



## Mischkonsum bei Jugendlichen

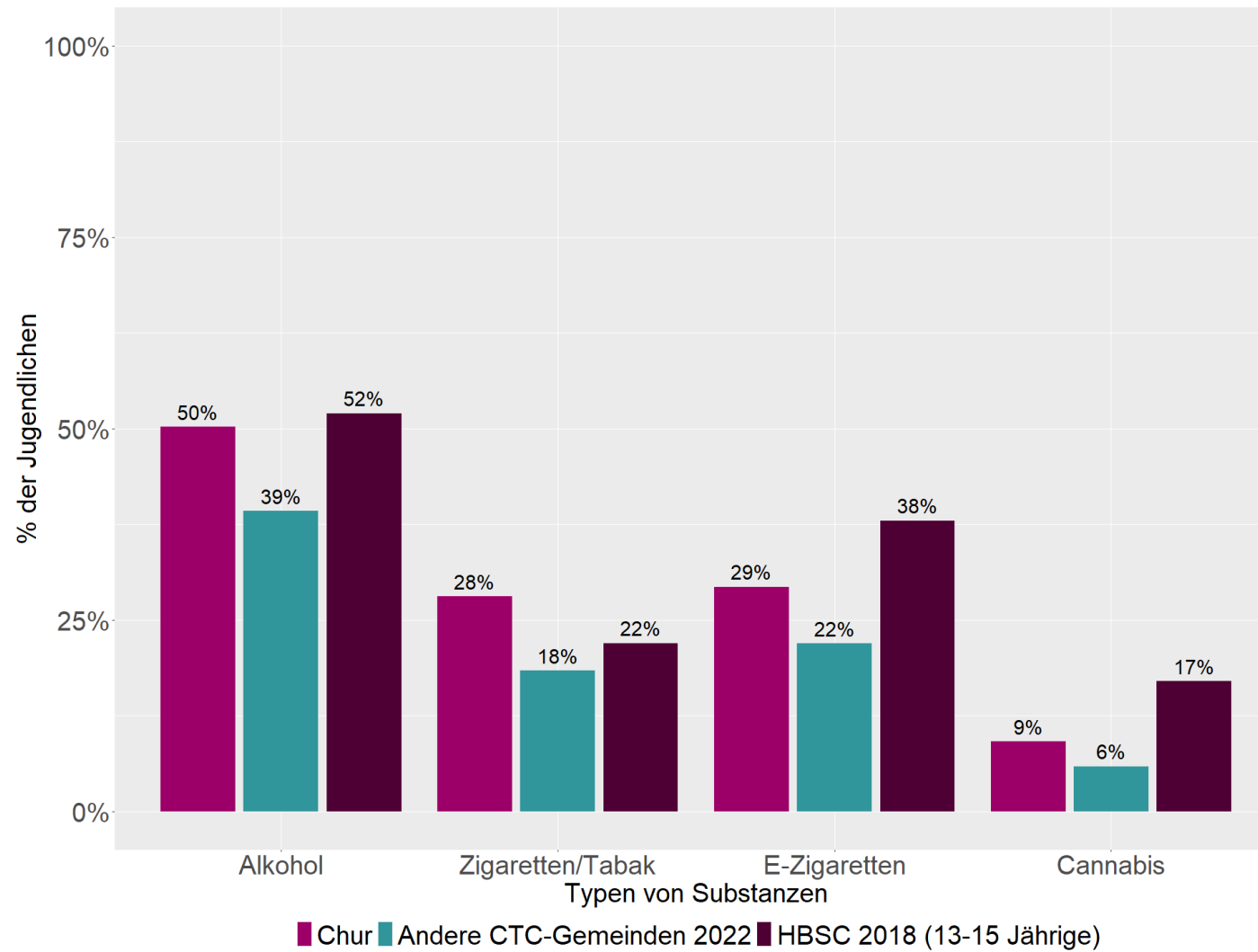
### FOSUMOS

Margrith Meier,  
Ambulatorium Neumühle

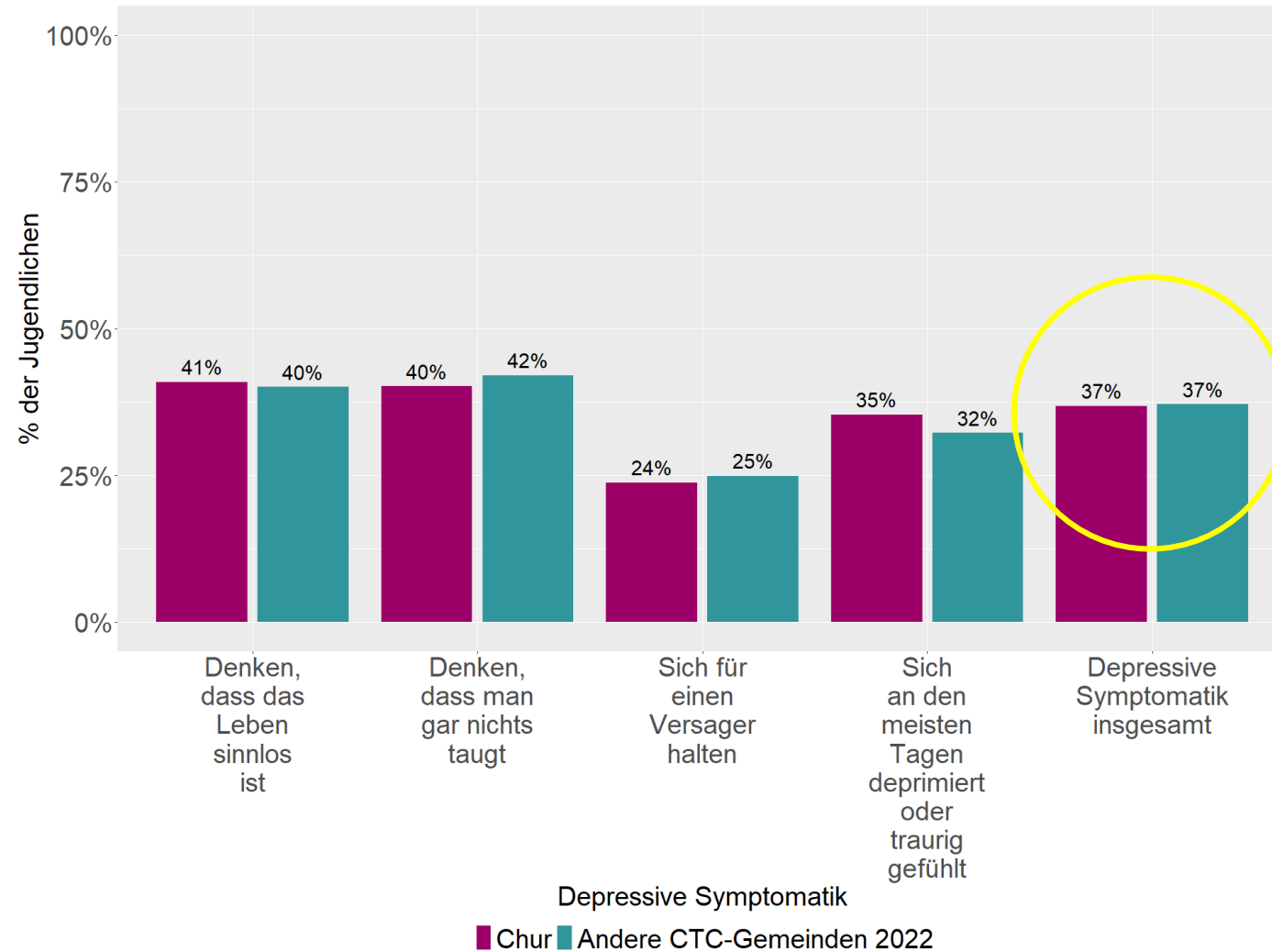
# Drogen, Definition und Wirkung

Als «Droge» bezeichnet man jede Substanz, die das zentrale Nervensystem (Wahrnehmung, Gefühle, Emotionen, Motorik) beeinflusst und das Bewusstsein verändert. (Suchtschweiz)

