

# Alkohol und Cannabis in der Ausbildung

Eine Untersuchung an der Sekundarstufe II im Kanton Bern

## Unsere Teilnehmenden

Insgesamt haben 2022 Jugendliche in Ausbildung aus dem Kanton Bern an der Untersuchung teilgenommen.

### Ausbildungsfelder

10. Schuljahr	91
Gymnasium	1105
Elektrotechnik	56
Gastgewerbe	38
Gebäudetechnik	71
Gesundheit	134
Holz/Innenausbau	89
Informatik	165
Metall, Maschinen	88
Verkauf	46
Wirtschaft, Verwaltung	139

### Alter

14 – 22 Jahre

### Geschlecht in %

Weiblich	51
Männlich	49

### Urbanität in %

Stadt	31
Land	69

### Hilfreiche Links:

Für Lehrpersonen: [www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)

Für Jugendliche: [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

Für Eltern: [www.shop.addictionsuisse.ch](http://www.shop.addictionsuisse.ch)

Die Lebenswelt von Jugendlichen verändert sich mit dem Eintritt in die Berufslehre oder ins Gymnasium stark. Auch Alkohol- und Cannabiskonsum werden vermehrt ein Thema. Häufig werden dabei von der Gesellschaft die Menge des Konsums und die schädliche Wirkung ins Zentrum gestellt. Was aber brauchen Jugendliche für eine gesunde Entwicklung und wer kann dabei welchen Beitrag leisten?



## Kontakt

Brigitte Pfanner-Meyer,  
[brigitte.pfanner-meyer@bluemail.ch](mailto:brigitte.pfanner-meyer@bluemail.ch)  
Barbara Schmocker,  
[barbara.schmocker@gmx.ch](mailto:barbara.schmocker@gmx.ch)

Link zum Blogeintrag: <https://blog.zhaw.ch/iap/2016/09/15/alkohol-und-cannabis-waehrend-der-ausbildung>

Ein herzliches Dankeschön an alle Jugendlichen, Bildungsinstitutionen und Lehrpersonen, welche diese Untersuchung möglich gemacht haben.

## Entwicklungsaufgaben in der Adoleszenz

Die Adoleszenz zeichnet sich durch verschiedenste Entwicklungsaufgaben aus. So setzen sich Jugendliche in dieser Zeit mit der Frage auseinander, wer sie sein wollen. Die Entwicklung der eigenen Identität erfolgt dabei im Dialog mit den Gleichaltrigen aus dem nahen Umfeld und im Dialog mit den Eltern sowie anderen Erwachsenen aus dem Ausbildungskontext. Der Übergang in die Ausbildung stellt für Jugendliche eine zentrale Herausforderung an ihre kognitive, motivationale und soziale Leistungsfähigkeit dar. Sie müssen sich an die neue Schul- bzw. Ausbildungssituation anpassen, neue Beziehungen zu Gleichaltrigen und Erwachsenen knüpfen, sich an einen neuen Tagesrhythmus und eventuell an die ersten Vorgesetzten gewöhnen und sich mit vollkommen neuen Leistungsanforderungen auseinandersetzen. Die Bewältigung all dieser Herausforderungen ist ein wichtiger Teil der Identitätsentwicklung. Gute Bewältigungsstrategien und soziale Ressourcen sind von zentraler Bedeutung für den erfolgreichen Umgang mit den neuen Anforderungen.

## Coping – Der Umgang mit Stress

Studien zeigen, dass Jugendliche alltägliche Stressoren wie Auseinandersetzungen mit den Eltern, Streit mit Freunden oder Probleme in der Schule oder am Arbeitsplatz als die grössten Belastungen wahrnehmen. Deshalb sind Strategien im Umgang mit Belastungen für die Stressbewältigung für Jugendliche zentral. Fachleute sprechen von „Coping-Strategien“. Zu Beginn der Adoleszenz sind die Coping- oder Bewältigungsstrategien noch wenig differenziert. Studien zeigen, dass die meisten Menschen erst in der späten Adoleszenz auf funktionale Bewältigungsstrategien zurückgreifen können. Damit sich funktionale Bewältigungsstrategien entwickeln, sind Jugendliche auf Unterstützung durch das soziale Umfeld wie Eltern und Lehrpersonen angewiesen. Die Zunahme eines funktionalen Copings wird als „Turning Point“ (Wendepunkt) bezeichnet und führt zu einer Stressreduktion. Wichtig für eine nachhaltige Stressreduktion und eine gesunde Entwicklung ist also das aktive Angehen von Problemen durch funktionale Coping-Strategien.

