

# Präventives Handeln: Genuss- und Suchtmittel – Engagiert gegen Missbrauch



**Dein U-18-Handballteam reitet auf einer Erfolgswelle. Es läuft super, Siege werden zur Regel. Diese wollen auch gefeiert werden. Auch jüngere Sportler machen mit und konsumieren dabei Alkohol. Du beobachtest, wie eine farbige Dose herumgereicht und kleine Kissen daraus verteilt werden. Es gilt das Motto: Wer cool sein will, macht mit. Die Feier dauert die ganze Nacht.**

- Braucht es Alkohol oder Aufputzmittel nach einem Sieg?
- Was ist eine altersgerechte Siegesfeier?
- Kenne ich den Jugendschutz und die rechtlichen Voraussetzungen, z. B. zu Snus?
- Welchen Einfluss kann ich als Leiterperson auf Teamrituale nehmen?
- Wie spreche ich heikle Themen am besten an?
- Wie erkenne ich eine gefährdete Person rechtzeitig, die zu übermässigem Konsum neigt oder sogar bereits abhängig ist?
- Wo endet der Genuss und wo beginnt der Rausch – wie viel ist zu viel?
- Inwieweit kann ich präventiv wirken bzw. vorbeugend handeln?

## Hintergrundinformationen

### Wann spricht man von Missbrauch, wann von Abhängigkeit?

Abhängigkeit hat viele Facetten und Begleiterscheinungen. Dem Ausmass, den Suchtformen und auch den Kombinationen von Genuss- und Suchtmitteln sind keine Grenzen gesetzt. Sucht beinhaltet nicht nur das Konsumieren von Alkohol, Tabak, Snus und Cannabis. Auch suchtfördernde Verhaltensweisen wie zum Beispiel Wetten, Fernsehen, Spielen, Chatten und Surfen auf dem Internet sind aus unserer Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Die Suchtprävention beschreibt die Suchtspirale wie folgt: Der gelegentliche und massvolle Genuss löst ein Gefühl der Zufriedenheit aus, eine gute Sättigung ist erreicht. Von einem Missbrauch spricht man, wenn zum falschen Zeitpunkt zu stark und zu häufig konsumiert wird, z. B. man trinkt, um locker zu werden, spielt Games, um abzuschalten, kiff, um Sorgen zu vergessen. Nach etlichen Missbräuchen folgt die Gewöhnung (z. B. kein Abend ohne Games, keine Feier ohne Alkohol und bereits Medikamente beim kleinsten Schmerz). Eine längere Gewohnheit führt zum Kontrollverlust und damit in eine Abhängigkeit. Alles dreht sich um das Suchtmittel oder die suchtfördernde Verhaltensweise, man verliert die Kontrolle über das Wann und Wieviel. Sucht ist eine Erkrankung, welche die Gesundheit des Abhängigen und seine Mitmenschen belastet. Betroffene benötigen deshalb (meist) Unterstützung durch eine Fachperson.

### Warum gibt es im Sport problematischen Konsum von Genuss- und Suchtmitteln?

Sport ist keine heile Welt. Kinder und Jugendliche im Umfeld des Sports werden mit den gleichen alltäglichen Umwelteinflüssen konfrontiert wie alle andern – so auch mit Genuss- und Suchtmitteln. Deshalb ist es wichtig, dass Jugendliche im Umgang

damit konstruktive Handlungsmuster entwickeln, die einen angemessenen Konsum begünstigen. Im Sport können beispielsweise das Rauschtrinken, Tabak, Cannabis, Snus oder der Umgang mit digitalen Medien Brennpunkt sein. Die Gründe, welche zum Missbrauch von Genuss- und Suchtmitteln führen, sind vielschichtig. Rituale, Rausch, Risiko, Identitätssuche, Gruppenverhalten und Nachahmungseffekte, das Verdrängen einer Situation, aber auch Unwissen oder weil die Ernsthaftigkeit des Themas unterschätzt wird, prägen das Verhalten und können dazu beitragen, dass der Konsum ausser Kontrolle gerät.

### Welche Gesetze regeln den Konsum?

Was den Konsum von Genuss- und Suchtmitteln anbelangt, gibt es in der Schweiz verschiedene gesetzliche Grundlagen. Aktuelle Bestimmungen zu einzelnen Substanzen finden sich auf [suchtschweiz](#) (→ Zahlen und Fakten). An Jugendliche unter 16 Jahre dürfen keine alkoholischen Getränke und an Jugendliche unter 18 Jahre keine gebrannten Wasser abgegeben werden. Gemäss dem Betäubungsmittelgesetz ist der Konsum, Handel, Anbau usw. von Cannabis verboten und strafbar. Bis 2019 waren auch der Handel und Verkauf von Snus in der Schweiz verboten. Seither ist Snus wie andere Tabakprodukte (so auch Schnupftabak) zum Verkauf zugelassen. Tabakerzeugnisse dürfen je nach Kanton an Jugendliche ab 16 oder 18 Jahren abgegeben werden.

