

HERAUSFORDERUNG GENERATION Z + ALPHA

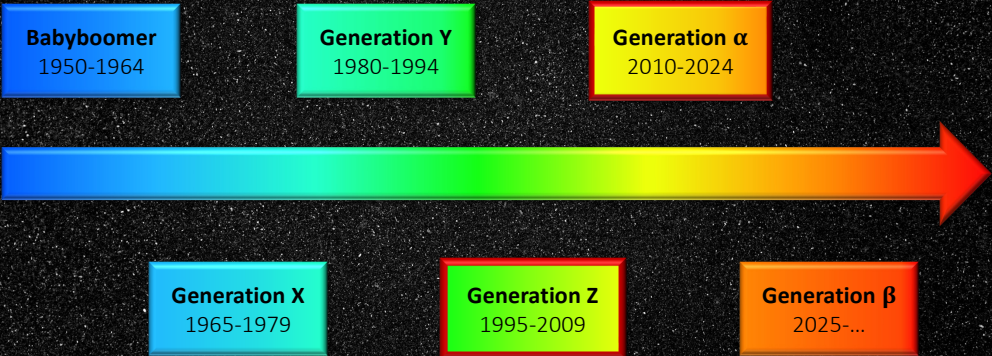
<p>Null auf 100 Rasen – Risiko – Temporausch</p> 	<p>Jugend im Fokus Herausforderung Pubertät</p> 	<p>Jung + Spitz Richtig aufgeklärt!</p> 	<p>Netlife Balance Chancen + Risiken im Netz</p> 
<p>Machöpis New – Tipps – Infos</p> 	<p>ckt Präventionsveranstaltungen für Schulen, Vereine und Firmen</p>		<p>Fit + Xund durch's Leben Stärken + Grenzen kennen</p> 
<p>Aus- und Weiterbildung Man lernt nie aus!</p> 	<p>Gesundheitstage Jede Massnahme zählt!</p> 	<p>Die Marke ICH Der erste Eindruck zählt!</p> 	<p>Fit + Xund Ernährung + Bewegung</p> 



NEUE GENERATIONEN



GENERATION Z



Das «Problem» ist schon bekannt....

Simon Schnetzer
Jugendforscher
2025

Sie sind faul und würden am liebsten gar nicht arbeiten, sie sind beziehungsunfähig und verbringen ihr Leben am Handy!

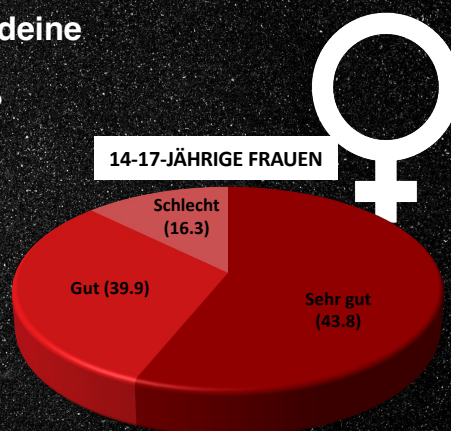
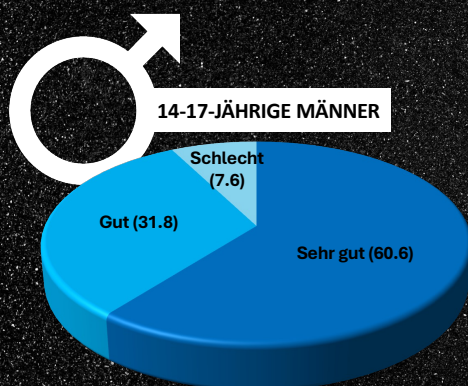
Sokrates
Philosoph
470 – 399 v. Chr.

