

Suchtprävention in der Lehre

Erfolgreich durch
die Lehrzeit



Jugend und Sucht

Jugendliche sind besonders suchtgefährdet.

Weshalb ist das so?

Hirnentwicklung

Jugendliche haben grössere **Schwierigkeiten, sich zu kontrollieren.**

Jugendliche haben eine **geringere Fähigkeit, zu planen und sich zu steuern.**

Jugendliche sind **Emotionen stärker ausgesetzt.**

Das Jugendalter ist verbunden mit einer Vielzahl von Veränderungen, sowohl auf körperlicher als auch psychischer und sozialer Ebene.

Aus neurobiologischer Sicht bedeutet das Ende der Adoleszenz den Abschluss der Hirnentwicklung. In dieser Lebensphase finden also wichtige Reifungs-, Ausbau- und Umstrukturierungsprozesse im Gehirn statt. Diese dienen der Optimierung von Funktions- und Leistungsfähigkeit und sind erst mit ca. 25 Jahren abgeschlossen.

Die «Umbauphase» geht mit verminderten Kontroll- und Steuerungsfunktionen des Gehirns einher. Die Hirnentwicklung erhöht damit das Risiko für die Entstehung einer Abhängigkeit.





Die Persönlichkeitsentwicklung ist Teil des Erwachsenwerdens.

Was bedeutet das für Jugendliche?

Die Suche nach dem eigenen «Ich», beziehungsweise das Finden der eigenen Identität, ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe in dieser Lebensphase. Eine erhöhte Experimentierfreude unterstützt diesen Prozess der Selbstfindung.

Auf den Konsum von digitalen Medien und Substanzen bezogen gilt es ebenfalls einen passenden persönlichen Umgang zu finden. Möchte ich konsumieren? Falls ja: In welchen Situationen und in welcher psychischen Verfassung, mit wem, wie oft, wie viel?

Gleichzeitig wird das innere Bedürfnis nach sozialer Anerkennung durch die (teilweise) noch fehlende Orientierung verstärkt. Eine Möglichkeit, diese Anerkennung zu erhalten, ist, das zu tun, was die anderen tun oder sich mit Gleichgesinnten abzugeben und so die eigenen Ansichten zu stärken.

Die geforderten vielfältigen Anpassungsleistungen sind eine Herausforderung und können Stress auslösen. Ausserdem erhöhen die zahlreichen Reifungsprozesse im Gehirn, zusammen mit den zunehmenden Anforderungen der Umwelt an die Jugendlichen, das Risiko für die Entwicklung einer psychischen Krankheit; häufig sind Depressionen, Angst- und Panikstörungen. Konsum kann kurzfristig helfen, sowohl Stress als auch Symptome psychischer Erkrankungen zu reduzieren.



Genuss versus Sucht

Substanzkonsum allein muss noch kein Problem sein.

Wie unterscheiden sich Genuss- und Problemkonsum?

Es ist nicht immer einfach zu erkennen, wann ein Probier-, Gelegenheits- oder Genusskonsum problematisch wird. Die folgende Gegenüberstellung gibt Hinweise darauf, wann ein Konsum eher als problematisch eingeschätzt werden kann.



Probier- oder Gelegenheitskonsum

- Gelegentlich, Kennenlernen des Rauschzustandes
- Gemeinsam im Freundeskreis
- Geringe Mengen/Dosis
- Konsum hat keine besondere Bedeutung
- Wenig zeitliche und finanzielle Investitionen
- Kein Konsum anderer Substanzen
- Später Konsumbeginn

Problemkonsum

- Regelmässig, hohe Häufigkeit
- Auch alleine
- Zunehmende Mengen/Dosis
- Konsum ist fester Alltagsbestandteil
- Konsum mehrerer Substanzen
- Beginn vor dem 14. Altersjahr



Meine Notizen



Betriebliche Suchtprävention

Eine aktive Suchtprävention im Betrieb kommt den Lernenden zugute.

Ist ein Lehrbetrieb gesetzlich dazu verpflichtet?

