

**Um sich rundum  
wohlzufühlen,  
ist der Körper  
genauso wichtig  
wie der Kopf.  
Und auch das  
Umfeld muss  
stimmen.  
Hier gibt es  
wichtige Tipps.**

**\_\_\_\_\_ Wohlfühlen & Gesundheit**

## Ein gutes Körpergefühl


Immer positiv, voller Energie und mit einer ansteckenden Lebensfreude. Mit einer coolen Stimme oder Augen, die lächeln können. Bestimmt kannst du viele Dinge aufzählen, die du an deinem Freund oder deiner Freundin magst. Und wie sieht es bei dir aus? Was gefällt dir an dir besonders?

Vielleicht geht es dir so wie vielen: Es ist oft nicht einfach, die persönlichen Eigenschaften und Fähigkeiten zu erkennen und sie genauso unbeschwert zu mögen wie die der anderen. Sich um sich selbst zu kümmern und darauf zu achten, wann man sich wohlfühlt, tut aber gut. Du kannst viel über dich und deine Bedürfnisse erfahren, wenn du auf deinen Körper und dein Inneres hörst. Der Körper hat ganz feine Antennen und reagiert auf Dinge, die nicht in Ordnung sind, oft noch bevor es dir selbst bewusst ist. Er signalisiert beispielsweise mit Kopfschmerzen, wenn alles zu viel wird und Zeit für eine Pause ist.

Eine gute Beziehung zu seinem Körper zu haben, macht zudem selbstsicher: Du fühlst, was du dir zumuten kannst und was dich stärkt. Das Körpergefühl kannst du übrigens trainieren. Beispielsweise durch Tanz oder Sportarten wie z. B. Yoga, Tai Chi, Capoeira und Aikido, bei denen es auf Koordination, Beweglichkeit und Körperbeherrschung ankommt. Oder auch ganz einfach im Alltag, indem du dir Zeit nimmst, dich draussen bewegst, den Wind und das Wetter bewusst auf der Haut spürst, eine warme Dusche genießt oder eine Bodylotion benutzt, die du gern riechst.

### — Weg mit dem Stress!

Entnervt? Am Morgen mit dem linken Bein aufgestanden, Tests in der Schule und dann auch noch Diskussionen zu Hause? Stress wird nur dann positiv empfunden, wenn er belebt und motiviert. Ständiger Druck hingegen kann überfordern und krank machen. Es lohnt sich daher, die Auslöser von Stress und wie du damit umgehst, genau unter die Lupe zu nehmen. Als Sofortmassnahme hilft: tief durchatmen. Fünf Sekunden einatmen, vier Sekunden halten, fünf Sekunden ausatmen. Und dann überlegst du, wie weiter. Aufgaben fallen leichter, wenn man sie in übersichtliche Schritte gliedert, sich erreichbare Ziele setzt und Pausen einplant. Sprich mit Freunden und organisiere Hilfe bei einer erwachsenen Vertrauensperson oder bei einer Fachstelle, wenn dir der Stress zu viel wird.

 Entspannen oder die Batterien aufladen – die Übungen gelingen easy dank Videos.  
 >> [feel-ok.ch/de\\_CH/jugendliche/themen/stress/start/entspannung/uebungen/entspannungstipps.cfm](https://feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/stress/start/entspannung/uebungen/entspannungstipps.cfm)

### — Selbstbewusstsein tanken


Fünf einmal gerade sein lassen – das entspannt. Du musst nämlich nicht immer perfekt sein. An manchen Tagen gelingt dies leichter. Falls dich Selbstzweifel packen:

**Konzentriere dich auf die Stärken.** Mache eine Liste, was du alles gut kannst und was du an dir magst. Denke dabei nicht nur an Äusserlichkeiten, sondern an Eigenschaften, die dich besonders liebenswert machen. Beispielsweise, dass du ein geduldiger Zuhörer oder eine ideenreiche Freundin bist. Lege die Liste weg und nimm sie immer dann wieder hervor, wenn dich das Grübeln packt.

**Programmiere aufmunternde Sätze.** Oft ist es so, dass uns der innere Kritiker richtig lähmt. «Immer bist du zu spät», sagt diese innere Stimme vielleicht, wenn du einen Termin verpasst hast. Versuche einen solchen negativen Satz durch einen aufmunternden zu ersetzen. Das könnte z. B. sein: «Ich habe es dieses Mal zwar nicht geschafft, obwohl ich mir Mühe gab. Das nächste Mal klappt es, weil ich nun weiss, dass ich etwas mehr Vorlaufzeit brauche.»

**Lerne strahlen.** Richte den Kopf und Oberkörper auf, als ob sie an einem feinen Faden nach oben gezogen würden. Denke bewusst an etwas, das dir das Lächeln auf das Gesicht zaubert.



 Dein Selbstbewusstsein kannst du auch stärken, indem du dich besser kennlernst. Wenn du weisst, worauf du anfällig bist, wirst du nicht unvorbereitet von Emotionen überflutet. Auf >> [feel-ok.ch](https://feel-ok.ch) gibt es jede Menge Tests, die dir helfen, dich besser einzuschätzen.

