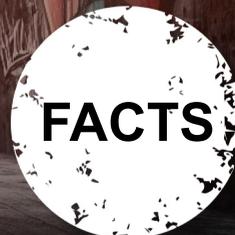


# Jugend im Fokus

Jugend im Fokus

ckt gmbh gesundheitsförderung + prävention



# HERAUSFORDERUNG PUBERTÄT

Die Pubertät ist eine besondere Lebensphase: Die Gefühle fahren Achterbahn, die eigene Sexualität erwacht und die elterlichen Normen stehen plötzlich auf dem Prüfstand. Die Adoleszenz ist oft eine Zeit mit Turbulenzen – aber auch mit spannenden Entwicklungen und grossen Chancen. So gibt es für die Jugendlichen einiges zu entdecken, jedoch auch zu bewältigen: das Gehirn wird umgebaut, die Ablösung vom Elternhaus findet statt, die Anforderungen der Schule oder des Lehrbetriebs steigen und vielleicht bahnt sich auch die erste grosse Liebe an. Soziale Erfahrungen sind ein wichtiger Baustein in dieser Phase: Jugendliche lernen, sich in verschiedenen Gruppen und sozialen Kontexten einzuordnen und sich zu behaupten. Diesen Übergang von der Kindheit ins Erwachsenenalter erleben einige – nicht alle – Jugendliche und Ihre Eltern, Lehrpersonen und Lehrbetriebe als herausfordernd und schwierig.

Zudem verbringen die Jugendlichen einen grossen Teil ihres Alltags vor dem Computer, an Tablets oder am Handy. Diese Welt ist zugleich eine anonyme Welt, in der viele Menschen – beim Chatten, Gamen oder der Suche nach Gleichgesinnten – Rückhalt, Stabilität und Sicherheit suchen. An die Stelle von realen Beziehungen treten Online-Bekanntschäften, bei denen sie nie sicher sein können, wer am anderen Ende sitzt – die Betrugsfälle steigen stetig an und hinterlassen oftmals grosse finanzielle Schäden und verletzte Gefühle. Die ständige Angst etwas zu verpassen und der Druck, stets dabei zu sein, wird aber immer grösser.

# INHALT

Substanzen	Alkohol .....	4 – 5
	Nikotin .....	6
	THC .....	7 – 8
	MDMA .....	9
	GHB + GBL .....	10
	(Meth-) Amphetamine .....	11
	Kokain .....	12
	Halluzinogene .....	13
	Opium .....	14
	Medikamente .....	15
	Mischkonsum .....	16
	Suchtverhalten .....	17
	Digitale Medien	Mediensucht .....
Müdigkeit .....		20
Netz-Sicherheit .....		21
Geräte-Sicherheit .....		22
Privatsphäre .....		23
Dein Profil .....		24
Strafrecht .....		25
Computer Delikte .....		26
Online Delikte .....		27
Mobbing .....		28
Tipps .....	29	
Ausgang	Sicherheitstipps .....	30 – 31
	Notfall .....	32 – 33
Verkehr	Trendfahrzeuge .....	34 – 36
Gewalt	Extrem + Radikal .....	37
	Gewaltdelikte .....	38

## WIRKUNG

**Wirkungseintritt:** 30 – 60 Minuten  
**Wirkungsdauer:** Mehrere Stunden



- Enthemmend
- Entspannend
- Verminderung der Reaktionsfähigkeit
- Erhöhte Risikobereitschaft

## RISIKEN

- Übelkeit
- Gleichgewichtsstörungen
- Unterkühlung / Überhitzung
- Organschädigung
- Koma



Ein Standardglas enthält  
 10-12 Gramm Alkohol

Bier	Wein	Sekt	Schnaps
0.3l	0.125l	0.1l	4cl

## RAUSCHSTADIEN



0.3 – 1 ‰

**Enthemmungsstadium:** Verminderte Aufmerksamkeit und Wahrnehmung, erhöhte Risikobereitschaft, verzögerte Reaktion



1 – 2 ‰

**Rauschstadium:** Gleichgewichts- und Orientierungsschwierigkeiten, labile Stimmung, Tunnelblick, verminderte Urteilskraft, Übelkeit



2 – 3 ‰

**Betäubungsstadium:** Verlust der Bewegungskoordination, Sprachstörungen, Verwirrtheit, Gedächtnislücken, Alkoholvergiftung



3 – 5 ‰

**Lähmungsstadium:** Koma, Atemlähmung, Tod durch Atemstillstand

# ALKOHOL-ABBAU



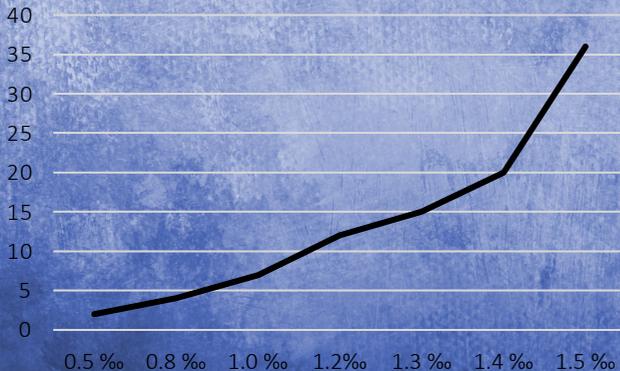
Durchschnittlich werden **0.1 – 0.2 Promille** pro Stunde abgebaut (abhängig von Körpergewicht und Verteilungsvolumen)