Die Jugend von heute liebt den Luxus, hat schlechte Manieren und verachtet die Autorität. Sie widersprechen ihren Eltern, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

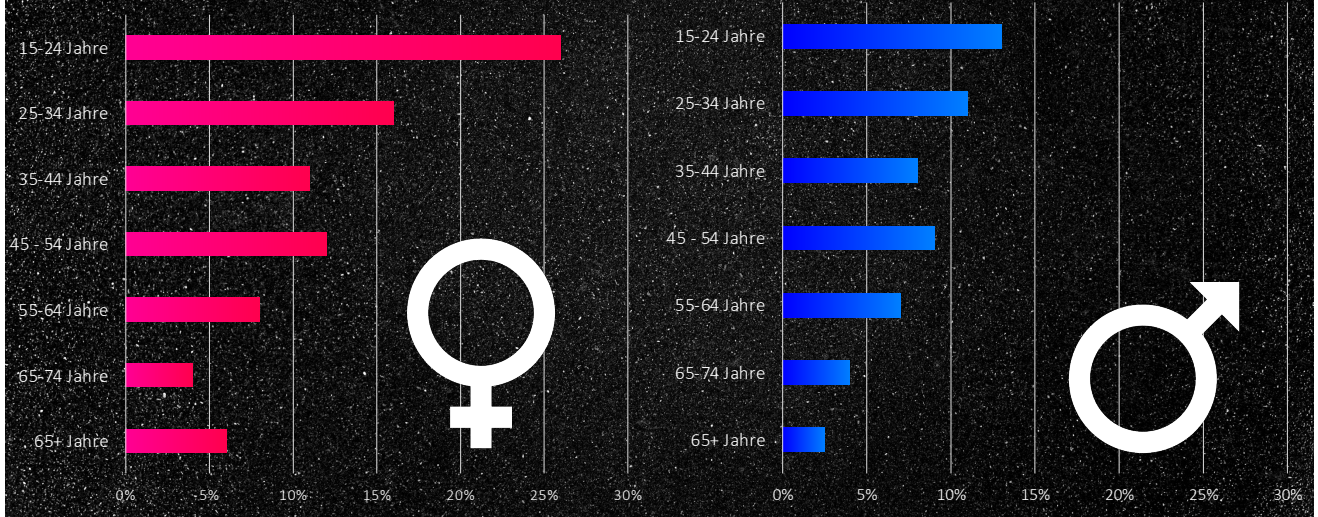
Jugendstudie
Pro Juventute
2026

Wie beurteilst du deine psychische Gesundheit?

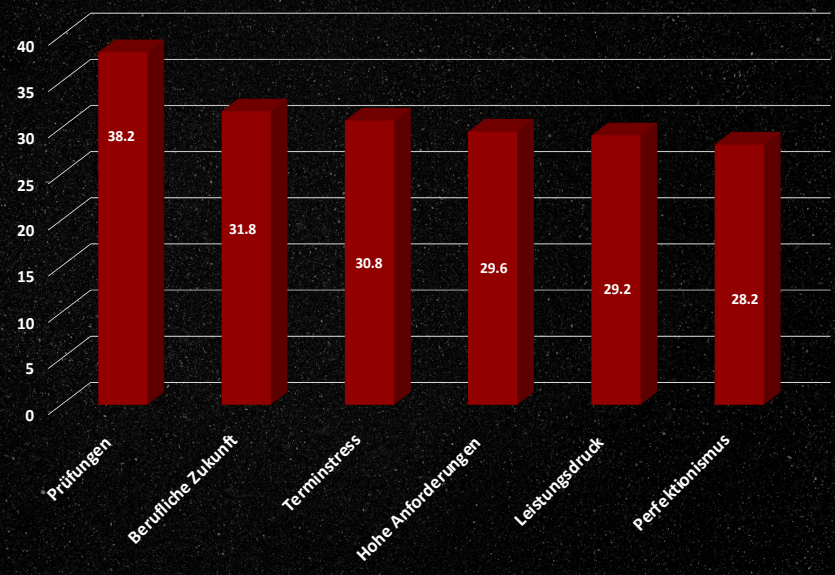


DEPRESSIONEN

Hauptverdächtiger: das Smartphone?



STRESSFAKTOREN



Jugendstudie
Pro Juventute
2026

FOLGEN

VERKEHRS- UNFÄLLE

sind die häufigste Todesursache bei Jugendlichen

- 796 Schwerstverletzte (4'519 Leicht- und Mittelschwerverletzte)
- 41 Todesfälle
- 2'549 Hauptunfallverursacher

SUIZID

ist die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen

- Jede Woche begehen zwei Jugendliche Suizid

PROBLEMBEREICHE

DIGITALE MEDIEN

- Inhalte
- Verhalten
- Folgen/Sucht

MÜDIGKEIT

- Konzentration
- Leistungsfähigkeit
- Unfälle
- Schlafmangel

SUBSTANZEN

- Alkohol + Tabak
- Drogensubstanzen
- Medikamente
- Sucht



DIGITALE MEDIEN



UNSER HANDY

Alle **11 Minuten** lassen wir uns vom Handy ablenken

2.1 Stunden pro Tag gehen an Schul- und Arbeitszeit verloren

88x

Wie oft schauen wir pro Tag auf das Handy?

