

**Zeitschrift:** SuchtMagazin

**Herausgeber:** Infodrog

**Band:** 47 (2021)

**Heft:** 5

**Artikel:** Jugendliche erzählen : aufwachsen zwischen Ausgang, Freundschaft und der Corona-Pandemie

**Autor:** Rohrbach, Walter / Feurer, Emanuel / Bärtschi, Sandra

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-977273>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 09.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Jugendliche erzählen: aufwachsen zwischen Ausgang, Freundschaft und der Corona-Pandemie

2021-5  
Jg. 47  
S. 11 - 17

**Mit der Jugendzeit verbinden wir häufig aufregende und spannende Erlebnisse, die Ablösung vom Elternhaus sowie die ständige Identitätssuche, die alle jungen Menschen, trotz ihrer jeweiligen Individualität, meistern müssen. Wenn in dieser vulnerablen Lebensphase zusätzlich noch eine Corona-Pandemie das gesamte gesellschaftliche Leben prägt, ist dies doppelt herausfordernd. Drei junge Frauen diskutieren nachfolgend offen über Themen wie Ausgang, Substanzkonsum sowie Freundschaften und Familie. Einig sind sie sich, dass in Krisensituationen grundsätzlich vertraute Personen im eigenen Umfeld das Wichtigste sind und Halt geben.**

FÜR DAS FACHGESPRÄCH SPRACH DAS SUCHTMAGAZIN JUGENDLICHE IM UND UM DEN BAHNHOF BERN AN. DAS GESPRÄCH FAND MITTELS VIDEO-TELEFONIE AM 25. AUGUST 2021 MIT DREI JUGENDLICHEN STATT:<sup>1</sup>

EMMA: 20 JAHRE, IM DETAILHANDEL TÄTIG

MIA: 16 JAHRE, MACHT EINE AUSBILDUNG IM BEREICH GESELLSCHAFTLICHE GESETZLICHKEIT UND SOZIALES

LEA: 16 JAHRE, ABSOLVIERT DIE FACHMITTELSCHULE

DIE FRAGEN FÜR DAS SUCHTMAGAZIN STELLTE WALTER ROHRBACH (REDAKTIONSLITUNG SUCHTMAGAZIN). DAS FACHGESPRÄCH WURDE VON EMANUEL FEURER (PSYCHOLOGE AM AMBULATORIUM FÜR RISIKOVERHALTEN UND SELBSTSCHÄDIGUNG IN BERN) BEGLEITET.

VERSCHRIFTLICHUNG DES FACHGESPRÄCHS DURCH SANDRA BÄRTSCHI (INFODROG, BERN)

## Ein gewöhnliches Wochenende

Walter: Wir haben uns für das heutige Gespräch drei Themenblöcke vorgenommen. Der Erste dient dazu, euch besser kennenzulernen. Der zweite Block thematisiert den Umgang mit schwierigen Situationen und welche Erfahrungen ihr oder euer Umfeld mit Substanzkonsum bereits gemacht hat. Danach würden wir gerne die Corona-Pandemie zusammen diskutieren. Wie ist es euch ergangen und welche Erfahrungen habt ihr gemacht? Zum Schluss würden wir auf eure Erfahrungen mit der Suchtarbeit zu sprechen kommen. Zu Beginn würde mich interessieren, was ihr in der Freizeit gerne macht. Wie sieht für euch ein gewöhnliches Wochenende aus, gerade auch während der Pandemie? Dich, Emma, habe ich ja beispielsweise am Raucherausgang beim Bahnhof Bern getroffen. Wieso besuchst du diesen und wie häufig?

Emma: Ich arbeite jeden Samstag bis um 17.00 Uhr. Da ich in Bern arbeite, muss ich sowieso über den Raucherausgang gehen. Ich kenne dort einige Personen und

begrüsse diese und spreche mit ihnen. Danach gehe ich nach Hause. Am Wochenende, wenn ich bis um 17.00 Uhr arbeite, habe ich häufig nicht mehr Lust, noch etwas spezielles zu machen. Deshalb gehe ich nach Hause oder zu meinem Freund.

