verwendet, um die Wirkung von Codein zu dämpfen oder wegen ihrer beruhigenden Wirkung.
- ▶ **Abführmittel:** Sie werden eingenommen, um das Körpergewicht zu kontrollieren.
- ▶ **Anabolika:** Sie werden verwendet, um Muskelmasse aufzubauen.

Purple drank: ein potenziell tödlicher Mix

Die Mischung aus codeinhaltigem Hustensirup und Limonade oder zerstoßenen Bonbons wird «Lean» genannt oder auch «Purple Drank» (wegen der violetten Farbe).

Einige Rapper verherrlichen diese Mixtur, die bei manchen Jugendlichen, speziell im Hiphop-Milieu, eine gewisse Popularität genießt. KonsumentInnen sagen, dass sie eine euphorisierende oder halluzinogene Wirkung, eine Verlangsamung des Herzrhythmus oder ein Gefühl der Leichtigkeit suchen.

Dieses Gemisch ist gefährlich, umso mehr, als dass es oft auch mit Alkohol und anderen Substanzen gemischt wird. Zudem ist Codein ein Opiat, das sehr stark abhängig machen kann. Die Inhaltsstoffe des Gemischs sind noch immer zu leicht erhältlich.



Gründe für den missbräuchlichen Medikamentenkonsum

Es gibt verschiedene Gründe, warum Jugendliche Medikamente missbräuchlich gebrauchen. Diese sind auch abhängig vom Alter und vom Umfeld.

- ▶ **Neugierde:** Manche Jugendliche suchen neue Erfahrungen und Empfindungen. Die Neugierde kann angestachelt werden, wenn im Freundeskreis konsumiert wird.
- ▶ **Selbstmedikation:** Die Einnahme eines nicht rezeptpflichtigen Arzneimittels um geringfügige körperliche Symptome zu behandeln (z.B. Aspirin gegen Kopfschmerzen) ist eine Form von Selbstmedikation. Dies ist im Allgemeinen unproblematisch, solange es nur gelegentlich und in bestimmungsgemässen Dosierungen vorkommt. Regelmässige Selbstmedikation (z.B. bei Menstruationsbeschwerden) sollte mit einer Fachperson besprochen werden.

Von «Selbstmedikation» ist aber auch die Rede, wenn jemand ohne ärztlichen Rat Medikamente einnimmt, um sich selbst zu behandeln, zum Beispiel um Stress

oder Ängste abzubauen, sich zu entlasten, Schlaf zu finden etc. Diese Art der Selbstmedikation ist besonders riskant (vgl. Seite 7).

- ▶ **Konsum im Partyumfeld:** Medikamente werden bisweilen im Partyumfeld, teils gemischt mit anderen Substanzen konsumiert. Das Ziel ist, Rauschzustände bzw. Bewusstseinsveränderungen zu erleben.
- ▶ **Leistungssteigerung:** Gewisse Medikamente werden eingenommen, um die Leistungsfähigkeit zu steigern. Dies kann im Rahmen von Schule oder Universität geschehen (insb. für Prüfungen), aber auch im Partyumfeld, bei Sport, Sexualität oder Arbeit.
- ▶ **Aussehen kontrollieren:** Manche Jugendliche nehmen Medikamente ein, um ihr Aussehen zu verändern. Zum Beispiel werden Abführmittel eingenommen, um Gewicht zu verlieren, oder Anabolika, um die Muskelmasse zu steigern und Fett abzubauen.



Rechtliches

Medikamente sind in unterschiedliche Kategorien eingeteilt, abhängig unter anderem von deren Toxizität (Giftigkeit), Missbrauchspotenzial oder dem Risiko unerwünschter Wirkungen. Einige Arzneimittel sind frei erhältlich, andere werden nur mit einer Beratung in der Apotheke abgegeben und wieder andere sind nur auf ärztliche Verschreibung (Rezept) hin erhältlich.