Im Arbeitsgesetz (Art. 32 Abs. 1) ist festgehalten, dass ein Betrieb die Gesundheit seiner Mitarbeitenden zu schützen hat und eine allfällige Gesundheitsgefährdung bei Lernenden unter 18 Jahren an deren gesetzliche*n Vertreter*in zu melden ist.

Gemäss Arbeitsgesetz (Art. 29 bis 32) und Obligationenrecht (Art. 328) ist es Aufgabe der für die Lernenden verantwortlichen Person, die körperliche und psychische Gesundheit der Jugendlichen zu schützen.

Für alle Arbeitnehmenden (inklusive Lernenden) gilt, dass sie sich während der Arbeit weder mit Alkohol noch mit anderen psychoaktiven Substanzen berauschen dürfen, wenn sie dadurch sich selbst oder andere gefährden (Verordnung über die Unfallverhütung, Art. 11 Abs. 3).



Jeder Betrieb hat hinsichtlich
Abhängigkeitsentwicklung von
Mitarbeitenden sowohl gewisse
Schutz- als auch Risikofaktoren.

Welche können das sein?

Hier findest du eine
Auswahl an möglichen
Schutz- und Risiko-
faktoren im Betrieb.

Schutzfaktoren

- **Arbeitsaufgaben**
 - Angemessene Herausforderung
 - Sinnvolle, verantwortungsvolle Aufgaben
 - Gestaltungs- und Mitwirkungsmöglichkeiten

Arbeitsklima

- Positive Arbeitsbeziehungen, gute Einbindung im Team
- Wertschätzung
- Vertrauens- und Ansprechperson

Konsumkultur

- Klare Richtlinien bzgl. Konsum von Alkohol und anderen Substanzen
- Positive Vorbilder

Risikofaktoren

Arbeitsaufgaben

- Über- oder Unterforderung, unklare Anforderungen
- Fehlende Unterstützung bei der Arbeit
- Monotone, sinnlose Aufgaben

Arbeitsklima

- Mangelnde Wertschätzung, Feindseligkeiten
- Konkurrenzdenken und Konflikte
- Ärger und Unzufriedenheit
- Einsamkeit und Isolierung am Arbeitsplatz

Konsumkultur

- Negative Vorbilder, keine Richtlinien
- Einfacher Zugang zu Alkohol und Medikamenten



Betriebliche Suchtprävention
hat zum Ziel, Risikofaktoren am
Arbeitsplatz zu minimieren
und Schutzfaktoren aufzubauen
und zu stärken.

Was können Betrieb, Vorgesetzte,
Berufsbildner*innen und
Mitarbeitende konkret tun?



Arbeitsaufgaben

Zufriedenstellende Arbeitsaufgaben

- Definieren der Kompetenzen
- Regelmässige Feedbackgespräche
- Enge Zusammenarbeit zwischen Berufsschule und Lehrbetrieb

Arbeitsklima

Positives Arbeitsklima schaffen

- Unternehmenskultur: Gemeinsames Definieren und Vorleben positiver Werte
- Fairness (unter Mitarbeitenden, aber auch zwischen Betrieb und Arbeitnehmenden, z. B. fair geregelte Arbeitszeiten)
- Förderung der sozialen Beziehungen z. B. durch gemeinsamen Pausenraum, gemeinsame Aktivitäten wie Team-Tag etc.
- Kennen der Stärken der einzelnen Mitarbeitenden
- Anerkennung guter Leistungen (Würdigung)
- Möglichkeit einer anonymen Beratung

Konsumkultur

Angemessene Konsumkultur

- Suchtpräventionskonzept
- Angebote zur individuellen Konsumreduktion (z. B. zackstark.ch)
- Eingeschränkter Zugang zu Suchtmitteln im Betrieb (z. B. Alkohol, Medikamente)
- Apéros auch mit nicht-alkoholischen Getränken
- Thematisieren von kritischem Konsumverhalten
- Zugriff auf Adresslisten von Suchtfachstellen und Angebot weiterführender Informationen
- Klare, transparente, kommunizierte und gelebte Richtlinien bezüglich Konsum (Substanzen, Medien)

Video «Prävention
evidenzbasiert»



Meine Notizen

Neben den betrieblichen
sind auch die persönlichen
Schutzfaktoren entscheidend.