## Beispiel

1 – 3 Stunden dauert der Abbau eines Standardglases

# UNFALLWAHRSCHEINLICHKEIT



Bereits bei 0.5 Promille ist die Wahrscheinlichkeit eines Unfalles doppelt so hoch





# ERSCHEINUNGSFORMEN



**Snus**  
(Kautabak)



**Schnupftabak**  
(Tabak schnupfen)



**Zigaretten**  
(Tabak rauchen)



**E-Zigaretten / Vapes**  
(Verdampfen von Liquids)

# NIKOTIN

## WIRKUNG

**Wirkungseintritt:** Wenige Sekunden  
**Wirkungsdauer:** 30 – 60 Minuten  
**Nachweis im Blut:** 4-5 Tage  
**Nachweis im Urin:** bis zu 5 Tagen

- Stimulierend
- Beruhigend
- Mildert Hungergefühl
- Entspannend

## RISIKEN

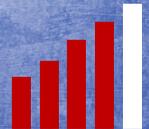
- Reduziert Blutsauerstoff
- Herzgefäßerkrankungen
- Lungenschäden
- Erhöhtes Krebsrisiko
- Blutdruckanstieg
- Erhöhte Herzfrequenz



## SPEZIELLES

Tabak / Nikotin tötet 3x so viele Menschen wie Verkehrsunfälle, Drogen, AIDS und Selbstmorde zusammen.

Ab dem 01.10.2024 ist die Abgabe von Nikotinprodukten an unter 18-Jährige verboten.



**SUCHT-FAKTOR**

# ERSCHEINUNGSFORM



**Marihuana**  
(Blüte der weiblichen Pflanze)



**Haschisch**  
(Gepresstes Harz)



**Cannabidiol (CBD)**  
(Extrahiertes Lösungsmittel)



7



**THC** = Tetrahydro-Cannabinol

# WIRKUNG

**Wirkungseintritt:** Wenige Minuten  
(je nach Konsumform)

**Wirkungsdauer:** 1 – 3 Stunden

- Entspannend
- Appetitanregend
- Abnehmende Merkfähigkeit
- Abnehmende Konzentrationsfähigkeit

**THC**

# RISIKEN



- Schwindel
- Augenrötungen
- Kreislaufbeeinträchtigung
- Übelkeit / Erbrechen
- Lungenschädigung
- Psychosen

# SYNTHETISCHE CANNABINOIDE

Kräutermischungen mit cannabisähnlicher Wirkung, wobei diese Mischungen mit diversen anderen Stoffen besprüht werden. Aufgrund der unterschiedlichen Verteilung treten beim Konsum des "gleichen" Produkts unterschiedliche Wirkungen auf.



auch genannt...  
... Spice





## NACHWEISBARKEIT

	Einmaliger Konsum	Gelegentlicher Konsum	Häufiger Konsum	Täglicher Konsum
<b>Speicheltest</b>	< 24 Stunden	< 24 Stunden	Bis zu 3 Tage	Bis zu 7 Tage
<b>Urintest</b>	2 – 7 Tage	1 – 3 Wochen	3 – 5 Wochen	5 – 13 Wochen
<b>Bluttest</b>	1 – 2 Tage	1 – 3 Tage	2 – 7 Tage	1 – 3 Wochen
<b>Haartest</b>	1 – 13+ Wochen			

Wie lange Cannabis im Körper nachweisbar ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab: Vom Körperbau, vom Test-Verfahren und so weiter. Das heisst, dass der Abbau von Cannabis nicht genau bestimmt werden kann – es handelt sich hier nur um Richtwerte.

# ERSCHEINUNGSFORM

9



Tabletten

**MDMA** = 3,4-Methylenedioxy-N-Methylamphetamin

auch genannt...

- ... Ecstasy
- ... X
- ... Molly



## WIRKUNG

- Wirkungseintritt:** 30 Minuten
- Wirkungsdauer:** 4 – 6 Stunden
- Nachweis im Blut:** bis zu 24 Stunden
- Nachweis im Urin:** 2 – 4 Tage

- Stimulierend
- Euphorisierend
- Steigende Herzfrequenz
- Steigender Blutdruck

## RISIKEN



- Herzinfarkt
- Bewusstseinsstörungen
- Hitzestau / Überhitzung
- Kurzschlussreaktionen
- Muskelkrämpfe
- Dehydration

## SPEZIELLES

MDMA wird meistens in sehr unhygienischen "Drogenküchen" hergestellt

MDMA

**SUCHT-FAKTOR**

## ERSCHEINUNGSFORM



Durchsichtige + geruchslose  
Flüssigkeit

GHB = Gammahydroxybuttersäure  
GBL = Gamma-Butyrolacton  
(wird im Körper zu GHB)

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



## WIRKUNG

**Wirkungseintritt:** 15 Minuten  
**Wirkungsdauer:** 1 – 3 Stunden  
**Nachweis im Blut:** 8 Stunden  
**Nachweis im Urin:** 12 Stunden

- Euphorisierend
- Enthemmend
- Stark entspannend
- Muskelrelaxion

## RISIKEN

- Verwirrtheit
- Starke Müdigkeit
- Bewusstlosigkeit
- Amnesie
- Atemstillstand



## SPEZIELLES

GHB hat oft einen Filmriss zur Folge.  
Bei Verdacht auf GHB, sich sofort in  
ärztliche Behandlung begeben und  
möglichst schnell eine Blut- und  
Urinprobe abnehmen lassen, weil der  
Nachweis von K.O.-Tropfen in der  
Praxis häufig ein Problem darstellt.

