

⇒ Alkohol- und Cannabiskonsum



Selbsttest zum Alkohol und Cannabis-Konsum für Lernende

⇒ <http://www.checken.ch/?ctrl=home>

Weiterführende Informationen

Was sind die Merkmale?

- Regelmässiger Konsum von alkoholischen Getränken und/ oder regelmässiges Rauschtrinkverhalten am Wochenende
- Regelmässiger Konsum von Cannabis (meist geraucht)
- Plötzlicher starker Leistungsabfall und häufige Absenzen in der Schule
- Rückzug und Verslossenheit, plötzlicher Freundeswechsel
- Unlust und Apathie und/oder Gefühlsschwankungen
- «Kiffen» oder Trinken wird zentral im Leben: Entspannen, Einschlafen oder Arbeiten ohne Suchtmittel werden unmöglich

Was können Eltern machen wenn mehrere solcher Signale im Zusammenhang mit Alkohol- und/oder Cannabiskonsum auftreten?

- Dem so genannten Frieden zuliebe nicht über Trinken, Rauchen und Kiffen zu sprechen, bewährt sich langfristig nicht. Nehmen Sie sich Zeit und Sprechen Sie auffälliges Verhalten an
- Kinder und Jugendliche beobachten, wie Erwachsene mit Suchtmitteln umgehen. Als Mutter, Vater oder Lehrperson sind Sie immer auch Vorbild. Hinterfragen Sie daher Ihren eigenen Konsum und weichen Sie Auseinandersetzungen darüber nicht aus
- Bestärken Sie sie in einer kritischen Haltung gegenüber Kiffen und Rauchen und setzen Sie sich für einen massvollen Umgang mit Alkohol ein
- Setzen Sie verbindliche Regeln beim Suchtmittelkonsum. Konsequenzen bei Regelverstoss vorgängig definieren und durchsetzen
- Geben Sie Acht, dass Jugendliche im Schutzalter vom Verkaufspersonal keine Suchtmittel erhalten
- Stellen Sie den Kontakt zum Beratungsteam der Kantonsschule Willisau her

- ⇒ <http://www.suchtpraevention-zh.ch/abhaengig-von/alkohol/>
- ⇒ <http://www.suchtpraevention-zh.ch/abhaengig-von/cannabis/>
- ⇒ <http://www.dfi-luzern.ch/index.php?id=5>