



Alles klar?

Suchtmittelkonsum
und Wohlbefinden von
13- bis 15-Jährigen





Herausgeberin: Sucht Info Schweiz
Gestaltung: Studio KO sàrl
Druck: Jost Druck AG, Hünibach
Lausanne, 2011

Zu dieser Broschüre

Alle vier Jahre werden in vielen europäischen Ländern Schülerinnen und Schüler zwischen 11 und 15 Jahren befragt. Die Forscherinnen und Forscher wollen wissen, wie es den Jugendlichen geht, ob sie Schwierigkeiten haben und ob sie sich gesundheitsbewusst verhalten. Auch Jugendliche aus der ganzen Schweiz haben bei dieser Befragung mitgemacht.

Mithilfe dieser Daten versucht man festzustellen, ob und wie sich Gesundheitsverhalten und Wohlbefinden von Jugendlichen im Laufe der Zeit verändern. Politikerinnen und Politiker können diese und ähnliche Daten für politische Entscheidungen im Bereich der Gesundheit nutzen. Die Befragung nennt sich HBSC-Studie. HBSC steht für Health Behaviour in School-aged Children, auf Deutsch: „Gesundheitsverhalten von Kindern im Schulalter“¹. In der Schweiz wird sie von **Sucht Info Schweiz** durchgeführt und ausgewertet. Das Projekt steht unter der Schirmherrschaft der **Weltgesundheitsorganisation (WHO)** und wird vom **Bundesamt für Gesundheit** und den **Kantonen** finanziert.

Wir danken den ungefähr 10'000 Schülerinnen und Schülern, die den Fragebogen ausgefüllt haben! Ohne sie wäre diese Studie nicht möglich gewesen.

Im Fragebogen geht es um sehr viele verschiedene Themen. Die vorliegende Broschüre kann nur auf ein paar Bereiche eingehen und konzentriert sich auf die Antworten der 13- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler.

In den Medien wird selten berichtet, dass die meisten Jugendlichen keine oder nur sporadisch Suchtmittel konsumieren und dass die allermeisten zufrieden sind mit ihrem Leben und sich gut fühlen. Diese Broschüre beschreibt, wie sich die Schweizer Jugendlichen fühlen und welche Suchtmittel sie konsumieren. Unsere Zahlen zeigen, dass es einige wenige gibt, welche bereits früh mit dem Rauchen, Trinken oder Kiffen anfangen.

Ebenso gibt es einige Jugendliche, die mit ihrem Leben wenig zufrieden sind. Aber es gibt auch Hilfsangebote – Hinweise dazu sind auf den entsprechenden Seiten und auf der letzten Seite dieser Broschüre zu finden.

¹ Weitere Informationen zu dieser Studie sind zu finden unter: www.hbsc.ch

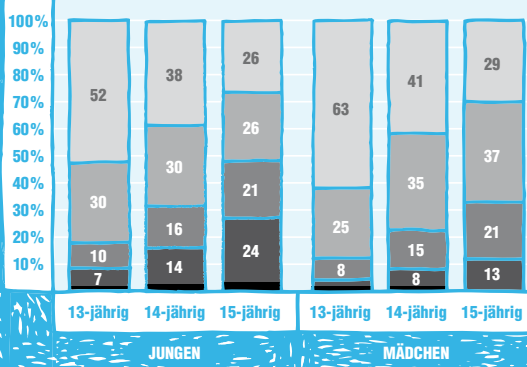


Alkohol trinken

Die meisten Jugendlichen trinken keinen Alkohol oder nur sehr wenig und selten. Es gibt aber einige Jugendliche, die bereits früh alkoholische Getränke konsumieren und einige die bereits regelmässig trinken. Das ist ein Risiko. Denn Jugendliche reagieren empfindlicher auf Alkohol als Erwachsene. Daher ist die Abgabe von Alkohol an Jugendliche laut Gesetz verboten.



Wie oft trinken Jugendliche Alkohol?



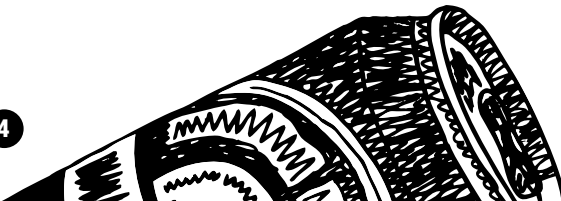
	13-jährig	14-jährig	15-jährig	13-jährig	14-jährig	15-jährig
	JUNGEN			MÄDCHEN		
NIE	52%	38%	26%	63%	41%	29%
WENIGER ALS EINMAL PRO MONAT	30%	30%	26%	25%	35%	37%
JEDEN MONAT	10%	16%	21%	8%	15%	21%
JEDE WOCHEN	7%	14%	24%	3%	8%	13%
TÄGLICH	1%	2%	3%	1%	1%	0%

➔ Bei den 14-Jährigen trinken ungefähr zwei Drittel (68%) der Jungen und ungefähr drei Viertel (76%) der Mädchen nie oder seltener als einmal pro Monat Alkohol.

