Suchtprävention im Ausbildungsbetrieb und an der Berufsschule – am Beispiel von Nikotin

Jana Affolter & Salome Kurth

LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

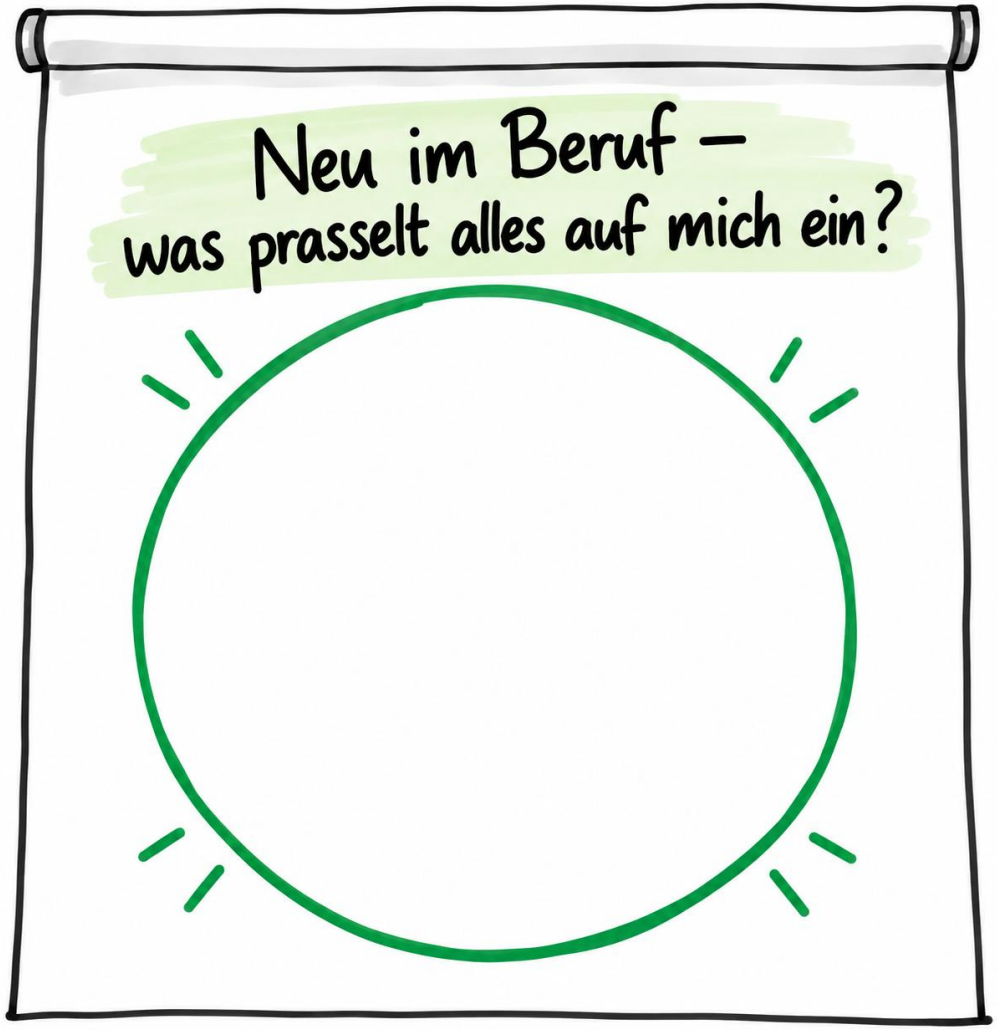
Einstieg in die Lehre: eine vulnerable Phase

LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

Was prasselt auf BerufseinsteigerInnen ein?

- Person, die Sie noch nicht kennen
- Kurz vorstellen
- Perspektivenwechsel: *„Ich starte gerade ins Berufsleben …“*

Welche 2 Dinge machen besonders Druck / fordern mich heraus?



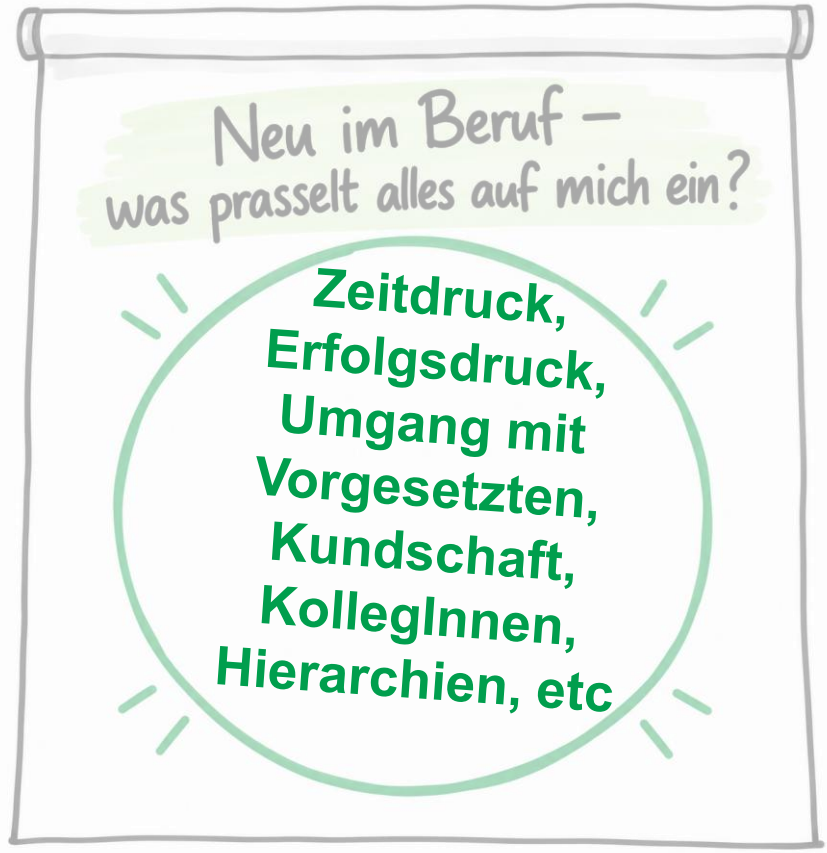
Übergang in die Arbeitswelt

mehr Autonomie

Stress, Leistungsdruck, neue soziale Anforderungen

erhöhtes Risiko für Suchtverhalten

- **Stress im Arbeitsalltag** ist wiederkehrende Kernbelastung von Lernenden
- **Angst und Ernüchterung** steigen oft nach ersten Monaten der Ausbildung



LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

Haug et al, 2022, It J Envir Res Pub He; Einboden et al, 2020, J Youth St; Hannnsen et al., 2022 Int J Res Voc Edu

Zahlen aus der Schweiz

- **31 % Lehrverträge vorzeitig aufgelöst**.
  Genannte Gründe: Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Selbstwertverlust, Angst
- 15- bis 19-Jährige **in Berufsbildung rauchen häufiger** und konsumieren regelmässiger Alkohol als Gleichaltrige in allgemeinbildenden Schulen
- **77.1 %** Berufslernender zeigen **riskantes Suchtverhalten in 1-3 (von 4) Bereichen**: Alkohol, Tabak/Nikotin, Cannabis und Internetgebrauch

Auch ausserhalb der Schweiz berichten Studien, dass Lernende Arbeitsstress teils mit Alkohol oder Drogen bewältigen

Weidling et al, 2025, BMC Publ H; Haug et al, 2022, It J Envir Res Pub He; Paz Castro et al, 2023, Präv Gesundheitsf; Choi et al, 2022, JMIR Hum Fact

LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

Sucht am Beispiel Nikotin /Rauchen

LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

Biologische Ebene

- Atemwegs-, Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen
- Nikotinsucht eine der wichtigsten vermeidbaren Ursachen für Krankheit und vorzeitigen Tod
- E-Zigaretten beseitigen das Suchtproblem nicht, weil sie ebenfalls Nikotin enthalten und Risiken für Lunge und Herz-Kreislauf-System tragen

Neuronale Abhängigkeit:

- Nikotin bindet an nikotinische Acetylcholinrezeptoren → setzt Neurotransmitter frei, v.a. Dopamin (Belohnungssystem; Rezeptoren mit α4- und β2-Untereinheiten haben suchtbezogene Wirkung)
- Abhängigkeit ausserdem durch Neuroadaptationen (Dopamin-, Glutamat-, GABA-System)