# Lebenszeitprävalenz von Suchtmittelkonsum



# Depressive Symptomatik in den letzten 12 Monaten



# Resultate der HBCS Studie 2022

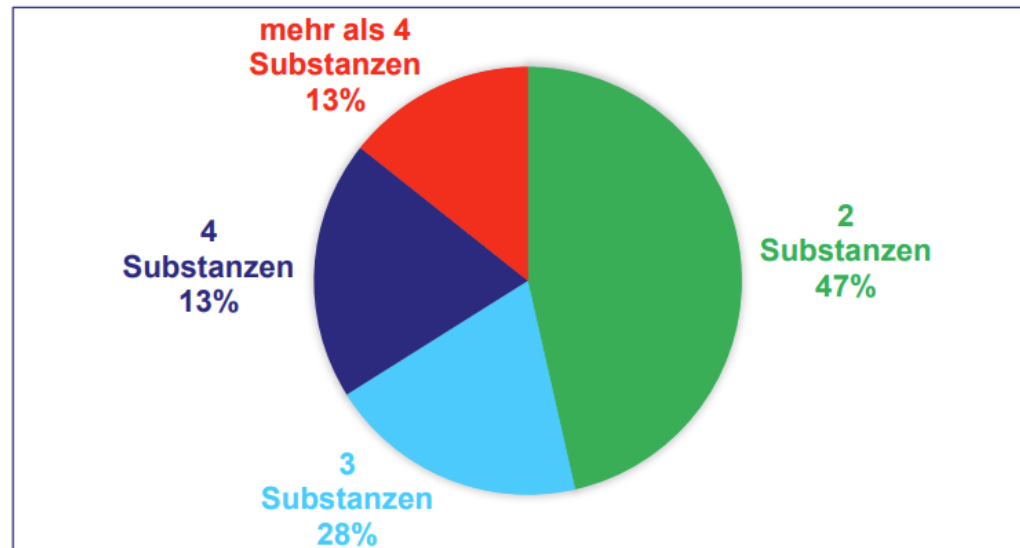
(HBCS=Health Behaviour in School-aged Children)

## Zweckentfremdeter Konsum von Medikamenten bei den 14- und 15-jährigen nicht selten

- Auf die Mehrheit trifft «einmal im Leben» zu (Experimentierkonsum)
- Prävalenzen steigen zwischen 14 und 15 Jahren rasch an, im Gegensatz zu «kenne ich nicht»
- Prävalenzen variieren nach Geschlecht / Geschlechtsidentität
- Schwache, statistisch signifikante Korrelation (Wechselbeziehung) mit Gesundheit und Wohlbefinden

## Häufigste Mischungen

- **Mehrheitlich: Mischung von 2 Substanzen (n=54; 46.6%)**
  - *Alkohol + Cannabis: n=34*
  - *Alkohol + andere Substanz (exkl. Cannabis): n=12*
  - *Cannabis + andere Substanz (exkl. Alkohol): n=6*



## Woher werden die Medikamente bezogen?

Quelle	Nennung bei mindestens einer der drei häufigsten Mischungen (N:55)
Dealer	33 (60%)
Freundeskreis	20 (36.4%)
Ärztin/Arzt	14 (25.5%)
Darknet	10 (18.2%)
Apotheke	8 (14.5%)
Familienmitglieder	6 (10.9%)
Soziale Netzwerke	4 (7.2%)