➔ Bei den 15-Jährigen trinkt etwa die Hälfte der Jungen (48%) und ein Drittel der Mädchen (34%) jeden Monat oder häufiger Alkohol. Bei den Mädchen ist der Anteil, der Alkohol trinkt, kleiner als bei den Jungen.

Jugendliche und Alkohol

Jugendliche sollten keinen Alkohol trinken und wenn, dann nur ausnahmsweise und nur in sehr kleinen Mengen, weil der Alkoholkonsum für sie mit viel mehr und grösseren Risiken als für Erwachsene verbunden ist. Zum Beispiel ist die Leber von Jugendlichen noch nicht ausgereift und kann Alkohol weniger gut abbauen. Der Konsum von Alkohol kann auch die Gehirnentwicklung negativ beeinflussen, denn diese ist erst nach dem 20. Altersjahr vollständig abgeschlossen.





Wie oft sind Jugendliche schon betrunken gewesen?



	JUNGEN			MÄDCHEN		
NIE	85%	72%	55%	88%	76%	65%
EINMAL	8%	11%	17%	6%	12%	14%
ZWEI-BIS DREIMAL	4%	10%	14%	4%	8%	11%
4 MAL ODER MEHR	3%	7%	14%	2%	4%	10%

➔ Die grosse Mehrheit der Jugendlichen gibt an, noch nie betrunken gewesen zu sein. Es gibt aber in jeder Altersgruppe eine Anzahl von Mädchen und Jungen, die schon mindestens einen Alkoholrausch gehabt haben.

➔ Bei den 15-Jährigen geben durchschnittlich 9 von 20 Schülern (45%) und 7 von 20 Schülerinnen (35%) an, schon mindestens einmal betrunken gewesen zu sein.

Räusche sind ein Risiko

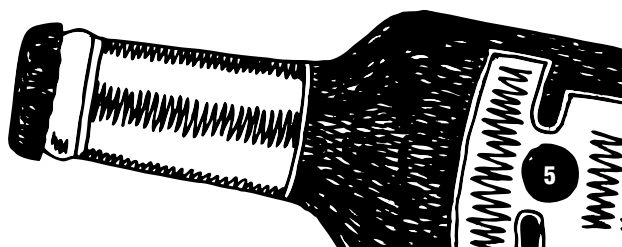
Sich zu betrinken ist sowohl für Erwachsene als auch für Jugendliche gefährlich: Ein Alkoholrausch belastet nicht nur die Gesundheit, sondern erhöht auch die Unfallgefahr. Viele werden unter dem Einfluss von Alkohol leichtsinnig und gehen Risiken ein oder tun Dinge, die sie später bereuen.

Der Körper von Jugendlichen und Kindern reagiert empfindlicher als derjenige von Erwachsenen auf Alkohol. Kinder und Jugendliche sind deshalb schneller angetrunken oder in einem lebensbedrohenden Alkoholrausch. Alkoholvergiftungen sind sehr gefährlich. Es ist wichtig, eine betroffene Person nicht alleine zu lassen und man sollte nicht zögern, die Sanität zu rufen. An einer Alkoholvergiftung kann man sterben!

Weitere Informationen zum Thema Alkohol speziell für Jugendliche:

- www.sucht-info.ch/alkoholimkoerper
- www.feelok.ch
- www.blaueskreuz.ch/wissen/jugend-und-alkohol

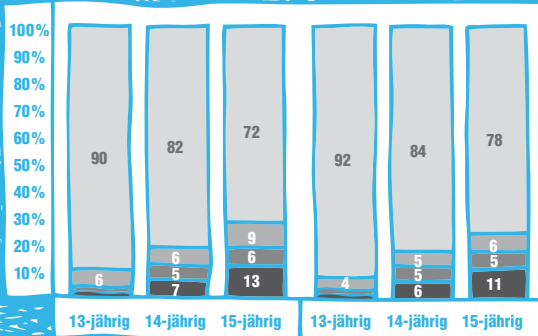
Weitere Informationen zu Hilfsangeboten sind auch auf der Rückseite dieser Broschüre aufgelistet.



Zigaretten rauchen

In den letzten Jahren ist die Zahl der Raucherinnen und Raucher in der Schweiz gesunken. Der Schutz vor Passivrauch hat sich an vielen Orten durchgesetzt. Das Rauchen scheint an Attraktivität verloren zu haben.