## Was kannst du als J+S-Leiterperson, -Trainerin, -Coach, -Experte tun, um dem problematischen Konsum entgegenzuwirken?

- Sei dir darüber im Klaren, dass in einer Gruppe viele unterschiedliche Verhaltensmuster vorhanden sind. Vieles passiert ohne dein Wissen.
- **Nimm deine Vorbildfunktion wahr** und bleibe in jedem Fall glaubwürdig. Das Verhalten erwachsener Bezugspersonen hat grossen Einfluss auf die Handlungsmuster von jungen Menschen.
- Setze dich mit deinem **eigenen Konsum und Verhalten** auseinander.
- **Nehmt euch im Leiterteam genügend Zeit, die verschiedenen Haltungen zu diskutieren.** Die Kenntnis der Haltung der anderen ist wichtig, um die Regeln mit den Jugendlichen zu besprechen, zu definieren und dann auch durchzusetzen. Möglicherweise muss auch das Verhalten von Leiterpersonen thematisiert werden.
- Die **Regeln** müssen sowohl dem Team wie auch den Kindern und Jugendlichen klar kommuniziert und die Konsequenzen zum Voraus mitgeteilt werden!
- Für Lagertage können andere Regeln definiert werden. Lieber wenige Regeln, diese dafür – auch den Eltern – klar kommunizieren und konsequent durchsetzen.
- Überlege dir im Voraus, welche Regeln für Plauschturniere (ob als Organisator oder Teilnehmerin) gelten und welche Folgen ein Verstoß mit sich bringt.
- **Überprüfe die Rituale im Team**, ziehe die Jugendlichen dabei mit ein und organisiere zum Beispiel einen Teamanlass, bei dem du einen vorbildlichen Profisportler zu Wort kommen lässt. Bei diesem Anlass erarbeitet ihr die Teamregeln in Gruppen, besprecht den Jugendschutz und festigt das Wir-Gefühl.
- Vor Vereinsanlässen macht ihr die Helferinnen und Helfer auf den Jugendschutz aufmerksam, **erstellt ein Jugendschutzkonzept** (z. B. Jugendschutzbändel, genügend alkoholfreie Getränke, rauchfreie Zonen). Jugendliche sollen keine alkoholischen Getränke ausschenken.
- **Sprich heikle Themen an**, drücke deine Besorgnis aus und zeige Zivilcourage nach dem Motto: nicht verharmlosen, keine Moralpredigt, dafür echtes Interesse. Sprich dich mit anderen Leiterpersonen ab: Vier Augen sehen mehr als zwei.
- Wenn du als Leiterperson an deine Grenzen stösst oder dich im Thema zu wenig sicher fühlst, **hole dir Hilfe** bei anderen Leiterpersonen, in der Vereinsleitung, bei «cool and clean» oder anderen Fachstellen (Swiss Sport Integrity, vgl. rechts). Oft macht es Sinn, eine Person ausserhalb des Teams oder des Vereins zu engagieren. Du kannst aber auch einen Jugendlichen auf eine Fachstelle begleiten oder ihn dorthin vermitteln.

- **Fördere gezielt die Lebenskompetenzen von Jugendlichen**, indem du ihnen Verantwortung und Aufgaben überträgt, Vertrauen schenkst, Freiräume lässt, über Probleme sprichst, eine Bezugsperson an ihre Seite stellst, ihr Selbstvertrauen stärkst, sie Erfolgserlebnisse haben lässt, Ziele definierst usw.
- Auf [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) findest du in jeder Sportart unter → Sportartenübergreifende Module → Interdisziplinäre Module ein passendes Modul.

## Wo findest du weitere Informationen und Unterstützung?

- [www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)  
Informationen und Übungen zu Genuss- und Suchtmitteln sowie zur Förderung der Lebenskompetenzen
- [Feel-ok.ch](http://Feel-ok.ch)  
Informationsportal für Jugendliche zu Suchtthemen
- [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)  
Info-Materialien und Fakten, Rat und Hilfe usw.
- [www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch)  
Suchthilfeangebote in der ganzen Schweiz
- [www.sportintegrity.ch](http://www.sportintegrity.ch)  
Swiss Sport Integrity führt die unabhängige Meldestelle für Ethikverstösse und Missstände im Schweizer Sport. Ebenfalls bietet SSI eine Erstberatung bei Fragen oder Unsicherheiten zum Thema «Ethik im Sport».

### Sportartenübergreifendes Modul zum Thema

Nutze die Gelegenheit und vertiefe dein Wissen über den Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln in deiner Rolle als J+S-Kader mit dem Besuch des sportartenübergreifenden Moduls (vgl. Was kannst du als Leiterperson tun?).

### Kontakt Jugend+Sport

[info-js@baspo.admin.ch](mailto:info-js@baspo.admin.ch)

Bundesamt für Sport BASPO

Jugend- und Erwachsenensport JES

2532 Magglingen

[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) → Themen → Prävention → Sucht