## Motive für den häufigsten Mischkonsum

- **Mischung wird eingenommen, weil...** (häufigste Nennungen)
  - ...es Spass macht (n=87, 75%)
  - ...es sich gut anfühlt (n=83, 71.6%)
  - ...Parties dadurch besser werden (n=51, 44%)
  - ...um so die Wirkungen der Substanzen zu verstärken (n=47, 63.5%)
  - ...sie gerade zu meinen Plänen/Umfeld passt (n=45, 38.8%)
  - ...sie gerade verfügbar ist (n=37, 31.9%)
  - ...ich etwas mit meinem Freundeskreis erleben will (n=33, 28.4%)





## Motive für den Mischkonsum: Selbstmedikation

...es mir dabei hilft, lockerer und weniger schüchtern zu sein  
(n=40, 34.5%)

...ich so meine psychischen oder emotionalen Probleme besser lindern kann, z.B. meine Ängste oder negativen Gefühle (n=32, 27.6%)

...um besser mit Stress umzugehen (n=28, 24.1%)



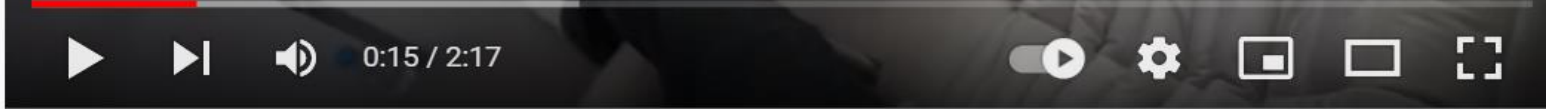
# Welche Faktoren beeinflussen den Konsum

- Um eine soziale Erfahrung zu teilen oder Teil einer sozialen Gruppe zu sein
- Um Stress abzubauen
- Um neue Erfahrungen zu erleben und Risiken einzugehen
- Musik...

# Pashanim





[Pashanim - Sommergewitter - YouTube](#)



### Pashanim - Sommergewitter

11.136.564 Aufrufe

 250.384  5868  TEILEN  SPEICHERN ...



### Pashanim - Sommergewitter

11.136.564 Aufrufe

👍 250.384    💬 5868    ➦ TEILEN    ⚙️ SPEICHERN    ...



## Pashanim - Sommergewitter

11.136.564 Aufrufe



250.384



5868



TEILEN



SPEICHERN



# Sommergewitter....

Sommergewitter in mei'm Block, hör' den Regen ganze Nacht

Ich will Butterfly-Doors und ein Panoramadach

Meine Gegend, meine Stadt, hör' den Regen ganze Nacht

Meine Augen werden schwer, weil ich war zu lange wach (...)

(...) Lange Nächte in 61, in der Gegend macht ich meine ersten Schritte

Heute kontrollier 'n uns Ta7os (=Tachos, Polizei), weil sie denken, dass ich ticke

Und mein Team ist immer mit mir, weil ich euch niemals vergess'

Will 'ne Iced-out (=stark geschmückt)-Flasche Saka Wasser, VVS (=Diamanten)

Und wir steh'n am Strassenrand, grüssen Leute, die wir kenn'n

Mein Couseng hat 'ne Glizzy (=Schmuck/etwas glitzerndes) unter Casablanca-Hemd

# Bedeutung?

<https://www.youtube.com/watch?v=bY6059rr7BU>





# Tilidin

...gib mir Tilidin, ja, ich könnte was gebrauchen  
Wodka-E, um die Sorgen zu ersaufen  
Alles, was ich weiss: Liebe kann man sich nicht kaufen  
Und das Leben ist zu kurz, um nicht zu rauchen (Ah!)...

...Ich hab' mich tausendmal daneben benomm'n  
Und tausendmal sind Mama die Tränen gekomm'n, yeah  
Paar Tropfen Tili, seh' den Film an mir vorbeifahr'n  
Lieber Gott, ich fühle mich so einsam...