Benowitz et al, 2009, Ann Rev Pharm Tox; Herman et al, 2020, J Physiol; Foll et al, 2022, Nat Rev Dis Prim; Sansone et al, 2023, Int J Mol Sci; Temourian et al, 2025, Curr Add Rep; Shankar et al, 2025, PsyPharm; Benowitz et al, 2008, Am J Med

Psychische Ebene

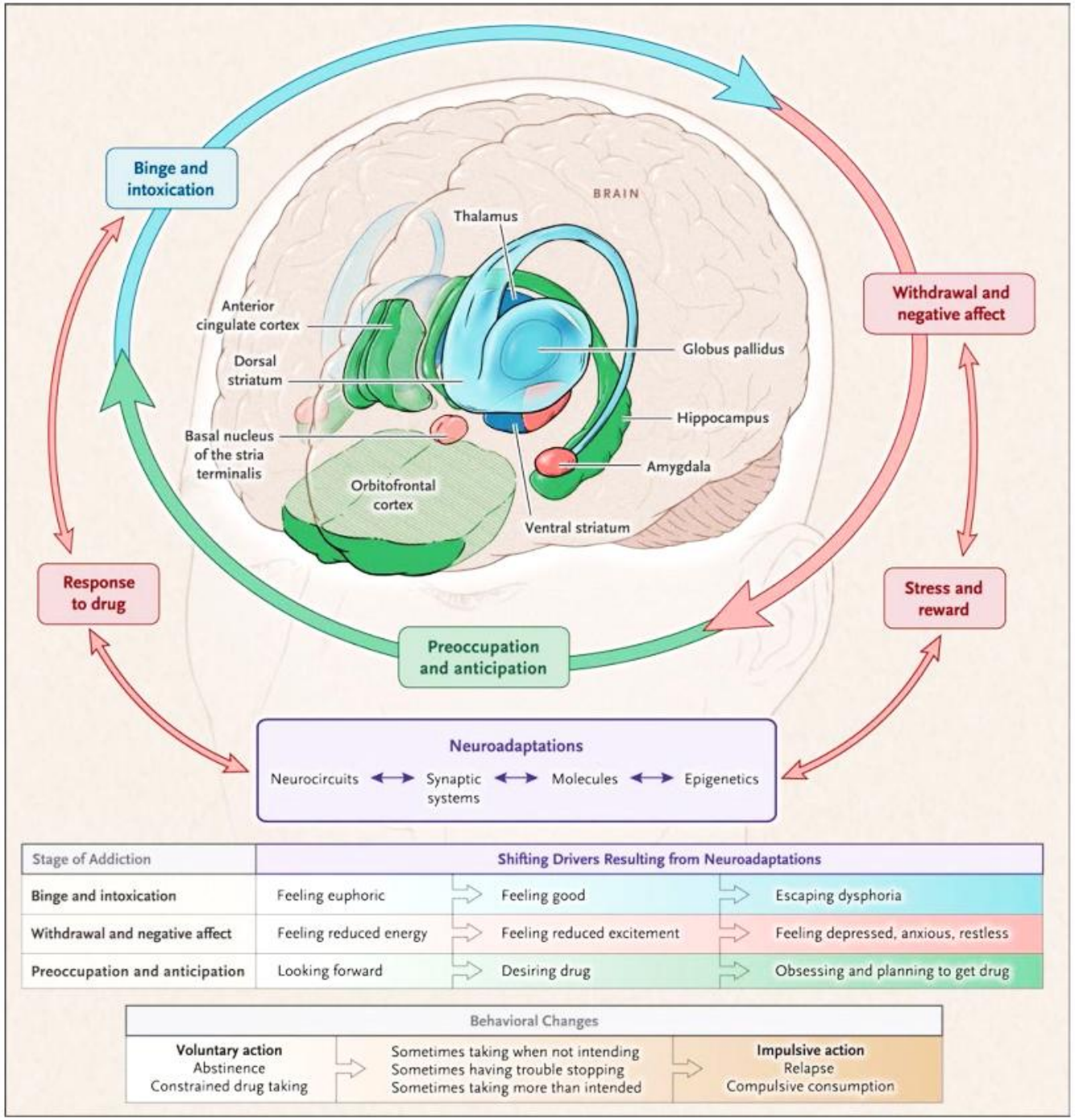
- **Kontrollverlust** (über den Konsum)
- **Toleranzentwicklung** (z.B. Neuroadaptation)
- **Craving** (affektives Entzugssymptom)
- **Entzug** (Reizbarkeit, Angst, depressive Stimmung, Schlafprobleme, Konzentrationsstörungen, mehr Appetit)
- **Weiterer Konsum trotz Schäden** (Suchtbedingte Hirnveränderungen erhalten Konsum trotz bekannter negativer Folgen aufrecht)

Benowitz et al, 2008, Am J Med; Shankar et al, 2025, PsyPharm; Willis et al, 2022, Pharm Rev; Wittenberg et al, 2020, Neuropharm; Foll et al, 2022, Nat Rev Dis Prim

Phasen des Suchtkreislaufs

Koob/Volkow-Modell:

1. Konsum / Intoxikation
2. Entzug / negativer Affekt
3. Beschäftigung / Erwartung (Craving)



Stage of Addiction	Shifting Drivers Resulting from Neuroadaptations		
Binge and intoxication	Feeling euphoric	Feeling good	Escaping dysphoria
Withdrawal and negative affect	Feeling reduced energy	Feeling reduced excitement	Feeling depressed, anxious, restless
Preoccupation and anticipation	Looking forward	Desiring drug	Obsessing and planning to get drug

Behavioral Changes		
Voluntary action Abstinence Constrained drug taking	Sometimes taking when not intending Sometimes having trouble stopping Sometimes taking more than intended	**Impulsive action** Relapse Compulsive consumption

Koob et al, 2009, NeuropsyPharm
Modifiziert nach Volkow et al, 2016, New Engl J Med

Soziale Ebene

Gleichaltrige prägen Konsumbeginn und -verhalten

- Nikotin-Konsumierende Peers → ca. **2× höhere Odds** für Einstieg und Fortsetzung
- Nikotin-Konsumierender bester Freund → ca. **3× höhere Odds** für Konsumbeginn

Einfluss ist subtil:

Beobachtung, Nachahmung, Verfügbarkeit & Wunsch nach Zugehörigkeit

Nikotinkonsum = individuelles Verhalten + soziale Mitprägung

Liu et al, 2017, Psy Bull; Murray et al, 2025 Front Psy; Lillecott et al, 2024 BMC Publ He; Field et al, 2026, J Appl Dev Psy

LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

Stress und Nikotin: eine bidirektionale Beziehung

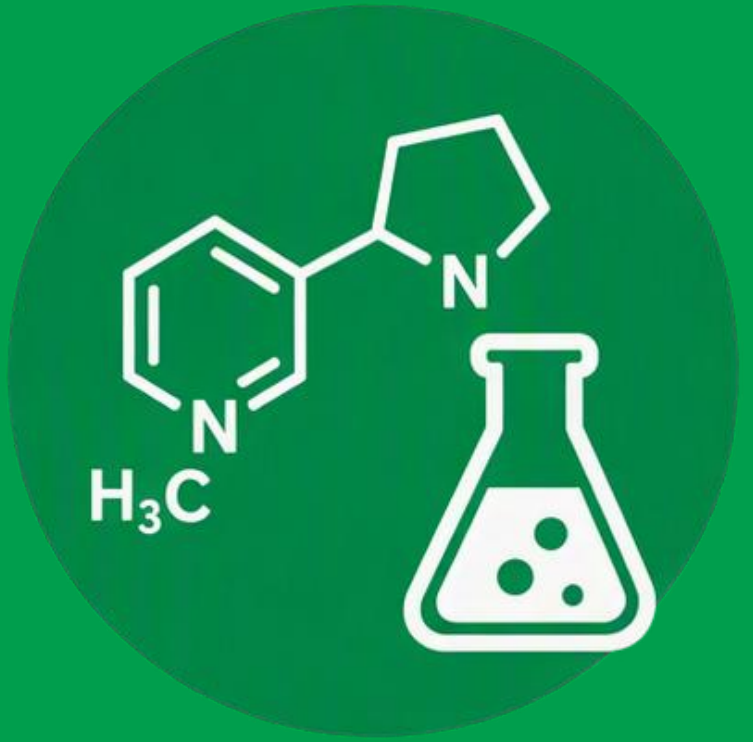
Stress kann Nikotinkonsum fördern – Nikotin löst Stress aber nicht nachhaltig.