Give me Five: Ernährungsexperten empfehlen fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Eine Portion entspricht z. B. einer Handvoll Apfelschnitze. >> [5amtag.ch](https://5amtag.ch). Gut sind zudem viel Bewegung an der frischen Luft und Sport. Noch Fragen? Schreib uns auf >> [jugendinfo.gr](https://jugendinfo.gr).

## Mit Genuss essen

Das gemeinsame Familienfrühstück am Sonntagmorgen, mit der Freundin Glacé essen oder mit Kolleginnen und Kollegen am Mittag picknicken: In unserer Kultur ist die Nahrungsaufnahme eng verknüpft mit gesellschaftlichem Beisammensein und Genuss. Auch das Sinnliche kommt nicht zu kurz. Wir essen buchstäblich mit den Augen, lassen uns von einer schön angerichteten Mahlzeit verführen. Unser Liebessessen erkennen wir oft schon am Geruch. Auch der Tastsinn liefert wichtige Informationen: Wie fühlt sich der Apfel an? Knackig frisch?

### Das Wohlfühlgewicht erreichen

Warum empfinden viele Menschen beim Essen nicht nur Genuss, sondern Stress? Das hat auch mit Bildern in den Medien und allgemeinen Trends zu tun. Tatsache ist aber, dass das Gewicht wie die Grösse oder die Statur individuell ist. Das macht uns so unverwechselbar, besonders und einzigartig. Sich wohlfühlen hängt nicht nur von den Kilos, sondern auch von deiner Tagesform und deinen Vorstellungen ab. Vielleicht kennst du diese Spiegel, die alles verzerrt darstellen? So geht es gar nicht wenigen jungen Menschen: Das Gehirn verzerrt das, was man sieht, und man hat unter Umständen den Eindruck, man sei dick, obwohl man objektiv gesehen schlank ist. Seinen Körper kennenzulernen, auf seine Signale zu achten und ihn als so einzigartig anzunehmen, wie er ist, braucht manchmal viel Vertrauen in die eigene Stärke und Mut. Aber es ist der Weg, um zu seinem Wohlfühlgewicht zu finden.

### Dein Körper braucht viel Flüssigkeit

Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und viel Flüssigkeit helfen dir, dich rundum wohlfühlen. Um leistungsfähig zu sein, solltest du täglich ca. 1,5 Liter trinken. Ideal sind kalorienarme Getränke wie Wasser oder ungesüsster Tee. Softdrinks hingegen sind aufgrund ihres hohen Zuckergehalts weniger geeignet. Das gilt übrigens auch für Energy Drinks, da neben dem Zuckergehalt auch eine hohe Konzentration an Koffein dazukommt, die zu erhöhter Nervosität führen kann.

Hast du schon Hahnenburger ausprobiert? Vielleicht stutzt du, weil du diese Getränkemarkar gar nicht kennst. Dabei ist sie fast jederzeit verfügbar. Das Hahnenwasser in der Schweiz hat nämlich eine ausgezeichnete Qualität. **hahnenburger.ch** ist eine Initiative der Gesundheitsförderung Schweiz. Der Tipp: Nimm das Wasser in einer Trinkflasche mit – so sparst du gleichzeitig Geld und reduzierst auch den Abfallberg.

» *kebab+ steht für kochen, essen, begegnen, ausspannen und bewegen. Im Projekt geht es um abwechslungsreiche, gesunde Ernährung und ein Konzept, zu dem auch viel Lebensfreude sowie ein entspannter Umgang mit sich und seinen Freunden gehören. Auf » [kebabplus.ch](http://kebabplus.ch) siehst du die Rezepte und Ideen, die andere Jugendliche bereits realisiert haben.*

» Auch Süssigkeiten sind drin: eher selten, aber dafür mit umso mehr Genuss.



### Was ist mit der Ernährungspyramide gemeint?

«Lasst eure Nahrung eure Medizin sein», schrieb der griechische Arzt Hippokrates vor 2'400 Jahren. Er meinte damit, dass eine bewusste Ernährung die beste Gesundheitsvorsorge ist. Jedes Lebensmittel hat einen unterschiedlichen Energie- und Nährstoffgehalt. Von einigen kann man mehr, von anderen sollte man weniger essen: Gemüse und Obst z. B. so viel wie möglich, bestenfalls fünf Portionen am Tag. Ideal sind Vollkornprodukte zu den Hauptmahlzeiten, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier abwechselnd auf die Woche verteilt. Auch auf Süssigkeiten musst du nicht verzichten – genieße sie einfach bewusst und mit Mass. All das veranschaulicht die sogenannte Ernährungs- oder Lebensmittelpyramide. Vereinfacht gesagt gilt das Prinzip: mehr von Lebensmitteln an der Basis der Pyramide, weniger von denjenigen an der Spitze. Neugierig? Auf der Homepage der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung findest du viele weitere Infos. Spannend ist da z. B. auch die Rubrik Foodprints®, die dir die ökologischen Zusammenhänge veranschaulicht: **sge-ssn.ch/de/ich-und-du**