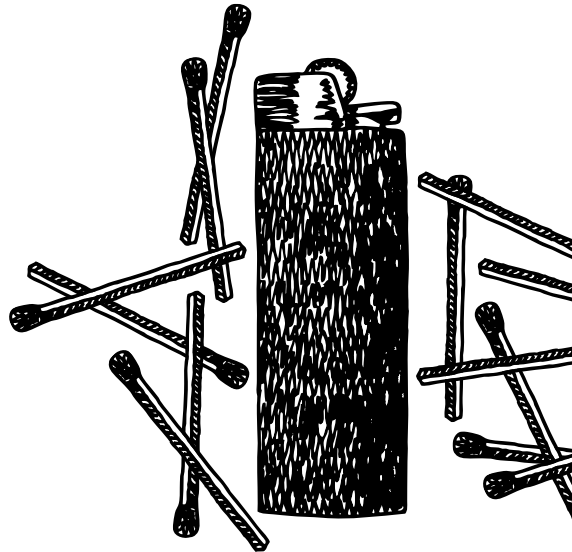
Wie viele Jugendliche rauchen Tabak?



	JUNGEN			MÄDCHEN		
ICH RAUCHE NICHT	90%	82%	72%	92%	84%	78%
WENIGER ALS EINMAL PRO WOCHE	6%	6%	9%	4%	5%	6%
MINDESTENS EINMAL PRO WOCHE	2%	5%	6%	2%	5%	5%
JEDEN TAG	2%	7%	13%	2%	6%	11%

Eine grosse Mehrheit der befragten Jugendlichen raucht nicht. Mit zunehmendem Alter hat es aber immer mehr Jugendliche, welche gelegentlich oder täglich rauchen. Wegen des grossen Abhängigkeitspotentials von Nikotin bleiben viele nicht beim gelegentlichen Rauchen.

- ➔ Bei den 15-Jährigen rauchen etwas mehr als 10% bereits täglich.
- ➔ Bei den 15-jährigen Jungen rauchen etwa 3 von 10 (28%) und bei den 15-jährigen Mädchen etwa 2 von 10 (22%) zumindest ab und zu.



Rauchen hat viele Nachteile

Viele mögliche Folgen des Rauchens zeigen sich nicht sofort, sondern erst Jahre später, zum Beispiel Krebs (vor allem der Atemwege), eine schnellere Hautalterung oder Impotenz.

Wenn man raucht, hat man eher Mundgeruch und die Zähne können sich verfärben.
Beim Sport sinkt die Leistung. Und Rauchen kostet viel Geld.

Jede einzelne Zigarette stellt für die Gesundheit ein Risiko dar. Mit dem Rauch werden zahlreiche schädliche Substanzen inhaliert, darunter Kohlenmonoxid (wie in den Abgasen von Autos) und grosse Mengen von Teer. Diese Substanzen sind für einen grossen Teil der gesundheitlichen Schäden des Rauchens verantwortlich.

Und: Rauchen kann rasch abhängig machen.

Starke Abhängigkeit

Nikotin kann schnell abhängig machen. Wenn man von etwas abhängig ist, kann man nicht mehr frei entscheiden, ob man etwas wirklich will oder nicht.

Viele Jugendliche, die rauchen, sind überzeugt, sie könnten relativ leicht damit aufhören.

Mit der Zeit kommt dann bei vielen die Einsicht, dass es schwieriger ist als erwartet.

➔ Am besten fängt man gar nie mit dem Rauchen an! Wer bereits damit angefangen hat, versucht am besten, sobald wie möglich wieder damit aufzuhören!

➔ Es gibt im Internet verschiedene Angebote, die einem helfen können, mit dem Rauchen aufzuhören.

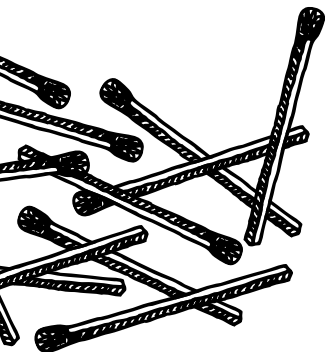
**Weitere Informationen zum Thema Rauchen
speziell für Jugendliche und Tipps,
die bei einem Rauchstopp helfen können:**

www.feelok.ch

www.emox.ch

www.fittoquit.ch

www.feelreal.ch

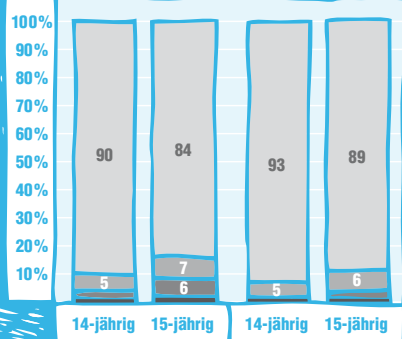


Cannabis konsumieren

Cannabis ist diejenige illegale Droge, von der man am meisten hört und die am häufigsten konsumiert wird. Viele unterschätzen die Risiken des Kiffens und viele überschätzen den Anteil Leute, die Cannabis nehmen. Zwei Drittel der 15-jährigen Jungen und drei Viertel der gleichaltrigen Mädchen geben an, nie in ihrem Leben Cannabis konsumiert zu haben.