STRESS
→ kann Einstieg / weiteren Konsum begünstigen
→ Nikotin als **Coping-Strategie**

NIKOTINKONSUM
→ kann kurzfristig als beruhigend erlebt werden
→ reduziert bei Abhängigkeit vor allem **Craving und Entzugssymptome**
→ Effekt als „Stressabbau“ fehlinterpretiert

ABHÄNGIGKEIT
→ Entzug erzeugt selbst Unruhe, Anspannung und negativen Affekt
→ erneuter Konsum bringt kurzfristige Erleichterung
→ **der Kreislauf stabilisiert sich**

Was ist Nikotin



LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

Wie viele Personen (15+) in der Schweiz konsumieren mindestens ein Nikotinprodukt?

16% täglich

22% monatlich

Berufslernende

46% monatlich

LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

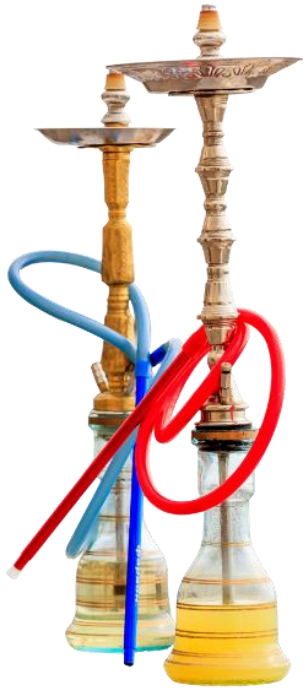
Hintergrund

- 46% der Berufslernenden konsumieren ein Tabak- und/oder Nikotinprodukt im Gegensatz zu 29% der Mittelschüler*innen[1]
- Der Nikotinkonsum steigt aufgrund der neuen Produkte stark an
- Der Wechsel von der obligatorischen Schulzeit in die Berufslehre ist eine kritische Lebensphase – neue und hohe Anforderungen werden gestellt
- Wer mit 20 Jahren nicht raucht, beginnt mit grosser Wahrscheinlichkeit nicht mehr
- Rauchen/Nikotinkonsum ist der wichtigste vermeidbare Risikofaktor für ein gesundes Leben.

[1]Lungenliga Aargau, Lungenliga St. Gallen-Appenzell, Berner Institut für Hausarztmedizin (2021). Use of tobacco, nicotine, and cannabis products among students in Switzerland.

LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

Nikotinprodukte



LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

Nikotin

- Insektizid der Tabakpflanze, Nervengift
- Führt zu Übelkeit und unterdrückt das Sättigungsgefühl
- Höhere Schmerzempfindlichkeit und schlechtere Wundheilung
- Erhöht den Blutdruck
- Schüttet Botenstoffe wie Dopamin, Serotonin und Adrenalin aus
  - Erhöht Aufmerksamkeit und wirkt entspannend
  - Botenstoffe werden für «normales» Niveau an Entspannung und Konzentration benötigt
- **Sehr hohes Suchtpotential -> bei Jugendlichen höher als bei Erwachsenen**

Zigaretten

250 gesundheitsschädigende Stoffe

- Kohlenmonoxid (CO) -> verdrängt Sauerstoff
- Teer -> Krebs
- Nikotin -> Sucht

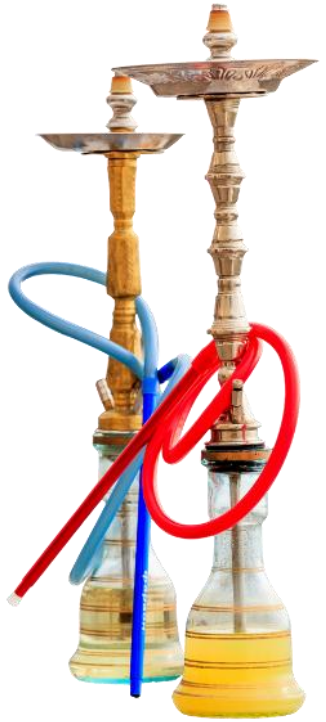
Zigarettenkonsum führt in der Schweiz jährlich zu über 9000 Todesfällen

Konsum bei den Jugendlichen abnehmend

LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

Shisha

- Gleiche Inhaltsstoffe wie Zigaretten
- Tiefere Inhalation der Schadstoffe
- Höherer CO-Gehalt
- Konsum häufig in Innenräumen -> Passivrauch
- Eher unregelmässiger Konsum



LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

Tabakerhitzer

- Werden bis 350 Grad erhitzt -> unvollständige Verbrennung
- Sehr ähnlich wie Zigaretten
- Bei Jugendlichen weniger verbreitet

LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

Vapes / E-Zigaretten

- Meist sehr hohe Nikotinmenge
- Konsum immer häufiger in Innenräumen
- Einweg E-Zigaretten → umweltschädlich
- Fehlende Langzeitstudien (Vgl. Zigaretten 1960)
  - Bekannt: Schädigung der Lunge und des Herz-Kreislauf-Systems
- Sehr beliebt bei Jugendlichen → Einstieg durch Aromastoffe
- Gibt’s auch ohne Nikotin

LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

Snus / Nikotinbeutel

Snus: mit Tabak

Nikotinbeutel: ohne Tabak

- Sehr hoher Nikotingehalt in einem Beutel
- Unauffällig konsumierbar
- Beliebt bei Sportlern
- Schädigung der Mund- und Rachenraums

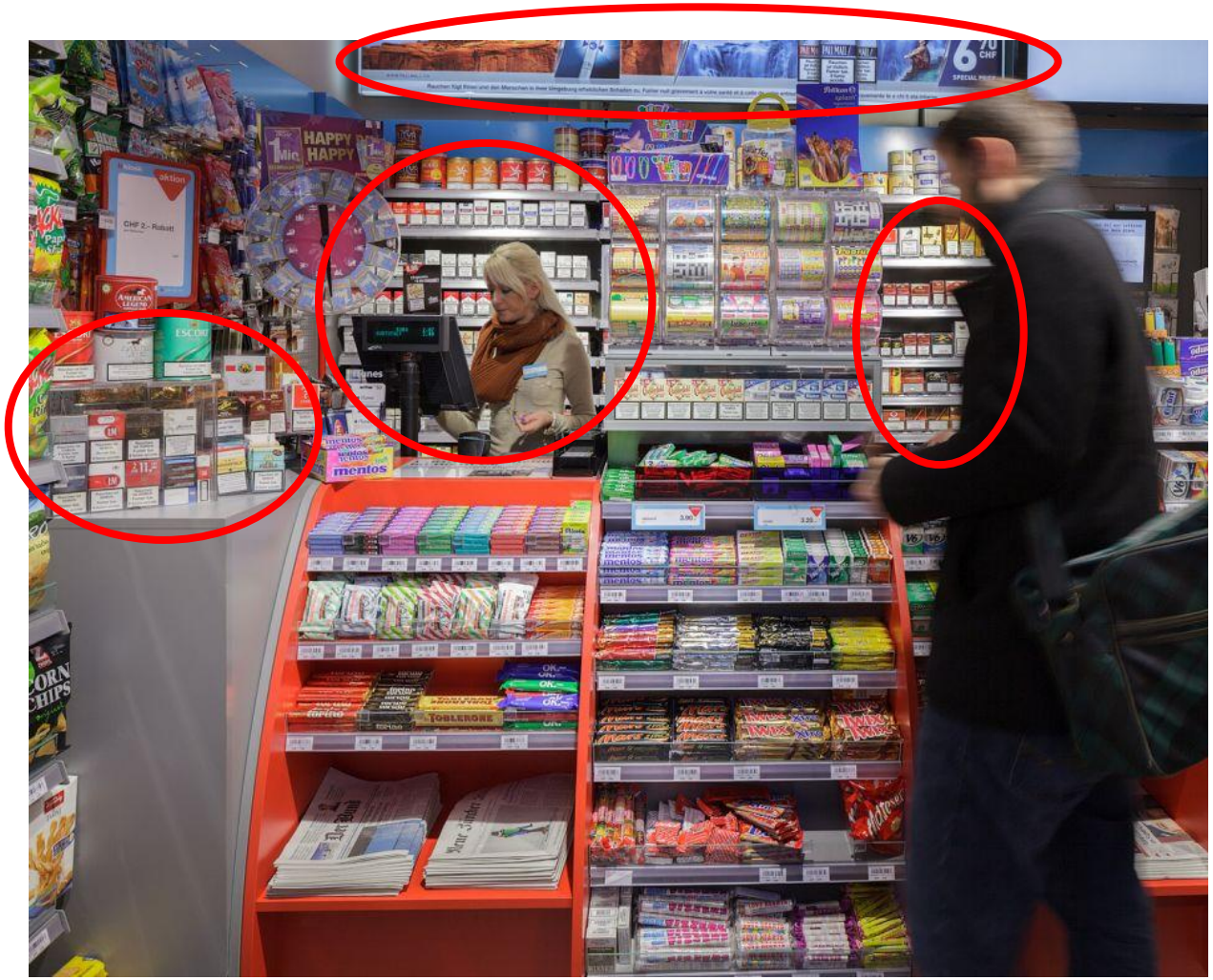
LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

«Man soll selbst entscheiden dürfen, ob man Nikotin konsumiert.»