Walter: Und wie ist es für euch, Lea und Mia. Ist der Bahnhof für euch ein häufiger Treffpunkt? Oder wo seid ihr anzutreffen?

Mia: Ja, eigentlich schon. Dort ist es praktisch, man kennt immer jemanden, da fast alle nach der Schule oder nach der Arbeit den Bahnhof durchqueren müssen. Wir treffen uns schnell beim Bahnhof, rauen eine Zigarette und tauschen uns aus. Das ist praktisch. Am Wochenende gehen wir gerne in den Ausgang.

Lea: Ja, wir gehen in der Stadt Bern in den Ausgang.

Mia: Wir gehen zur «Halle»<sup>2</sup>. Dort ist es «mega cool».

Walter: Vorplatz vor allem, oder?

Mia und Lea: Ja.

Mia: Am Wochenende gehen wir auch

gerne an die Aare. Zeit mit Kollegen verbringen, das mache ich persönlich sehr gerne.

Lea: Bei mir ist es dasselbe.

Emanuel: Darf ich noch nachfragen. Ihr habt die Halle und den Vorplatz erwähnt. Was wird dort geboten? Warum ist es dort «mega cool»?

Lea: Dort sind immer viele Leute, die man kennt. Wir treffen unsere Kollegen und es ist ein Platz, an dem wir alle zusammen sein können.

Mia: Genau, man trifft dort immer Menschen, die man kennt und alle sind gute Kollegen. Wir können dort in aller Ruhe sein und niemand reklamiert. Man ist nicht zu laut und es ist ein Platz, an dem alle sehr offen sind. Alle haben dort ein Plätzchen und können dort einfach sein.

Emanuel: Das sind alles Argumente, die absolut nachvollziehbar sind.

## Erste Erfahrungen mit Substanzen

Walter: Somit würden wir langsam den zwei-

ten Themenblock ansprechen und zwar den Substanzkonsum. Welche ersten Erfahrungen wurden diesbezüglich bei euch oder eurem Freundeskreis gemacht? Emma, könntest du beginnen? Welchen Zugang hast du zum Rauchen, zu Alkohol oder zu weiteren Substanzen?

*Emma:* Ich habe mit 18 Jahren begonnen, Alkohol zu trinken, jedoch in Massen. Zusätzlich habe ich ca. mit 17,5 Jahren mit dem Rauchen angefangen und mittlerweile damit wieder aufgehört bzw. rauche ich nur noch im Ausgang. Zusätzlich «snuze» ich seit ca. einem Jahr. Gekifft habe ich ebenfalls während ca. einem Jahr, jedoch damit auch wieder aufgehört. Im Freundeskreis ist Nikotin und Alkohol ein Thema. Ich habe auch Freunde, die Koks oder Gras nehmen.

*Walter:* Beim Alkohol, eher Bier oder Alcopops?

*Emma:* In meinem Freundeskreis ist es unterschiedlich. Ich trinke nur Bier, weil ich starken Alkohol nicht gerne habe. Mein Körper reagiert nicht gut darauf. Mein bester Kollege trinkt beispielsweise ebenfalls nur Bier. Ab und zu werden auch Shots getrunken. Es ist unterschiedlich. Andere wiederum nehmen nur starken Alkohol und kein Bier.

*Walter:* Sind E-Zigaretten bei euch kein Thema?

*Emma:* Ich habe ein Kollege, der E-Zigaretten konsumiert und ich hatte manchmal wegen meinen Kollegen Kontakt damit. Als ich 17, 18 Jahre alt war, waren die E-Zigaretten sehr «in» und alle haben diese geraucht. Ich kam damit in Berührung, habe es selbst aber nicht konsumiert, weil ich es unnötig finde.

*Walter:* Und bei euch, Lea und Mia. Welche Erfahrungen habt ihr gemacht?

*Lea:* Ich habe persönlich Erfahrungen mit Alkohol und dem Rauchen gemacht sowie ab und zu mit Kiffen. Ansonsten habe ich keine anderen Substanzen konsumiert. Angefangen hat bei mir der Alkoholkonsum Ende der 7. Klasse. Seit 1,5 Jahren rauche ich und das erste Mal gekifft habe ich in den Sommerferien als ich aus der Schule gekommen bin.

