



Mehr Kokain: Differenzierte Prävention

Ob im Club, auf Festivals oder im Freundeskreis:
Der Kokainkonsum bei jungen Erwachsenen
nimmt zu. Wo liegen die Gefahren? Was schützt?

Text: Sven Anders, Lukas Eggenberger, Clarissa Janousch **Bild:** istockphoto

Kokain ist in Europa nach Cannabis die am zweithäufigsten konsumierte illegale Substanz. Das berichtet die Europäische Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht (EUDA). In urbanen Regionen wie der Stadt Zürich wird besonders viel konsumiert. Laut einer aktuellen Zürcher Studie (z-proso¹) haben etwa 23 % der untersuchten 24-jährigen Personen basierend auf Haaranalysen in den vergangenen drei Monaten Kokain konsumiert. Bei dieser Methode kann der tatsächliche Konsum erfasst werden. Aufgrund dieser und früherer Untersuchungen wird geschätzt, dass rund 21 % dieser Konsumierenden regelmässig (ungefähr ein Gramm pro Woche) Kokain nehmen. Sprich rund 5 % aller untersuchten 24-Jährigen konsumieren regelmässig Kokain. Junge Männer konsumieren etwa doppelt so oft wie gleichaltrige Frauen. Das Einstiegsalter liegt gemäss dieser Untersuchung in der Regel zwi-

Auf einen Blick! Für Schulen

- Die Stärkung von Lebenskompetenzen trägt am meisten zur Suchtprävention bei.
- Wenn in der Klasse Alkohol, Nikotin oder Cannabis konsumiert werden: Wissen zu den Risiken vermitteln. Aufzeigen, dass die Mehrheit nicht konsumiert.
- Weitere Suchtmittel nicht thematisieren (Ausnahme: Konsum ist in der Gruppe verbreitet).
- Wenn Jugendliche Fragen zu Kokain stellen: Vermitteln, dass es besonders schnell abhängig macht, die Mehrheit nicht konsumiert und auch der Probierkonsum grosse gesundheitliche Risiken hat.
- Bei Fragen: Beratung durch die Stellen für Suchtprävention.

schen 18 und 20 Jahren. Vereinzelt wird Kokain auch von deutlich jüngeren Jugendlichen konsumiert.

Der steigende Konsum hängt eng mit Veränderungen auf dem globalen Drogenmarkt zusammen. Schmuggelnetzwerke wurden ausgebaut, neue Routen erschlossen und es werden vermehrt Produkte wie Freebase und Crack angeboten. Dadurch erreichen immer grössere sowie reinere Mengen von Kokain Europa. Das erhältliche Kokain ist somit in den letzten Jahren nicht nur wirkungsvoller, sondern auch günstiger geworden. Kokain kann heute ohne den Weg zum Dealer auf der Strasse via Social Media und über Messenger- und Kurierdienste besorgt werden, was die Hemmschwelle zum Ausprobieren deutlich gesenkt hat.

Schnelle Abhängigkeit

Kokain wirkt schnell und intensiv. Es steigert Wachsamkeit, Energie und Selbstwertgefühl. Konsumierende fühlen sich selbstsicher und leistungsfähig. Doch die Wirkung hält meist nur zwischen 30 und 60 Minuten an. Danach folgt ein «Crash», geprägt von Erschöpfung, gedrückter Stimmung, Gereiztheit und dem Verlangen nach mehr. Die Verlockung, erneut nach

Kokain zu greifen, um sich besser zu fühlen, ist gross. So entsteht schnell eine Abwärtsspirale.

Denn Kokain ist eine der am schnellsten und stärksten psychisch abhängig machenden Substanzen. Auch gesundheitlich sind die kurz- und langfristigen Risiken erheblich: Kokain kann Herzinfarkte, Schlaganfälle, Organschäden und psychische Probleme wie Angstzustände und Psychosen auslösen. Zudem erhöht die mit dem Konsum verbundene Selbstüberschätzung das Risiko für Unfälle und gewalttätige Konflikte.

Bereits gelegentlicher Konsum ist somit alles andere als harmlos, da Kokain eine starke Wirkung entfaltet, ein hohes Abhängigkeitspotenzial hat und das Leben schnell nachhaltig negativ verändern kann.

Prävention muss früh ansetzen

Steigender Konsum bei hohen Risiken: Der Trend macht deutlich, dass Prävention wichtig ist. Prävention ist grundsätzlich dann besonders wirksam, wenn sie bereits in der frühen Kindheit ansetzt. Dabei gilt es, die Lebenskompetenzen zu stärken, die dazu beitragen, dass Kinder später im Leben nicht an Sucht erkranken. Dazu gehört unter anderem, dass sie lernen, negative Gefühle und Stress konstruktiv zu bewältigen, Probleme zu lösen, sich Hilfe zu holen, stabile Beziehungen aufzubauen und kritisch zu denken.

