

HIER SPIELT DAS LEBEN



# PFADI

kanton bern

## DIE HALTUNG ZUM THEMA SUCHTMITTEL

### EINLEITUNG

Dieses Papier beschreibt die Haltung der Pfadi Kanton Bern gegenüber Suchtmitteln. Mit den folgenden Überlegungen will die Kantonale Leitung den Abteilungsleitungsteams, den Einheitsleiterinnen und Einheitsleitern, den Kursteams und weiteren Pfadis einen Leitfaden geben, wie sie sich gegenüber dem Konsum von Suchtmitteln im Rahmen des Pfadibetriebs verhalten sollen.

Es geht nicht darum, mit der Zeigefingermentalität zu sagen, dass nur eine suchtmittelfreie Pfadi richtig sei. In der heutigen Gesellschaft, und die Pfadi ist ein Teil dieser Gesellschaft, ist der Konsum von Suchtmitteln weit verbreitet. Wir müssen also lernen, damit umzugehen und wollen klare Verhältnisse schaffen.

### 1. ZIELE

Wir möchten erreichen, dass

- die Problematik des Suchtmittelkonsums in den Abteilungen, Kursen und ihren Leitungen diskutiert wird.
- die Leiterinnen und Leiter einen verantwortungsvollen Umgang mit Suchtmitteln finden und so ihr selbstbewusstes Auftreten gestärkt wird.
- die Leitungen wissen, dass die PKB sie bei Entscheiden unterstützt, die sie im Sinne der auf diesem Papier dargelegten Überlegungen fällen.

## 2. RICHTLINIEN ZUM SUCHTMITTELKONSUM FÜR DEN PFADIBETRIEB

**Der Konsum von illegalen Drogen in der Pfadi ist verboten.**

**Nichtraucherinnen und Nichtraucher müssen vor dem Passivrauchen geschützt werden.**

Wir sind aber der Meinung, dass je nach Stufe und Pfadiaktivität der Suchtmittelgebrauch anders zu betrachten ist. Die folgenden Punkte sollen aber immer garantiert sein:

**Biber-, Wolf-, Pfadistufe:** Den Jugendlichen soll der Konsum von Suchtmitteln in Lagern und bei allen weiteren Pfadiaktivitäten verboten werden.

**Piostufe:** Für bekennende Raucherinnen und Raucher (ev. Chefs, Venner) können gemeinsam Sonderregelungen getroffen werden (zu bestimmten Zeiten darf an bestimmten Orten geraucht werden).

**Roverstufe:** Die Rover sind für ihr Tun weitgehend selber verantwortlich. Sie müssen den Konsum von Suchtmitteln diskutieren und sind verantwortlich dass dieser keine exzessiven Formen annimmt. Sie müssen sich auch bewusst sein, dass sie gegenüber anderen Pfadis und in der Öffentlichkeit eine besondere Vorbildfunktion haben und so das Image der Pfadi mitprägen.

**Leitung:** Leitende Personen müssen immer handlungsfähig sein und bleiben. Sie tragen eine grosse Verantwortung, nicht nur gegenüber den Kindern und Jugendlichen, sondern auch gegenüber den Eltern, welche ihre Kinder der Pfadi anvertrauen. Die Eltern müssen davon ausgehen können, dass ihre Kinder in der Pfadi nicht in Kontakt mit Alkohol, Zigaretten und illegalen Drogen kommen.

Der Konsum von Suchtmitteln ist - insbesondere in der Biber-, Wolf- und Pfadistufe - während den Programmteilen und vor den Augen der Kinder und Jugendlichen zu unterlassen.

**Drittpersonen** (z.B. andere erwachsene Personen / Eltern) kann ihr Suchtmittelkonsum nicht diktiert werden und muss ihrer eigenen Verantwortung überlassen werden. Vielleicht kann aber der Wunsch ans Unterlassen des Suchtmittelkonsums während eines Pfadianlasses angebracht werden.

## 3. GESETZLICHES

Der gesetzliche Rahmen (hier eine kurze Zusammenfassung davon) gibt vor, was verboten ist und was nicht. An diesen Rahmen wollen und müssen wir uns auch in der Pfadi Kanton Bern halten. Für die Alterslimite ist jeweils der Geburtstag und nicht der Jahrgang entscheidend.

**Zigaretten:** Abgabe ab 18 Jahren, es ist jedoch eigentlich kein Mindestalter vorgeschrieben. Schnupf- und Kautabak werden gleich wie Zigaretten gehandhabt.