Wie kannst du als Berufsbildner*in
die individuellen Schutzfaktoren
der Lernenden stärken?

- Führe regelmässig Feedbackgespräche, damit Lernende die eigene Entwicklung und ihre Fortschritte realistisch einschätzen können.
- Anerkenne gute Leistung und sprich deine Wertschätzung aus.
- Ermögliche den Lernenden die Erfahrung, etwas bewirken zu können.
- Fördere die Eigeninitiative durch Gestaltungsmöglichkeiten im Arbeitsalltag.
- Nimm deine Vorbildfunktion wahr: Jugendliche schauen sich vieles von ihren Bezugspersonen ab, auch den Umgang mit Genuss-, Suchtmitteln sowie Medikamenten.

Damit förderst du die Selbstwirksamkeit der Lernenden, d. h. ihre eigene Überzeugung, etwas bewirken und schaffen zu können.



Früherkennung

Je früher, desto besser.

Auf welche möglichen
Auffälligkeiten im Verhalten
kannst du achten?

Je früher ein risikoreicher Konsum oder eine abhängige Verhaltensweise erkannt und etwas dagegen unternommen wird, desto besser sind die Chancen für eine nachhaltige positive Veränderung.

Folgende Früherkennungsmerkmale lassen sich unterscheiden:

Absenzen

- Unentschuldigte Absenzen
- Mehrere kurze Absenzen untertags
- Lange Pausen
- Verspätungen
- Fehlen nach freien Tagen
- Unpünktlichkeit

Qualität und Leistung

- Verschlechterung der Arbeitsqualität
- Fehler
- Verringerung der Leistung
- Versäumnisse
- Zunahme von Zwischenfällen/Unfällen
- Nichteinhalten von Fristen
- Beschwerden von Arbeitskolleg*innen/Vorgesetzten und Kund*innen/Klientel

Verhalten

- Konzentrations-schwierigkeiten
- Stimmungsschwankungen
- Rückzug gegenüber Kolleg*innen
- Vermeidung von Kontakten mit Vorgesetzten
- Nachlassen von Interesse und Motivation

Auftreten und Erscheinung

- Vernachlässigung der Hygiene
- Substanzspezifische Merkmale

Wichtig zu beachten: Alle diese Merkmale sind kein Beweis für eine Abhängigkeits-erkrankung! Es kann auch eine Vielzahl anderer Probleme dahinterstecken.

Meine Notizen



Vorgehen bei Veränderungen im Verhalten

Achte als Berufsbildner*in auf Veränderungen im Auftreten und Verhalten der Lernenden, die sich in einer Abnahme von Arbeitsleistung und -qualität zeigen und reagiere frühzeitig.

Wie sieht ein zielführendes Vorgehen aus?

Falls ein betriebsinternes Konzept zur Suchtprävention oder ein Handlungsleitfaden vorhanden ist, sollte das Vorgehen darauf abgestimmt werden.

Dokumentiere alle Veränderungen und Auffälligkeiten schriftlich, sodass du sie im Gespräch möglichst konkret benennen kannst. Vermeide in der Beobachtungsphase das Verletzen der Privatsphäre (z. B. Durchsuchen von persönlichen Gegenständen).

Das Wichtigste ist: Suche das Gespräch mit der*dem Lernenden. Führe das Gespräch wohlwollend und sprich deine Wertschätzung aus.

Im Gespräch stehen Arbeitsleistung und das Verhalten im beruflichen Kontext im Vordergrund. Es geht nicht um die Beweisführung eines problematischen Konsums. Ist der Verdacht eines problematischen Konsums jedoch sehr konkret, ist es sinnvoll, diese Vermutung im Gespräch auch zu benennen. Reagiert der*die Lernende darauf mit Ablehnung, ist dies eine normale erste Reaktion. Konzentriere dich im Folgenden wieder auf die beobachteten Veränderungen und Auffälligkeiten, die sich aus deiner Sicht verbessern müssen. Vergiss nicht, es deinem Gegenüber mit Rückfragen immer wieder zu ermöglichen, auch die eigene Sichtweise einzubringen.