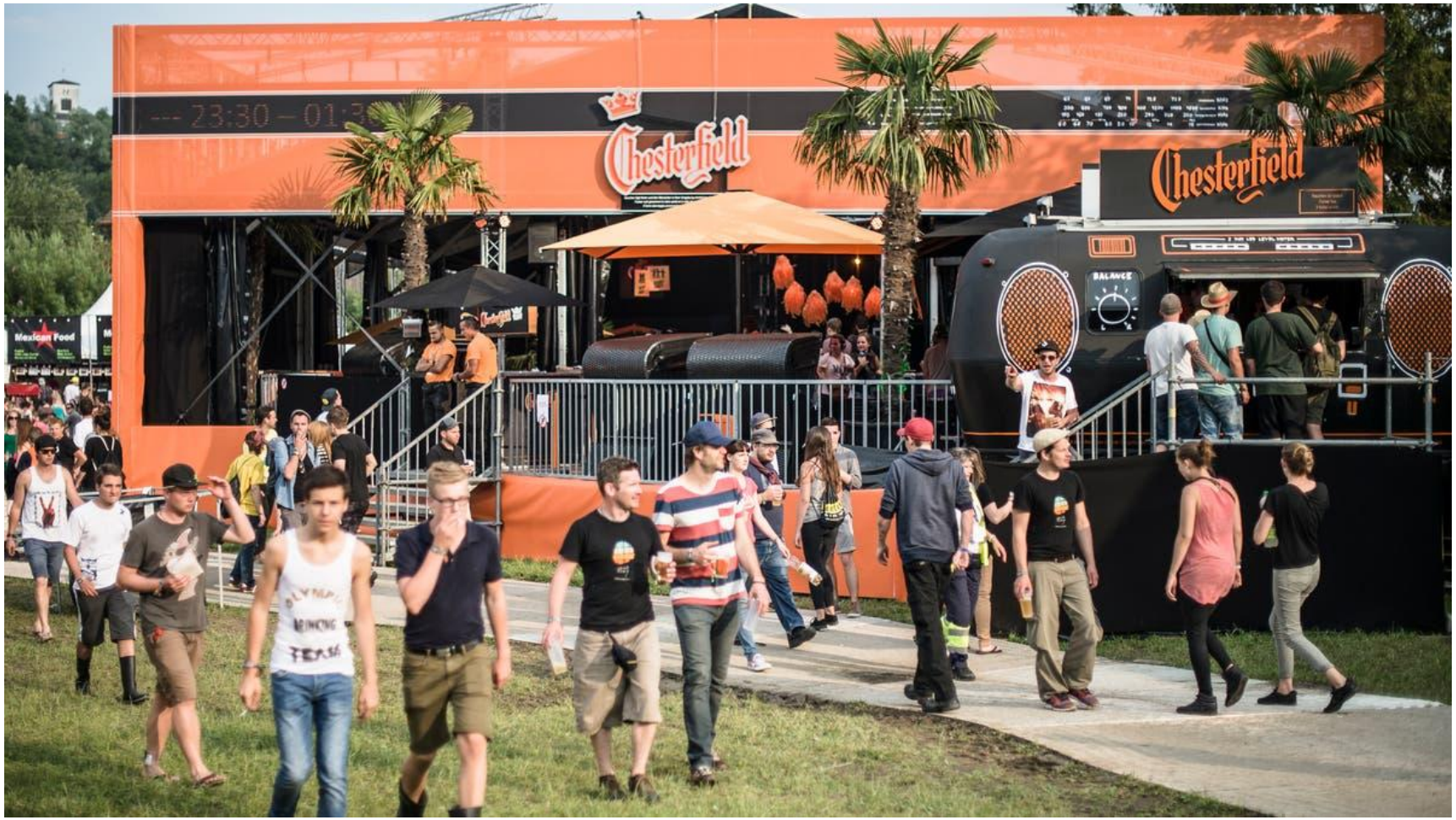
«Werbung für Nikotinprodukte gibt’s ja fast nicht mehr.»

LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

Produktplatzierung & Verpackung



Festivals



LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

Aktionen

GET INTO A
NEW SUMMER TASTE
YOU'VE GOT
VELO
TRY IT NOW
NEW
SUMMER VIBES
SLIM NICOTINE POUCHES
X-STRONG
MINI
SUMMER VIBES
WIN
FESTIVAL
TICKETS!*
*Free participation and conditions at VELO.COM/CH
18+
Dieses Produkt enthält Nikotin: einen Stoff, der sehr stark abhängig macht.
Ce produit contient de la nicotine: une substance qui crée une forte dépendance.
Questo prodotto contiene della nicotina: una sostanza che crea forte dipendenza.

VELO SUMMER SPECIAL:
BIS ZU
30%
AUF DAS GANZE SORTIMENT!*
NUR
ÜBER 18
Dieses Produkt enthält Nikotin und macht abhängig.
*10 % Rabatt ab einem Bestellwert von 10 €, 20 % Rabatt ab einem Bestellwert von 20 € und 30 % Rabatt ab einem Bestellwert von 50 €. Angebot gilt einmalig pro Kunde im Aktionszeitraum vom 07.08. - 24.08.2020 und nur solange der Vorrat reicht – nicht mit anderen Gutscheinen oder Aktionen kombinierbar.

Influencer

selmaferrah • Folgen
Bezahlte Werbepartnerschaft mit vel...
Crans Montana, Alpes, Switzerland

selmaferrah Danke danke danke @velo.switzerland für dieses unglaubliche Wochenende am @capricesfestival Festival! Es war ein unvergessliches Abenteuer 😍 Auf ein Weiteres 🙌
.
VELO sind Nikotin-Pouches für erwachsene Nikotinkonsumenten die auf der Suche nach einer tollen Alternative zu Zigaretten sind. Vorteile dabei sind: kein Rauch, kann überall konsumiert werden und braucht keine weiteren Hilfsmittel (weder Hände noch Feuerzeug).
Schau dir ihr Profil an @velo.switzerland