Schlaf- und Beruhigungsmittel (Benzodiazepine), opioidhaltige Medikamente und Medikamente gegen Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) gehören zu den rezeptpflichtigen Medikamenten. Codeinhaltige Hustensirups können ohne Rezept abgegeben werden, wobei die Beratung in der Apotheke und die Erfassung von Personalia obligatorisch werden sollen (Stand Juli 2021).

Der Verkauf von Medikamenten ausserhalb des medizinischen Rahmens ist nach dem Bundesgesetz über Arzneimittel und Medizinprodukte (Heilmittelgesetz, HMG) strafbar. In manchen Fällen ist der Verkauf nach dem Betäubungsmittelgesetz (BetmG) strafbar. Der Konsum kann unter Umständen nach dem Betäubungsmittelgesetz strafbar sein.

Woher haben die Jugendlichen die Medikamente?

Es gibt keine genauen Daten dazu, woher Jugendliche die Medikamente haben. Aber es ist bekannt: Jugendliche kommen leicht an Medikamente heran, z. B. über die Hausapotheke, Freundinnen oder Freunde, gefälschte oder zweckentfremdete Rezepte, Apotheken, das Internet (oft via soziale Medien) oder den lokalen Schwarzmarkt. Ein leichter Zugang erhöht die Wahrscheinlichkeit eines Konsums.





Die Risiken

Medikamente sind «Heilmittel», gelten also als «etwas Gesundes» bzw. «Sicheres». Diese Sicht kann dazu beitragen, dass Risiken unterschätzt werden.

Es gibt sehr viele verschiedene Medikamente und sie alle haben ihr eigenes Risikoprofil.

Achtung vor Mischungen!

Es ist besonders gefährlich, mehrere Medikamente gleichzeitig einzunehmen oder Medikamente mit Alkohol, Cannabis oder anderen Substanzen zu mischen. Dies kann zu einer Verstärkung der Wirkung der einzelnen Substanzen oder zu unvorhersehbaren Wirkungen führen. Das Risiko schwerer Folgen (bis hin zum Tod) nimmt deutlich zu. So kann beispielsweise die Verbindung von Benzodiazepinen mit Alkohol zu Atemlähmung führen.

Grössere Risikobereitschaft

Der Konsum gewisser Medikamente kann dazu führen, dass die Risikobereitschaft zunimmt. Das Risiko für Unfälle, ungeschützte/ungewollte Sexualkontakte usw. steigt.

Abhängigkeit

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

Medikamentenfälschungen

Medikamente, die online oder auf dem Schwarzmarkt gekauft werden, sind nicht geprüft. Auch wenn die Verpackung wie diejenige eines zugelassenen Medikaments aussieht, kann die Zusammensetzung oder die Dosierung von den Packungsangaben abweichen. Gefälschte Medikamente bergen unvorhersehbare Risiken für die Gesundheit.

Soziale Probleme

Neben den gesundheitlichen Folgen kann missbräuchlicher Medikamentenkonsum auch soziale Folgen haben: Rückzug, Probleme in der Schule oder bei der Berufslehre, finanzielle Probleme usw.

Ihre Haltung ist wichtig!

Ihre Haltung wirkt sich darauf aus, wie Ihr Kind Medikamente wahrnimmt. Ihre Haltung kann einen Einfluss haben auf seinen Umgang damit im Jugendalter, aber – so ist anzunehmen – auch im Erwachsenenalter (z.B. im Hinblick auf Schlaf- und Beruhigungsmittel, vgl. Kasten gegenüber).

- ▶ Behandeln Sie Medikamente als Heilmittel und nicht als harmlose Substanzen. Dies gilt auch für frei erhältliche Medikamente und Medikamente der Alternativmedizin (Vitamine, Homöopathie, pflanzliche Heilmittel, ätherische Öle usw.).
- ▶ Geben Sie Ihrem Kind nur dann Medikamente, wenn ein medizinischer Grund vorliegt.
- ▶ Fragen Sie eine Fachperson (Ärztin, Apotheker) um Rat, bevor Sie Ihrem Kind ein Medikament geben. Medikamente wirken bei Kindern nicht gleich wie bei Erwachsenen.
- ▶ Beachten Sie besonders bei rezeptpflichtigen Medikamenten die Dosierung und die Verabreichungsdauer.

