

Gestresste Jugendliche greifen zu Suchtmitteln

Zwischen **schulischem Stress** und dem **Konsum von Suchtmitteln besteht ein direkter Zusammenhang**. Nachweislich rauchen und trinken Jugendliche mehr, wenn sie sich überlastet fühlen und mit ihrem Leben unzufrieden sind. Eine rechtzeitige Behandlung ist wichtig, damit die Mädchen und Jungen lernen, anders mit Stresssituationen umzugehen.

Knapp ein Fünftel der Schweizer Bevölkerung ist im Beruf starken Belastungen ausgesetzt, wie die aktuelle Schweizerische Gesundheitsbefragung zeigt. Hohe Anforderungen im beruflichen Leben können zu gesundheitlichen und psychischen Belastungen führen, und Menschen mit viel Stress weisen fünf Mal öfter Symptome einer Depression auf. Kein Wunder, dass die Inanspruchnahme medizinischer Dienstleistungen infolge psychischer Probleme in den letzten 15 Jahren zugenommen hat.

Besonders tragisch: Schon Jugendliche leiden unter Stress. Eine Befragung von Basler Jugendlichen im Alter von 15 und 16 Jahren im Jahr 2012 zeigte, dass 51 Prozent von ihnen häufig Stress empfinden, wobei sich Mädchen um 20 Prozent häufiger gestresst fühlen als Jungen. Rund 60 Prozent der Jugendlichen geben als Hauptursache dafür die Schule an, gefolgt von

WEITERE INFORMATIONEN

Der Fachverband Sucht ist der Verband der Deutschschweizer Suchtfachleute.

Zusammengeschlossen sind Fachleute, Institutionen und Trägerschaften aus den Bereichen Beratung, Betreuung, Therapie, Prävention, Schulung, Forschung und Schadensminderung.

www.fachverbandsucht.ch

Zeitmangel (22 Prozent) und familiären Gründen (19 Prozent). Der Stress äussert sich dabei vor allem in Gereiztheit und schlechter Laune, aber auch Müdigkeit, Schlafprobleme und Gleichgültigkeit sind häufige Folgen.

Zwischen dem schulischen Stress und dem Konsum von Drogen wie Alkohol, Tabak oder Cannabis besteht ein direkter Zusammenhang, wie eine andere Untersuchung zeigt. Jugendliche, die sich durch die Arbeit für die Schule sehr gestresst fühlen, greifen häufiger zur Zigarette oder zum Bier als diejenigen, die dies lockerer angehen können. Die überlasteten Jugendlichen betrinken sich mitunter oder konsumieren Cannabis.

Misserfolge in der Schule frustrieren

Die Erklärung der Wissenschaftler: Häufige Misserfolge in der Schule führen zu Gefühlen der Frustration. Alkohol trinken, Rauchen oder Cannabiskonsum können ein Versuch sein, sich von diesen unangenehmen Gefühlen zu entlasten. Doch das ist natürlich kurzfristig gedacht: Denn manchmal steht nicht der schulische Stress am Anfang eines Problems, sondern der Konsum. So kann zum Beispiel chronischer Cannabiskonsum zu verminderter Leistungsfähigkeit und Konzentrationsproblemen führen – mit der Konsequenz, dass die betroffenen Jugendlichen in der Schule nicht mehr mithalten können und unter Druck geraten.

Es gibt auch interessante Zusammenhänge zwischen einem regelmässigen Konsum von

Alkohol, Tabak oder Cannabis und der Zufriedenheit mit dem Leben. Je unglücklicher die Jugendlichen sind, desto mehr Suchtmittel konsumieren sie. Unter den Jugendlichen, die sich bei der Lebenszufriedenheit zwischen 0 und 6 eingestuft haben, gibt es deutlich mehr Jugendliche, die mindestens wöchentlich Alkohol, Tabak oder Cannabis konsumieren, als bei den zufriedeneren Jugendlichen (Einstufung 7 bis 10).

Der Alkohol macht den Körper kaputt

Der Konsum von Suchtmitteln beeinträchtigt nicht nur die aktuelle Leistungsfähigkeit der Jugendlichen, sondern ihre gesamte weitere Entwicklung. Ihr Körper ist viel empfindlicher als der von Erwachsenen. Folglich sind mit dem Substanzkonsum viel mehr und grössere Risiken als für Erwachsene verbunden. Zum Beispiel ist die Leber von Jugendlichen noch nicht ausgereift und kann Alkohol weniger gut abbauen. Der Konsum von Suchtmitteln kann auch die Gehirnentwicklung negativ beeinflussen, denn diese ist erst nach dem 20. Lebensjahr vollständig abgeschlossen.

Eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Jugendlichen und Eltern erweist sich als bester Schutz vor Drogen aller Art. Untersuchungen zeigen, dass Jugendliche, die mit ihren Eltern über Sorgen reden können, dem Risiko, zu Suchtmitteln zu greifen, weniger ausgesetzt sind. In diesen Familien sind die Eltern auch

meistens darüber informiert, mit wem sich der Jugendliche trifft und wo er hingeht. Wichtig: Nicht nur die Eltern als „Doppelpack“ kommen als Bezugspersonen infrage. Bei getrennt lebenden Eltern kann es nur die Mutter oder der Vater sein. Auch andere Erwachsene wie zum Beispiel eine Tante, ein Sporttrainer oder sogar eine Therapeutin können für den Jugendlichen eine wichtige Vertrauensfunktion haben. Eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung bietet ebenfalls einen guten Schutz. Freizeitaktivitäten wie Sport oder Musik oder mit Freunden treffen eignen sich als gesunde Stressbewältigung.

Gemeinsam mit einem Suchttherapeuten kann ein Jugendlicher, der Drogen konsumiert, seinen Konsum reflektieren und andere Formen erlernen, wie er mit Stress- und Belastungssituationen umgehen kann. Das ist auch für sein späteres Leben essenziell, und je eher die Behandlung beginnt, desto besser. Die Suchttherapeuten sind im Fachverband Sucht zusammengeschlossen.

ZUR PERSON

Petra Baumberger,
Generalsekretärin vom
Fachverband Sucht



fachverbandsucht.ch