Meine Notizen

Gesprächs- vorbereitung

Bereite dich gut auf das Gespräch
vor, wenn du einen möglichen
problematischen Konsum vermutest.

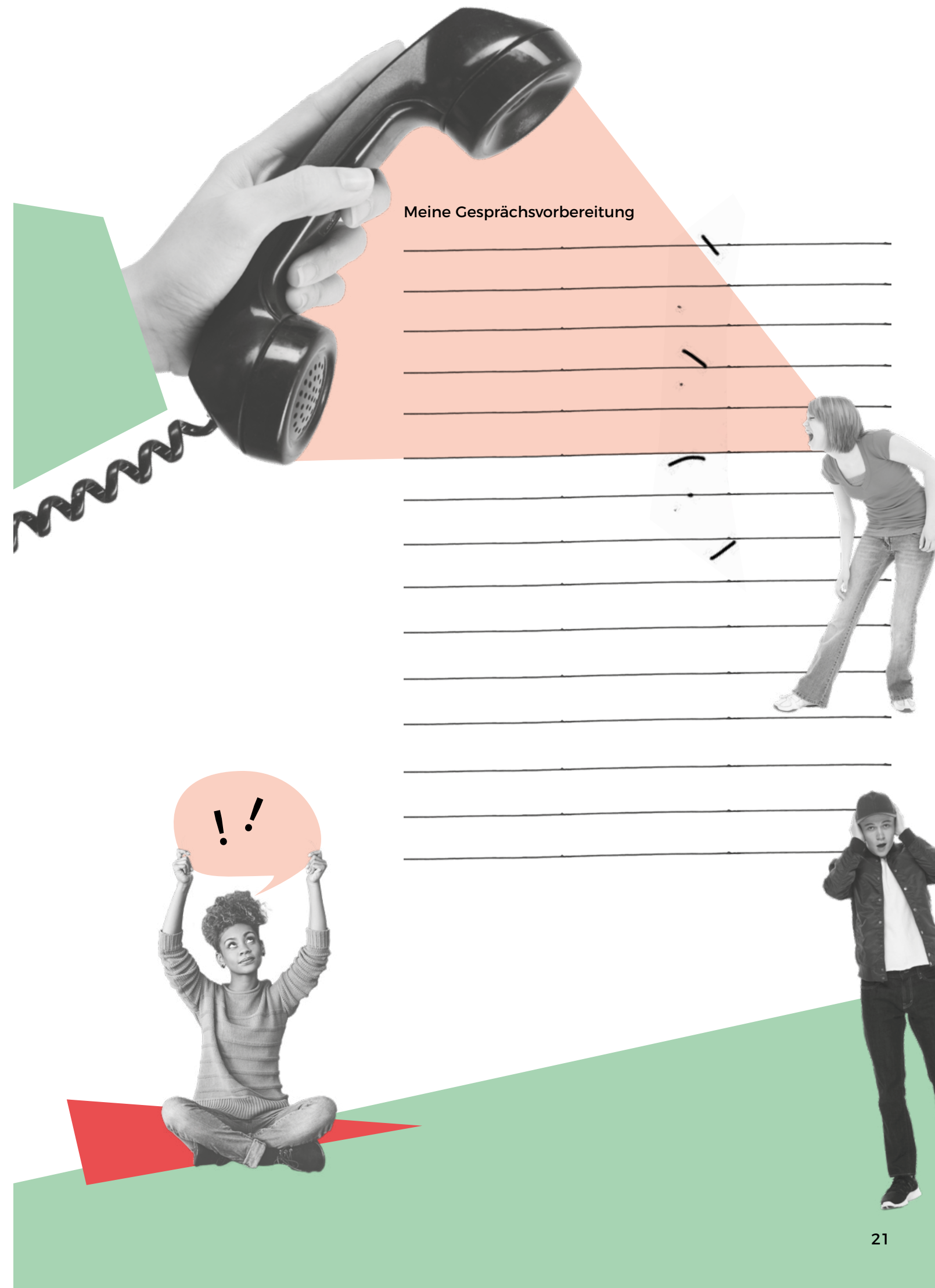
Was gilt es dabei zu beachten?