**Bier:** Abgabe nur an über 16jährige erlaubt.

**Modebiere** (= Bier und Säfte mit Aromazusätzen): Abgabe an über 16-jährige erlaubt.

**Cider** (= Apfel- /Obstwein gemischt mit Fruchtsäften/-sirup): Abgabe an über 16-jährige erlaubt.

**Aperitife, Wein, Spirituosen:** Abgabe an über 18jährige erlaubt.

**Alcopops** (= Süssgetränke gemischt mit Spirituosen): Abgabe an über 18-jährige erlaubt.

**Alkohol-Höchstgrenze für das Lenken von Fahrzeugen** (inkl. Fahrräder): 0,5 Promille, wir vertreten aber die Haltung: wer fährt trinkt nicht.

**Betäubungsmittel:** Der Besitz, Handel und Konsum ist weiterhin strafbar. Bei einem Cannabistest durch die Polizei im Strassenverkehr gilt Nulltoleranz.

#### 4. VON DER PKB GEFORDERTES VORGEHEN FÜR PFADIANLÄSSE

Das Wichtigste ist, dass man den Umgang mit Suchtmitteln vor jedem Anlass thematisiert und Regeln, Reaktionen, Konsequenzen und Sanktionen abmacht. Alle Personen, die am jeweiligen Anlass Verantwortung tragen, sollten bei der Diskussion anwesend sein.

Folgende Punkte müssen diskutiert werden:

- Wer leitet den Anlass? Wer nimmt am Anlass teil?
- Welche Suchtmittel könnten an diesem Anlass auftreten?
- Welche Regeln wollen wir aufstellen?
- Wie kommunizieren wir die abgemachten Regeln und Konsequenzen?
- Wie reagieren wir, wenn am Anlass gegen die kommunizierten Regeln verstossen wird?
- Welche Konsequenzen hat der Verstoss für die Betroffenen? Für uns? Für Drittpersonen (Eltern, AL, Teilnehmende, ...)?
- Welche Sanktionen wollen wir in Betracht ziehen?

#### 5. KONSEQUENZEN UND SANKTIONEN

Das Vorgehen nach einem Regelverstoss kann schwierig sein, da viele Faktoren (z.B. Umfeld und Situation der Person) das Geschehen beeinflussen können. Deshalb können wir hier kein Standardvorgehen aufzeigen, doch für uns sind folgende Punkte wichtig:

- Zuerst soll das Gespräch gesucht und der betroffenen Person aufgezeigt werden, wieso die Leitung eine bestimmte Haltung vertritt.
- Allenfalls legt die Leitung eine sinnvolle Strafe fest, alleine oder in Absprache mit der betroffenen Person.
- Ändert die betroffene Person ihr Verhalten nach diesem Hinweis nicht, so sollen die verantwortlichen Leiterinnen und Leiter ihre vorher abgemachten Konsequenzen ziehen.
- Bei schwerwiegenden und oft wiederholten Regelverstössen sollen Sanktionen durchgesetzt werden. Es könnte folgendes in Betracht gezogen werden: Zuweisen einer anderen Funktion innerhalb der Abteilung, nicht mehr Einsetzen als Leitungsperson, Ausschluss aus dem Lager, Ausschluss aus der Abteilung.
- Konsequenzen in einem Ausbildungskurs sind im Kursleitungsdossier festgelegt.



## 6. TIPPS UND TRICKS FÜR DIE SUCHTMITTEL-DISKUSSION

Wenn du mit deinem Team im Vorfeld eines Anlasses, Lagers oder eines Kurses klare Regeln und Konsequenzen aufstellst, hilft euch dies im konkreten Fall enorm weiter. Durch die vorgängig abgemachten Spielregeln schützt ihr euch vor Enttäuschungen und ihr könnt in aller Ruhe diskutieren und notwendige Entscheide besprechen. Folgende Vorschläge können dir bei der Vorbereitung und Durchführung dieser nicht immer einfachen Diskussion helfen:

### A. Rahmenbedingungen

- Achte darauf, dass alle Personen vom Leitungsteam anwesend sind.
- Dies ist wichtig, damit alle informiert sind und ein Mitspracherecht haben. So ist besser gewährleistet, dass jede einzelne Person hinter den Regeln steht und sich an diese hält.
- Plane genügend Zeit ein
- Diskussionen und Meinungsverschiedenheiten sind erwünscht und bei diesem Thema auch wahrscheinlich, deshalb solltet ihr genügend Zeit haben, um diese in einem sinnvollen Rahmen ausdiskutieren zu können. Aber bedenke auch, dass einmal genug sein kann und eine Entscheidung getroffen werden muss, so dass sich die Diskussion nicht im Kreis dreht.
- Sorge für eine gute Atmosphäre
- Da es zu sehr persönlichen Aussagen kommen kann, solltet ihr einen Raum wählen, wo ihr ungestört diskutieren könnt. Ein Restaurant ist dazu wohl weniger geeignet.
- Spannungen und Konflikte im Team vorgängig beseitigen
- Versuche im Vorfeld persönliche Konflikte und Spannungen im Team zu beseitigen, damit ein konstruktives Klima entsteht, wo jeder wagt seine Meinung einzubringen und auch ernst genommen wird.

