



# ELTERNABEND OBERDIESSBACH

Markus Wildermuth

MAS Prävention & Gesundheitsförderung, Erwachsenenbildner SVEB1

# Inhalt

- Über das Blaue Kreuz
- Die Grossbaustelle Gehirn
- Präventions-Workshops
- Infos zu Alkohol, Tabak und Cannabis
- Diskussion / Apéro
- Abschluss

# Über das Blaue Kreuz

## Nationale und internationale Organisation

- Suchthilfe, spezialisiert auf legale Suchtmittel
- 1877 in Genf gegründet
- In über 40 Ländern tätig

## Arbeitsbereiche

- Prävention und Gesundheitsförderung
- Beratung
- Nachsorge und Betriebe

# Der Kurztest

- Ist Alkohol eine Droge?
- Kann man einen unproblematischen Tabakzigarettenskonsum erlernen?
- Ist Rauschhanf eine Einstiegsdroge?

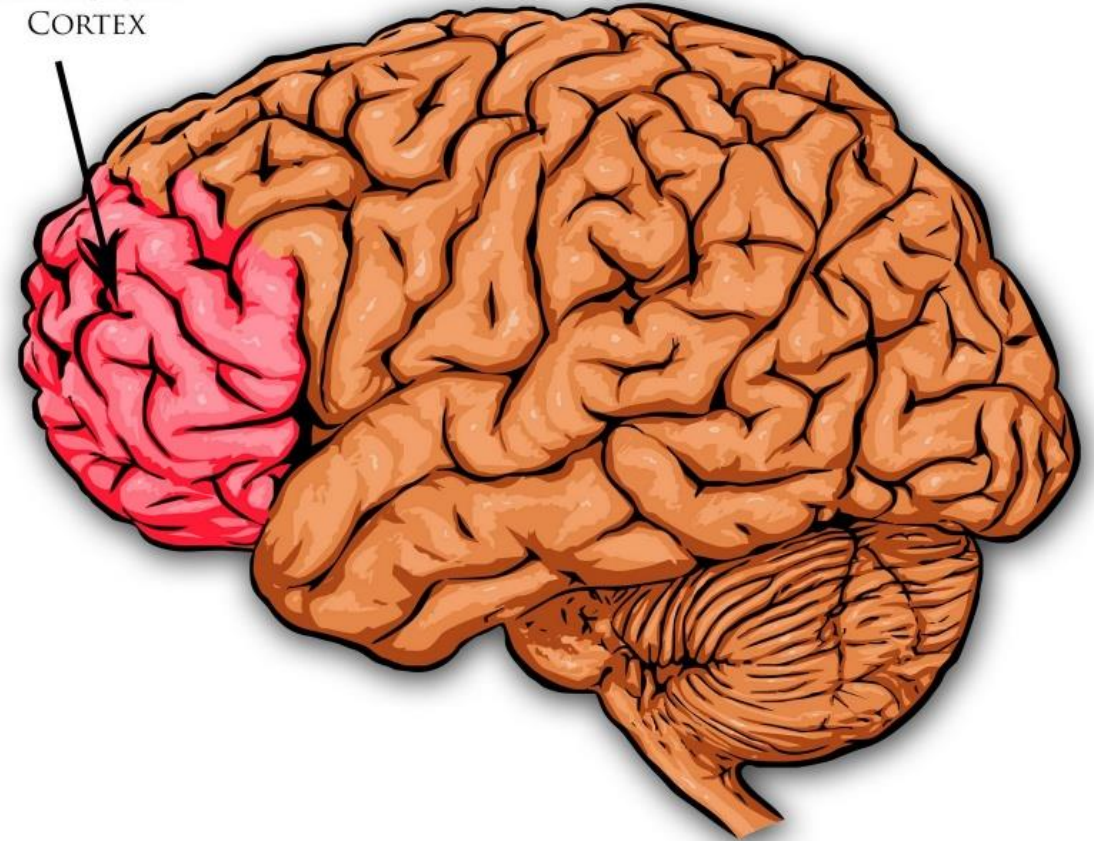
# Die Grossbaustelle Gehirn

- Alles wird renoviert
- Ab ca. 21 Jahren abgeschlossen

## FOLGEN

- 🧠 Teilweise fehlende «Stimme der Vernunft»
- 🧠 Schwierigkeiten, Gesichtsausdrücke korrekt einzuschätzen
- 🧠 Planungsversagen
- 🧠 Situativ fehlende Impulskontrolle
- 🧠 Veränderter Biorhythmus