» *Mix up your life: Leckere Rezepte für Cocktails mit null Promille und viele hübsche Dekoideen verrät dir » [bluecocktailbar.ch](http://bluecocktailbar.ch)*

## Essstörungen

Alle Gedanken kreisen nur noch ums Essen und aus Angst zuzunehmen, werden Kalorien panisch gezählt. Oder du futterst dich quer durch den Kühlschrank und fühlst dich danach nicht gut – ein entspannter Umgang mit Nahrung ist nicht möglich. Die Gründe dafür sind unterschiedlich. Oft sind Essstörungen eine Reaktion auf Dinge, die tief drinnen wehtun. Damit du nicht in eine gefährliche Spirale gerätst, ist es wichtig, dass du mit einer Vertrauensperson sprichst oder dich an eine Beratungsstelle wendest, die für dich da ist. Vielleicht siehst du bei einem Jungen in deinem Bekanntenkreis, deiner besten Freundin oder deiner Schwester ein Verhalten, das auf eine Essstörung hindeutet. Du machst dir Sorgen. Das solltest du vorsichtig und auf alle Fälle unter vier Augen ansprechen. Du könntest beispielsweise auf Fachstellen wie [aes.ch](http://aes.ch) hinweisen, wo man sich anonym beraten lassen kann.

### — Magersucht

Magersüchtige sind stark untergewichtig und fühlen sich oft dann noch zu dick. Sie essen extrem wenig und sehr kalorienbewusst. Häufig treiben sie noch intensiv Sport. Die ständige Unterernährung und starke Gewichtsabnahme haben für den Körper lebensgefährliche Folgen – Magersucht (Anorexie) ist eine sehr ernste Krankheit, die tödlich sein kann. Sie tritt häufiger bei Mädchen auf, betrifft jedoch auch Jungs.

### — Bulimie

Menschen mit Ess-Brechsucht leiden unter unkontrollierten, übermässigen Essattacken, die sie anschliessend mit Erbrechen oder dem Missbrauch von Abführmitteln ausgleichen. Zur Gewichtskontrolle gehören meist auch viel Sport oder Fasten. Bulimie fällt oft nicht auf, da Betroffene in der Regel schlank oder normalgewichtig sind. Die Sucht belastet jedoch ihr Leben und ihre Gesundheit stark: Zahnschädigungen, Hormonstörungen oder Wassereinlagerungen im Körper (Ödeme) u. a. sind Folgeerscheinungen.

### — Binge Eating

Grosse Mengen an Nahrung in kurzer Zeit unkontrolliert verschlungen: Wenn sich jeweils zwei Essanfälle über sechs und mehr Monate wiederholen, spricht man von Binge Eating. Anders als bei der Bulimie ergreifen Betroffene keine Gegenmassnahmen, kompensieren nicht. Binge Eater haben manchmal normales Körpergewicht, sind jedoch oft übergewichtig.



Ab wann überschreitet man die Grenze und braucht Hilfe?



#### Hausarzt oder Hausärztin:

Du fühlst, wie dein Essverhalten sich verändert hat. Vielleicht haben dich auch deine Freunde und Freundinnen darauf aufmerksam gemacht, dass du kaum noch isst und Gewicht verloren hast. Für erste Abklärungen ist ein Besuch bei deinem Hausarzt oder deiner Hausärztin immer gut. Sie kennen dich und deine Familie schon lange. Im Idealfall hast du bereits Vertrauen aufgebaut, so dass ein Gespräch leichter fällt. Die Hausärzte sind übrigens an die Schweigepflicht gebunden – das, was ihr besprecht, ist also vertraulich. Dein Hausarzt oder deine Hausärztin meldet dich bei Bedarf auch bei einer Ernährungsberatung an.



Expertenwissen und Grundsatzinfos – auch für das Umfeld, das Essstörungen besser verstehen möchte – bietet >> [netzwerk-essstoerungen.ch](http://netzwerk-essstoerungen.ch)

Kostenlose Beratungen finden Betroffene, Angehörige und ihre Freunde bei der Fachstelle Ess-Störungen (AES). Auf Wunsch auch anonym. Hab' keine Hemmungen, anzurufen und deine Fragen im direkten Gespräch zu klären: >> [aes.ch](http://aes.ch)

Wie gesund ist dein Essverhalten? Wenn du mehr Klarheit wünschst, ob du ganz entspannt isst oder ob du dich schon an der Grenze zu einer Essstörung bewegst, hilft dir dieser Test: >> [netzwerk-essstoerungen.ch](http://netzwerk-essstoerungen.ch)  
> Infos > Selbstbeurteilung.

#### Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden:

Melde dich für ein vertrauliches Gespräch und eine Beratung direkt bei der Regionalstelle in deiner Nähe.  
Chur / Zentralstelle, Masanserstr. 14, 7000 Chur, Tel. 081 252 90 23  
Davos, Promenade 60, 7270 Davos Platz, Tel. 081 413 11 50  
Ilanz, Poststr. 1, 7130 Ilanz, Tel. 081 925 24 23  
Poschiavo, Ospedale San Sisto, 7742 Poschiavo, Tel. 081 839 11 11  
Roveredo: Sede del Moesano, Piazzeta, 6535 Roveredo, Tel. 091 827 26 44  
Samedan / Engadin, Cho d'Punt 11, 7503 Samedan, Tel. 081 850 03 71,  
>> [kjp-gr.ch/home/kontakte](http://kjp-gr.ch/home/kontakte)

>> [www.rotelinien.de](http://www.rotelinien.de)  
ist eine Internet-Initiative,  
die speziell für Angehörige  
und Freunde von sich selbst-  
verletzenden Menschen ins  
Leben gerufen wurde. Die  
Homepage bietet umfassende  
Infos, weiterführende  
Links und stellt Therapie-  
ansätze vor.

## Wenn die Seele schmerzt

Von autoaggressivem oder selbstverletzendem Verhalten (SVV) spricht man, wenn sich jemand selbst körperliche Schmerzen zufügt, indem er sich z. B. ritzt. SVV geschieht meist in einer belastenden Situation, wenn der seelische Kummer zu gross ist. Oder die Betroffenen fühlen sich so isoliert und unverstanden, dass sie diese Leere kaum aushalten können. Sie ritzen sich, um den inneren Druck abzubauen und die seelische Not mit körperlichem Schmerz zu überdecken. Oft gelingt ihnen erst so, sich selbst wieder zu spüren und zu beruhigen.

### — SVV besser verstehen

Selbstverletzendes Verhalten ist immer ein Alarmsignal und ein Hilferuf, den man ernst nehmen sollte. Erste Anzeichen zu erkennen, dass im Alltag etwas nicht stimmt, ist für Freunde, Kollegen und auch Angehörige nicht immer einfach, weil SVV meist im Verborgenen stattfindet. Symptome können sein, dass sich jemand sehr zurückzieht, soziale Kontakte eher meidet. Auffallend können auch regelmässige Hautverletzungen sein – sie werden in der Regel kaschiert mit entsprechender Kleidung wie z. B. langarmigen Pullovers oder Shirts zu jeder Tages- und Jahreszeit.

Wenn du selbstverletzendes Verhalten bemerkst, ist es wichtig, dass du die Person in einem ruhigen Augenblick auf mögliche Hilfe ansprichst. Auch wenn du dich sorgst: Vermeide unbedingt Vorwürfe. Das verstärkt nur den Druck. Es ist wichtig, dass Betroffene sich respektiert fühlen und professionell beraten lassen. Manchmal braucht es etwas Zeit, bis sie Vertrauen fassen, weil es für sie keine einfache Situation ist. Sei daher nicht fordernd oder ungeduldig. Wie gesagt ist das Ritzen für Betroffene eine Bewältigungsstrategie in einer Notsituation, in der sie meist Angst, Trauer, Wut und damit verbunden eine innere Leere und Überforderung empfinden. Da braucht es einen Prozess, bis sie Unterstützung und Veränderung zulassen. Das ist okay. Erzähle von der kostenlosen **Notfalltelefonnummer 147** und den lokalen Fachstellen. Und vielleicht bietest du an, dass ihr gemeinsam professionelle Hilfe organisiert.

### — Du bist selber betroffen

Du kennst die Augenblicke, in denen es dir nicht so gut geht. Hier findest du ein paar Vorschläge, wie du reagieren könntest.

**Finde Alternativen:** Wie du vielleicht weisst, kann Ritzen süchtig machen. Es ist daher wichtig, dass du nicht in einen sogenannten Automatismus gerätst, d. h. dass du nicht wiederholt ritzt. Ein erster Schritt könnte sein, dass du Alternativen kennenlernst. Das sind Handlungen, bei denen du dich nicht verletzt, die aber auch deinen inneren Druck lösen. Eine Soforthilfe ist z. B., einen Eiswürfel auf sein Handgelenk zu legen. Mehr solche Skills findest du auf [rotelinien.de/alternativen.html](http://rotelinien.de/alternativen.html).

**Versuche Gegensteuer zu geben und finde einen Ausgleich, der dich stärkt:** Speichere dir eine Sammlung von Songs ab, die dich aufstellen und zu denen du gerne tanzt – vermeide Musik, die dich depressiv macht. Bist du v. a. am Abend traurig? Versuche, bewusst eine Tätigkeit in diese Zeit zu legen, die dir Freude macht und für Ablenkung sorgt. Das kann etwas Kreatives wie z. B. Malen oder Tagebuch schreiben sein. Auch Sport ist in der Regel ein Stimmungsaufheller.

**Organisiere dir Unterstützung:** Sprich mit einer Person, der du vertraust. Habe keine Hemmungen eine Fachstelle zu kontaktieren – genau dafür ist sie da. Die Fachpersonen haben viel Erfahrung und können dich coachen. Oft ist es nämlich so, dass man Probleme, die der Auslöser für den Druck sind, gemeinsam am besten meistern kann.



**Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden:** Melde dich für ein vertrauliches Gespräch und eine Beratung direkt bei der Regionalstelle in deiner Nähe.  
Chur / Zentralstelle, Masanserstr. 14,  
7000 Chur, Tel. 081 252 90 23  
Davos, Promenade 60, 7270 Davos Platz,  
Tel. 081 413 11 50

Ilanz, Poststr. 1, 7130 Ilanz,  
Tel. 081 925 24 23  
Poschiavo, Ospedale San Sisto,  
7742 Poschiavo, Tel. 081 839 11 11  
Roveredo: Sede del Moesano, Piazzeta,  
6535 Roveredo, Tel. 091 827 26 44  
Samedan / Engadin, Cho d'Punt 11,  
7503 Samedan, Tel. 081 850 03 71,  
>> [kjp-gr.ch/home/kontakte](http://kjp-gr.ch/home/kontakte)



» Die Sucht zu  
Ritzen war  
grösser als  
die Angst.

## Raus aus der Krise

Du kennst vielleicht bereits Augenblicke, die nicht einfach zu bewältigen sind, die Angst oder traurig machen. Das kann ein einschneidendes Erlebnis wie z. B. die Scheidung der Eltern sein oder wenn jemand stirbt, den du sehr gern hattest.

Aber auch persönliche Probleme können ganz schön verunsichern. Manche Jugendliche fühlen sich in ihrem Körper zeitweise fremd, weil er sich in der Pubertät stark verändert. Andere kommen mit dem Wechsel an eine neue Schule nicht klar, fühlen sich isoliert und zweifeln an sich. Oft kommt alles zusammen: das Erwachsenwerden, viel Stress zu Hause und der Druck, es schaffen zu müssen.

### — Menschen reagieren individuell auf Herausforderungen

Wie jemand mit einer Krise umgeht, hängt unter anderem mit den bisherigen Erfahrungen zusammen, ob er etwa Bewältigungsstrategien oder vergleichbare Umstände kennt, an denen er sich orientieren kann. Zudem spielt die Familie eine Rolle. Auf alle Fälle ist es aber kein Zeichen von Schwäche und sehr menschlich, wenn es Zeit braucht, um sich über seine Gefühle klar zu werden. Reden hilft. Sprich mit jemandem darüber – das können deine Eltern, dein Götti, eine Tante, ein guter Freund, jemand von der Jugendarbeit oder Onlineberatung sein. Die Aussensicht hilft dir, deine Gedanken zu sortieren und eine Lösung zu finden.

» Ich hatte das Gefühl, ich verliere mein Selbst.

### — Vorübergehend traurig oder depressiv?

Gerade in der Pubertät gehören Stimmungsschwankungen dazu. Das hängt damit zusammen, dass in deinem Gehirn und deinem Körper sehr viele Veränderungen stattfinden. Auch Stress in der Familie ist in dieser Lebensphase nicht ungewöhnlich, weil du erwachsen wirst und immer mehr deinen eigenen Weg gehst. Da müssen die Eltern ebenfalls umdenken.

Gefühle zu zeigen, ist eine ganz natürliche Reaktion. Freude über Erfolge, etwas Furcht vor Unbekanntem oder Trauer, wenn z. B. eine Freundschaft zerbricht. Meistens gelingt es, mit viel Schlaf, einem Gespräch mit einer Vertrauensperson und gezielter Ablenkung wie z. B. Sport, Distanz zu finden und so das Erlebte zu verarbeiten. Wie lange dieser Prozess dauert, ist von Person zu Person verschieden. Da braucht es auch etwas Geduld. Wenn man sich jedoch über Wochen niedergeschlagen fühlt, man ständig unruhig und unkonzentriert ist, kaum noch Freude oder Genuss empfindet, appetitlos ist und auch nachts nicht schlafen kann, dann sind das Warnsignale, die du ernst nehmen solltest. Lass dich von deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt beraten. Natürlich kannst du dich ebenfalls an eine der untenstehenden Adressen wenden.



**Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden:** Melde dich für ein vertrauliches Gespräch und eine Beratung direkt bei der Regionalstelle in deiner Nähe.  
Chur / Zentralstelle, Masanserstr. 14,  
 7000 Chur, Tel. 081 252 90 23  
Davos, Promenade 60, 7270 Davos Platz,  
 Tel. 081 413 11 50  
Ilanz, Poststr. 1, 7130 Ilanz,  
 Tel. 081 925 24 23

Poschiavo, Ospedale San Sisto,  
 7742 Poschiavo, Tel. 081 839 11 11  
Roveredo: Sede del Moesano, Piazzeta,  
 6535 Roveredo, Tel. 091 827 26 44  
Samedan / Engadin, Cho d'Punt 11,  
 7503 Samedan, Tel. 081 850 03 71,  
 >> [kjp-gr.ch/home/kontakte](http://kjp-gr.ch/home/kontakte)