Capital Bra & Samra



# Rauschtrinken

## Definition

- Alkoholaufnahme in sehr kurzer Zeit und in grossen Mengen
- Blutalkoholgehalt steigt schnell an – kein Abbau möglich + volle Wirkung des Alkohol erst nach 30 – 60 Min. spürbar

## Folgen des Rauschtrinkens

- Peinliches Auftreten wegen Enthemmung
- Erhöhtes Risiko für Unfälle wegen Selbstüberschätzung
- Grössere Gefahr einer Alkoholvergiftung, im schlimmsten Fall Koma / Tod
- Lebenswichtige Reflexe sind ausgeschaltet (Gefahr zu ersticken / erfrieren)

# Hanfprodukte: Wirkung / Risiken

## Wirkung

Kann individuell sehr unterschiedlich sein, beeinflusst Stimmung und Wahrnehmung (Entspannung, Euphorie), Intensivierung der Gefühle (angenehme wie unangenehme), Intensivierung von Sinneseindrücken

## Kurzzeitrisiken

Verringert temporär das Konzentrations- und Reaktionsvermögen sowie die Gedächtnisleistung

## Bei hohen Dosen

Kreislaufprobleme, Angstzustände, Paranoia, Halluzinationen, Übelkeit

## Langzeitrisiken

Lungenschäden, kann negative Auswirkungen auf Entstehung sowie Verlauf psychischer Krankheiten haben

# MDMA / Ecstasy: Wirkung / Risiken

## Wirkung

Euphorisierend, intensive Glücksgefühle, Empathie fördernd, Entaktogen, intensiviert Sinneseindrücke, Verbundenheitsgefühl mit der Umwelt

## Überdosierung

Kiefernahlen, Halluzinationen, Krampfanfälle, Serotonin Syndrom

## Kurzzeitrisiken

Ecstasy-Kater (Down-Gefühl), Angstzustände, Überhitzung, Krämpfe, Dehydrierung, hohe Belastung von Herz, Nieren und Leber

## Langzeitrisiken

Hirnschäden sind möglich, noch nicht weitreichend erforscht; depressive Verstimmungen, gestörter Schlaf- / Wachrhythmus

# Amphetamin: Wirkung / Risiken

## Wirkung

Erhöht die Konzentration der Neurotransmitter Dopamin und Noradrenalin im Gehirn; bewirkt v.a. eine sofortige Steigerung der Leistungsfähigkeit und mindert den Appetit und das Schlafbedürfnis, euphorisierend

## Überdosierung

Herz- Kreislauf-Zusammenbrüche, Halluzinationen (farbige Flecken), Krampfanfälle, Juckreiz

## Kurzzeitrisiken

Zittern, Unruhe, Herzrasen / Herzrhythmusstörungen, Überhitzung / Austrocknung, Schlafstörungen

## Langzeitrisiken

Psychische Abhängigkeit; körperliche Mangelerscheinungen („Speedpickel“); psychische Störungen bis Realitätsverlust (Psychose); Neurotoxizität nachgewiesen

# Kokain: Wirkung / Risiken

## Wirkung

Gefühl von Leistungsfähigkeit, Stärke und Selbstvertrauen, erhöhte Risikobereitschaft (Dopamin, Noradrenalin)

## Überdosierung

Herz- Kreislauf-Zusammenbrüche, Krampfanfälle, Herzinfarkt oder Hirnschlag (selten)

## Kurzzeitrisiken

Unreinheit (Reinheitsgrad 5 - 90%), Streckmittel, Kombination mit Alkohol, Aggressivität, Paranoia, Craving (unbezwingbares Verlangen)

## Langzeitrisiken

psychische Abhängigkeit, Beeinträchtigung intellektueller und körperlicher Funktionen, Schädigung der Schleimhäute, Störung des Kurzzeitgedächtnisses, Psychosen (Angst, Depression)