Wie viele haben in den letzten 30 Tagen wie oft Cannabis geraucht?



	JUNGEN		MÄDCHEN	
NIE	90%	84%	93%	89%
EIN-BIS ZWEIMAL	5%	7%	5%	6%
3 BIS 9 MAL	3%	6%	1%	4%
10 MAL ODER MEHR	2%	3%	1%	1%

Die meisten Jugendlichen haben in den 30 Tagen vor der Befragung nicht gekifft. Ein paar Jugendliche geben aber an, im letzten Monat 10 Mal oder noch häufiger gekifft zu haben.

➔ Der Anteil derjenigen, die kiffen, ist bei den Jungen höher als bei den Mädchen.

➔ Bei den Jungen haben 10% der 14-Jährigen und 16% der 15-Jährigen in den letzten 30 Tagen mindestens 1 Mal gekifft.

➔ Bei den Mädchen haben 7% der 14-Jährigen und 11% der 15-Jährigen in den letzten 30 Tagen mindestens 1 Mal gekifft.



Gesundheitliche Risiken und Abhängigkeit

Oft wird vergessen, dass beim Cannabisrauchen längerfristig unter anderem ein erhöhtes Risiko für Erkrankungen der Atemwege, wie z.B. Lungenkrebs, besteht.

Zudem hat Cannabis eine starke Wirkung auf das Bewusstsein und viele Kifferinnen und Kiffer geben zu, dass sie, wenn sie „stoned“ sind, passiv und gleichgültig werden. Cannabis beeinträchtigt das Erinnerungs- und Konzentrationsvermögen.

Cannabis kann abhängig machen. Wer glaubt, mit dem Kiffen Problemen aus dem Weg gehen zu können, täuscht sich. Vielleicht vergisst man kurzfristig seine Sorgen – aber lösen tut man sie mit Kiffen nicht!

Cannabis und Gesetz

Cannabis ist illegal. Wenn Jugendliche mit Cannabis erwischt werden, kann es zu einer Strafverfolgung kommen. Ein erstes Vergehen führt häufig zur einer Busse oder einem Verweis von der Jugendanwaltschaft. Manchmal werden auch Präventionskurse verordnet und meistens werden die Eltern informiert.

Bekifft ist das Führen jeglicher Fahrzeuge (Velo, Scooter, Mofa etc.) verboten. Auch wer noch keinen Führerschein hat, riskiert Schwierigkeiten beim Erhalt des Lernfahrausweises.

Weitere Informationen zu Cannabis speziell für Jugendliche unter:

www.feelok.ch

www.sucht-info.ch

**Für jene die kiffen und gerne damit aufhören
würden, finden sich zusätzliche Informationen
auf der Rückseite dieser Broschüre
und auf den Webseiten:**

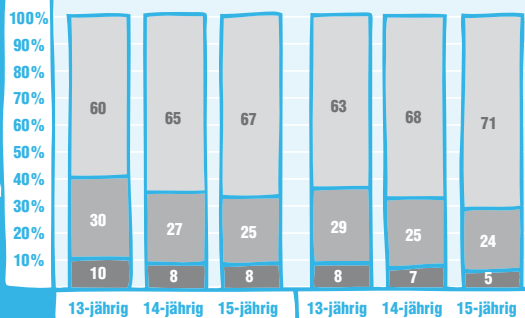
www.realize-it.ch

www.feelok.ch

Schikaniert werden

Mal geplatzt oder gehänselt werden... Das passiert den meisten Jugendlichen irgendwann. Aber manche erleben das immer wieder. Das ist stressig und macht traurig. Für viele, die das erleben, ist das eine sehr schwere Belastung.

Wie oft werden Jugendliche schikaniert?



	JUNGEN			MÄDCHEN		
NIE	60%	65%	67%	63%	68%	71%
EIN- BIS DREIMAL PRO MONAT	30%	27%	25%	29%	25%	24%
WÖCHENTLICH UND MEHR	10%	8%	8%	8%	7%	5%

Mehr als ein Drittel der Jugendlichen erleben mindestens einmal pro Monat Schikanen, werden geplatzt oder gehänselt. Das kann eine Belastung sein, besonders, wenn sich die Vorfälle häufen.

➔ Zum Beispiel bei den 14-Jährigen werden 8% der Jungen und rund 7% der Mädchen ein- oder mehrmals in der Woche schikaniert.