3h 46

Wie lange an einem Wochentag?

5h 13

Wie lange am Wochenende?



UMFRAGE – ERGEBNISSE

TED-Umfrage, ckt gmbh Gesundheitsförderung + Prävention, 2025

Wie viel Zeit verbringst du für private Zwecke an elektronischen Geräten (inkl. Spielkonsole)?

	CH	ZH
Weniger als 1 Stunde	6%	4%
1-2 Stunden	26%	22%
3-4 Stunden	38%	38%
Mehr als 4 Stunden	30%	36%

68%

74%

PROBLEMATIK

Inhalte

- Gewalt > Radikalisierung, Extremismus
- Pornografie > Sexualisierung, Sextortion
- Cyber Crime > Online-Betrug, Phishing-Mails, Straftaten

Eigenes Verhalten

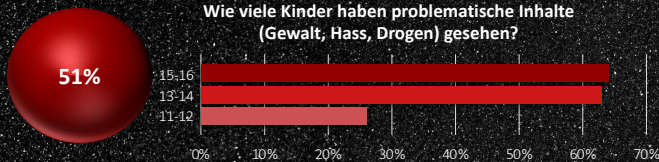
- Strafrecht > Mobbing, Diskriminierung, etc.
- Schutzrechte > Urheberschutz, Bilderschutz
- Suchtverhalten > Handysucht, Kaufsucht, Gamesucht, etc.

Folgen

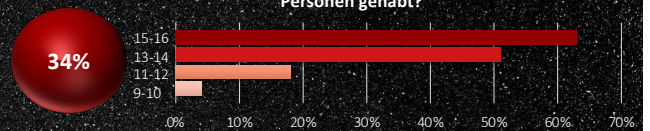
- Schlafmangel > Müdigkeit, Konzentrationsmangel, etc.
- Sucht > Aggressivität, Gewalt, etc.
- Leistung > Sinkende Leistungsfähigkeit, Absentismus

INHALTE

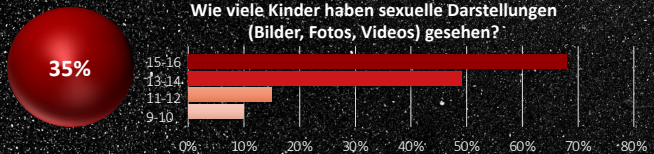
Wie viele Kinder haben problematische Inhalte (Gewalt, Hass, Drogen) gesehen?



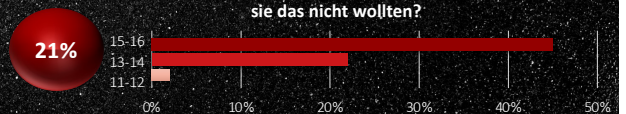
Wie viele Kinder haben Kontakt zu Fremden Personen gehabt?



Wie viele Kinder haben sexuelle Darstellungen (Bilder, Fotos, Videos) gesehen?



Wie viele Kinder wurden gegen ihren Willen nach sexuellen Informationen gefragt, obwohl sie das nicht wollten?





MÜDIGKEIT



UMFRAGE – ERGEBNISSE

TED-Umfrage, ckt gmbh Gesundheitsförderung + Prävention, 2025

Wie viele Stunden schläfst du <u>unter der Woche</u> ?		
	CH	ZH
Weniger als 5 Stunden	13%	20%
5 – 6 Stunden	21%	30%
6 – 7 Stunden	26%	30%
7 – 8 Stunden	26%	13%
8 – 9 Stunden	10%	4%
Mehr als 9 Stunden	5%	3%

86%

93%



SUBSTANZKONSUM



Rausch kann tödlich enden

Lachgas soll als Partydroge verboten werden

Basel-Stadt

Auslöser: **13-Jährige mit 4.3 Promille ins**

Spital gebracht

Ein 13-jähriges Mädchen bis zur Bewusstlosigkeit



Lebensgefährlicher Mischkonsum

Sorgloser Umgang mit Alkohol und Medikamenten bei Jugendlichen

Koksende Jugendliche

Eine unsichtbare Kokain-Welle rollt

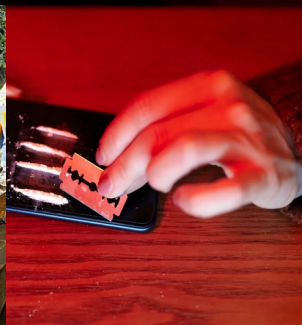
ZU

sich stark. Ihre Folgen wie
ihlskälte verfestigen sich bei
ark. Nun steht eine staatliche
ebatte.