Geben Sie nie rezeptpflichtige Medikamente weiter, die einer anderen Person verschrieben wurden.

- ▶ Jüngere Kinder sollten ohne Ihre Aufsicht keine Medikamente einnehmen. Älteren Kindern können Sie mehr Selbstständigkeit einräumen. Doch sollten Sie jederzeit wissen, welche Medikamente Ihr Kind einnimmt.
- ▶ Bei Schlafstörungen, Stress und Unwohlsein ist eine nichtmedikamentöse Lösung meist sinnvoller: körperliche Bewegung, Atemübungen, ausgewogene Ernährung usw. Falls die Probleme bestehen bleiben, ist der Rat durch eine Fachperson (Ärztin, Psychologe) unerlässlich.
- ▶ Nehmen Sie zum Konsum psychoaktiver Substanzen generell eine klare Haltung ein (vgl. auch Leitfäden für Eltern zu Alkohol und Cannabis, vgl. Rückseite dieser Broschüre). Ihre Haltung zählt. Sie kann mithelfen, bei Ihrem Kind missbräuchlichen Gebrauch von Medikamenten vorzubeugen.
- ▶ Diskutieren Sie mit Ihrem Kind über die Risiken des Medikamentenkonsums und des Mischens von Arzneimitteln mit Alkohol.



Im Vorschul- und Fröhschulalter

Der Bezug zu Medikamenten wird von klein auf aufgebaut. Achten Sie bei kleinen Unpässlichkeiten darauf, dass Sie nicht sofort oder nicht systematisch zu Medikamenten greifen, auch nicht zu pflanzlichen oder homöopathischen. Es gibt ganz einfache Gesten, die Ihrem Kind im Umgang mit dem Schmerz helfen: zuhören und trösten, es in die Arme nehmen, den Schmerz wegblassen oder es ablenken. So lernt Ihr Kind, dass es fähig ist, selbst mit solchen Situationen umzugehen.

Risikokonsum von Benzodiazepinen bei Erwachsenen

In der Schweiz geben 11 Prozent der über 15-Jährigen an, mindestens einmal in den letzten 12 Monaten ein Schlaf- oder Beruhigungsmittel eingenommen zu haben (14 Prozent der Frauen, 7,9 Prozent der Männer). Ein regelmässiger Konsum über mehr als zwei bis vier Wochen kann schnell in eine Abhängigkeit führen.

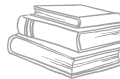
Über 90 Prozent der über 45-Jährigen, die täglich Benzodiazepine einnehmen, tun dies während mindestens drei Monaten (Quelle: CoRoIAR, 2016). Dies zeigt, dass eine erhebliche Anzahl Erwachsener Schlaf- und Beruhigungsmittel deutlich länger einnehmen als empfohlen.



Die Hausapotheke

Ein möglicher Beschaffungsort für Medikamente ist die Hausapotheke. Wenn Sie die Medikamente schwerer erreichbar machen, senken Sie das Risiko eines missbräuchlichen Konsums.

- ▶ Medikamente sollten ausser Reichweite von Kindern und Jugendlichen aufbewahrt werden. Sie können Notfallartikel (Pflaster, Desinfektionsmittel) an einem Ort aufbewahren, der für alle zugänglich ist, und für die Medikamente einen unzugänglichen Ort suchen (z. B. abschliessbare Box).
 - ▶ Ungenutzte rezeptpflichtige Medikamente sollten nicht aufbewahrt, sondern in die Apotheke zurückgebracht werden.
 - ▶ Bewahren Sie Arzneimittel immer mit dem Beipackzettel in der Originalverpackung auf.
- ▶ Wenn Sie ein Rezept haben, beziehen Sie in der Apotheke nur so viel Medikamente, wie Sie auch wirklich benötigen. Legen Sie keine Vorräte an, die ungenutzt bleiben.
 - ▶ Beachten Sie auch die Hausapotheken von Verwandten, speziell der Grosseltern, auf die Ihr Kind möglicherweise Zugriff hat.