## Sucht hat viele Gesichter

Computer-, Sex-, Spiel- oder Arbeitssucht: Längst spricht man nicht mehr nur im Zusammenhang mit Drogen von Abhängigkeit. Der Auslöser, weshalb jemand überdurchschnittlich viel Zeit mit einer Tätigkeit verbringt oder regelmässig mehr konsumiert als ihm gut tut, ist sehr individuell. Manche Menschen lenken sich in schwierigen Situationen ab, auch wenn sie wissen, dass Drogen keine Problemlöser sind. Andere haben ein grosses Bedürfnis nach Anerkennung und arbeiten deshalb weit mehr, als von ihnen verlangt wird. Oder sie machen etwa beim Wetttrinken mit, weil sie befürchten, sonst ausgeschlossen zu werden. Viele empfinden Frust und suchen in Computerspielen den Kick oder sie flüchten sich in den Rausch. Und manchmal sind es einfach auch Gedankenlosigkeit, fehlendes Wissen und Gewohnheit, die in die Sucht führen.


### — Die Risiken von Alkohol und Drogen

Hast du z. B. gewusst, dass man unter Alkoholeinfluss rascher die Kontrolle verliert oder aggressiv reagiert und einem höheren Unfallrisiko ausgesetzt ist? In grossen Mengen konsumiert, kann er sogar zu einer Vergiftung führen, die körperliche Schäden oder den Tod verursachen kann. Deshalb ist es wichtig, zu wissen, wie man reagieren sollte, wenn jemand auf einer Party zusammenbricht. Bei einer Alkoholvergiftung oder dem Verdacht auf eine Überdosis an Pillen oder Drogen solltest du die Ambulanz (Notfallnummer 144) rufen. Halte die Person wach und Sorge dafür, dass sie nicht unterkühlt. Wenn sie bewusstlos ist, bringst du sie in die Seitenlage und achtest darauf, dass sie immer frei atmen kann – das ist besonders wichtig, wenn sie sich erbricht.

### — Was legal und was illegal ist

Legale Drogen wie etwa Alkohol und Nikotin sind nicht verboten. Legal heisst aber nicht, dass sie nicht süchtig machen können oder es keine Schutzbestimmungen gibt.

Der **Alkoholausschank und -verkauf** an unter 16-Jährige ist untersagt. **Raucherwaren, Spirituosen (Likör, Schnaps) und Alcopops** dürfen nicht an Minderjährige verkauft werden. Bier und Wein sind ab 16 Jahren möglich. Der **Konsum, Anbau, Besitz und Handel von Cannabis** und anderen illegalen Drogen (z. B. Kokain, Ecstasy etc.) ist in der ganzen Schweiz verboten.


 Ausführliche Infos zu der Wirkungsweise der einzelnen Substanzen erhältst du unter [» » suchtschweiz.ch](http://suchtschweiz.ch), wenn du die Rubrik «Infos und Fakten» anklickst. Hier kannst du dein eigenes Konsumverhalten testen: [» » safezone.ch/selbsttests.html](http://safezone.ch/selbsttests.html)

## Suchtprobleme im privaten Umfeld

Hast du gewusst, dass Fachstellen, die sich mit Sucht beschäftigen, auch für Angehörige von Personen mit einem Suchtproblem da sind? Ob Alkohol, Glücksspiel oder Drogen: Die Erfahrung zeigt, dass die Situation Familienmitglieder und Freunde von Betroffenen belastet. Sie bemerken die Veränderungen, die die Sucht mit sich bringt, sie machen sich Sorgen und versuchen meist, die Sucht oder Versäumnisse, die daraus entstehen, zu verdecken. Und da dies in der Regel im Verborgenen geschieht und sie mit niemandem darüber sprechen können, fühlen sie sich oft einsam oder überfordert.

### — Darüber sprechen ist der erste Schritt

Wichtig ist zu wissen, dass du ein Recht hast, unbelastet aufzuwachsen. Du kannst hier nicht die Verantwortung für das, was zu Hause oder mit deinem Freund oder deiner Freundin passiert, übernehmen. Das müssen Betroffene selber, indem sie sich zuerst auch eingestehen, dass sie süchtig sind. Das ist meist ein langer Weg, bei dem sie in der Regel professionelle Hilfe brauchen. Hast du Fragen oder weisst du nicht weiter? Die erfahrenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Fachstellen unterliegen der Schweigepflicht und unterstützen dich gern.

 **Blaues Kreuz Graubünden**,  
Alexanderstr. 42, 7000 Chur,  
Tel. 081 252 43, [» » blaueskreuz.gr.ch/  
de/beratung/jugendliche](http://blaueskreuz.gr.ch/de/beratung/jugendliche)

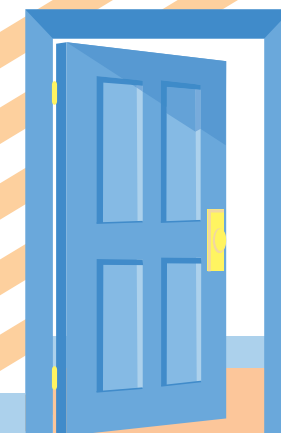
*Verzweifelt und unter Druck? Ruf die Telefonnummer **147** an. Sie ist kostenlos und hilft Jugendlichen rund um die Uhr bei belastenden Situationen weiter.*