➔ Es scheint, dass einzelne Schülerinnen und Schüler regelmässig Opfer von Schikanen sind.

Was können Betroffene tun?

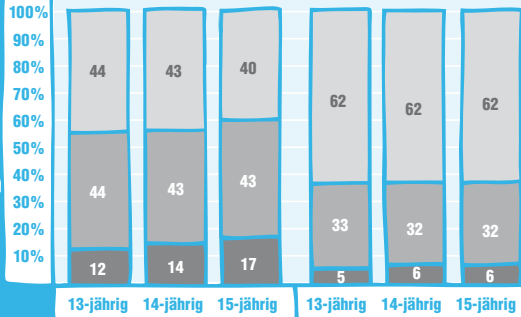
Wer immer wieder von anderen schikaniert wird und unter bestimmten Situationen leidet, sollte nicht zögern, sich Hilfe zu holen. Es nützt niemandem etwas, darüber zu schweigen und darunter zu leiden. Mit einer Vertrauensperson darüber zu sprechen und nach Lösungen zu suchen, kann helfen. Dies kann eine Lehrperson sein, die Eltern, eine gute Freundin oder ein guter Freund oder auch eine Schulsozialarbeiterin oder ein Schulsozialarbeiter. Wer sich zu stark schämt oder Angst hat, kann sich auch anonym beraten lassen, zum Beispiel unter folgenden Angeboten:

Tel. 147 der Pro Juventute oder www.147.ch
www.tschau.ch

Schikanieren

Viele haben irgendwann auch mal andere geplagt. Manchmal macht man beim Plagen einfach mit, weil man nicht zu den „Verlierern“ gehören will und weil es die anderen auch tun...

Wie oft schikanieren Jugendliche andere?



	JUNGEN			MÄDCHEN		
NIE	44%	43%	40%	62%	62%	62%
EIN-BIS DREIMAL PRO MONAT	44%	43%	43%	33%	32%	32%
WÖCHENTLICH UND MEHR	12%	14%	17%	5%	6%	6%

Knapp zwei Drittel der Jungen und mehr als ein Drittel der Mädchen schikanieren andere mindestens einmal pro Monat.

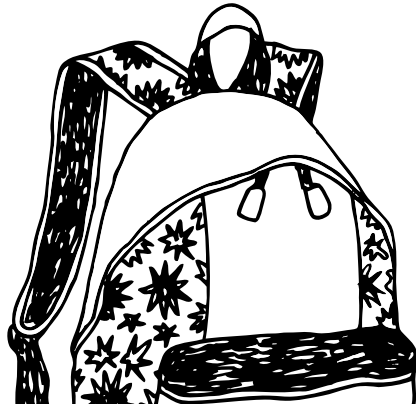
➔ Der Anteil derjenigen, die andere des Öfteren schikanieren, ist bei den Jungen grösser als bei den Mädchen.

➔ Der Anteil derjenigen, die nie schikanieren, ist bei den Mädchen grösser als bei den Jungen.

Es gibt deutlich mehr Schülerinnen und Schüler, die jemanden schikanieren, als solche, die schikaniert werden. Ein möglicher Grund dafür kann sein, dass Schikanieren oft eine Gruppenaktivität ist: Die Gruppe sucht sich ein schwaches Opfer und konzentriert sich darauf.

Was tun?

Auch wenn man selbst nicht beim Schikanieren mitmacht, bekommt man manchmal mit, dass jemand anders schikaniert wird. Was tun? Man tut schon viel, wenn man selbst nicht beim Schikanieren mitmacht und sich nicht auf die Seite derjenigen stellt, die schikanieren!



Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit

Die meisten Jugendlichen sind alles in allem zufrieden oder sehr zufrieden mit ihrem Leben. Es zeigt sich aber, dass viele Jugendliche manchmal nicht so gut drauf sind. Das ist normal, wenn es sich nicht häuft. Menschen sind nicht jeden Tag in Form.

Die Jugendlichen wurden gefragt, wie oft es ihnen nicht so gut geht. Konkret wurden sie unter anderem nach der Häufigkeit von Müdigkeit, schlechter Laune, Wut und Einschlafproblemen gefragt.

- ➔ Mehr als die Hälfte der befragten 13- bis 15-jährigen Jungen und rund zwei Drittel der gleichaltrigen Mädchen fühlen sich mindestens einmal pro Woche müde.
- ➔ Schlechte Laune ist ebenfalls häufig: Knapp 40% der Jungen und etwas mehr als 50% der Mädchen sind mindestens einmal pro Woche gereizt oder schlecht gelaunt.
- ➔ Ebenfalls ungefähr 40% der Jungen sind mindestens einmal pro Woche verärgert oder wütend; bei den Mädchen sind es etwa 50%.
- ➔ Etwa 35% der Jungen und etwa 45% der Mädchen können mindestens einmal pro Woche schlecht einschlafen.