**Übermässiger Konsum von Alkohol und Cannabis kann sich ungünstig auf die Persönlichkeitsentwicklung, die Leistungsfähigkeit und die Motivation auswirken und so zu Schwierigkeiten in der Ausbildung oder sogar zum Abbruch von Schule oder Lehre führen. Funktionales Coping ist ein Schutzfaktor und kann spezifisch gefördert werden. Folgende Tipps können Sie dabei unterstützen:**

### Für Lehrpersonen

#### Fördern Sie ein positives Klassenklima:

- Haben Sie ein offenes Ohr für Probleme Ihrer Lernenden/Schüler.
- Begegnen Sie den Lernenden/Schülern wertschätzend, nehmen Sie die Anliegen ernst.
- Nehmen Sie sich auch im Unterricht Zeit, um Probleme zu diskutieren (Störungen haben Vorrang).
- Zeigen Sie den Lernenden/Schülern konkrete Problemlösestrategien auf (Lernen am Modell).
- Fördern Sie soziale Unterstützung, in dem Sie die Jugendlichen in Gruppen zu den Schwierigkeiten diskutieren lassen.

#### Beziehen Sie die Eltern bei Schwierigkeiten mit ein:

- Informieren Sie Eltern in Absprache mit den Jugendlichen bei Schwierigkeiten.
- Führen Sie Gespräche gemeinsam mit Eltern und Jugendlichen.

#### Hilfreiche Links:

[www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)

### Für Ausbildungsinstitutionen

#### Sensibilisieren Sie Lehrpersonen bezüglich der Entwicklung von funktionalen Bewältigungsstrategien der Jugendlichen:

- Integrieren Sie Inputs durch Fachpersonen (z.B. Berner Gesundheit) in Kollegiums-anlässen.

- Fördern Sie den Austausch zwischen den Lehrpersonen bezüglich positiven Erfahrungen im Umgang mit Problemsituationen.

#### Etablieren Sie Plattformen für Eltern von Jugendlichen in der Ausbildung:

- Informationsabende für Eltern bezüglich Themen wie:
  - Ablauf der Ausbildung
  - Pflichten und Rechte der Auszubildenden und der Eltern
  - Fachinputs für Eltern bezüglich Adoleszenz (Entwicklung, Stress, Rolle der Eltern)
- Fördern Sie den Austausch unter den Eltern mit Jugendlichen in Ausbildung.

#### Schaffen Sie eine niederschwellige Anlaufstelle für Jugendliche innerhalb der Institution.

### Für Eltern

Zeigen Sie Interesse an der Lebenswelt Ihres Jugendlichen und bewerten Sie das Verhalten nicht sofort. Holen Sie den Jugendlichen in seiner Lebenswelt ab. Zuhören an Stelle von Ratschlägen fördert dabei, dass Jugendliche über sich erzählen.

#### Folgende Fragen können Sie dabei unterstützen:

- Mit wem warst du unterwegs?
- Wo warst du unterwegs?
- Was hat dir Spass gemacht?
- Wie hast du dich dabei gefühlt?

#### Führen Sie offene Gespräche:

- Trinkst ihr ab und zu auch Alkohol?
- Gibt es Kollegen, die rauchen?

#### Wenn Jugendliche konsumieren:

- Was ist dein Gefühl dabei?
- In welchen Situationen kiffst/trinkst du gerne?
- Wo bist du, wenn du kiffst/trinkst?

#### Hilfreiche Links:

Für Eltern: [www.shop.addictionsuisse.ch](http://www.shop.addictionsuisse.ch)  
Für Jugendliche: [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

## Alkohol und Cannabis als Coping-Strategie

Der Konsum von Alkohol und Cannabis im Jugendalter wird meist in einen negativen Zusammenhang gebracht. Dabei geht oft vergessen, dass viele der risikobehafteten jugendlichen Verhaltensweisen auch eine positive Funktion für die Bewältigung der anstehenden Entwicklungsaufgaben haben. So kann ein moderater Konsum im Jugendalter die Lösung von normativen Entwicklungsaufgaben fördern, indem beispielsweise der Peer-Status gefestigt oder die Unabhängigkeit gegenüber den Eltern ausgedrückt wird. Die Forschung geht sogar so weit zu sagen, dass sich Jugendliche mit einem moderaten experimentellen Konsum gesünder entwickeln als abstinenten Gleichaltrige. Als Motive für den Alkoholkonsum nennen Jugendliche vorwiegend soziale Beweggründe und Verstärkungsmotive: Die Party macht beispielsweise mehr Spass oder sie mögen das Gefühl, das durch den Konsum von Alkohol hervorgerufen wird. Am wenigsten konsumieren sie Alkohol aus Konformitätsgründen. Dasselbe gilt für den Konsum von Cannabis. Auch hier ist Konformität nicht der Treiber. Vielmehr wird Cannabis konsumiert, um Probleme zu vergessen und die Stimmung zu heben. Dies berichteten fast die Hälfte der kiffenden Jugendlichen in einer Studie von Sucht Schweiz.

## Coping kurz erklärt

Coping (von englisch to cope with, „bewältigen, überwinden“), wird im Modell von Folkman und Lazarus (1984) als ein dynamischer und zielgerichteter Prozess verstanden. Ziel des Copings ist es, Stress zu reduzieren, welcher aus der Konfrontation mit fordernden oder überfordernden Ansprüchen resultiert.