# LSD: Wirkung / Risiken

## Wirkung

Kann stark variieren, halluzinogen, selbstreflexiv, abrupte Änderung von Gefühlslagen, Veränderung von Raum-Zeit-Empfinden, Ich-Auflösung, Loslösung vom eigenen Körper, starke Verbundenheit mit Mitmenschen und Natur

## Kurzzeitrisiken

Bad Trip, Überforderung mit Sinneseindrücken, Schwankungen der Körpertemperatur, Orientierungsverlust

## Langzeitrisiken

Auslösen von latenten Psychosen, Realitätsverlust

# GHB / GBL: Substanz / Einnahme

## Wirkung

Entspannung, Enthemmung, Euphorie, aphrodisierende Wirkung, Wahrnehmungsintensivierung

## Nebenwirkungen

Übelkeit, Erbrechen, Kopfschmerzen, leichter Schwindel bis Schläfrigkeit oder tiefem, komaähnlichem Schlaf, Bewusstlosigkeit

## Überdosierung

nicht weckbar, kein Lidreflex, komaähnlicher Schlaf, Bewusstlosigkeit mit Atemstillstand, Steh-Auf-Männchen, Zuckungen

## Langzeitriskien

Regelmässiger Konsum kann zu Schlafstörungen führen, Abhängigkeit mit körperlichen Entzugserscheinungen



# Codein: Substanz / Einnahme

## Substanz

Codein = Methylnorphin, im Opium aus Schlafmohn; Gemixt mit Sprite auch bekannt als Sizzurp, Lean, Purple Drank oder Texas Tea; in Form von Tabletten, Brausetabletten, Sirup, Tropfen und Zäpfchen erhältlich; Oft Verwendung in hustenstillenden Mitteln, selten in Schmerzmedikamenten

## Dosis

20 bis 200 mg

# Codein: Wirkung / Risiken

## Wirkung/Rausch

sehr individuell (nicht alle sprechen gleich auf die Substanz an), Gelassenheit, Unbeschwertheit, Euphorie, z. T. Selbstbewusstseinssteigerung, Aufregung, Hitze im Kopf, Pulsbeschleunigung, bei höheren Dosen (100 – 200mg) Schlaf, Betäubungsgefühl

## Risiken/Nebenwirkungen

Mundtrockenheit, Kopfschmerzen, Erbrechen, Appetitlosigkeit, Senkung der Atemfrequenz, Schläfrigkeit

## Langzeirisiken

Erhöhtes Abhängigkeitspotential/Toleranzentwicklung aufgrund psychotroper Wirkung und infolge körperlicher Gewöhnung, Verminderte sexuelle Lust (bis zu Unfruchtbarkeit), Verstopfung, Schlafstörung/Ruhelosigkeit, etc.

# Ritalin: Wirkung / Risiken

## Wirkung/Rausch

Stoffwechsel im Gehirn wird beeinflusst, so dass Noradrenalin- und Dopaminmenge ansteigt; Euphorie, Erregung, vermindertes Müdigkeitsgefühl

## Risiken/Nebenwirkungen

Schlafstörungen, Reizbarkeit, Appetitlosigkeit > Gewichtsverlust, Auslösen von Psychosen, Impotenz, nach längerer Anwendung und plötzlichem Absetzen kann es zu Depressionen kommen

# Medikamente – Beruhigungsmittel

**Valium, Temesta, Seresta, Xanax, Dormikum, Rohypnol, etc.**

Wirkstoffe = Benzodiazepin; wird auch auf dem Schwarzmarkt gehandelt; Dosierung nach Toleranz und Konsumverhalten

## Wirkung

Erregungs- und angstmindernd, Einschläfernd und Muskelentspannend

## Risiken/Nebenwirkungen

Hohes Abhängigkeitspotential, Müdigkeit, Störung der Gleichgewichts- und Bewegungskoordination (Ataxie)

- **Gefahr einer psychischen Abhängigkeit**
- **Gefährlich zusammen mit Alkohol und GHB/GBL**
- **Gefahr einer Atemlähmung**

# Lebensgefährliche Kombi...

Xanax



Fentanyl



# Research Chemicals: Wirkung

## Wirkungen

Da es sich um sehr unterschiedliche Substanzen handelt, ist ein sehr breites Wirkspektrum möglich, von stimulierend, entaktogen (intensivere Wahrnehmung von Gefühlen) bis zu halluzinogen.