In der Zeit des Erwachsenwerdens sind solche Schwierigkeiten verbreitet, denn es stehen viele Herausforderungen an, mit denen man sich auseinandersetzen muss:

- ➔ Der Übertritt in die Oberstufe, der Übergang ins Berufsleben sind intensive Herausforderungen.
- ➔ Jugendliche sind auf dem Weg zum Erwachsenwerden, sie übernehmen nach und nach Verantwortung für sich selbst. Das ist nicht immer einfach.

➔ Auseinandersetzungen mit den Eltern oder Lehrpersonen und Streitigkeiten im Freundeskreis können sehr stressig sein.

➔ In der Pubertät spielen die Hormone oft „verrückt“. Auch das hat einen Einfluss darauf, wie man sich fühlt!

Die Frage nach der Lebenszufriedenheit (vgl. gegenüberliegende Seite) zeigt, dass sich deutlich mehr Jugendliche auf den oberen als auf den unteren Sprossen der Leiter einstufen. Oder anders gesagt:

➔ Die meisten Jugendlichen sind mit ihrem Leben zufrieden oder sehr zufrieden.

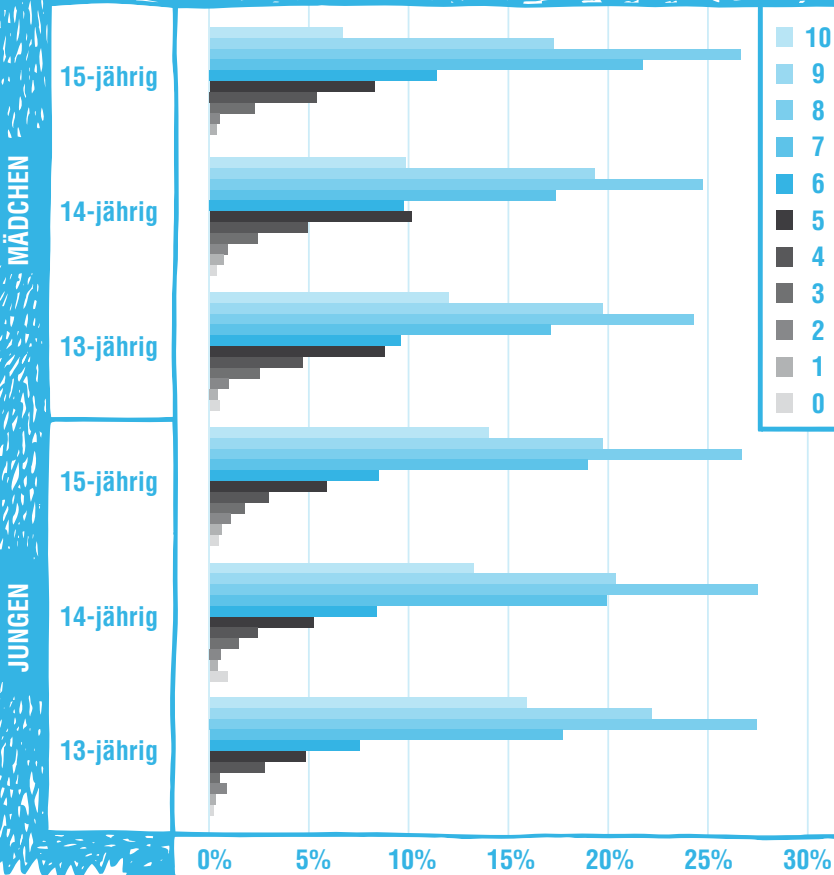
➔ Jungen sind durchschnittlich gesehen noch zufriedener mit ihrem Leben als Mädchen.

➔ Es gibt aber auch Jugendliche, die weniger zufrieden oder gar unzufrieden sind mit ihrem Leben. Rund ein Viertel der 13- bis 15-jährigen Jugendlichen hat sich auf den Stufen 0 bis 6 eingestuft.

Stimmungsschwankungen kommen gerade in der Jugend häufig vor. Wenn sich jemand aber regelmäßig unzufrieden fühlt oder vor scheinbar unlösbaren Problemen steht, kann es helfen, sich jemandem anzuvertrauen: Eltern, Geschwistern, Freunden oder Freundinnen, einer Lehrperson oder anderen Bekannten oder Verwandten. Getraut man sich nicht, direkt mit jemandem zu sprechen, kann auch eine anonyme Beratung im Internet oder per Telefon eine Möglichkeit sein. Es tut gut, wenn man seine Sorgen jemandem erzählen kann und jemand einem wirklich zuhört!