Tipps zur Gesprächsvorbereitung

- Überlege, was du an dem*der Lernenden schätzt.
- Welche Verhaltensweisen oder Tatsachen bereiten dir Sorgen?
- Was ist dein Ziel im Gespräch? Halte dieses schriftlich fest.
- Wie gehst du mit verschiedenen möglichen Reaktionen um: Verharmlosen, Abstreiten, Rechtfertigen, Gesprächsverweigerung, Wut, Traurigkeit, Tränen, ... ?
- Welche Konsequenzen hat es, wenn der*die Lernende das Verhalten nicht ändert?
- Welche Beratungsstellen/Hilfsangebote möchtest du empfehlen?

Nimm bei Unsicherheiten oder Fragen
das kostenlose telefonische Coaching der
Suchtfachstelle Zürich in Anspruch.

Telefon: 043 444 77 00



Gesprächs- führung

Beachte die folgenden Punkte,
um das Gespräch möglichst
zielführend zu gestalten:

- Zu Beginn des Gesprächs **Wertschätzung** ausdrücken.
- **Beobachtungen** nennen und Sorge ausdrücken.
- Falls Probleme mit Arbeitsleistung: **Klar benennen**, was sich verbessern/verändern muss.
- Raum geben für die Sichtweise und mögliche Sorgen oder Anliegen der*des Lernenden.
- Nachfragen, worin du die*den Lernende*n bei der Arbeit unterstützen kannst.
- Auf Hilfsangebote (z. B. externe Beratung) aufmerksam machen.
- Bei ungenügender Arbeitsleistung: Zum Schluss des Gesprächs die wichtigsten Punkte **zusammenfassen** und nochmals explizit benennen, was der*die Lernende ändern muss. **Folgegespräch** in 2-3 Wochen und zwischenzeitliches **genaues Hinschauen** ankündigen.
- Schliesse das Gespräch mit **wertschätzenden** Worten ab und sichere nochmals deine **Unterstützung** zu.

Komm bei einer Abwehrreaktion zurück zu den beobachteten Veränderungen bezüglich Verhalten und Leistung. Signalisiere dem Gegenüber deine Bereitschaft zur Unterstützung und deine Zuversicht hinsichtlich Zielerreichung.



Was ich unbedingt sagen will



Vorgehen bei akutem Vorfall

Wenn Lernende bei der Arbeit akut unter Einfluss von Substanzen stehen, gilt es sofort zu handeln.

Was ist zu tun?