Glattbrugg ZH

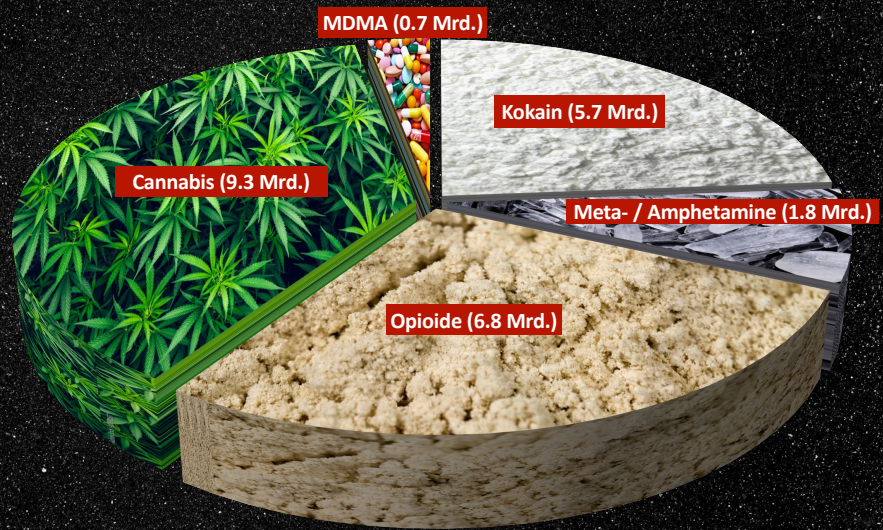
19-jähriger Autofahrer rast in Fussgängergruppe – zwei Tote

Ein Autofahrer verliert die Kontrolle über sein Fahrzeug und tötet zwei Menschen.



UMSATZ IN EUROPA

Europäische Beobachtungsstelle Drogen und Drogensucht, 2023



Schweizer schnupfen 5 Tonnen Kokain pro Jahr

UMFRAGE – ERGEBNISSE

TED-Umfrage, ckt gmbh Gesundheitsförderung + Prävention, 2025

Welche der folgenden Substanzen hast du bereits konsumiert?		
	CH	ZH
Keine	25%	20%
Tabak	45%	49%
Alkohol	71%	72%
THC (Cannabis, Marihuana, Haschisch, CBD, etc.)	31%	38%
Medikamente ohne Rezept (Valium, Ritalin, Xanax, etc.)	8%	18%
(Meth-) Amphetamine (Kokain, Speed, Crystal Meth, etc.)	6%	21%
GHB / MDMA (K.O.-Tropfen, Liquid Ecstasy, Ecstasy, etc.)	7%	18%
Halluzinogene (LSD, Magic Mushrooms, DMT, etc.)	5%	17%
Opium (Heroin, Fentanyl, Codein, Methadon, etc.)	3%	21%
Andere	7%	5%

UMFRAGE – ERGEBNISSE

TED-Umfrage, ckt gmbh Gesundheitsförderung + Prävention, 2025

Warum konsumierst du Substanzen (ohne Tabak)?

Ich konsumiere keine Substanzen	42%
Um Probleme zu vergessen	15%
Um besser einschlafen zu können	10%
Um leistungsfähiger zu werden	6%
Um im Ausgang Spass zu haben	32%
Aus Langeweile	12%
Aus Neugierde	7%
Weil es die anderen auch konsumieren	9%
Aus anderen Gründen	9%

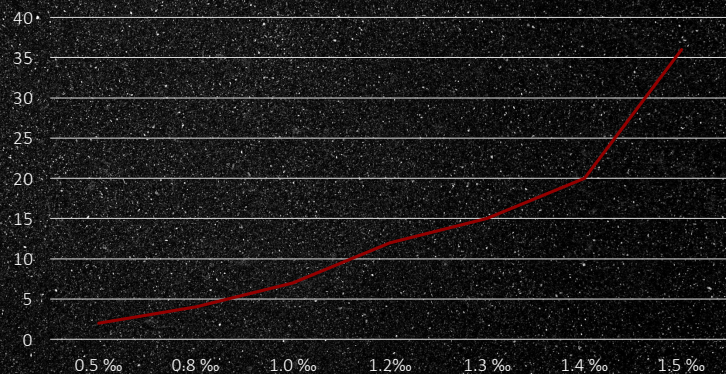
Wo konsumierst du Substanzen (ohne Tabak)?