Lebenskompetenzen im Zentrum

Auch im Jugendalter trägt die Stärkung von Lebenskompetenzen am effektivsten zur Suchtprävention bei. Da im Schnitt über ein Viertel der 15-Jährigen Alkohol- und Nikotinprodukte konsumieren (HBSC 2022), kann es sinnvoll sein, diese Substanzen zu thematisieren – insbesondere in

Gruppen, in denen viele konsumieren. Dabei gilt es aufzuzeigen, dass eine Mehrheit nicht konsumiert und was die Risiken sind. Stellen Jugendliche im Rahmen dieser Auseinandersetzung Fragen zum Kokainkonsum oder anderen illegalen Suchtmitteln, können diese beantwortet werden. Auch hier ist es bedeutsam, zu betonen, dass eine sehr deutliche Mehrheit der Jugendlichen kein Kokain konsumiert. Wenn Jugendliche den Eindruck erhalten, dass es normal ist, Kokain (und andere Suchtmittel) zu konsumieren, sind sie eher bereit, es selbst auch auszuprobieren. Es kann darum kontraproduktiv sein, Jugendlichen zu sagen, dass immer mehr junge Menschen Kokain konsumieren. Auch detaillierte Informationen über die Wirkung und mögliche Konsumformen von einzelnen Suchtmitteln stehen nicht im Zentrum. Alle Suchtmittel haben – zumindest kurzfristig – auch eine positiv erlebte Wirkung. Für gefährdete Jugendliche kann gut gemeinte Aufklärung gar ein «Werbespot» oder eine Anleitung sein. Wenn Jugendliche Fragen zu Kokain haben, sollte darum vor allem betont werden, dass Kokain besonders schnell abhängig macht und auch der Probierkonsum gesundheitliche Risiken birgt.

Differenzierte Massnahmen

Ein weiterer Präventionsansatz ist die frühzeitige Identifizierung und gezielte Unterstützung von gefährdeten Menschen. Dafür gibt es bewährte Instrumente der Früherkennung und Frühintervention (F+F) für Schulen, Betriebe und andere Organisationen.

Im Rahmen der Frühintervention wird unter anderem versucht, bereits Konsumierende für risikoarmen Konsum zu sensibilisieren. Dabei sind die Anregung zur Selbst-

Unsere Angebote

- Beratung zu Kokain-Präventionsformen
- Angebote zur Stärkung von Lebenskompetenzen
- Begleitung bei umfassenden Präventionsprogrammen wie z.B. Mind Matters
- Instrumente zur Früherkennung und Frühintervention
- Move-Kurse für Schulsozialarbeitende, Jugendarbeitende, Berufsbildner:innen u.a. in motivierender Kurzintervention mit bereits Konsumierenden

- Selbsttest zum Kokainkonsum auf www.konsum-check.ch
- Prev@WORK-Workshops für Lehrbetriebe, Berufs- und Mittelschulen zu Lebenskompetenzen und Suchtmitteln

Wenden Sie sich für mehr Informationen an die Suchtpräventionsstelle Ihrer Region. Die Adresse finden Sie auf suchtpraevention-zh.ch

reflexion und die sachliche Information über Wirkungsweise und risikoarme Konsumformen relevant. Dazu gehört etwa, dass vermittelt wird, dass Kokain nicht zeitnah mit Alkohol konsumiert werden

Lebens- kompetenzen stärken wirkt.

soll, weil dadurch die gesundheitlichen Risiken nochmals deutlich zunehmen.

Die unterschiedliche Adressierung verschiedener Zielgruppen ist für die Präventionsarbeit eine Herausforderung. Während Nichtkonsumierende möglichst in ihrer ablehnenden Haltung bestärkt werden sollten und keine detaillierten Informationen zu Kokain benötigen, muss man bereits Konsumierenden auf Augenhöhe begegnen und sie für risikoarmen Konsum sensibilisieren. Mit einer kritisch akzeptierenden Haltung erreicht man bei dieser Gruppe mehr als mit Abstinenzbotschaften. Nicht immer ist klar, wo eine Gruppe oder einzelne Jugendliche stehen und welche Form der Prävention angezeigt ist. Die Stellen für Suchtprävention beraten Schulen und andere Organisationen, welche Form von Prävention für ihre jeweilige Situation geeignet ist.



Sven Anders
leitet die Zürcher Fachstelle
zur Prävention des
Suchtmittelmissbrauchs.



**Lukas Eggenberger
und Clarissa Janousch**
sind als Doktorand und Post-
doktorandin an der Psychiatrischen
Universitätsklinik Zürich und
am Jacobs Center for Productive
Youth Development tätig.



Facts & Figures



Kokain hat hohe Risiken

- Schnelle Abhängigkeit
- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Organschäden
- Angstzustände
- Mehr Unfälle und gewalttätige Konflikte
- Soziale Probleme



Einstiegsalter

18–20

Das Einstiegsalter liegt zwischen 18 und 20 Jahren.



23% der untersuchten¹ 24-Jährigen
haben in den letzten 3 Monaten Kokain konsumiert

21% von ihnen wöchentlich –
sprich 5% der untersuchten¹ 24-Jährigen