#nicotinepouches #oralnicotine #velo

Gefällt 754 Mal

SEPTEMBER 27, 2021

Kommentieren ... Posten

salt.switch.official und **_vivien.xr**
Affalterbach, Bayern, Germany

Gefällt 217 Mal

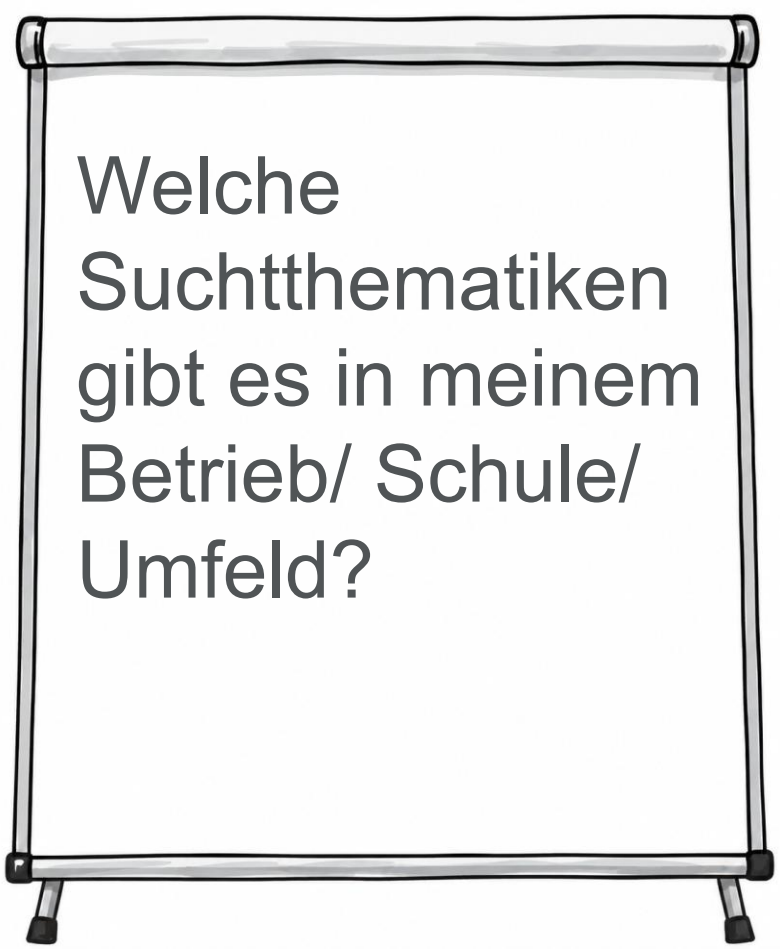
salt.switch.official The beauty and the beast 🥰😈
Thank You Santa 🎅🎁🤩

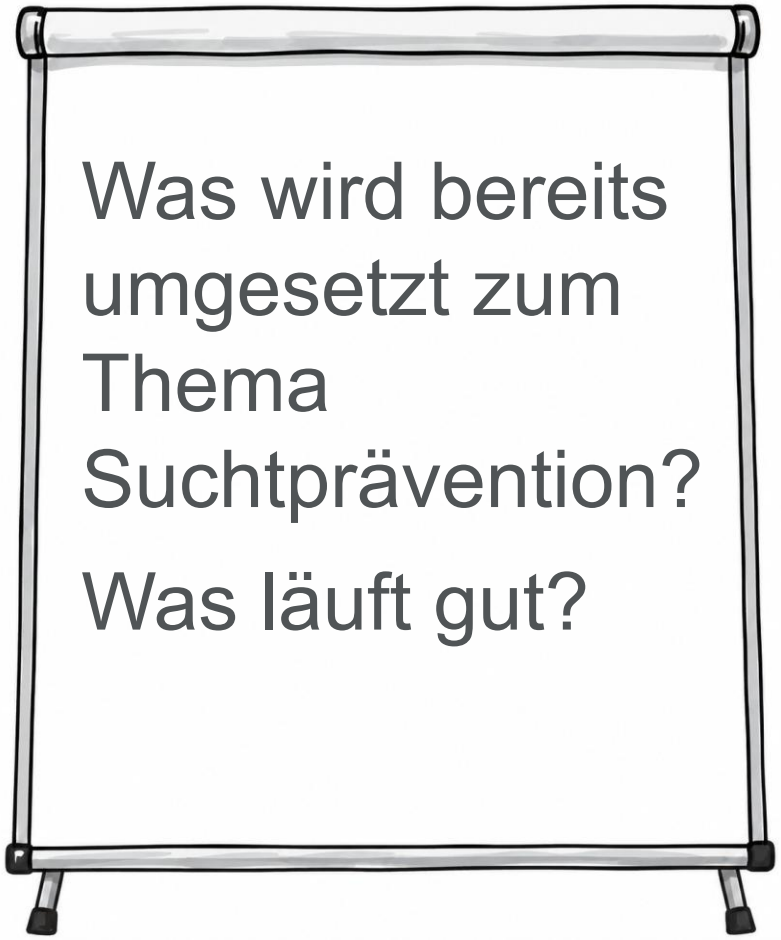
#ezigarette #shishatime #strawberrylychee #shishatogo #shishalove #saltswitch #saltswitchzero #vape #eshishastick #shishalovers #vapenation #shisha #shishalifestyle #vapegirl #vapegirls #vapegirlsgermany #smokinggirl #shishagram #germanvape #eshisha #einwegshisha #einwegzigarette #gwagon #gclass #g63

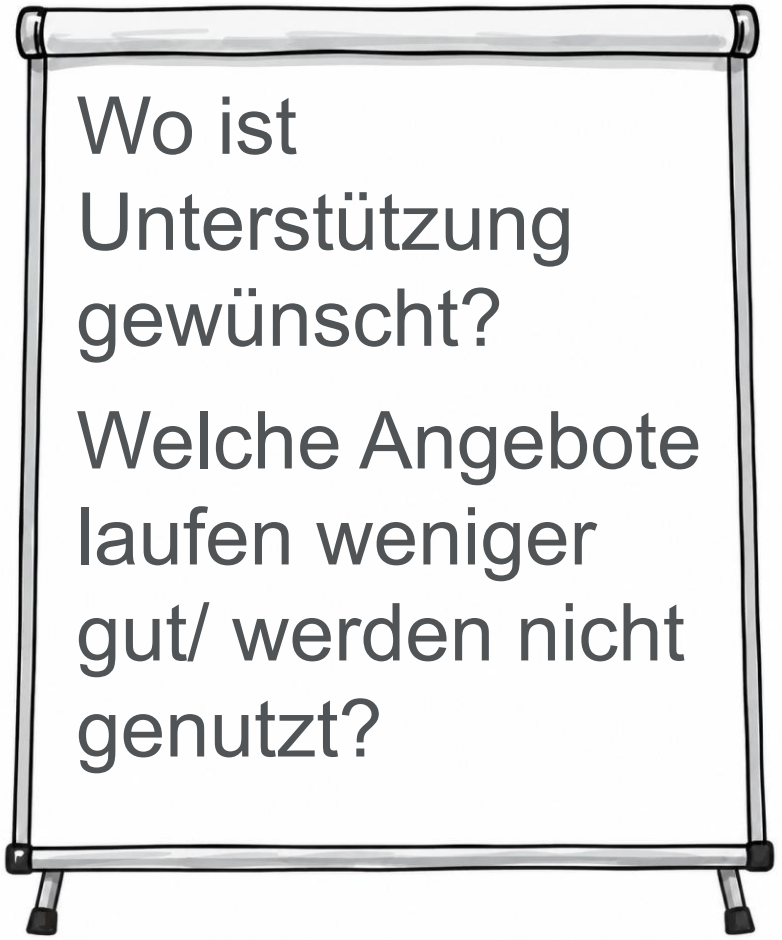
Was wird bereits gemacht?

LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

Ihr Betrieb


Welche Suchtthematiken gibt es in meinem Betrieb/ Schule/ Umfeld?


Was wird bereits umgesetzt zum Thema Suchtprävention?
Was läuft gut?


Wo ist Unterstützung gewünscht?
Welche Angebote laufen weniger gut/ werden nicht genutzt?

Möglichkeiten für Umgang

LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

Möglichkeiten für Umgang

Primärprävention

- Positives Verhalten bestärken
- Lebenskompetenzen stärken
- Rahmenbedingungen im Betrieb
  - suchtfreie Areale
  - kein Verkauf von Suchtmittel
  - Alkoholfreie Getränke an Firmenanlässen
  - Auf (kostenloses) Hilfsangebot verlinken