*Walter:* Mit was hast du die ersten Alkoholerfahrungen gemacht? Mit Wein, Bier oder sogar Alcopops? Und beim Rauchen? Bist du mit Zigaretten eingestiegen oder mit E-Zigaretten?

*Lea:* Beim Alkohol hat mich ein Kollege besucht und wir haben dann Wodka

konsumiert. Beim Rauchen habe ich zuerst eine Industrie-Zigarette konsumiert. Mit Dampf-Zeug hatte ich eigentlich keinen Kontakt. Eine «Vype» hatte ich einmal, aber ich begann mit Zigaretten.

*Walter:* Und bei dir, Mia?

*Mia:* Ich trinke auch Alkohol, rauche Zigaretten und kiffe. Zusätzlich habe ich zwei Mal etwas härteres bzw. «Amphi» genommen. Und das war es eigentlich.

*Emanuel:* Was meinst du mit «Amphi» oder was genau hast du genommen?

*Mia:* Speed sagt man auch. Angefangen habe ich ungefähr in der 9. oder 8. Klasse mit Alkohol. Ich weiss es ehrlich gesagt nicht mehr genau. Zuerst habe ich in einem kleinen Bauerndorf gewohnt und dort habe ich Bier oder «Gummibärli»<sup>3</sup> getrunken. Ich bin langsam hineingekommen, aber ich habe noch nie so viel getrunken, dass es mir nicht mehr gut gegangen ist. Alkohol trinke ich gerne, jedoch nicht viel. Einfach so, dass ich etwas «besoffen» bin. Das Rauchen habe ich vor einem Jahr begonnen, als ich an die neue Schule gekommen bin, weil dort viele ebenfalls geraucht haben. Sie haben mich nicht gezwungen, aber ich hätte wahrscheinlich nicht so schnell angefangen, wenn man nicht immer um mich herum geraucht hätte. Mit dem Kiffen habe ich ebenfalls vor 1,5 Jahren begonnen, jedoch unregelmässig. Immer so in Abständen von 3 bis 4 Monaten. Im letzten Jahr wurde es etwas mehr, jedoch nicht so, dass es ein Problem ist. Einfach am Wochenende, aber nicht immer.

### Alkohol als festes Ritual?

*Walter:* Wenn ihr euch trefft, ist Alkohol ein festes Ritual oder gibt es auch Wochenende oder Abende, wo ihr gar nichts trinkt? Oder gehört es dazu, wenn man sich trifft?

*Lea:* Wir treffen uns schon ohne Alkohol, aber wenn ....

*Mia:* Also am Wochenende bzw. am Freitagabend, wenn wir uns sehen, dann wissen wir, dass wir nun trinken. Oder am Samstag trinken wir manchmal schon am Nachmittag. Aber wir treffen uns auch oft unter der Woche und dann ist es kein Thema. Ausser bei einem speziellen Anlass, beispielsweise wenn wir den ganzen Nachmittag frei haben, aber das kommt nicht regelmässig vor und es war mehr letztes Jahr, als wir noch zur Schule gegangen sind.

*Walter:* Und wie sieht dies bei dir aus  
*Emma:* Ist es ähnlich?

*Emma:* Ich trinke definitiv unter der Woche kein Alkohol. Dies habe ich von meinen Eltern so übernommen. Wenn ich trinke, dann nur am Freitag oder am Samstag. Meine Eltern haben dies eingeführt und ich führe es so weiter, denn Alkohol gehört für mich zum Wochenende und nicht über die Woche verteilt. Das ist meine Meinung und deshalb ist es unter der Woche kein Thema. Ich weiss nicht, ob meine Kollegen ein Feierabendbier unter der Woche zu sich nehmen. Ich finde es nicht nötig. Ich arbeite häufig bis 19.00 Uhr und danach möchte ich jeweils nur noch nach Hause gehen, um zu schlafen.

*Walter:* Das heisst, du hast Leute in deinem Umfeld, die das als tägliches Ritual machen?

*Emma:* Viele Kollegen arbeiten auf dem Bau und auf dem Bau ist es normal, dass man nach dem Feierabend noch ein Bier trinkt.