# ERSCHEINUNGSFORMEN



**Pulver-Form**



**Kristall-Form**

auch genannt...

... Crystal Meth

... Crack

... Speed



## WIRKUNG

**Wirkungseintritt:** Wenige Sekunden – Stunden  
(je nach Konsumform)

**Wirkungsdauer:** 6 – 30 Stunden

**Nachweis im Blut:** Bis 24 Stunden

**Nachweis im Urin:** 2 – 4 Tage

- Erhöhte Risikobereitschaft
- Unterdrückung von Schmerz
- Stimulierend
- Selbstüberschätzung

## RISIKEN

- Psychosen
- Herz-/ Kreislauf-/ Organversagen
- Aggressivität
- Erhöhter Blutdruck
- Bewusstlosigkeit
- Hautentzündungen



**SUCHT-  
FAKTOR**

## SPEZIELLES

Amphetamine haben ein sehr hohes Suchtpotential.

Beim Nachlassen der Wirkung sind die Konsumenten oftmals Müde und Erschöpft.



**(METH-) AMPHETAMIN**

# 12

## ERSCHEINUNGSFORM



Weisses Pulver

auch genannt...

... Free Base

... Schnee

... Dust



# KOKAIN

## WIRKUNG

- Wirkungseintritt:** Wenige Sekunden  
(je nach Konsumform)
- Wirkungsdauer:** 5 – 90 Minuten
- Nachweis im Blut:** bis 24 Stunden  
(Abbauprodukte bis zu 3 Tage)
- Nachweis im Urin:** 2 – 4 Tage

- Stimulierend
- Euphorisierend
- Steigende Herzfrequenz
- Steigender Blutdruck

## RISIKEN

- Überschätzung
- Bewusstseinsstörungen
- Hitzestau / Überhitzung
- Kurzschlussreaktionen
- Herzinfarkt
- Suchtdruck
- Verwirrtheit



## SPEZIELLES

Regelmässiger Kokainkonsum führt zu Veränderungen der Hirnsubstanz.

Beim Nachlassen der Wirkung sind die Konsumenten oftmals Müde und Erschöpft.

# ERSCHEINUNGSFORMEN



**Mescalin-Kakteen**

(Peruanischer Stangenkaktus)



**Magic Mushrooms**

(Psilocybe Pilze)



**DMT**

(Dimethyltryptamin)



**LSD**

(Lysergsäurediethylamid)

## WIRKUNG

<b>Wirkungseintritt:</b>	30 – 60 Minuten (je nach Substanz / Konsumform)
<b>Wirkungsdauer:</b>	8 – 12 Stunden
<b>Nachweis im Blut:</b>	Bis 12 Stunden
<b>Nachweis im Urin:</b>	2 – 4 Tage

- Euphorisierend
- Sinnestäuschungen
- Reizüberflutung
- Übersteigerung

## RISIKEN



- Halluzinationen
- Horrortrips
- Panikattacken
- Orientierungsverlust
- Herzrasen
- Psychosen
- Übelkeit

## SPEZIELLES

Die Sinnestäuschungen können zu schweren oder sogar tödlichen Unfällen führen



**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)

## WIRKUNG

<b>Wirkungseintritt:</b>	Wenige Sekunden – Minuten (je nach Konsumform)
<b>Wirkungsdauer:</b>	2 – 5 Stunden
<b>Nachweis im Blut:</b>	Bis 12 Stunden (Abbauprodukte bis 24 Stunden)
<b>Nachweis im Urin:</b>	2 – 3 Tage

- Euphorisierend
- Angstlösend
- Gleichgültigkeit
- Schmerzlinderung

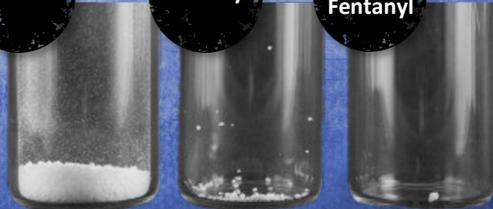
## RISIKEN

- Atemstillstand
- Blutdruckabfall
- Verwirrtheit
- Desorientierung
- Amnesie
- Koordinationsstörungen



## SPEZIELLES

So viel braucht es für eine Dosis (und  
nicht viel mehr für eine Überdosis):

**Heroin****Fentanyl****Car-  
Fentanyl**

# ERSCHEINUNGSFORMEN



**Viagra**

(Potenzsteigerndes Mittel)



**Valium**

(Beruhigungsmittel)



**Anabolika+ Steroide**

(Beschleunigter Muskelaufbau)



**Xanax**

(Behandlung von Angst-/Panikstörungen)



**Ritalin**

(Behandlung von ADHS)

## WIRKUNG

Die Wirkung und die Nachweisbarkeit im Blut und Urin sind je nach Medikament unterschiedlich. Medikamente werden zur Behandlung von bestimmten Krankheiten eingesetzt. Sofern Medikamente ohne entsprechende Krankheit eingenommen werden, können Wirkungen und Nebenwirkungen erheblich abweichen.

## RISIKEN

Falsche oder nicht ärztlich verschriebene Medikation kann von leichten Nebenwirkungen, bis zu schwerwiegenden gesundheitlichen Schäden reichen. Die Kombination von Medikamenten und anderen Substanzen kann lebensbedrohlich sein!