Ideen, um eine gute Teamkultur entstehen zu lassen und mit Konflikten umzugehen, gibts im Buch „Power in die Gruppe“ (kann bei der PKB ausgeliehen oder im Hajk gekauft werden).

### B. Mögliche Diskussionspunkte

Neben den minimalen Regeln, welche im Haltungsteil zu finden sind, hier ein paar Diskussioninputs:

- Wann und wo darf bei Pfadianlässen geraucht werden? Gibt es eine attraktive Pausenbeschäftigung (z.B. Teestübli, Spiel- oder Comicecke)?
- Will die Leitung von Pios / Rover den Anstoss zum Alkoholkonsum (z.B. gemeinsames Apéro, Schlussabend oder Galadiner) geben? Oder zelebriert sie bewusst die non-alkoholischen Getränke?
- Ist der Kauf von Zigaretten / Alkohol via Lagerleitung / Kursleitung / Küchenteam bei weit abgelegenen Orten sinnvoll oder nicht?
- Wer fährt zu welchem Zeitpunkt Auto? Wer begleitet den Autofahrer? Wer kümmert sich um die Teilnehmenden falls etwas passiert?
- Wer führt die unangenehmen Gespräche bei einem Verstoss gegen die Suchtmittelregeln?
- Werden Vermutungen über Suchtmittelkonsum beachtet? Wann und woran ist ein Regelverstoss festzustellen?

- Gibt es ein Kaugummiobligatorium nach dem Rauchen? Darf in der Uniform geraucht werden?
- Ist die Anzahl der Zigaretten limitiert? Gibt es ein Depot beim Leitungsteam?
- Ist es gestattet, im Restaurant ein alkoholhaltiges Getränk zu bestellen? Darf man Kirschstängeli essen?
- Soll das Trinken von Spirituosen grundsätzlich nicht ins Lager gehören?

### C. Diskussionsformen

Gruppendynamisch und methodisch ist es nicht immer einfach an einen runden Tisch zu sitzen und miteinander zu reden. Es kann sehr hilfreich sein, einmal die Diskussion auf eine andere Art zu gestalten. Dies kann eine Chance für einzelne Personen oder auch für die ganze Gruppe sein, um auf gute Lösungen zu kommen. Im AL-Ordner der PKB und in der Broschüre „Methodische Hinweise“ der PBS findest du Ideen zur Diskussionsgestaltung.

### D. Grundregeln der Diskussion

- Immer persönliche (Ich) und nie verallgemeinernde (Man) Aussagen machen.
- Die anderen Personen ausreden lassen.
- Nicht absolut formulieren, sondern von sich aus gehen („Ich bin der Meinung, dass...“, „Meiner Überzeugung nach...“, ...).
- Dialoge führen heisst vor allem zuhören und dann reden. Versuche nicht, weitere Argumente zu finden während andere sprechen, sondern versuche ihnen zuzuhören.
- Bei Kritik sich nicht sofort verteidigen, sondern zuerst nachfragen und vielleicht dies oder jenes einfach stehen lassen.
- Gib Rückmeldungen, um Missverständnisse zu vermeiden. Wiederhole in deinen Worten, was dein Gegenüber gesagt hat um sicher zu gehen, dass du es richtig verstanden hast.
- Nicht moralisieren und bewerten, sondern Wahrnehmungen schildern und Feststellungen machen.



## 7. INFORMATIONEN UND IDEEN ZUM „UMGANG“ MIT SUCHTMITTELN

- Suchtmittelmappe (Informationen über verschiedene Suchtmittel) kann ausgeliehen werden bei der PKB
- Unterlagen von Voilà Bern (Nachfolgeprojekt von Prophyl)
- [www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch)  
Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme
- [www.raidblue.ch](http://www.raidblue.ch)  
Sehr umfassende, französischsprachige Seite, auch direkt für Jugendliche geeignet
- [www.alles-im-griff.ch](http://www.alles-im-griff.ch)  
Alkoholpräventionsseite
- [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)  
Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention
- [www.eve-rave.ch](http://www.eve-rave.ch)  
Umfassende Seiten über Partydrogen
  
- Schwerpunkt PBS: Suchtmittelproblematik. Leitfaden für Kursleitungen zur Erarbeitung der Kursregeln (zu beziehen bei der PBS)
- Arbeitsmappe „Sucht“. Unterlagen zur Suchtmitteldiskussion mit den Kursteilnehmern (ausleihbar beim Leihmaterial der PKB).