## Nebenwirkungen

Verschiedenste Nebenwirkungen sind möglich und nicht erforscht.

## Risiken

Es gibt kaum Infos zu diesen Substanzen, Legalität täuscht Ungefährlichkeit vor, Falschdeklaration etc. möglich Set und Setting beachten!

# Synthetische Cannabinoide

## Risiken/Nebenwirkungen

Übelkeit / Erbrechen, Kopfschmerzen, Schweißausbrüche, aggressives Verhalten, Angstzustände, starke Unruhe, depressive Verstimmungen, Kreislaufprobleme, Gleichgewichtsstörungen, Herzrasen, Hypertonie (hoher Blutdruck), Herzrhythmusstörungen, Krampfanfälle, akutpsychotische oder komatöse Zustände

## Langzeitriskien

Es existieren kaum gesicherte Informationen zu Langzeitfolgen. Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Probleme, Inhalation von krebserregenden Stoffen, Abhängigkeitsentwicklung

Häufig wird von starken Entzugerscheinungen nach dem Einstellen des Konsums berichtet: starkes Schwitzen, Erbrechen, Durchfall, Schüttelfrost, depressive Zustände, Schlaflosigkeit, innere Unruhe und Appetitlosigkeit. Einige dieser Symptome können über Wochen anhalten.

# Risikoreiches, kurzes Glück...





# Woran erkenne ich Mischkonsum?

## Wenn...

- der soziale Umgang/der Freundeskreis Ihres Kindes/Ihres Anvertrauten Jugendlichen sich verändert;
- sich häufig Aggressionen und Depressionen abwechseln, sich das Wesen verändert;
- sich die Tag-Nacht-Struktur verschiebt;
- Der Jugendliche seine Hobbys und Gewohnheiten aufgibt

# Prävention und Früherkennung (F&F)

- «Überbehütung»
- Paternalismus (vormundschaftliche Beziehung)
- Sehr unterschiedliche Akteure und Akteurinnen
- Unkenntnis Hilfsangebote/Jugendliche fühlen sich nicht angesprochen

## Lücken

Kontaktstellen vor Ort oder virtuell

Partizipation (Peers)

Selektive/indizierte Präventionsangebote für gefährdete Jugendliche

# Schadensminderung und Safer Use

- Bei Jugendlichen kaum thematisiert
- Unterstützungsangebote sind nicht bekannt/Jugendliche fühlen sich nicht angesprochen
- Fachliche Argumente versus politische Argumente
- Keine Angebote spezifisch für Jugendliche
- (Drug Checking erst ab 18 Jahren)
- (Aufsuchende Sozial- und Jugendarbeit ist oft nicht für die Suchtproblematik spezialisiert)
- Kontakt- und Anlaufstellen, Gleichbehandlung von Jugendlichen

# Empfehlungen Beratung- und Therapie

- Auf- und Ausbau suchtspezifischer Therapieangebote für Jugendliche
- **Interinstitutionelle Zusammenarbeit**
- Schaffung niederschwelliger Beratungsangebote
- Austausch von Know-How und Good Practice
- Bedarfsabklärung sozialpädagogischer Therapie- und Wohnangebote
- Sensibilisierung und Schulung von Fachpersonal

# Empfehlungen Schadensminderung

- Schaffung eines Rechts Rahmens und Regulierung von Drug Checking
- Aufsuchende Sozial- und Jugendarbeit intensivieren
- Schaffung, Steuerung und Evaluation der niederschweligen Anlaufstellen im Freizeitsetting, im öffentlichen Raum
- Beobachtung Vermischung Jugendliche in K&A für Erwachsene
- Schulung Fachpersonal
- Sensibilisierung der Jugendlichen für das richtige Verhalten in Notfällen

# Minderjährige im DIZ (Drogeninformationszentrum)

- Wie viele Minderjährige nutzen das DIZ?
- Das Drug Checking wird anonym genutzt.