## SPEZIELLES

Einige Medikamente fallen unter das Betäubungsmittelgesetz. Das bedeutet, dass ohne ärztliches Rezept der Konsum, der Besitz und der Handel strafbar sind. Zudem breiten illegal gekaufte Medikamente keinerlei Gewähr, dass das was drauf steht auch drin ist.

## GEFAHREN



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!

## MISCHRECHNUNG



# STOFFUNGEBUNDENE SUCHT



- Handysucht
- Kaufsucht
- Chatsucht
- Gamesucht
- Glücksspielsucht

# STOFFGEBUNDENE SUCHT



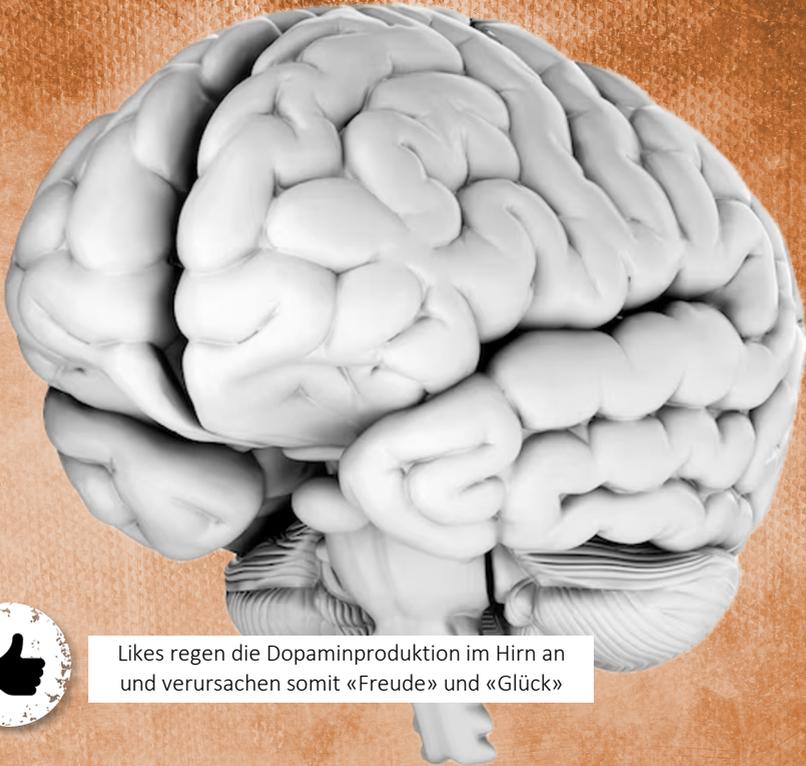
## Legal

- Nikotin
- Alkohol
- Medikamente

## Illegal

- Heroin
- Kokain
- Cannabis
- etc.





Likes regen die Dopaminproduktion im Hirn an und verursachen somit «Freude» und «Glück»



Social Media beeinflusst unsere Emotionen mit Bestätigung oder Ablehnung



Die Refresh-Funktion spielt unserem Hirn vor, dass unsere Aktivität kein Ende hat und wir weitermachen müssen

## WARZZEICHEN



Abnehmende  
Leistung



Vernachlässigung  
der realen Kontakte



Schlaflose Nächte

Verleugnung der  
Zeitmenge



Aggressivität bei  
Unterbruch



## FOLGEN



Vereinsamung



Psychische Störungen



Konzentrationschwäche +  
Hyperaktivität



Mangelnde Bewegung

Office-Eye-Syndrom



# 20

# MÜDIGKEIT



## Konzentrationsfähigkeit

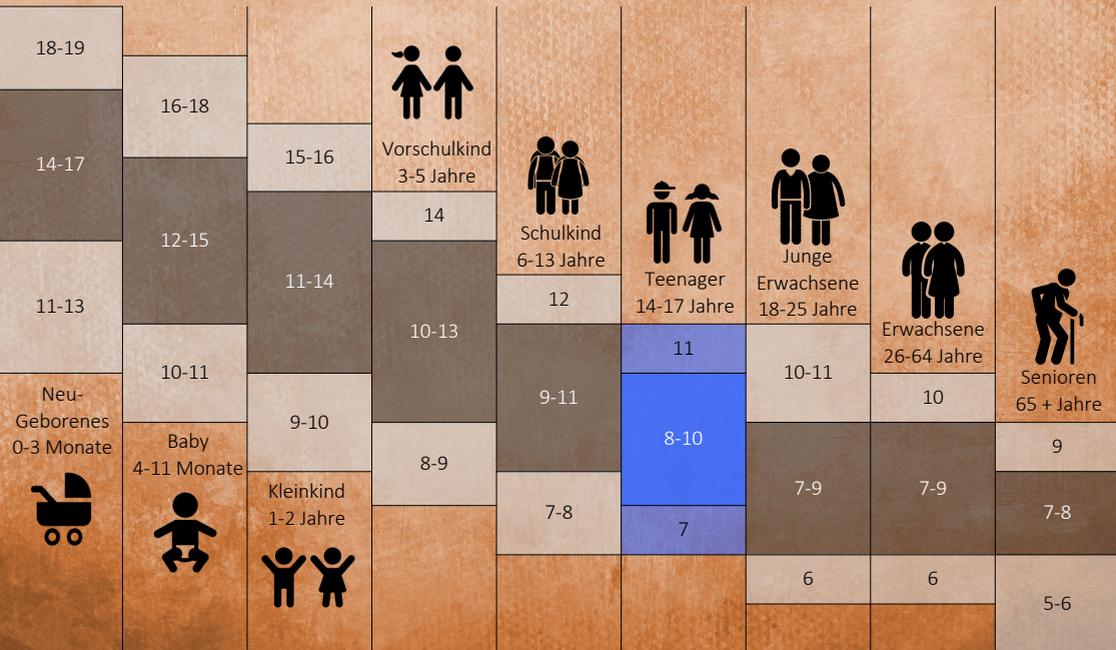
17 Stunden ohne Schlaf = 0.5‰ Alkohol

22 Stunden ohne Schlaf = 1.0‰ Alkohol

Müdigkeit oder anders gesagt - zu wenig Schlaf - hat verschiedene Folgen.