PDF Checkliste



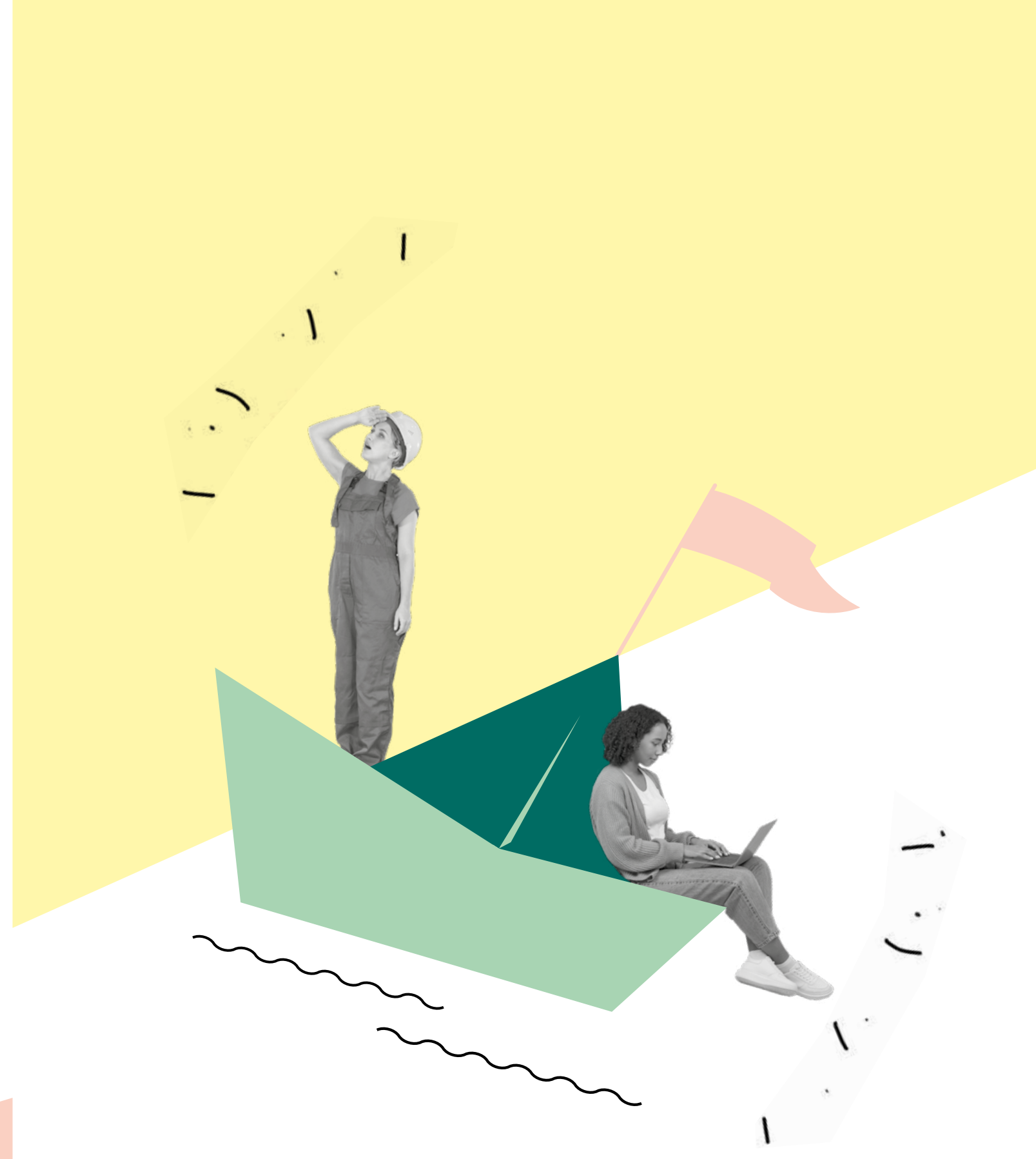
Oberstes Ziel ist, dass die*der Lernende weder sich selbst noch andere gefährdet.

Die*der Lernende soll umgehend auf ihren*seinen aktuellen Zustand angesprochen werden. Es lohnt sich, ein ausführliches Gespräch für einen späteren Zeitpunkt zu planen. Wenn möglich sollte der Termin bereits vereinbart werden. In der Folge muss sichergestellt sein, dass die*der Lernende an einem sicheren Arbeitsplatz ist. Wenn dies nicht möglich ist oder die*der Lernende nicht arbeitsfähig ist, soll ein sicheres Nachhausekommen gewährleistet werden.



Informationen

Hier findest du informative Downloads, spannende Links und Wissenswertes rund ums Thema.



Impressum

Herausgeberin: Suchtfachstelle Zürich, www.suchtfachstelle.zuerich
Inhalte: © Suchtfachstelle Zürich
Gestaltung und Illustrationen: Nora Vögeli, Zürich, www.noravoegeli.ch
Fotografien: Mit Models gestellte Bilder von iStockphoto
3. Auflage, 2026



Suchtfachstelle Zürich, Josefstrasse 91
8005 Zürich, Telefon 043 444 77 00
praevention@suchtfachstelle.zuerich



Die Suchtfachstelle Zürich wird durch das Sozialdepartement
der Stadt Zürich leistungsabhängig subventioniert.



www.suchtfachstelle.zuerich