

23.03.2021 - 09:01 Uhr

## Krise verstärkt Druck im Schulalltag: Suchtpräventionstipps für Mädchen und Jungen



**Belastungen im Schulalltag stiegen durch die Pandemie an, wobei Mädchen und Jungen mit Stress oder Gewalterlebnissen unterschiedlich umgehen. Sucht Schweiz hat mit neuen Kurzfilmen und Unterrichtsmaterialien ein Instrument für den Alltag entwickelt. Ziel ist, voneinander zu lernen, um auf gesunde Bewältigungsstrategien und nicht auf Suchtmittel zurückzugreifen.**

Die Pandemie fordert Lehrpersonen, Schülerinnen und Schülern viel ab. So berichten mehrere [Studien](#) von starken Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden von jüngeren Menschen. Schulschliessungen, Beschränkungen des Ausgangs und der Freundschaftspflege oder unsichere Zukunftsperspektiven zählen zu den genannten Ursachen. Wichtige Entwicklungsschritte wie die Auseinandersetzung mit Geschlechterrollen und die Herausbildung der eigenen Geschlechtsidentität waren in den letzten Monaten nicht wie sonst möglich.

### Mädchen und Jungen gehen mit Druck unterschiedlich um

Um die Lücke in der geschlechterspezifischen Suchtprävention weiter zu schliessen, hat Sucht Schweiz mit dem Stresserleben und Gewalterfahrungen zwei auf dem Hintergrund der Gesundheitskrise zentrale Themen verfilmt. Es sind dies Belastungen, welche bei Jugendlichen einen problematischen Substanzkonsum begünstigen können. Mädchen und Jungen erleben den Druck anders und sie gebrauchen unterschiedliche Bewältigungsstrategien. Die beiden Filme ergänzen die bisherigen Kurzfilme, welche mit dazugehörigen Unterrichtsmaterialien in der Schule und Jugendarbeit mit 13- bis 16-Jährigen eingesetzt werden. «Wir wollen den Jugendlichen aufzeigen, dass das Konsumverhalten auch mit den Geschlechterrollen zusammenhängt, diese aber hinterfragt und erweitert werden können», erklärt Nadia Rimann, Projektverantwortliche bei Sucht Schweiz.

### Darüber reden hilft

Die insgesamt sieben Kurzfilme sprechen Themen an, welche für die psychische Gesundheit eine Herausforderung darstellen: Stress und Leistungsdruck, Schönheitsideale, Gruppendruck, Opfer sein u.a. Sie thematisieren die Suche nach der eigenen Geschlechtsidentität und leiten dazu an, stereotype Rollenbilder zu hinterfragen. «Wir wollen Mädchen und Jungen ermuntern, über Probleme zu reden, voneinander zu lernen und gute Bewältigungsstrategien zu finden. Dies fördert die psychische Gesundheit und schützt vor problematischem Substanzgebrauch», ergänzt Nadia Rimann.

Der neue Film zum Thema Gewalt richtet sich an Jungen. Sie sind deutlich häufiger Täter, Opfer und Beobachter von Gewalt als Mädchen. Dies ist ausser bei sexueller sowohl bei körperlicher als auch bei psychischer Gewalt der Fall. Mehr als die Hälfte der Jungen haben [aggressive Verhaltensweisen](#) in der Rolle als Opfer erlebt. Über solche Erfahrungen sprechen sie jedoch kaum, aus Scham und Angst vor zusätzlicher Stigmatisierung.

Im neuen Film zum Thema Stress sind Mädchen angesprochen. Gemäss Studien gehören Überforderungserfahrungen für sie zum Alltag. Dies wirkt sich auf ihre Gesundheit aus. Knapp 80% der Mädchen (60% der Jungen), die sehr häufig oder häufig unter Stress stehen, zweifeln bei Leistungsdruck an sich selbst. Ihr Selbstbewusstsein ist schwächer ausgeprägt, so dass sie Stress tendenziell schlechter bewältigen können. «Da Mädchen und Jungen anders an Probleme herangehen, macht der gendersensible Ansatz Sinn. Jungs reden oft nicht über ihre Konflikte und hängen den Macker raus. Mädchen tun eher das Gegenteil. Sie vor den anderen zu öffnen und sich mitzuteilen, kann für einige Jugendliche befreiend sein», sagt Morena Gulli, Lehrerin von 15-jährigen Schülerinnen und Schülern aus dem Kanton Zürich (vgl. Interview).

### Der kleine Unterschied

Forschungsstudien zeigen, dass schon Mädchen und Jungen Suchtmittel unterschiedlich gebrauchen und andere Konsumotive haben. So trinken Jungen öfters Alkohol und auch auf riskantere Weise. Mädchen berichten hingegen häufiger als Jungen, dass sie Alkohol trinken, um Probleme zu vergessen.

Die Konsumunterschiede sind im Jugendalter in Ansätzen schon vorhanden und sie werden mit der Zeit grösser. Deshalb ist es wichtig, Suchtprävention früh anzusetzen, bevor sich Konsumgewohnheiten verfestigen und Konsumgefahren negativ auswirken (Unfälle, Alkoholvergiftungen, ungewollte Sexualkontakte, Gewalterlebnisse).

Mit den Kurzfilmen und pädagogischen Unterlagen haben Lehrpersonen sowie Fachpersonen der offenen und verbandlichen Jugendarbeit und der Suchtprävention ein praxisnahes Instrument in der Hand. Das Projekt wurde durch den Nationalen Alkoholpräventionsfonds sowie Förderstiftungen finanziell unterstützt.

**Die beiden neuen Filme in Deutsch und Französisch sowie das ergänzte pädagogische Begleitheft sind auf der überarbeiteten Webseite [www.genderundpraevention.ch](http://www.genderundpraevention.ch) abrufbar.**

**Das Interview mit einer Lehrperson finden Sie auf unserer Website [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)**

Sucht Schweiz ist ein nationales Kompetenzzentrum im Suchtbereich. Sie betreibt Forschung, konzipiert Präventionsprojekte und engagiert sich in der Gesundheitspolitik. Das Ziel ist, Probleme zu verhüten oder zu vermindern, die aus dem Konsum von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen hervorgehen oder durch Glücksspiel und Internetnutzung entstehen.

**Auskunft:**

Monique Portner-Helfer  
Mediensprecherin Sucht Schweiz  
[mportner-helfer@suchtschweiz.ch](mailto:mportner-helfer@suchtschweiz.ch)  
Tel.: 021 321 29 74

**Medieninhalte**



*Szene aus Film Nr. 6 – Ein Stress kommt selten allein*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000980/100867509> abgerufen werden.