Unter anderem:

- Abnahme der Konzentrationsfähigkeit
- Verminderung der Aufmerksamkeit
- Verminderung der Merkfähigkeit





Seiten mit vielen Pop-Ups sind meistens unseriös

- Ein falscher Klick am falschen Ort leitet dich weiter auf Webseiten, die du nie anklicken wolltest



Nutze nur offizielle Stores, um Apps + Programme herunterzuladen

- Bei Programmen von ungeprüften Anbietern hast du keine Garantie darauf, was du genau herunterlädst



Apps, die unrealistische Zugriffe verlangen, sind nicht seriös

- Achte darauf, dass du den Apps nur die unbedingt nötigen Daten bekannt gibst



Nutze für empfindliche Daten kein fremdes WLAN

- Kriminelle können deine WLAN-Verbindung und somit deinen digitalen Fingerabdruck nutzen, um illegale Inhalte herunterzuladen



Scanne nicht jeden QR-Code

- Ein Virus kann auch durch Scannen eines QR-Codes auf dein Gerät gelangen

See my  
password  
on the back  
side



Schütze deine Geräte mit einem Pincode oder mit biometrischen Daten - deine Wohnung schliesst du ja auch ab...



Neue Updates immer sofort installieren, so werden Sicherheitslücken geschlossen.



Nutze gute Passwörter und/oder einen Passwortmanager, so brauchst du nur ein Masterpasswort, dass du dir merken musst.

Ein gutes Passwort umfasst:

- ✓ 12 – 15 Zeichen
- ✓ Grosse und kleine Buchstaben
- ✓ Zahlen
- ✓ Sonderzeichen

**Beispiel: Ichesse4\*Bananen@ZürichZoo**



Mache jede Woche ein Backup, so kannst deine Daten bei Geräteverlust einfach wieder beschaffen.



Installiere aktuelle Antivirus-Programme - in deiner Wohnung siehst du sofort, wenn jemand eingebrochen ist - auf elektronischen Geräten ist das nicht immer offensichtlich.

#### Ortungsdienste deaktivieren

- Die meisten Apps können dich damit orten



#### Geräteanalyse deaktivieren

- Du hast keine Kontrolle darüber, welche Informationen wohin weitergeleitet werden



#### Zugriffsrechte von Apps minimieren

- Apps können deine Kamera und dein Mikrophon aktivieren



#### WLAN unterwegs deaktivieren

- Andere können via WLAN auf dein Gerät zugreifen



#### Bluetooth deaktivieren

- Andere können via WLAN auf dein Gerät zugreifen



Nach jedem Update deine  
Privatsphäre-Einstellungen  
wieder überprüfen





Dein Profil ist dein Erscheinungsbild in der Schule, im Job, bei Bewerbungen und in der Familie

Deine Posts spiegeln deine Haltung und deine Persönlichkeit



Das Netz vergisst nie...

- Als du in der Primarschule warst, fandest du andere Dinge gut als jetzt und in wenigen Jahren wirst du wieder andere Dinge gut finden... darum poste nie etwas, was dir irgendwann einmal peinlich sein könnte
- Überleg dir mal, ob du es gut findest, wenn du deinen Chef freizügig in Badesachen siehst – irgendwann könntest du mal Chef von jemandem sein



Poste nur Dinge, die du auch deinen Eltern mit gutem Gewissen zeigen würdest

- Poste nie einseitige oder extreme Meinungen und Ansichten
- Poste nie etwas, was dir später einmal im Weg stehen könnte

# GELTUNGSBEREICH

25

- Das Schweizerische Strafrecht gilt auf dem gesamten Schweizer Boden.
- Im Online-Bereich gilt das Schweizerische Strafrecht, wenn sich die Täterschaft zum Tatzeitpunkt auf Schweizer Boden befindet.
- Das Strafrecht gilt für Personen ab 10 Jahren.

# DELIKTSARTEN

## Antragsdelikte

Dabei handelt es sich um nicht so schwere Straftaten, für welche die geschädigte Person einen Strafantrag unterschreiben muss, um eine Strafverfolgung in Gang zu setzen.

## Offizialdelikte

Dabei handelt es sich um schwerere Delikte, die von Amtes wegen automatisch verfolgt werden, sobald die Behörden Kenntnis von einer solchen Straftat erlangen.