Ich konsumiere keine Substanzen	42%
In der Schule / Arbeit	18%
In der Freizeit	24%
Im Ausgang	29%
Zu Hause	15%
Bei Freunden zu Hause	21%
Anderswo	15%

ALKOHOL

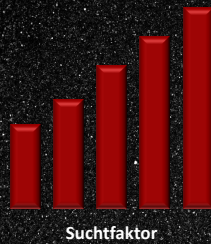


Unfallwahrscheinlichkeit gegenüber nüchternen LenkerInnen



- Bereits bei **0.5 Promille** ist die Wahrscheinlichkeit eines Unfalles doppelt so hoch
- Durchschnittlich werden **0.1 – 0.2 Promille pro Stunde** abgebaut (abhängig von Körpergewicht und Verteilungsvolumen)
- Beispiel: 1 Stange Bier = 3 Std. Abbau

NIKOTIN



Schnupftabak
(Tabak schnupfen)



Snus
(Kautabak)



E-Zigaretten / Vapes
(Verdampfen von Liquids)

- Tabak / Nikotin tötet 3x so viele Menschen wie Verkehrsunfälle, Drogen, AIDS und Selbstmorde zusammen.
- Seit dem 01.10.2024 ist die Abgabe von Nikotinprodukten an unter 18-Jährige verboten.

CANNABIS

- THC = Tetrahydro-Cannabinol
- THC ist fettliebend und lagert sich im Körperfett ein
- Häufiger Konsum führt zu langanhaltenden THC-Reserven im Körper



Cannabidiol (CBD)
(Extrahiertes Lösungsmittel)



Marihuana
(Blüte der weiblichen Pflanze)



Haschisch
(Gepresstes Harz)

Gelegentlicher Konsum (1-2 Joints / Woche)



Häufiger Konsum (mehr als 2 Joints / Woche)



MDMA



Tabletten



Risikoeinschätzung

Zu hohe Dosen MDMA können zu Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Augen- und Mundtrockenheit oder Kreislaufbeschwerden führen. Die Überdosierung führt zu Hyperthermie, die zu einer erhöhten Sterblichkeitsrate aufweisen. An Frühstadien, nach der Einnahme hoch dosierter MDMA, treten vermehrt Depressionen, Konzentrationsschwächen, Schichtarbeit, Appetitlosigkeit sowie ein Gefühl starker Antriebslosigkeit auf. Die regelmäßige Einnahme grosser Mengen MDMA ist gesundheitlich und verringert die Wahrscheinlichkeit präventiver Massnahmen.

auch genannt...
... Ecstasy
... X
... Molly

- **MDMA** = 3,4-Methylenedioxy-N-Methylamphetamin
- MDMA wird meistens in sehr unhygienischen «**Drogenküchen**» hergestellt

GHB



Durchsichtige + geruchslose Flüssigkeit

auch genannt...
... K.O. Tropfen
... Liquid Ecstasy

- **GHB** = Gammahydroxybuttersäure
- **GBL** = Gamma-Butyrolacton (wird im Körper zu GHB)
- GHB hat oft einen «**Filmriss**» zur Folge.

KOKAIN



Weisses Pulver

auch genannt...
... Free Base
... Schnee
... Dust

- «**Pink Cocain**» ist meistens kein Kokain, sondern ist eine synthetische Substanz mit MDMA.
- Regelmässiger Kokainkonsum führt zu **Veränderungen der Hirnsubstanz**.

(METH-) AMPHETAMIN



Kristall-Form



Pulver-Form

auch genannt...
... Crystal Meth
... Crack
... Speed

- Amphetamine haben ein sehr hohes **Suchtpotential**.