Sekundärprävention

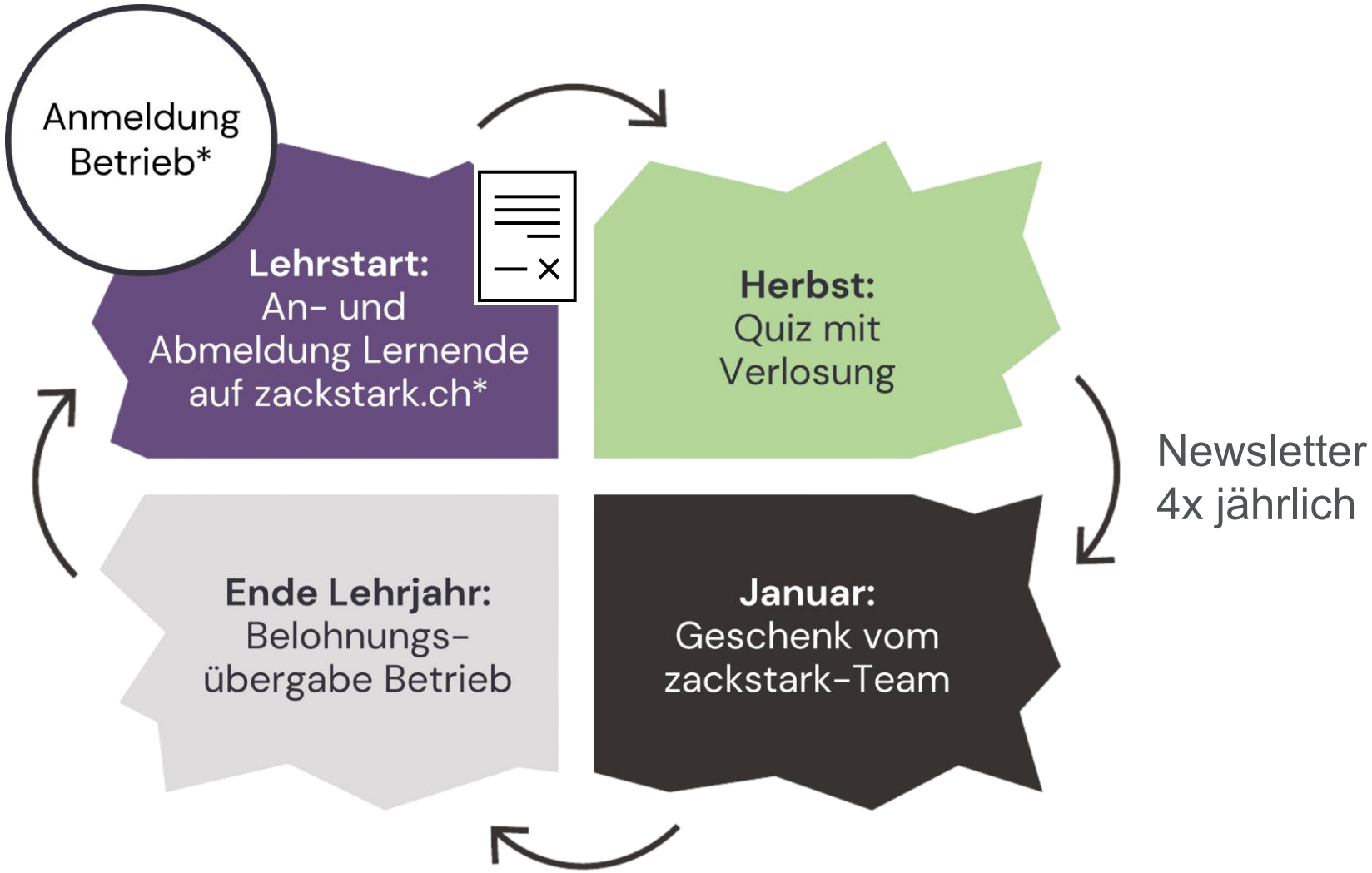
- Wichtig: Sucht ist eine Krankheit und kein schwacher Wille
- Gespräch suchen und auf Verhalten ansprechen, ohne zu verurteilen
- Keine Diagnosen stellen
- Lernende ernst nehmen
- Auf Hilfsangebote hinweisen, evtl. Unterstützung bei der Anmeldung anbieten
- Evtl. Gespräch mit Eltern suchen

zack stark

nikotinfrei durch die Lehre

LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

Umsetzung



* Die Anmeldung des Betriebs und der Lernenden ist jederzeit möglich

LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

Vereinbarung

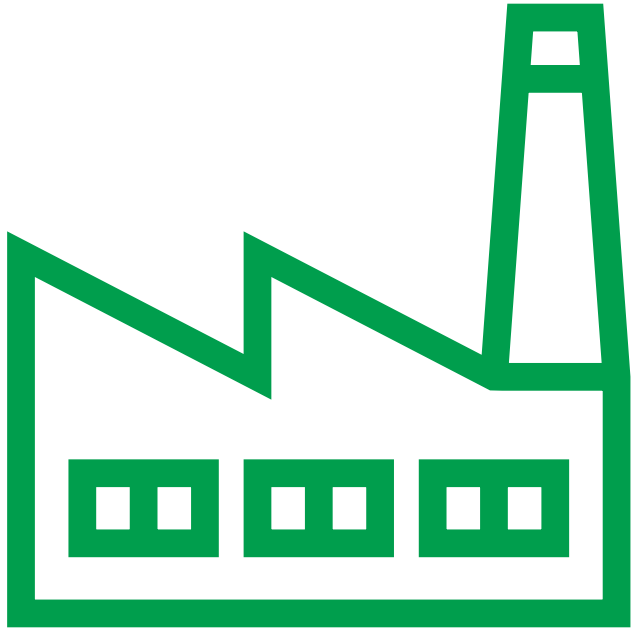
Die Lernenden verpflichten sich, während der Lehre – bei der Arbeit, in der Schule und in der Freizeit – keine Tabak- und Nikotinprodukte zu konsumieren. Das beinhaltet:

- Herkömmliche oder selbst gedrehte Zigaretten
- E-Zigaretten / Vapes
- Tabakerhitzer (z.B. IQOS)
- Wasserpfeife (z.B. Shisha)
- Mund- und Kautabak (z.B. Snus, Nicotine Pouches)
- Schnupftabak

Bei Nichteinhalten der Vertragsbedingungen melden die Lernenden dies der Berufsbildung. Die Lernenden werden vom Projekt abgemeldet. Die Belohnung entfällt.

