

# Merkblatt: Substanzkonsum und Jugendliche

Im Frühjahr 2022 wurden 7 Schulklassen im Berner Oberland zum Thema Safer-Use-Regeln befragt. Die nicht repräsentative Befragung wurde von Studierenden der HSLU im Auftrag der Jugendarbeit Bödéli durchgeführt und ausgewertet. Die gewonnene Erkenntnisse werden in diesem Merkblatt zusammengefasst.

## Safer-Use-Regeln

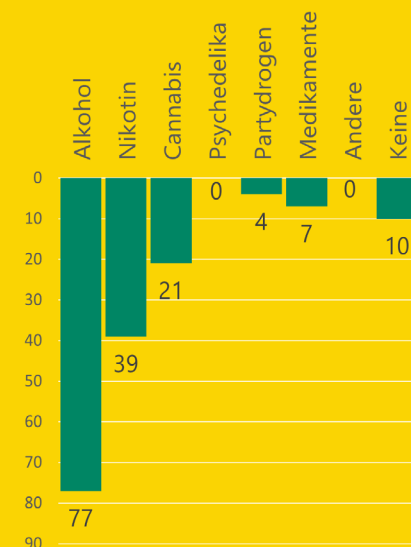
1. Die Wirkung der Substanz kennen.
2. Den Reimheitsgrad der Substanz kennen.
3. Die Dosierung der Substanz kennen.
4. Unterschiedliche Substanzen nicht gemischt konsumieren.
5. Zuerst immer eine geringe Menge konsumieren und abwarten, wie sie wirkt.
6. Nur bei guter psychischer und physischer Verfassung eine Substanz konsumieren.
7. Die eigene psychische und physischen Vorbelastungen kennen.
8. Sich der Motivation für den Substanzkonsum bewusst sein.
9. Genügend Wasser trinken und regelmässig an die frische Luft gehen.
10. Substanzen nur in einem Umfeld konsumieren, in dem man sich wohl fühlt.
11. Substanzen nur mit Menschen konsumieren, die man gut kennt.

Durch die Befragung kam heraus, dass Jugendliche im Berner Oberland die Safer-Use-Regeln als wichtig erachten. Das Interesse an den Safer-Use-Regeln ist dahingegen etwas geringer, jedoch auch vorhanden. Jugendliche interessiert insbesondere die Wirkung der Substanzen sowie Wissen um die eigene psychische und physische Verfassung als auch Vorbelastung. Etwas weniger interessierte die

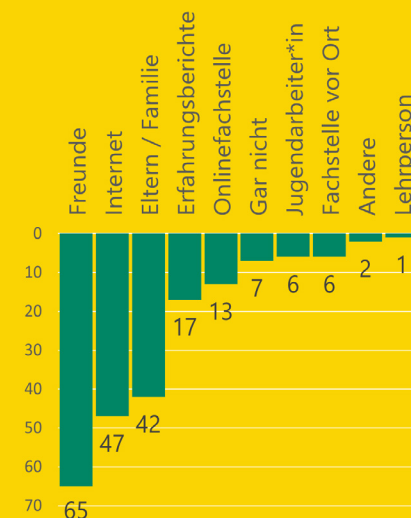
Jugendlichen die Dosierung, was jedoch ein sehr wichtiger Punkt ist.

Die Befragten Jugendlichen scheinen gut auf die Thematik anzusprechen zu sein. Sie wünschen sich dazu jedoch ein sicheres Setting und vertraute Personen. Durch Beziehungsaufbau kann der Zugang zu diesem Thema geebnet werden. Eine Balance zwischen sicheren Räumen und Tür-und-Angel-Ge-

## Konsum Jugendlicher im Berner Oberland (n=87)



## Zugang Jugendlicher zu Safer-Use-Regeln (n=87)



sprächen ist für den Austausch mit Jugendlichen sehr wertvoll. Viele Jugendliche nehmen ihre Gesundheit als selbstverständlich an und legen wenig Wert auf Vorsorge. Präventive Ansätze, die auf Spass, das gegenwärtige Wohlbefinden und die Selbstentfaltungsbefürfnisse der Jugendlichen ausgerichtet sind, eignen sich dazu, Themen wie Substanzkonsum mit Jugendlichen zu bearbeiten.