HALLUZINOGENE



LSD
(Lysergsäure-dietylamid)



Magic Mushrooms
(Psilocybe Pilze)



Mescalin-Kakteen
(Peruanischer Stängenkaktus)



DMT
(Dimethyl-tryptamin)

- Halluzinationen können Grund für schwere und sogar **tödliche Unfälle** sein

OPIOIDE



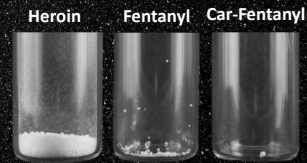
Rohopium
(Getrockneter Milchsaft des Schlafmohns)



Heroin
(halbsynthetisches Opiat)



Morphin
(Starkes Schmerzmittel)



- **Opiate:** Milchsaft des Schlafmohns (z.B. Morphin, Codein)
- **Opioide:** Synthetische Stoffe (z.B. Heroin, Methadon, Fentanyl)

MEDIKAMENTE



Anabolika+ Steroide
(Beschleunigter Muskelaufbau)



Xanax
(Behandlung von Angst-/Panikstörungen)



Viagra
(Potenzsteigerndes Mittel)



Valium
(Beruhigungsmittel)



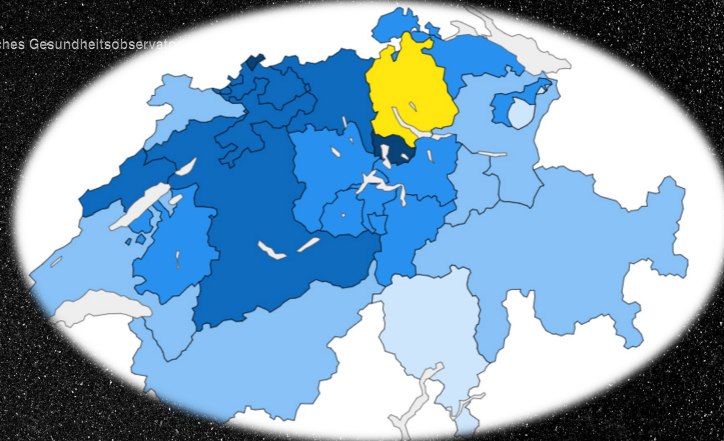
Ritalin
(Behandlung von ADHS)



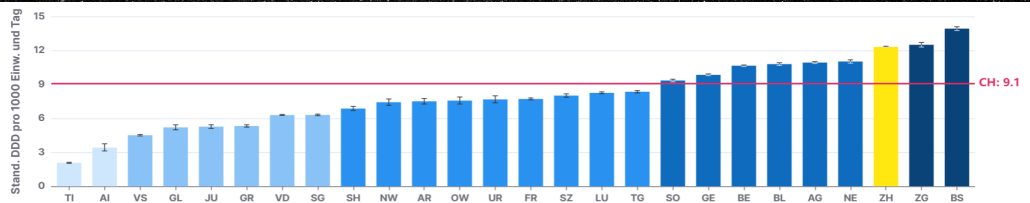
- Falsche oder nicht ärztlich verschriebene Medikation kann von leichten Nebenwirkungen bis zu schwerwiegenden gesundheitlichen Schäden reichen. Die **Kombination von Medikamenten mit anderen Substanzen kann lebensbedrohlich** sein!
- Ca. **200'000 Jugendliche** nehmen regelmässig Beruhigungsmittel (Benzos)
- Ca. **235'000 Jugendliche** nehmen regelmässig Psychostimulanzien

RITALIN

Dosen pro 1000 Einwohner pro Tag, Schweizerisches Gesundheitsobservatorium



- **7'453'366 ADHS-Dosen** wurden 2024 im Kanton ZH abgegeben
- **12.3 Dosen / 1000** Jugendliche



MISCHKONSUM

stimulierend



sedierend



halluzinogen



- Mischkonsum heisst, mehrere Substanzen **miteinander zu kombinieren**, zum Beispiel Alkohol und Cannabis.
- Die Wirkung jeder einzelnen Substanz überlagert sich somit mit den anderen Wirkungen. Daher sind die **Folgen**, ähnlich wie bei der Kombination von mehreren Medikamenten, **schwer einschätzbar**.
- Beim Mischkonsum von bestimmten Substanzen besteht **Lebensgefahr!**