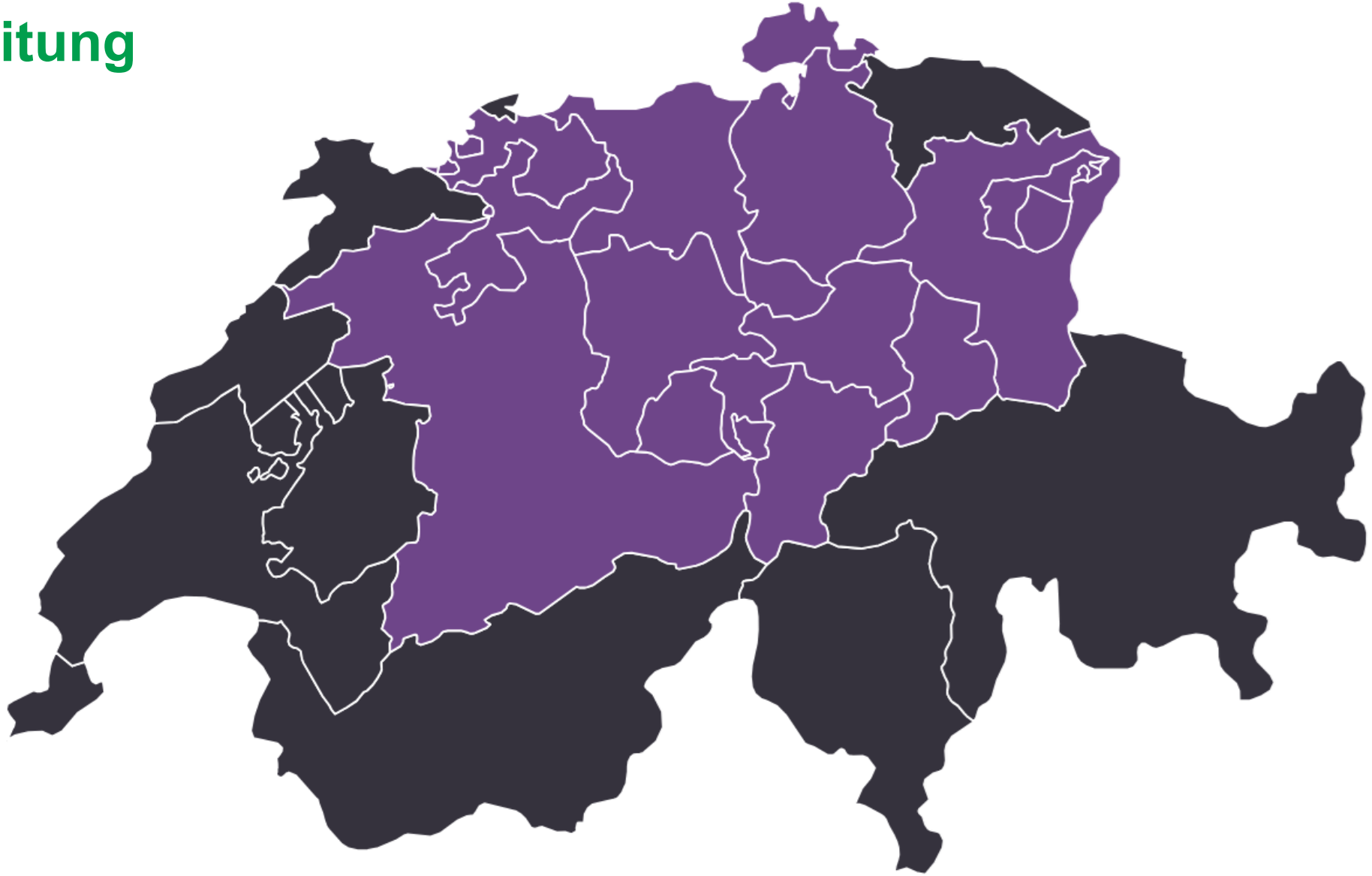
Voraussetzungen Ausbildungsbetrieb

- Berufsbildende und/oder HR unterstützen das Projekt. **Die Verantwortlichen müssen selbst nicht nikotinfrei sein.**
- Betrieb belohnt teilnehmende Lernende mit mind. 100 CHF oder 2 zusätzlichen Ferientagen pro Jahr. Weitere Belohnungsarten sind möglich.
- Die Teilnahme der Lernenden ist freiwillig.



LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

Verbreitung



*Teilnahme ausserhalb dieser Kantone auf Anfrage möglich

LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

Vorteile Lernende

Wer kein Nikotin konsumiert, lebt gesünder

Das Projekt stärkt die Eigenverantwortung

Lernende sind frei von der Nikotinsucht

Nichtrauchen spart viel Geld und wird belohnt

Vorteile Betrieb

Imagegewinn als Ausbildungsbetrieb

Keine Belästigung der Kunden durch Rauchgeruch

Weniger Ausfälle wegen Krankheit

Höhere Produktivität

ready 4 life

Die interaktive Coaching-App

Lungenliga Schweiz

LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

Mehr Infos: r4l.swiss

Implementierung

Präventionslektion

Projektvorstellung in Schulklasse

Download

Gemeinsamer App-Download
und Teilnahme an der Befragung

Ampelfeedback (& Gruppenfeedback)

Risiken-/Ressourcenprofil mit
Empfehlung zur Modulauswahl

Start Coaching

Freiwillig in der Freizeit

ready4life
Die interaktive Coaching-App

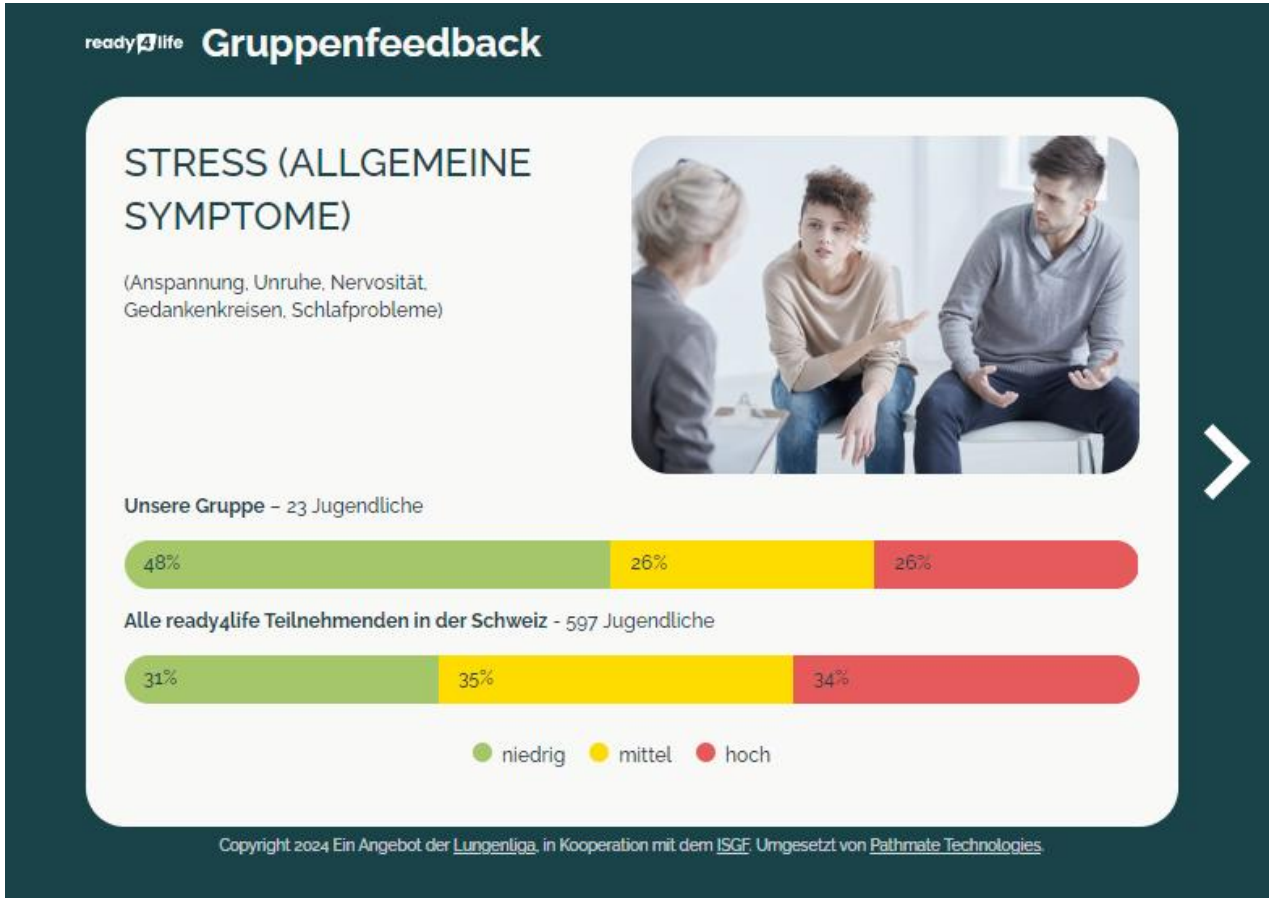
Gruppenfeedback

Vergleich Klasse vs. CH

Feedback für Klasse, Lehrpersonen & Schulleitungen

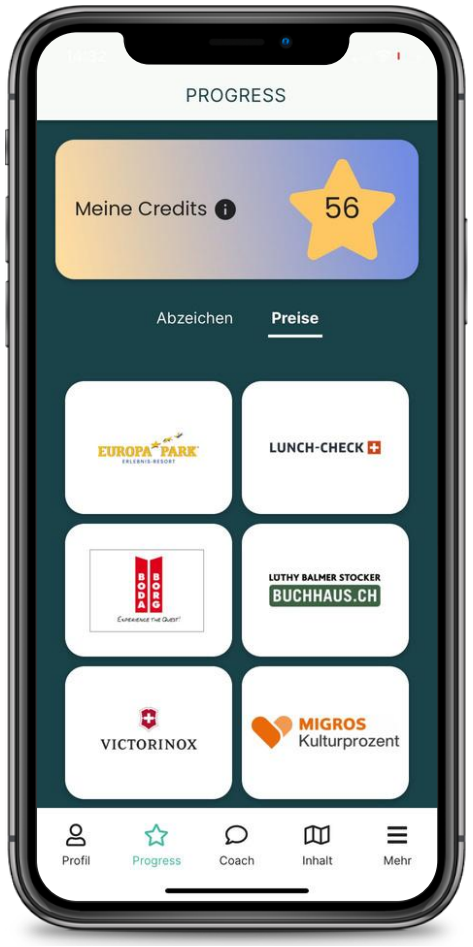
Basierend auf Gruppenfeedback
→ Massnahmenempfehlung