Ab ca. 12 Jahren kannst du selbständig, ohne deine Eltern, einen Strafantrag unterschreiben

STRAFRECHT



### Unbefugte Datenbeschaffung StGB 143

- Auch genannt: Datendiebstahl
- Sich Zugang zu Daten verschaffen, die gegen einen solchen Zugriff geschützt sind (z.B. mit einem Passwort)



Freiheitsstrafe bis 5 Jahre / Geldstrafe



### Unbefugtes Eindringen in ein Datenverarbeitungssystem StGB 143<sup>bis</sup>

- Auch genannt: Hacker-Tatbestand
- Ohne Erlaubnis in eine Datenverarbeitungsanlage (z.B. Computer, Handy, Tablet) eindringen



Freiheitsstrafe bis 3 Jahre / Geldstrafe



### Datenbeschädigung StGB 144<sup>bis</sup>

- Auch genannt: Virentatbestand
- Daten einer anderen Person löschen, verändern oder beschädigen
- Datenschädigende Programme herstellen



Freiheitsstrafe bis 3 Jahre / Geldstrafe



### Betrügerischer Missbrauch einer Datenverarbeitungsanlage StGB 147

- Auch genannt: Computerbetrug
- Unbefugt auf eine Datenverarbeitungsanlage einwirken
- Unrichtige, unvollständige oder unbefugt Daten verwenden
- Durch diese Verhaltensweisen einen Vermögensschaden bei einer Person verursachen



Freiheitsstrafe bis 5 Jahre / Geldstrafe



### Ehrverletzung StGB 173, 174, 177

- Eine Person beschimpfen
- Eine Person falsch beschuldigen
- Etwas falsches über eine Person behaupten
- Einen solchen Beitrag liken oder teilen



Freiheitsstrafe bis 3 Jahre /  
Geldstrafe



### Drohung StGB 180

- Eine Person durch eine Drohung in Angst versetzen
- Die Drohung muss nicht ernst gemeint sein, sobald das Opfer Angst hat, ist die Aussage strafbar



Freiheitsstrafe bis 3 Jahre /  
Geldstrafe



### Identitätsmissbrauch StGB 179<sup>decies</sup>

- Sich als jemand anders ausgeben
- und so einer Person einen Schaden zufügen



Freiheitsstrafe bis 1 Jahr /  
Geldstrafe



### Erpressung StGB 156

- Eine Person mit Gewalt oder einer Drohung zwingen, Geld zu bezahlen
- Wenn das Opfer nicht bezahlt, ist der Versuch trotzdem strafbar



Freiheitsstrafe bis 5 Jahre /  
Geldstrafe



Von Mobbing spricht man, wenn jemand über einen längeren Zeitraum wiederholt fies behandelt wird.

Die meisten Mobbinghandlungen sind strafbar und werden oftmals mehrfach begangen. Daher können der Tätergruppierung hohe Strafen drohen.

### Cyber-Mobbing

- Peinliche / gefälschte Bilder verbreiten
- Fiese Äusserungen in Gruppenchats
- Gemeine Kommentare auf Social Media
- Boshafte Nachrichten schicken
- Etc.



### Non-/ Verbales Mobbing

- Beleidigen
- Drohen
- Gerüchte erzählen
- Ausgrenzen / Ignorieren
- Spässe auf Kosten des Opfers
- Abwerten
- Etc.



### Physisches Mobbing

- Schlagen
- Treten
- Schubsen
- Material kaputt machen
- Kleider verstecken
- Etc.



Mach keine Nackt- / Halbnackt- oder andere peinliche Bilder von dir mit einem internetfähigen Gerät



Alles, was einmal im Internet ist, bleibt im Internet



Triff dich nie alleine mit einer Internetbekanntschaft – hinter einem Nickname kann sich vieles verbergen



Glaub nicht alles, was du liest, hörst und siehst – meistens gibt es verschiedene Geschichten zur gleichen Wahrheit



Schütze dich auch im Internet – auf der Strasse schützt du dich auch vor Kriminellen



Aufmerksamkeit ist die Währung des Netzes – verschenke sie nicht einfach so, du bekommst kein Geld dafür



## Streetparade

- Wenig Bargeld mitnehmen
- Nur das Nötigste einpacken
- Geschlossene Schuhe anziehen
- Getränke nur aus PET-Flaschen trinken
- Stündlich 3-5 dl Wasser trinken
- Nichts Unbekanntes zu sich nehmen
- Keine Drogen mixen (Lebensgefahr)
- Nicht alleine Drogen konsumieren
- In der Gruppe bleiben
- Nicht alleine nach Hause gehen
- Nicht mit Fremden mitgehen

## Clubparty

- Organisiere vorher deine Rückfahrt
- Nicht alleine nach Hause, nach draussen oder auf die Toilette gehen
- Informiere deine Eltern oder Freunde, wo du bist
- Lasse deine Wertsachen und Getränke nicht unbeaufsichtigt
- Nichts Unbekanntes zu sich nehmen
- Keine Drogen mixen (Lebensgefahr)
- Nicht alleine Drogen konsumieren
- Handy aufladen, um im Notfall anrufen zu können
- Achte darauf, wo die Notausgänge sind



## ERSTE HILFE

Person ist **ansprechbar**

- Blutungen stoppen
- Nach Schmerzen fragen
- Wünsche der PatientIn respektieren

Person ist **bewusstlos** und **atmet**

- Notruf 144 alarmieren
- Stabile Seitenlage
- Atmung kontrollieren

Person ist **bewusstlos** und **atmet nicht**

- Notruf 144 alarmieren
- 30 Herzdruckmassagen + 2 Beatmungsstösse
- Defibrillator (AED) holen, einschalten und Anweisungen befolgen

## SCHAUEN

- Was ist geschehen?
- Wer ist beteiligt?
- Wer ist von was betroffen?

## DENKEN

- Besteht Gefahr für Helfende?
- Besteht Gefahr für andere?
- Besteht Gefahr für Opfer?