FAZIT



ZUSAMMENFASSUNG

DIGITALE MEDIEN

74% nutzen das Handy mehr als 3 Stunden pro Tag für private Zwecke

MÜDIGKEIT

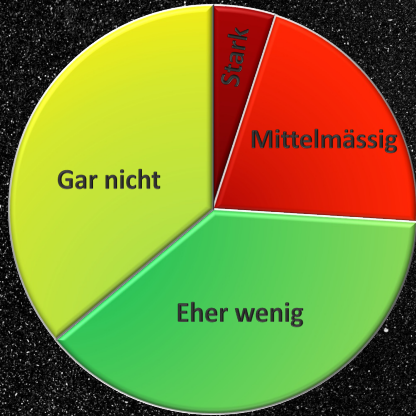
93% schlafen weniger als 8 Stunden pro Tag unter der Woche

SUBSTANZEN

38% konsumieren (regelmässig) Cannabis

ABSENTISMUS

Wie stark ist Ihr Unternehmen von Ausfällen aufgrund von psychischer Belastung von Mitarbeitenden betroffen?



Phänomen Absentismus

AXA-STUDIE

64 Prozent aller KMU sind von psychisch bedingten Ausfällen betroffen



Schweizer Radio und Fernsehen
<https://www.srf.ch> > News > Wirtschaft

Steigende Versicherungsprämien treffen vor allem die KMU

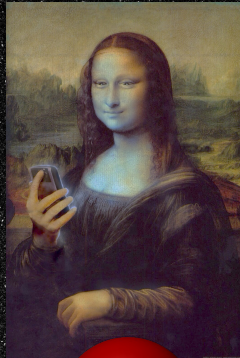
23.07.2024 — Krankheitsbedingte Absenzen am Arbeitsplatz steigen seit Jahren. Mit Folgen vor allem für kleine Unternehmen.

SECO

Ø 8.5 Tage/Jahr krankheitsbedingt abwesend
(bis 2023 6 Tage)



+1



+1



+1

LERNZIELE

-3

JEDER TAG HAT ...



Hausaufgaben + Lernen ...?
Hobbies + Vereine ...?
Reales Leben ...?

WARNZEICHEN

Eindruck

- Ungepflegte Erscheinung
- Müdigkeit
- Zu spät Kommen, unpünktlich
- Verletzungen

Stimmung

- Angst
- Stimmungsschwankungen
- Niedergeschlagenheit
- Antriebslosigkeit

Leistung

- Abnehmende Leistung
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Eingeschränkte Merkfähigkeit
- Absentismus

TIPPS

Betrieb

- **Arbeitskleidung:** Wann muss was getragen werden + welche Kleidung darf nicht getragen werden
- Lernende in Qualitätssicherung einbinden

Arbeitszeit + Pausen

- **Präsenzzeiten:** Pausen, Mittagszeit, Feierabend
- **Absenzen:** Zu spät kommen + unentschuldigtes Fernbleiben = - 1 Ferientag

Bezugsperson + Feedback

- Bezugsperson festlegen
- 1x pro Monat Standortgespräch führen
- Fehlverhalten sofort abmahnen und sanktionieren

Elektronische Geräte

- **Geschäftsgeräte:** Verbotene Seiten, Passwortregelung, E-Mails, etc.
- **Privates Handy:** Nutzung Regeln während der Arbeitszeit

Krankheit / Unfall

- **Krankheit:** Arztzeugnis ab dem 1. Tag; AZ mit Nachweis eines persönlichen Arztbesuchs; evt. Vertrauensarzt
- **Abmeldung:** Wie wird krank gemeldet?

TIPPS

VORBILD SEIN IST DIE HALBE MIETE!

- Sehen Sie sich immer als Führungsperson und nehmen Sie diese Rolle auch wahr

- Erarbeiten Sie gemeinsam mit den Lernenden konkrete Ziele

- Achten Sie auf die Grundstimmung im Betrieb



kabel

Berufslehre:
Wir beraten, begleiten,
unterstützen.

Limmattal BZLT (Zürich)
Lagerstrasse 55
8004 Zürich

Zimmer: 1. OG, Zimmer 130
Tel.: 079 419 39 06

MACHÖPIS.CH
NEWS – TIPPS – INFOS

News, Spass, Gewalt, Feste Health, Spass, Ernährung, Body, Sport, Spiel, Verkehr, Alkohol, Job, Bewegung, Freizeit, Nightlife, Feld, Gewalt

VIELEN DANK!