Die therapeutische Einnahme von Medikamenten begleiten

Wenn Ihr Kind rezeptpflichtige Medikamente einnehmen muss, ist es wichtig, es dabei zu begleiten und zu beaufsichtigen. Es kommt vor, dass ärztlich verschriebene Medikamente nicht bestimmungsgemäss verwendet werden. Es gibt Jugendliche, die in eine Form der Selbstmedikation abgleiten, weil sie die verschriebene Dosierung oder Dauer nicht einhalten.

- ▶ Dosierung und Dauer immer einhalten. Falls ein Medikament nicht (genügend) wirkt, sprechen Sie mit der Ärztin/dem Arzt.
- ▶ Falls Ihr Kind regelmässig Medikamente einnehmen muss, geben Sie ihm nicht die ganze Packung, sondern geben Sie ihm die Tabletten einzeln ab. Ältere Jugendliche können die Medikamente selbstständiger einnehmen. Behalten Sie in diesem Fall den Vorrat an Medikamenten im Auge und reagieren Sie rasch, wenn Tabletten fehlen.
- ▶ Thematisieren Sie mit Ihrem Kind und der Ärztin/dem Arzt das Thema Alkohol und ob das verschriebene Medikament damit verträglich ist. (Denken Sie daran,

dass Jugendliche unter 16 Jahren noch gar keinen Alkohol trinken sollten.)

- ▶ Denken Sie daran, dass die Ärztin/der Apotheker über alle Medikamente informiert sein sollte, die Ihr Kind einnimmt (auch über Verhütungsmittel und alternative Arzneimittel).

Psychoaktiv wirkende Medikamente werden Kindern und Jugendlichen nur in seltenen Fällen und nur nach Aufklärung und Zustimmung des Kindes bzw. der Eltern verschrieben. («Psychoaktiv» bedeutet: Die Medikamente haben auch einen Einfluss auf die Stimmung, das Erleben, ähnlich wie Alkohol oder andere Drogen.) Dabei wird in der Regel neben der medikamentösen Behandlung eine umfassendere Begleitung vorgesehen. In solchen Fällen ist es angezeigt, mit der Ärztin/dem Arzt einen Termin zu vereinbaren, damit Kind und Eltern über die Risiken des Medikamentenkonsums sprechen können.





Sie sind ein Vorbild

Schon kleine Kinder beobachten ihre Eltern. Was Sie im Alltag vorleben, nimmt Ihr Kind als Normalität wahr. Auch für Ihr jugendliches Kind, das selbstständiger wird, bleiben Sie ein wichtiges Vorbild.

Achten Sie auf Ihren eigenen Umgang mit Medikamenten. Wenn Sie Medikamente einnehmen, erklären Sie Ihrem Kind, warum Sie es tun und welche Risiken allenfalls bestehen.

Ihr Kind nimmt auch wahr, wie Sie mit Stress und Schmerz umgehen. Was sind Ihre Strategien?

Es ist interessant, den eigenen Umgang mit Medikamenten zu hinterfragen: Brauchen Sie diese wirklich nur dann, wenn es medizinisch gerechtfertigt ist? Welchen Platz nehmen Medikamente in Ihrem Alltag ein? Können Sie mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt dieses Thema gut besprechen? Verabreichen Sie sich Medikamente selbst (Selbstmedikation)?

Es ist wichtig, Medikamente nach den Angaben von Ärztinnen und Apothekern einzunehmen. Wenn Sie merken, dass Sie die Kontrolle über den Konsum eines Medikaments oder einer anderen Substanz verlieren: Fachpersonen sind für Sie da (vgl. Hinweise auf der Rückseite dieser Broschüre).