## HANDELN

- Ereignisort sichern
- Alarmieren
- Erste Hilfe leisten



## WUNDVERSORGUNG



Kleine und oberflächliche Wunden

- Wunde mit Desinfektionsmittel reinigen
- Wundverband (Pflaster, Gaze, Verband) anlegen

Grosse und tiefe Wunden

- Blutung stoppen (Gaze, Verband)
- Arzt aufsuchen

Schwere Blutungen

- Blutgefässe abschnüren (Kompressen, T-Shirt, Handtuch)
- Druck auf die Wunde ausüben
- Notruf 144 alarmieren

## VERBRENNUNGEN



- Betroffene Stelle 20 Minuten lang unter kaltem Wasser kühlen
- Brandblasen nicht öffnen
- Kleine Wunden mit Verband versorgen
- Grosse Wunden mit Plastiksack oder -folie abdecken und einen Arzt aufsuchen

## VERGIFTUNGEN



- Feststellen, was genau eingenommen wurde und eine Probe der Substanz sichern
- Keine Getränke oder Esswaren verabreichen
- Tox Info Suisse 145 alarmieren und deren Anweisungen befolgen
- Bei Bewusstlosigkeit oder Atemnot Notruf 144 alarmieren

# DIE WICHTIGSTEN REGELN FÜR E-FAHRZEUGE

- **Personenzahl:** Maximal eine Person, keine MitfahrerInnen.
- **Helm:** Ein Helm ist nicht in jedem Fall obligatorisch, wird aber stets empfohlen.
- **Führerausweis:** Personen unter 16 Jahren benötigen einen Führerausweis Kategorie M. Für schnelle Elektro-Bikes benötigen auch Personen über 16 Jahren einen Führerausweis Kategorie M.
- **Verkehrsregeln:** Es gelten in den meisten Fällen die gleichen Verkehrsregeln, wie für Fahrräder.
- **Velowege:** Die Benutzung von Radstreifen und -wegen ist obligatorisch. Wo diese fehlen, muss am rechten Fahrbahnrand gefahren werden.
- **Trottoir:** Strassen mit Fahrverbot und Trottoirs dürfen nicht befahren werden.
- **Rechtsabbiegen bei Rot:** An Kreuzungen mit Zusatztafel ist es erlaubt, bei Rot rechts abzubiegen.
- **Parkieren:** Primär auf/in dafür vorgesehenen Flächen/Einrichtungen. Auf dem Trottoir nur, wenn daneben ein 1.5m breiter Raum frei bleibt.
- **Abänderungen am Fahrzeug:** Abgeänderte oder auf irgendwelche Weise veränderte Fahrzeuge können von der Polizei sichergestellt und eingezogen werden.



Allgemeines  
Fahrverbot



Durchfahrt  
verboten



Rechtsabbiegen  
für Radfahrer  
gestattet



Verbot für  
Motorfahrräder



Verbot für  
Fahrräder

### Schnelles Elektro-Bike (Leicht-Motorfahrrad)

- Geschwindigkeit: 30 km/h, 45 km/h mit Tretunterstützung
- Kontrollschild: Erforderlich
- Platzzahl: 1 Person (+ 1 Kindersitz)
- Führerausweis: Kategorie M ab 14 Jahren
- Velohelm: Erforderlich
- Tagfahrlicht: Obligatorisch
- Verhalten im Verkehr: Gleiche Regeln wie für Fahrräder



### Langsames Elektro-Bike (Leicht-Motorfahrrad)

- Geschwindigkeit: 20 km/h, 25 km/h mit Tretunterstützung
- Kontrollschild: Nicht erforderlich
- Platzzahl: 1 Person (+1 Kindersitz)
- Führerausweis: Kategorie M ab 14 bis 16 Jahre
- Velohelm: Nicht erforderlich, jedoch empfohlen
- Tagfahrlicht: Obligatorisch
- Verhalten im Verkehr: Gleiche Regeln wie für Fahrräder



### Elektro-Roller (Leicht-Motorfahrrad)

- Geschwindigkeit: 20 km/h
- Kontrollschild: Nicht erforderlich
- Platzzahl: 1 Person
- Führerausweis: Kategorie M ab 14 bis 16 Jahre
- Velohelm: Nicht erforderlich, jedoch empfohlen
- Tagfahrlicht: Obligatorisch
- Verhalten im Verkehr: Gleiche Regeln wie für Fahrräder





### **Elektro-Scooter** (Leicht-Motorfahrrad)

- Geschwindigkeit: 20 km/h
- Kontrollschild: Nicht erforderlich
- Platzzahl: 1 Person
- Führerausweis: Kategorie M ab 14 bis 16 Jahre
- Velohelm: Nicht erforderlich, jedoch empfohlen
- Tagfahrlicht: Obligatorisch
- Verhalten im Verkehr: Gleiche Regeln wie für Fahrräder



### **Elektro-Trottinett** (Leicht-Motorfahrrad)

- Geschwindigkeit: 20 km/h
- Kontrollschild: Nicht erforderlich
- Platzzahl: 1 Person
- Führerausweis: Kategorie M ab 14 bis 16 Jahre
- Velohelm: Nicht erforderlich, jedoch empfohlen
- Tagfahrlicht: Obligatorisch
- Verhalten im Verkehr: Gleiche Regeln wie für Fahrräder



### **Elektro-Einrad** (One-, Mono-, Smartwheel)

#### **Elektro Skateboard**

Diese Fahrzeuge dürfen nicht auf öffentlichen Verkehrsflächen (Verkehrsflächen, die für alle zugänglich sind, z.B. Strassen, Trottoirs, Parkplätze, etc.) verwendet werden. Der Gebrauch ist nur auf abgesperrten Arealen oder Privatgrundstücken gestattet.