Folgende Frage wurde den Schülerinnen und Schülern gestellt: Hier ist ein Bild einer Leiter. Die oberste Sprosse dieser Leiter „10“ bedeutet das beste für dich erdenkliche Leben, der Boden „0“ bedeutet das schlechteste mögliche Leben. Wo stehst du auf dieser Leiter, wenn du dein derzeitiges Leben betrachtest?

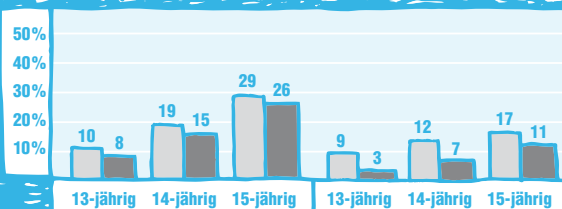
Lebenszufriedenheit der Jugendlichen



Suchtmittelkonsum und Lebenszufriedenheit

Es gibt interessante Zusammenhänge zwischen einem regelmässigen Konsum von Alkohol, Tabak oder Cannabis und der Zufriedenheit mit dem Leben. Unter denen, die sich bei der Lebenszufriedenheit zwischen 0 und 6 eingestuft haben, gibt es deutlich mehr Jugendliche, die mindestens wöchentlich Alkohol, Tabak oder Cannabis konsumieren, als bei den zufriedeneren Jugendlichen (Einstufung 7 bis 10).

Mindestens wöchentlicher Alkoholkonsum und Lebenszufriedenheit



TIEFE UND MITTLERE
LEBENSZUFRIEDENHEIT (0 BIS 6)

10%

19%

29%

9%

12%

17%

HOHE LEBENSZUFRIEDENHEIT
(7 BIS 10)

8%

15%

26%

3%

7%

11%

Jugendliche, die eine tiefere Lebenszufriedenheit haben, trinken im Vergleich zu denen, die eine höhere Lebenszufriedenheit haben, häufiger wöchentlich oder mehrmals wöchentlich Alkohol. So trinken zum Beispiel von den 14-jährigen Mädchen mit einer tiefen bis mittleren Lebenszufriedenheit 12% einmal oder mehrmals wöchentlich Alkohol. Bei denjenigen mit hoher Lebenszufriedenheit sind es deutlich weniger, nämlich 7%, die einmal oder mehrmals wöchentlich trinken.

Suchtmittel lösen keine Probleme

Jugendliche mit Problemen neigen eher dazu, Substanzen zu konsumieren als Jugendliche ohne Probleme.

Die Jugendlichen sind auch danach gefragt worden, weshalb sie Suchtmittel konsumieren. Einige haben angegeben, dass sie dies tun, um sich besser zu fühlen und um ihre Probleme zu vergessen. Bei einem Konsum, der Probleme vergessen lassen soll, ist das Risiko besonders gross, dass man immer mehr konsumiert. Probleme lösen sich dadurch natürlich nicht.

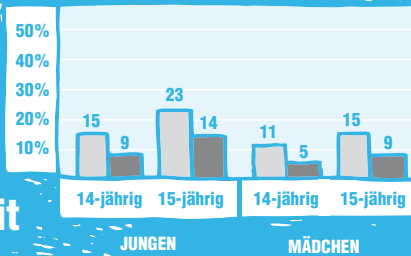
Mindestens wöchentliches Zigarettenrauchen und Lebenszufriedenheit



	JUNGEN			MÄDCHEN		
TIEFE UND MITTLERE LEBENSZUFRIEDENHEIT (0 BIS 6)	8%	18%	27%	8%	20%	24%
HOHE LEBENSZUFRIEDENHEIT (7 BIS 10)	4%	10%	17%	3%	7%	12%

Auch beim Rauchen zeigt sich, dass diejenigen mit einem tieferen Wert auf der Skala der Lebenszufriedenheit deutlich öfters mindestens wöchentlich rauchen als jene Schülerinnen und Schüler mit höherer Lebenszufriedenheit.

Cannabisgebrauch in den letzten 30 Tagen und Lebenszufriedenheit



	JUNGEN		MÄDCHEN	
TIEFE UND MITTLERE LEBENSZUFRIEDENHEIT (0 BIS 6)	15%	23%	11%	15%
HOHE LEBENSZUFRIEDENHEIT (7 BIS 10)	9%	14%	5%	9%

Auch beim Cannabiskonsum zeigt sich, dass 14- und 15-Jährige mit einer tieferen und mittleren Lebenszufriedenheit in den 30 Tagen vor der Befragung mit grösserer Wahrscheinlichkeit Cannabis konsumiert haben als diejenigen mit einer höheren Lebenszufriedenheit. So haben zum Beispiel bei den 15-jährigen Mädchen mit einer tieferen und mittleren Lebenszufriedenheit fast doppelt so viele (15%) im letzten Monat Cannabis geraucht als bei denjenigen mit höherer Lebenszufriedenheit (9%).