PREFRONTAL  
CORTEX



**Der Drogenkonsum kann die Gehirnchemie verändern**



# Ziele der Workshops

- Reflexion des eigenen Konsumverhaltens
- Erweiterung des Wissens zum Thema legale und illegale Drogen
- Beratungsangebote zu Suchtthemen kennenlernen



# Alkohol: Auswirkungen und Risiken

- Zellgift
- Kinder und Jugendliche reagieren besonders sensibel auf Alkohol
- Regelmässiger Konsum im Kindes- und Jugendalter begünstigt im späteren Leben die Alkoholabhängigkeit
- Die Trunkenheit birgt verschiedene Risiken



# Tabak: Auswirkungen und Risiken

- Krebserregend
- Physische und psychische Abhängigkeit
- Schädigung des Zahnfleisches, der Mundschleimhaut, ev. Nasenschleimhäute
- Rauchstoppoption (Snus)





# E-Zigarette: Auswirkungen und Risiken

- Ist weniger schädlich als Tabakzigaretten
- Physische und psychische Abhängigkeit möglich -- mit Nikotin
- Gateway-Hypothese: Eher unwahrscheinlich
- Rauchstoppoption
- Vaporizer funktioniert anders



**PUFF3**  
PLUS



# Rauschhanf: Auswirkungen und Risiken

- Physische und psychische Abhängigkeit
- Psychose kann ausgelöst werden
- Verminderung des Erinnerungsvermögens
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Anforderungen können unter Umständen nicht mehr erfüllt werden
- Ähnliche Risiken wie beim Rauchen - Mischkonsum

Cannabis kann für medizinische Zwecke  
sinnvoll sein!

Legales Gras, –THC, +CBD

# Offene Fragen – Diskutieren Sie mit anderen Eltern

- Wie würden Sie reagieren, wenn Sie Ihr Kind beim Rauchen/Snusen/Dampfen/Kiffen/Trinken erwischen würden? (Grün)
- Wie viel Schlaf benötigen Oberstufenschüler\*innen und ist Schlafmangel überhaupt ein Thema? (Orange)
- Sollte man beim Internet/Handykonsum bei Kindern/Jugendlichen Regeln aufstellen? Falls ja, wie könnte man dies realisieren? (Blau)

# Wie reagieren bei Substanzkonsum



- Immer das Gespräch suchen
- In Erfahrung bringen, weshalb konsumiert wurde
- Klar zum Ausdruck bringen, was Ihre Haltung dazu ist
- Gemeinsam eine Vereinbarung aushandeln
- Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen

**Halten Sie die Beziehung mit Ihrem Kind aufrecht**



# Schlafdauer bei Kindern/Jugendlichen

Empfohlene Schlafdauer je nach Alter:

5 - 6 Jahre: 11 - 12 Stunden

7 - 9 Jahre: 10 - 11 Stunden

**10 - 14 Jahre: 9 - 11 Stunden – oder mehr!**

**15 - 17 Jahre: 8 - 11 Stunden – oder mehr!**



# Umgang mit Internet/Smartphone

---

- Digitale Medien gehören zu unserem Alltag – **Seien Sie ein Vorbild**
- Online sein bietet Chancen und Gefahren – **Sprechen Sie darüber**
- Vereinbaren Sie einfache Regeln – **Setzen Sie Grenzen**
- Die Medienkompetenz muss erlernt sein – **Begleiten Sie Ihr Kind dabei**

Erarbeiten Sie mit Ihrem Kind Regeln im Umgang mit digitalen Medien



# Kriterien einer Abhängigkeit

Erste mögliche Anzeichen eines problematischen Verhaltens:

- Vernachlässigung anderer Verpflichtungen / Aktivitäten / Soziale Kontakte
- Toleranzsteigerung
- Körperliche Beschwerden
- Körperliche Entzugssymptome

Eindeutige **Signale** für einen **problematischen Konsum** gibt es nicht. Versuchen Sie Verhaltensänderungen wahrzunehmen



# Was nehmen Sie vom Elternabend mit?

Nehmen Sie sich fünf Minuten Zeit um festzuhalten, was Sie vom Informationsabend mitnehmen möchten.

- Was will ich Zuhause besprechen/zum Thema machen?
- Was habe ich Wichtiges erfahren?
- Was will ich im Auge behalten?



The background of the slide features silhouettes of several people jumping joyfully against a warm, orange and yellow sunset sky. The silhouettes are dark and contrast sharply with the bright background. The overall mood is celebratory and uplifting.

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

**«Zwei Dinge sollen Kinder  
von ihren Eltern  
bekommen:  
Wurzeln und Flügel.»**