Anteil nehmen und Kompetenzen fördern

Ihre Anteilnahme am Alltag Ihres Kindes und Ihre Haltung tragen viel dazu bei, riskante Verhaltensweisen bei Ihrem Kind zu vermeiden.

- ▶ **Nehmen Sie Anteil.** Wie geht es Ihrem Kind ganz allgemein? Wie läuft es in der Schule, in der Ausbildung? Wie geht es mit den Freundinnen und Freunden? Wie gross ist der Einfluss des Freundeskreises? Interessieren Sie sich für seinen Alltag, seine Interessen, seine Fragen und Sorgen.
- ▶ **Suchen Sie das Gespräch.** Was für Alkohol, Tabak und Cannabis gilt, gilt auch für den missbräuchlichen Konsum von Medikamenten: Diskutieren Sie mit Ihrem Kind darüber. Hat es schon davon gehört? Kennt es Leute, die Medikamente konsumieren, um eine psychoaktive Wirkung zu erzielen, die Leistungsfähigkeit zu steigern oder das Aussehen zu beeinflussen? Diskutieren Sie mit ihm über die Risiken, die der missbräuchliche Medikamentenkonsum und das Mischen von Arzneimitteln mit Alkohol oder anderen Drogen mit sich bringen.

- ▶ **Schärfen Sie kritisches Denken.** Hört Ihr Kind die Musik von Rappern, die Medikamenten- und Drogenkonsum verherrlichen? Möglicherweise teilen Sie seinen Musikgeschmack nicht, aber das spielt keine Rolle: Nutzen Sie die Gelegenheit, um mit Ihrem Kind über den Konsum von Substanzen zu reden und sein kritisches Denken zu schärfen. Sprechen Sie mit ihm über Inhalte der Songtexte und über den Lebensstil seines Idols. Sie können auch den Einfluss von Freunden und anderen Personen thematisieren.
- ▶ **Stärken Sie Kompetenzen.** Selbstvertrauen, Selbstwert, mit Gefühlen und Belastungen umgehen können, sich mitteilen und zuhören können – all das sind sogenannte «Lebenskompetenzen», die Ihrem Kind helfen, seinen Alltag zu bewältigen. Anerkennen Sie, was Ihr Kind schon kann: Es meistert schwierige Situationen, kann mit Stress umgehen usw.



Jugendliche, Neugierde und Risikoverhalten

Die Neugierde gehört zum Jugendalter: Jugendliche müssen neue Erfahrungen machen können. So lernen sie Neues und bauen ihre Kompetenzen aus.

Manchmal wecken risikobehaftete Tätigkeiten die Neugierde von Jugendlichen. Der Medikamentenkonsum sollte nicht zum Experimentierfeld gehören. Er ist zu gefährlich.

Als Eltern können Sie Ihr Kind und seine Neugierde begleiten. Sie können es zu neuen Erfahrungen ermutigen, z. B. im Sport, in der Kunst oder mit politischem Engagement.



Anzeichen für Probleme

Reagieren Sie nicht erst, wenn Sie den Beweis haben, dass Ihr Kind Medikamente oder andere Substanzen konsumiert. Sie kennen Ihr Kind gut. Vertrauen Sie Ihrem Gefühl.

Warnsignale:

- ▶ Ihrem Kind geht es nicht gut, es scheint niedergeschlagen oder gestresst, hat Schlafstörungen, keinen Appetit.
- ▶ Es zieht sich zurück, schottet sich ab.
- ▶ Es hat Probleme in der Schule oder in der Berufslehre.
- ▶ Ihre Beziehung mit ihm ist schwierig. Sie streiten oft. Gespräche sind unmöglich oder schwierig.
- ▶ Seine Kontakte haben sich verändert. Es verbringt mehr und mehr Zeit mit Gleichaltrigen, die Medikamente oder andere Drogen konsumieren.