Es gibt keine Daten darüber, wie viele Minderjährige bis 2021 das Drug Checking genutzt und ein falsches Alter angegeben haben.

## 2022 total 45 Minderjährige

- 14-jährige 3
- 15-jährige 4
- 16-jährige 11
- 17-jährige 24

2022 haben im DIZ 2511 Personen ein Alter angegeben. 2% davon waren Minderjährig.

# Empfehlungen Repression

- Säulenübergreifender Austausch (Polizei; Jugendstaatsanwaltschaft mit Fachpersonal aus Prävention, Therapie und Schadensminderung)
- Sensibilisierung und Schulung der Akteurinnen und Akteure der Repression
- Schulung zu Substanzen, Wissensvermittlung zu den Präventions- und Suchthilfeangeboten
- Hilfe vor Strafe

(Sensibilisierung der Schweizerischen Vereinigung für Jugendstrafrechtspflege. Ressourcen für Sozialarbeit bei der Jugendstaatsanwaltschaft. Vernetzung)

# Merksatz zur Risikoreduktion

- Es gibt keinen Drogenkonsum ohne Risiko.
- Deshalb ist es immer besser, ganz auf den Konsum zu verzichten.
- Wenn du dennoch konsumieren willst, dann gilt:
  - √ Informiere dich über Wirkungen und Risiken der verschiedenen Substanzen und lass dich beraten!
  - √ Versuche die Risiken möglichst gering zu halten!



# Safer Use

- Vermeide Mischkonsum (auch mit Alkohol)!
- Vorsichtig dosieren!
- Nutze nach Möglichkeit Drug-Checking
- Teste in kleinen Mengen an und warte mindestens zwei Stunden, um die Wirkungen abschätzen zu können
- Bereite eine Partynacht gut vor und konsumiere nur dann psychoaktive Substanzen, wenn du körperlich und psychisch in guter Verfassung bist.
- Pausen machen, genügend alkoholfreie Getränke trinken
- Konsumiere nie alleine und achte auf deine Freunde und Freundinnen. Bei Problemen niemanden alleine lassen und im Notfall Sanität rufen.
- Sex nur mit Gummi!
- Hände weg vom Steuer unter Drogen und Alkoholeinfluss!
- Plane nach Party genug Zeit zum Ausruhen und Erholen ein. Achte auf eine gesunde Ernährung mit viel Vitaminen.
- Noch legal erhältliche „Smart Drugs“ sind nicht legal, weil sie harmlos sind.
- Konsum, Erwerb, Besitz und Handel der meisten Drogen sind strafbar.

# Take home

Als Eltern/Bezugspersonen muss vor allem mit den Jugendlichen in Kontakt geblieben werden, sich offen und ehrlich für ihre Probleme interessieren, da sein für Gespräche und auch die unangenehmen Gespräche aushalten können.

# Literaturempfehlung



## «Drogen MischKonsum»

Das Wichtigste in Kürze zu den gängigsten Partydrogen (Hans Cousto)

# Literaturempfehlung



## «High Sein»

- Jörg Böckem
- Henrik Jungaberle
- Immanuel Jork

**Danke!**

Psychiatrische  
Dienste Graubünden

- ← Ambulanter Psychiatrischer Dienst (APD)
- ← Anmeldung / Rezeption
- ← Cafeteria / Mehrzwecksaal
- ← Direktion / Verwaltung
- ← Medizinische Leitung / Pflegedienstleitung
- ← Stationen
- ← Tageskliniken
- ← Wohnheim Montalin