**Alateen** ermöglicht Kindern und Jugendlichen, Erfahrungen mit Gleichaltrigen zu teilen. Sie erleben so, wie andere mit dem Thema umgehen und können ihre eigenen Verhaltensweisen hinterfragen. Alateen-Gruppen gibt es auch bei dir: [» » al-anon.ch/alateen/alateen-gruppen](http://al-anon.ch/alateen/alateen-gruppen)

Sich online austauschen und anonym Fragen stellen, ist bei [» » mamatrinkt.ch](http://mamatrinkt.ch) bzw. [» » papatrinkt.ch](http://papatrinkt.ch) möglich.

Weiterlesen: Auf [» » suchtschweiz.ch](http://suchtschweiz.ch) findest du hilfreiche Broschüren in der «Rubrik Info-Materialien». Du kannst sie kostenlos bestellen oder downloaden.

 **Ich merke, wie mich das Thema immer mehr überfordert.**



## Suchtgefährdung erkennen

Wie viel ist eigentlich zu viel? Möchtest du dein eigenes Konsumverhalten hinterfragen und du überlegst, wann und wie Abhängigkeit entsteht? Ein Selbsttest ist immer nur eine Momentaufnahme und ersetzt nie die Diagnose durch Fachpersonen. Mit den Tests auf [safezone.ch/selbsttests.html](https://safezone.ch/selbsttests.html) kannst du dich besser einschätzen. Sehr allgemein gesagt kann folgendes Verhalten auf eine Sucht hinweisen:

**Deine Gedanken drehen sich nur noch um den Konsum.** Ob Computerspiele, Zigaretten, Tabletten oder Alkohol: Du wirst nervös und gereizt, wenn du längere Zeit ohne bist. Der Wunsch zu konsumieren ist zwanghaft.

**Du kannst den Konsum nicht bewusst steuern.** Du verlierst die Kontrolle, wie viel du trinkst, steckst dir reflexartig eine Zigarette nach der anderen an und bist erstaunt, wie schnell ein Päckchen leer ist. Oder du kannst die Spielkonsole nicht weglegen, auch wenn du dann Termine verpasst oder bereits sehr müde bist.

**Du spürst Entzugserscheinungen,** wenn du nicht in deinem gewohnten Rahmen konsumierst. Du merkst, dass du den Konsum kontinuierlich steigertest, um denselben Effekt zu verspüren.

**Du vernachlässigst deine Freunde.** Wenn sie dich darauf ansprechen, hast du viele Ausreden parat oder reagierst ungehalten.

**Dir nahestehende Personen stellen Verhaltensänderungen fest.** Du bist beispielsweise unkonzentriert oder unzuverlässig, obwohl das eigentlich nicht zu dir passt. Auch verstärktes aggressives Verhalten kann dazu gehören.

## Reagieren – nicht wegschauen

Rufe bei einer der Fachstellen an, die wir dir im Anschluss nennen und lass dich beraten, wenn du den Eindruck hast, dass du süchtig sein könntest. Natürlich beantworten dir die Fachstellen auch offene Fragen. Auf [safezone.ch](https://safezone.ch) kannst du dich zudem online von Profis coachen lassen und im Forum austauschen. Das Angebot ist anonym und kostenlos.

Bemerkst du die Anzeichen einer Sucht bei jemandem aus deinem Freundeskreis? Es ist gut, wenn du nicht wegschaust. Sprich das Thema in einem ungestörten Moment an. Schildere deine Wahrnehmung möglichst sachlich in Ich-Form und ohne Vorwürfe. Ermutige deinen Freund oder deine Freundin, sich zu informieren und fachliche Unterstützung zu suchen.



## Frische Luft

Es gibt unzählige Gründe, mit Rauchen oder Kiffen gar nicht anzufangen oder eben aufzuhören. Vielleicht hast du selber schon die Erfahrung gemacht, dass eine klare Haltung sehr cool überkommt. Du zeigst, dass du eine eigene Meinung hast und auch mal dein Ding durchziehst – das wird meist akzeptiert. Neinsagen hat nämlich auch sehr viel mit Selbstbewusstsein zu tun. Und je genauer du weisst, worauf du anfällig bist und was dich motiviert, desto leichter gelingt es, Schritt für Schritt aufzuhören. Du bist da nicht allein. Jede Menge Tipps und Tricks, wie du den Rauchstopp schaffen kannst, findest du auf [stop-tabak.ch/de](https://stop-tabak.ch/de).

Wenn du Entzugserscheinungen spürst, offene Fragen hast oder Unterstützung brauchst, sind dein Hausarzt oder deine Hausärztin die erste Anlaufstelle bei Suchtfragen, da sie dich bereits kennen. Du kannst dich aber auch direkt an eine Fachstelle wenden. Alle Gespräche sind übrigens vertraulich – da solltest du keine Bedenken haben.