## 8. HILFE IM ERNSTFALL IM LAGER / KURS / WEEKEND / ANLASS

- Als erste Anlaufstelle solltest du immer deine Abteilungsleitung informieren und mit ihr besprechen was vorgefallen ist. Falls du dich nicht so gut mit ihr verstehst oder sie nicht erreichbar ist, kannst du dich an deinen / deine Coach wenden.
- Wenn ihr euch überfordert fühlt und nicht mehr weiter wisst, dann wendet euch an das Krisenteam der PKB: 0800 22 36 39

### Weitere Fachstellen

- Blaues Kreuz, Fachstelle für Suchtprävention  
Freiburgstrasse 19, 3008 Bern  
Tel: 031 398 14 50  
[suchtpraevention@blaueskreuzbern.ch](mailto:suchtpraevention@blaueskreuzbern.ch)  
[www.suchtpraevention.org](http://www.suchtpraevention.org)
- Contact Netz Berner Gruppe für Jugend-, Eltern-, und Suchtarbeit  
Monbijoustrasse 70, 3007 Bern  
Tel: 031 378 22 22  
[www.contact-netz.ch](http://www.contact-netz.ch)
- Berner Gesundheit  
Eigerstrasse 80, 3007 Bern  
Tel. 031 370 70 70  
[bern@beges.ch](mailto:bern@beges.ch)  
[www.bernergesundheitch.ch](http://www.bernergesundheitch.ch)

# „BERAUSCHENDES“

Diese Auflistung ist als Zusammenfassung zu verstehen. Wir wollen dir damit einen Überblick über die verschiedenen Suchtmittel geben. Wenn du mehr über die einzelnen Suchtmittel erfahren möchtest, kannst du im Sekretariat der PKB ein Suchmitteldossier ausleihen, oder dich im Internet weiter informieren. Die Informationen in dieser Zusammenfassung haben wir dem Info-Set „Drugs: just say know“ von Eve&Rave entnommen. Diese Karten können unter [www.eve-rave.ch](http://www.eve-rave.ch) bestellt werden und bieten eine sehr ausführliche Übersicht über jegliche Drogen.

## MISCHKONSUM

Der gleichzeitige Konsum von verschiedenen berauschenden Stoffen kann sehr gefährlich sein, da die Wirkungen sich verstärken oder verändern können!

## CANNABIS

**Konsumform:** Cannabisprodukte werden meist mit Tabak gemischt und geraucht, selten getrunken (als Tee) oder gegessen (Joghurt, Güezi). Mit Haschisch bezeichnet man den getrockneten Harz der Pflanze, mit Marihuana oder Gras die getrockneten Blüten der weiblichen Pflanze.

**Wirkung:** Der berauschende Stoff ist das THC (Tetrahydrocannabinol). Cannabis wirkt entspannend, appetitanregend, bei hoher Dosierung leicht halluzinogen. Gefühle werden im Rausch intensiviert: fühlt man sich vorher gut, dann fühlt man sich nachher noch besser, fühlt man sich schlecht, geht es einem nachher noch mieser. Die Wirkung tritt beim Rauchen nach einigen Minuten ein, beim Essen erst nach 1-2 Stunden!

**Risiken:** Die Gefahr einer psychischen Abhängigkeit ist bei Cannabis besonders gross. Da der Cannabisrauch in der Regel tiefer inhaliert und der Rauch länger in der Lunge gehalten wird, sind Joints schädlicher als Zigaretten. Bei Dauerkonsum kann sich das Kurzzeitgedächtnis verschlechtern und die Motivationsfähigkeit generell abnehmen. Bei psychischen Krankheiten, wie zum Beispiel Schizophrenie, kann Cannabis den Krankheitsverlauf verschlimmern oder zu Rückfällen führen.

## ALKOHOL

**Konsumform:** Alkohol wird als Getränk in unterschiedlicher Stärke konsumiert. Der Alkoholgehalt von Bier beträgt 3-7%, derjenige von Wein 12-15%, Spirituosen haben 40% oder mehr. Auch Speisen könne mit Alkohol abgerundet werden. Zahlreiche Süswaren enthalten Alkohol.