Diese Dinge können darauf hinweisen, dass Ihr Kind konsumiert. Sie können aber auch bedeuten, dass es ihm sonst nicht gut geht. Sie können ein Zeichen dafür sein, dass es eine schwierige Phase erlebt. In jedem Fall ist es wichtig, zu reagieren und zu verhindern, dass sich die Situation verschlechtert.



Wie reagieren?

Der regelmässige oder auch sporadische missbräuchliche Medikamentenkonsum birgt grosse Risiken. Ihre Reaktion ist sehr wichtig.

- ▶ **Reagieren Sie möglichst ruhig und klar.** Suchen Sie das Gespräch nicht dann, wenn Sie sehr aufgebracht sind. Wählen Sie einen guten Moment, um in Ruhe und konzentriert mit Ihrem Kind sprechen zu können.
- ▶ **Suchen Sie keine Beweise für den Konsum.** Wenn Sie einen Konsum vermuten, aber keine Beweise haben, sprechen Sie Ihre Beobachtungen und Ihre Sorge an.
- ▶ **Suchen Sie das Gespräch.** Ist der Konsum regelmässig oder sporadisch? Welche Medikamente sind im Spiel? Welche Wirkung sucht Ihr Kind? Sprechen Sie mit ihm über die Risiken. Wenn es damit auf Belastungen reagiert oder die Leistungsfähigkeit steigern will, suchen Sie mit ihm nach Alternativen.

Welche Strategien helfen Ihrem Kind, Stress zu bewältigen? Wie kann es ein besseres Bild von sich und seinem Körper erlangen? Kann eine Fachperson helfen, damit sich Ihr Kind besser fühlt?

- ▶ **Beziehen Sie klar Stellung.** Verurteilen Sie Ihr Kind nicht. Aber erklären Sie Ihrem Kind Ihre Haltung: Sie wollen nicht, dass es Medikamente oder andere Substanzen konsumiert. Sprechen Sie mit ihm darüber, dass es damit ein erhebliches Risiko für seine Gesundheit und Entwicklung eingeht.
- ▶ **Suchen Sie Hilfe bei Fachstellen,** wenn das Gespräch nicht möglich ist oder Ihnen die Situation entgleitet (vgl. Adressen auf der Rückseite). Warten Sie nicht, bis Ihr Kind einwilligt, um Hilfe zu suchen.



Weitere Informationen und Adressen von Fachstellen

Mehr Präventionstipps von Sucht Schweiz

www.suchtschweiz.ch/eltern

- **Elternbriefe** zu verschiedenen Themen, z. B. «Freiheiten geben, Grenzen setzen», «Risiken eingehen»
- **Leitfäden** für Eltern zu den Themen «Alkohol», «Rauchen», «Cannabis» und «Digitale Medien»

Unter shop.suchtschweiz.ch als PDF herunterladen oder bestellen

Sucht Schweiz

Av. Louis-Ruchonnet 14
CH-1003 Lausanne

Tel. 021 321 29 11

PC 10-261-7

www.suchtschweiz.ch

Unterstützung für Sie und Ihr Kind

Fachstellen für Suchtberatung: suchtindex.ch

Erziehungs- und Jugendberatungsstellen:
im Internet oder im Telefonverzeichnis.

Die Beraterinnen und Berater dieser Fachstellen unterstehen der Schweigepflicht.

Telefonische Beratung

Sucht Schweiz bietet telefonische Kurzberatungen an und kann für Sie Adressen von Fachstellen in Ihrer Region heraussuchen: **0800 104 104** (Gratisnummer)

Websites, App

- www.safezone.ch
- www.meinteenager.ch
- parentu – die App für informierte Eltern (kostenlos, 12 Sprachen): www.parentu.ch
- Für Jugendliche: www.feel-ok.ch

Mit finanzieller Unterstützung

- des Nationalen Alkoholpräventionsfonds
- der Direction générale de la santé du Canton de Vaud