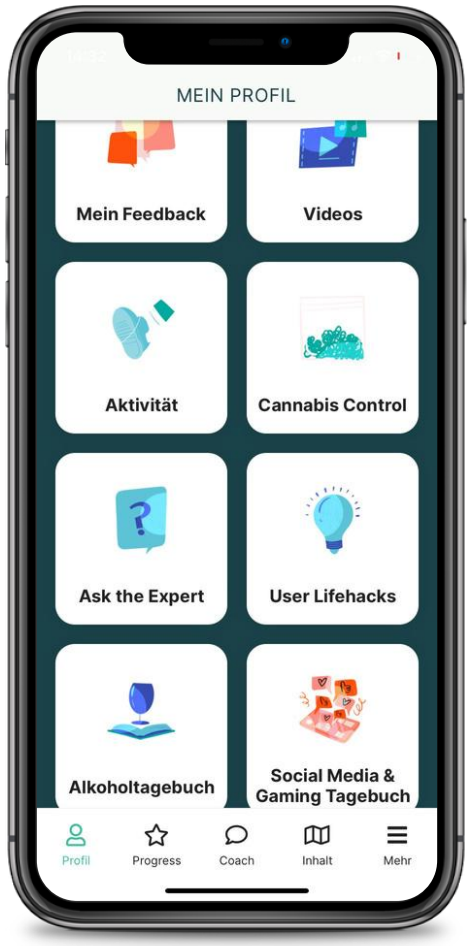
Materialien können runtergeladen werden

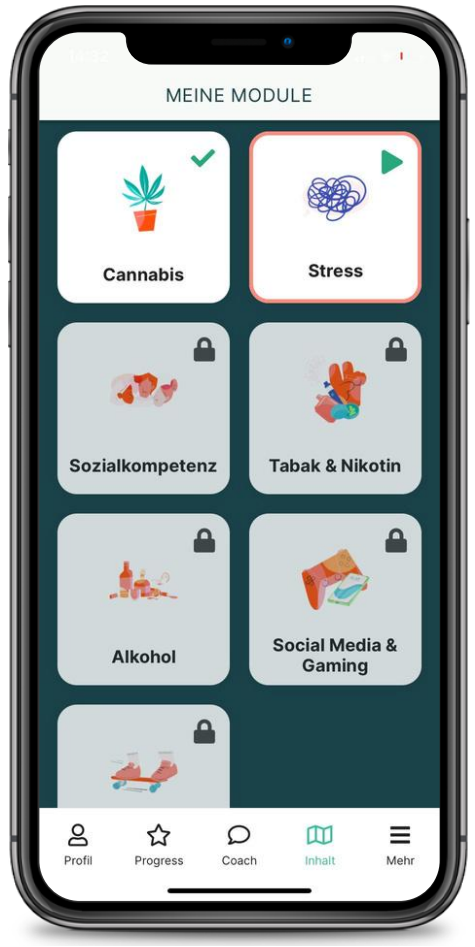


ready4life
Die interaktive Coaching-App

App-Struktur







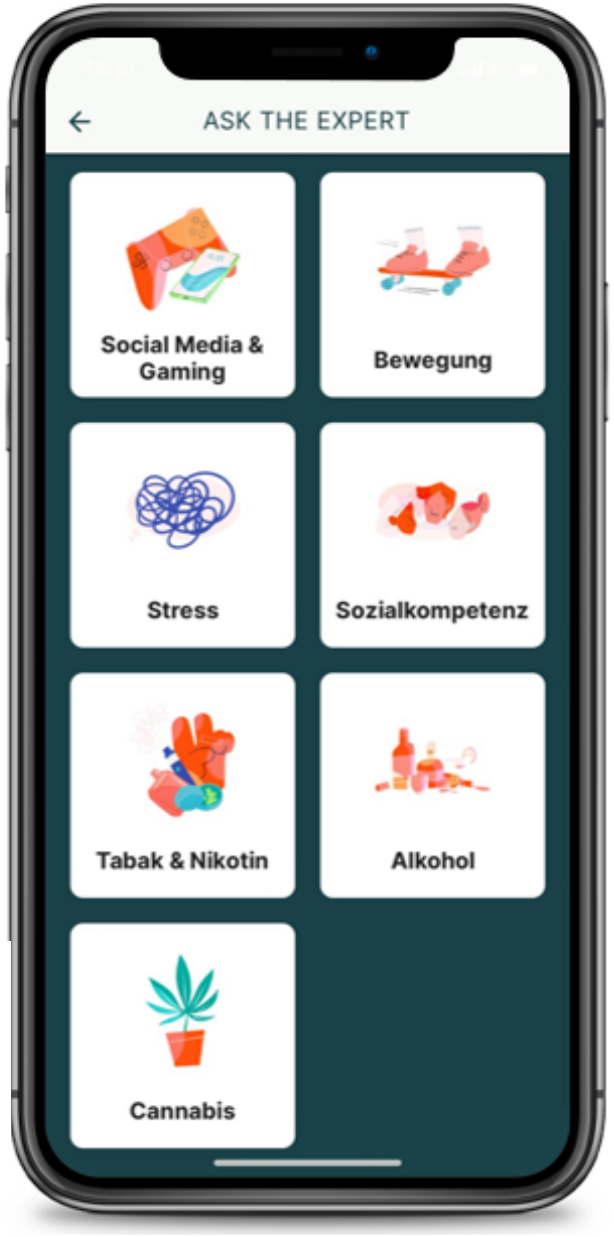
ready4life
Die interaktive Coaching-App

RADIX
Schweizerische Gesundheitsstiftung
Fondation suisse pour la santé
Fondazione svizzera per la salute

BERATUNG COACHING
footsteps

LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

ZFPS
Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs



Universität Zürich[UZH]

LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

Blaues Kreuz
Croix-Bleue

Was macht ready4life aus?

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Tabakpräventionsfonds TPF
Fonds de prévention du tabagisme
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Gebündelte Expertise | Qualität | Vernetzung | Wissenschaftlich fundiert

Blaues Kreuz
Croix-Bleue

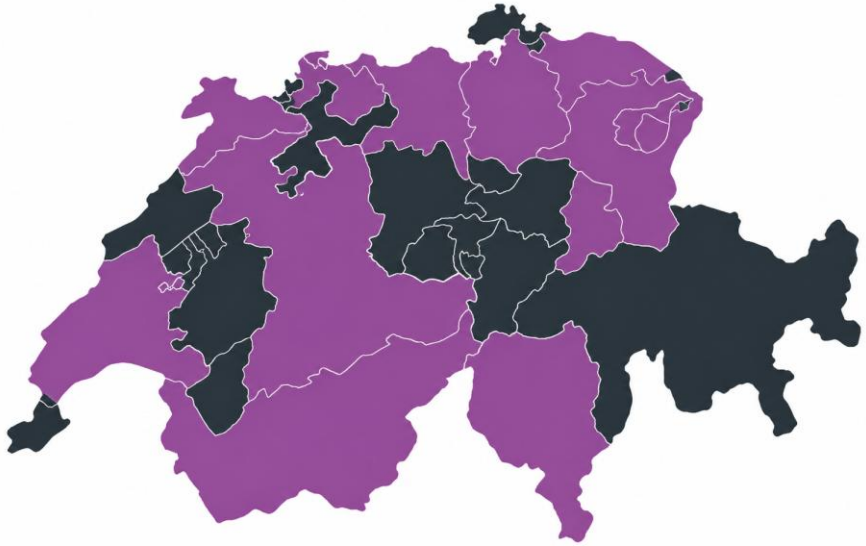
LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

147.ch macht dich stärker
PRO JUVENTUTE

UNIVERSITÄT BERN

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN

SUCHT PRÄVENTION



BERATUNG COACHING
footsteps

Universität Zürich[UZH]

RADIX SVIZZERA ITALIANA

ISGF

ZFPS

ready4life
Die interaktive Coaching-App

Qualitätssicherung bei ready4life

Von der Entwicklung bis zur Umsetzung

EVIDENZ

- Fachpersonen & Wissenschaft
- Evaluation & Monitoring
- Jährliche Weiterentwicklung
- *Selbstregulation, Selbstwirksamkeit, Motivation u.a.*

STEUERUNG

- Steuergruppe
- Nationale Projektleitung
- Qualität von Technik & Inhalten

VERANKERUNG

- Berufsfachschulen
- Integration im Unterricht
- Direkter Zugang zu Lernenden

ready4life verbindet wissenschaftliche Evidenz, kontinuierliche Weiterentwicklung und eine starke Verankerung im Schulalltag.

ready4life
Die interaktive Coaching-App

LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE

Abschluss

Was will noch gesagt werden?

Was bleibt hängen?

ready4life

zackstark

LUNGENLIGA
LIGUE PULMONAIRE
LEGA POLMONARE