**Wirkung:** Der Alkoholspiegel im Blut erreicht seine höchste Konzentration 30 bis 60 Minuten nach der Einnahme. Im Durchschnitt werden im Körper pro Stunde 0,15 Promille abgebaut. Der Abbau geschieht also relativ langsam. Die Wirkung des Alkohols ist sehr verschieden und hängt von vielen Faktoren ab: konsumierte Menge, Zeitraum des Konsums, Gewicht, Geschlecht, Alter, usw. Alkohol wirkt anregend, entspannend und enthemmend. Die Reaktionsfähigkeit wird eingeschränkt und man neigt zu Selbstüberschätzung, Gereiztheit oder Aggressivität.

**Risiken:** Alkohol kann bei häufigem Konsum psychische und körperliche Abhängigkeit erzeugen. Bei hohem Konsum können Gleichgewichts- und Sprechstörungen, visuelle Störungen und Übelkeit eintreffen. Im Extremfall kann der Alkoholkonsum auch zu Unterkühlung, Überhitzung, Tiefschlaf, Koma und Tod führen. Die Unfallgefahr ist wegen der Selbstüberschätzung im Rausch und der verminderten Reaktionsfähigkeit sehr gross.

## TABAK (NIKOTIN)

**Konsumform:** Tabak kann geraucht, geschnupft oder gekaut werden (dann spricht man von Schnupftabak bzw. Snüs).

**Wirkung:** Der Hauptwirkstoff von Tabak ist das Nikotin. Es wirkt stimulierend, mildert Hunger-, Angst- und Aggressionsgefühle, bei höheren Dosen wirkt es beruhigend und muskelentspannend.

**Risiken:** Nikotin gehört zu den Drogen mit dem grössten Suchtpotential. Es sind die Begleitstoffe des Tabakrauchs - und nicht das Nikotin - die für die bekannten gesundheitlichen Folgen des Rauchens verantwortlich sind. (erhöhtes Risiko für Herz- und Lungenerkrankungen und Magen-geschwüre).

## HALLUZINOGENE (LSD, PILZE)

LSD wird künstlich hergestellt, Pilze sind natürlich gewachsen. Beide enthalten jedoch in etwa die gleichen Wirkstoffe und werden als Halluzinogene bezeichnet.

**Konsumform:** Die halluzinogenen Pilze werden meist gegessen, selten in Tee getrunken oder geraucht. LSD wird in Form von kleinen Papierchen (löschpapierähnlich) oder Tabletten geschluckt.

**Wirkung:** Die Wirkung der Halluzinogene ist stark von der Dosierung abhängig und selten abschätzbar. Sie verfremden die Sinneswahrnehmung und das Raum-Zeit-Empfinden. Die Wirkung tritt etwa nach 30-45 Minuten nach der Einnahme ein und kann bis zu 12 Stunden oder mehr andauern.

**Risiken:** Starke Angstgefühle, Verlust der Kontrolle über sich selbst, deliriumartige Zustände, grosse Verwirrung. Der Konsum kann lange andauernde psychische Probleme auslösen. Es besteht die Gefahr einer psychischen, nicht aber einer körperlichen Abhängigkeit. Der Konsum von Halluzinogenen birgt also zahlreiche Risiken.

Es gibt auch noch viele anderen Pflanzen, die berauschende Wirkstoffe enthalten und konsumiert werden. Die Wirkung und die Risiken sind denen der Halluzinogene sehr ähnlich. (z.B. Engelstropfete, Tollkirsche, Stechapfel,...).

## ECSTASY

**Konsumform:** Ecstasy wird meistens als Pille eingenommen, selten als Pulver geschnupft. Ecstasy wird künstlich hergestellt. Es ist eine sogenannte Party-Droge.

**Wirkung:** Die Wirkung tritt nach etwa 30 Minuten ein und dauert 4 bis 6 Stunden an. Hunger- und Durstgefühl sind reduziert, die Wachheit und Aufmerksamkeit erhöht, Körpertemperatur und Blutdruck steigen an. Nach der Einnahme von Ecstasy fühlt man sich leicht und unbeschwert. Seh- und Hörvermögen verändern sich.

**Risiken:** Man weiss nie, was man schluckt! Die Pillen können sehr verschiedene Chemie-Mixturen enthalten, deren Wirkung niemand kennt und deshalb sehr unberechenbar ist. Eine psychische Abhängigkeit kann eintreten. Der Konsum von Ecstasy kann zu Schäden im Gehirn führen.