Rat und Hilfe für Jugendliche

Wenn dich etwas bedrückt oder wenn du Probleme hast mit Alkohol, Cannabis oder Tabak, zögere nicht, mit jemandem darüber zu reden, dem du vertraust. Das kann ein guter Freund oder eine gute Freundin sein, aber auch ein Elternteil oder eine Lehrperson. Scheue dich auch nicht, mit einer Fachperson einer Jugend- oder Suchtberatung oder mit einer Schulsozialarbeiterin, einem Schulsozialarbeiter Kontakt aufzunehmen. Diese Fachpersonen können dir weiterhelfen und sie werden dein Anliegen vertraulich behandeln.

Manchmal tut es gut und nimmt einem eine grosse Last von den Schultern, wenn man sich jemandem anvertraut.

Adressen und Informationen zu Unterstützungsangeboten für Jugendliche findest du auf den unten stehenden Webseiten und Sucht Info Schweiz kann dir auch helfen, geeignete Adressen herauszusuchen (www.sucht-info.ch oder Tel. 021 321 29 76).

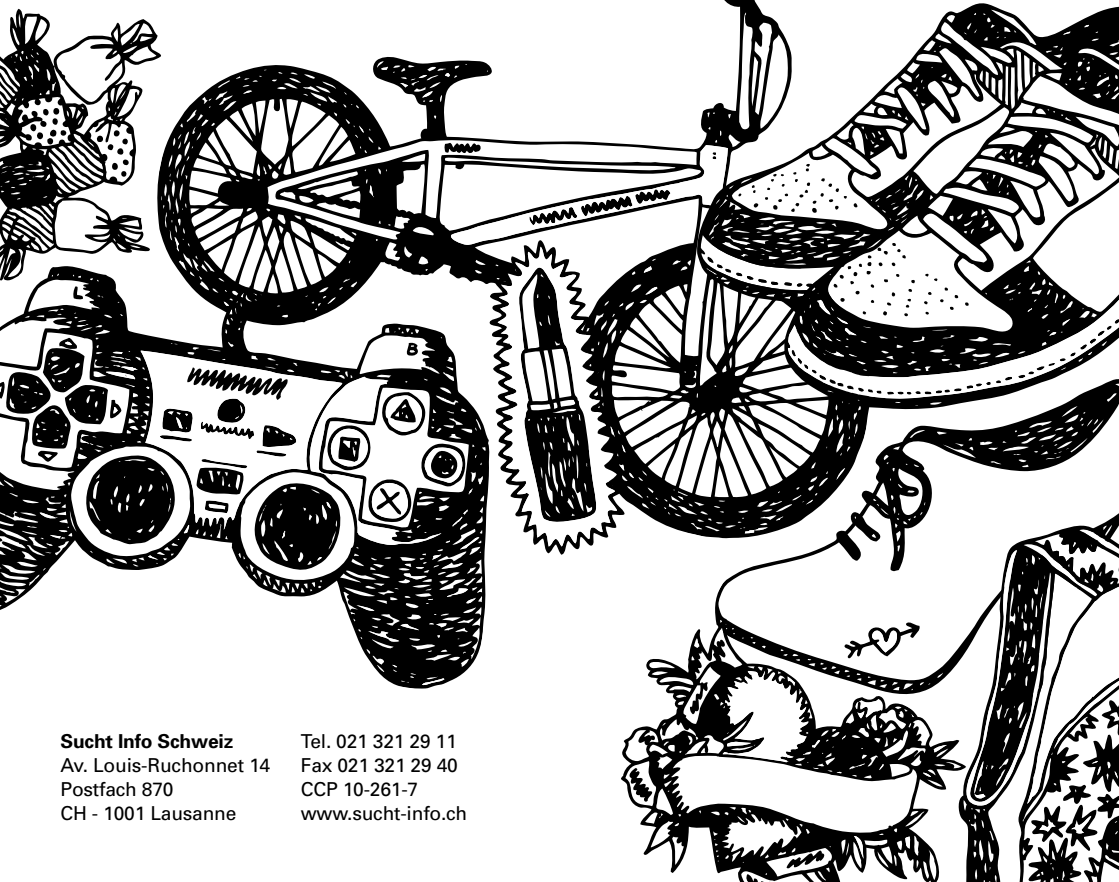
Hilfreiche Internetseiten:

www.feelok.ch

Tel. 147 der Pro Juventute www.147.ch

www.sucht-info.ch

www.tschau.ch



Sucht Info Schweiz
Av. Louis-Ruchonnet 14
Postfach 870
CH - 1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.sucht-info.ch