## Radikalisierung

Radikalisierung ist ein Prozess, bei dem eine Person immer extremere politische, soziale oder religiöse Meinungen annimmt.

→ Prozess zum Extremismus



## Extremismus

Ideologien, welche die Demokratie und den Rechtsstaat ablehnen und zum Erreichen ihrer Ziele bereit sind, Gewalttaten zu verüben, zu fördern oder zu befürworten.

→ Politische Motivation + Gewaltbezug



## Extremismus – Formen

- **Linksextremismus:** Gewaltbereitschaft gegen das kapitalistische System und den Staat
  - Antifa
  - Revolutionärer Aufbau Schweiz (RAS)
  - Rote Hilfe
- **Rechtsextremismus:** Auffassung, dass die eigene Nation oder «Rasse» höher gestellt ist, als alle anderen
  - Junge Tat
  - Partei National Orientierter Schweizer (PNOS)
  - Patriotische Front
- **Religiöser Extremismus:** Auffassung, dass die eigene Religion oder der eigene Glaube über allem anderen steht
  - Islamischer Staat (IS)
  - Taliban
  - Hisbollah

Sobald man einen religiösen Glauben oder eine politische Haltung vertritt, die keine anderen Meinungen zulässt, ist man EXTREM.





### **Einen Menschen an Körper oder Gesundheit schädigen**

- Einfache Körperverletzung (StGB 123 Abs. 1)
- Freiheitsstrafe bis 3 Jahre oder Geldstrafe

### **Einen Menschen mit einer Waffe oder einem gefährlichen Gegenstand an Körper oder Gesundheit schädigen**

- Einfache Körperverletzung (StGB 123 Abs. 2)
- Freiheitsstrafe bis 3 Jahre oder Geldstrafe

### **Einen Menschen lebensgefährlich verletzen oder eine schwere Schädigung am Körper oder der Gesundheit eines Menschen verursachen**

- Schwere Körperverletzung (StGB 122)
- Freiheitsstrafe von 1 bis 10 Jahre

### **Sich an einer «Schlägerei» von mind. 3 Personen beteiligen, bei der jemand verletzt wird**

- Raufhandel (StGB 133)
- Freiheitsstrafe bis 3 Jahre oder Geldstrafe

### **Mit einem Komplizen einen Menschen angreifen, der dadurch verletzt wird**

- Freiheitsstrafe bis 5 Jahre oder Geldstrafe



### **Diskriminierung und Aufruf zu Hass (StGB 261<sup>bis</sup>)**

Öffentlich oder in der Öffentlichkeit gegen ein oder mehrere Menschen wegen ihrer Rasse, Ethnie, Religion oder sexuellen Orientierung

- zu Hass oder Diskriminierung aufrufen
- solche Ideologien verbreiten
- an solchen Demonstrationen oder Kundgebungen teilnehmen oder diese in anderer Weise unterstützen
- Personen aufgrund der genannten Merkmale eine Leistung verweigern
- Völkermord leugnen

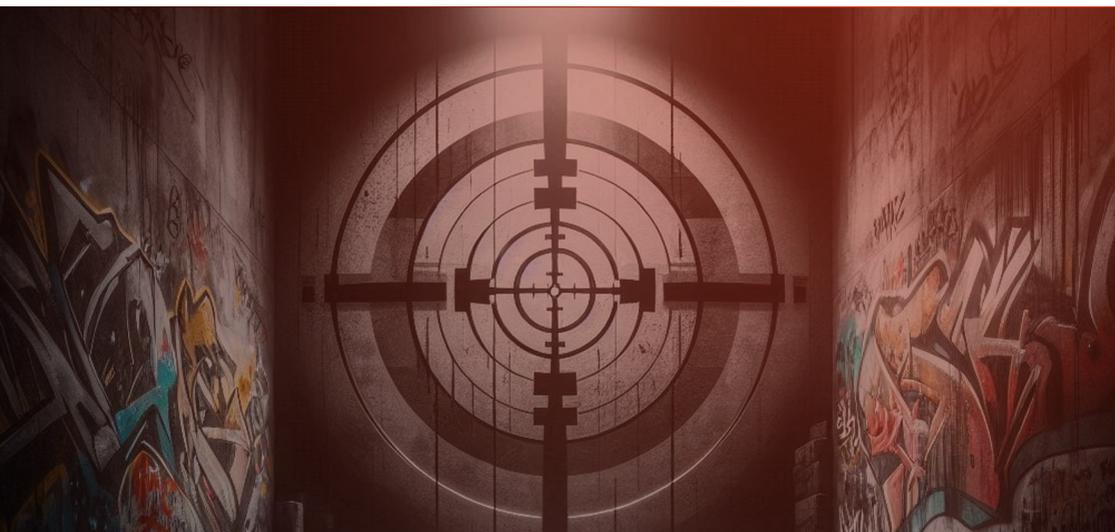


**Die Meinungsfreiheit ist garantiert – Hass ist keine Meinung**



ckt gmbh Gesundheitsförderung + Prävention  
Waldeggstrasse 90  
8807 Freienbach

T 044 784 52 66  
E [info@cktgmbh.ch](mailto:info@cktgmbh.ch)  
H [www.cktgmbh.ch](http://www.cktgmbh.ch)



**Herausgeberin**  
**Auflage**

ckt gmbh Gesundheitsförderung + Prävention  
1. Auflage 2025