### Sozialdienst für Suchtfragen,

Loëstr. 37, 7000 Chur, Tel. 081 257 26 99,  
[sd.suchtfragen@soa.gr.ch](mailto:sd.suchtfragen@soa.gr.ch),

>> [www.soa.gr.ch](https://www.soa.gr.ch)

-> Aufgabenbereich «Suchtfragen»

**Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden:** Melde dich für ein vertrauliches Gespräch und Beratung direkt bei der Regionalstelle in deiner Nähe. Die Adressen und Telefonnummern findest du auf Seite 51, >> [kjp-gr.ch/home/kontakte](https://kjp-gr.ch/home/kontakte)

-> Alkoholsucht

### Blaues Kreuz Graubünden,

Alexanderstr. 42, 7000 Chur,  
Tel. 081 252 43, >> [blaueskreuz.gr.ch/de/beratung/jugendliche](https://blaueskreuz.gr.ch/de/beratung/jugendliche)

-> Tabak, Rauchstopp-Beratung

**Lungenliga Graubünden,** Beratungs- und Geschäftsstelle Chur, Gürtelstr. 80, 7000 Chur, Tel. 081 354 91 00,  
[info@llgr.ch](mailto:info@llgr.ch)

Beratungsstelle Ober- und Unterengadin, Guarda und Samedan,  
Tel. 079 935 70 27, [info@llgr.ch](mailto:info@llgr.ch)  
Beratungsstelle La Punt,  
Tel. 081 854 18 56, [info@llgr.ch](mailto:info@llgr.ch)  
>> [lungenliga.ch/de/lungenliga-graubuenden](https://lungenliga.ch/de/lungenliga-graubuenden)

-> Tabletten, Pillen, Pflanzen

**Notfallnummer 145:** Tox Info Suisse gibt unentgeltliche Auskunft bei Vergiftungen und Verdacht auf Vergiftungen,  
>> [toxininfo.ch](https://toxininfo.ch)



Noch mehr Infos? Ein sehr gutes Dossier rund um Konsum und Sucht findest unter diesem Link: >> [feel-ok.ch/de\\_CH/jugendliche/jugendliche-konsum-sucht.cfm](https://feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/jugendliche-konsum-sucht.cfm)  
Zudem ist das Quiz auf >> [alcohol-facts.ch](https://alcohol-facts.ch) witzig und lehrreich.



# Piercings und Tattoos

Überlegst du, dir ein Tattoo stechen zu lassen? Gut, dass du dich informierst. Im Idealfall klärst du vorab beim Arzt ab, ob deine Haut zu Allergien neigt. Beim Tätowieren werden nämlich Farbpigmente in die Haut eingebracht, oberflächliche Wunden entstehen. Damit keine Ansteckungsgefahr (HIV, Hepatitis) besteht, ist Hygiene das A und O. Das gilt auch für Piercings. Prüfe daher genau, ob das Studio diese Standards erfüllt. Ein Tattoo ist zudem eine Entscheidung fürs Leben. Es kann später nur unter grossem Aufwand und oft nur teilweise entfernt werden. Hast du gewusst, dass sich nicht jede Körperregion für Piercings gleich gut eignet? Erkundige dich beim Arzt und vergiss nicht: Wenn du noch nicht volljährig bist, brauchst du die Zustimmung deiner Eltern oder Erziehungsberechtigten.

## — Gut zu wissen

Eine gute Qualität ist bei Piercings wichtig. Wenn du etwa eine Nickelallergie hast, kannst du durch einen einfachen Schnelltest aus der Apotheke vorab prüfen, ob der Schmuck Nickel enthält.

Die orientalische Henna-Körperbemalung fasziniert dich und du glaubst, dass es eine harmlose Alternative sein könnte? Achte darauf, dass die orange-rote Naturfarbe verwendet wird und ihr nicht etwa die Chemikalie PPD (Paraphenylendiamin) beigemischt ist. Sie kann zu allergischen Reaktionen führen. Das ist v. a. bei schwarzen Pseudo-Tattoos der Fall.

» Kann ich mein Tattoo eigentlich später auch entfernen lassen?

## — Das bietet ein gutes Studio

Die Ausbildung zum Tätowierer oder Piercer ist gesetzlich nicht geregelt. Es lohnt sich, genau hinzuschauen. Ein gutes Studio bietet umfangreiche Informationen und beantwortet alle Fragen – auch zur Nachsorge. Beim Eingriff sind Einweggeräte, sterile Nadeln, Desinfektion und Gummihandschuhe selbstverständlich. Zudem muss die Hygiene stimmen. Studios können sich einer freiwilligen jährlichen Kontrolle unterziehen und das «Hygiene Quality Label» beantragen. Auch das ist ein Qualitätsmerkmal. Mehr Infos findest du auf [tattooverband.ch](http://tattooverband.ch).



Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) publiziert laufend die aktuellen Testergebnisse und Erkenntnisse zu den möglichen Risiken. Auf [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch) kannst du dich auf dem Laufenden halten, wenn du in die Suchmaschine den Begriff Tätowierung eingibst.