*Emanuel:* Darf ich hier nachfragen? Ihr nennt Situationen, z. B. Wochenende oder spezieller Anlass, in denen es für euch normal ist, etwas zu konsumieren. Was denkt ihr, gilt das auch für andere Jugendliche und in welchen Situationen könnte das der Fall sein? Welche Substanzen werden in diesen Situationen konsumiert?

*Emma:* Unter der Woche hauptsächlich nur Alkohol und Nikotin. Am Wochenende kommt es darauf an. Ich weiss nur, dass mein enger Freundeskreis nichts Spezielles ausser Alkohol und Nikotin nimmt, aber mein erweiterter Freundeskreis nimmt schon mehr am Wochenende. Unter der Woche ist es aber wirklich nur Alkohol und Nikotin. Und ich weiss auch nicht genau, warum sie dies nehmen. Ich habe sie noch nie gefragt. Sie sagen einfach, dass es ein Gefühl der Befreiung ist, weil man während der Arbeit kein Alkohol trinken darf. Nach dem Arbeiten ist es dann ein Tagesabschluss.

*Walter:* Und mit anderen Substanzen, Emma? Wird dies bei dir nicht diskutiert? Das man Alkohol trinkt, das ist klar und sagt man auch offen. Nehmen die Kollegen andere Substanzen mehr im «Versteckten» oder zu Hause? Oder führst du nicht viele Gespräche über andere Substanzen?

*Emma:* Es ist unterschiedlich. Wenn ich sie direkt darauf anspreche, dann diskutieren wir darüber. Beispielsweise warum sie mit dem Konsum angefangen haben. Viele Kollegen haben einen Schicksalsschlag er-

lebt und deshalb damit begonnen. Irgend etwas, das sie psychisch kaputt gemacht hat. Man darf nicht unterschätzen, dass etwas Schlimmes dahinterstecken könnte. Und deshalb fragt man nicht nach oder man fragt so nach, dass man danach nicht gerade alles weiss. Man fragt eher zurückhaltend.

### Gespräche über Substanzen und persönliche Konsumgrenzen

*Walter: Interessieren euch solche Dinge? Tauscht ihr euch in einem engeren Freundeskreis darüber aus? Gibt es Plattformen, die ihr regelmäßig besucht? Kennt ihr allenfalls auch Leute, die Medikamente einnehmen.*

*Mia:* Ja schon, jedoch etwas anders. Vielleicht nicht bei der «Halle». Ich habe auch Kollegen, die ganz andere Dinge nehmen, starke Sachen und die etwas verloren sind. Medikamente würde ich nicht sagen, außer vielleicht Ritalin, wenn man dies auch als Medikament bezeichnet. Da gibt es viele Sachen, auch die kleinen Pillen, aber das sind keine Medikamente. Ich meine «Mdi's» und so. Das wird viel diskutiert, weil in meinem Umfeld viele dies konsumieren. Ich frage nicht immer nach, was es macht. Ich kenne mich nicht gut aus mit chemischen Drogen.

*Emanuel:* Wie schwierig ist es, sich abzugeben bzw. etwas nicht zu nehmen und trotzdem zum Freundeskreis dazu zugehören?

*Lea:* Mir fällt es leicht, nicht am Drogenkonsum beteiligt zu sein. Ich habe persönlich kein Verlangen danach und ich habe kein Interesse, in einen solchen Rausch zu kommen. Mir reicht der Alkohol sowie ab und zu einmal das Kiffen. In meinem Freundeskreis wird man nicht ausgeschlossen, wenn man nicht die gleichen Substanzen konsumiert. Sie akzeptieren mich, wie ich bin. Wenn man beispielsweise kein Alkohol trinken möchte, dann wird man nicht dazu gezwungen.

*Mia:* Ich habe nur vereinzelt Kollegen aus dieser Gruppe und wenn ich einmal in dieser Gruppe bin, werde ich nicht gezwungen, aber es geht immer nur um dieses Thema. Das nervt mich jeweils. Aber gezwungen werde ich auf gar keinen Fall und sie verstehen mich auch, wenn ich nicht möchte, denn ich will nie solche Sachen nehmen. Und sie fragen mich auch nicht immer, weil sie bereits wissen, dass ich gar nicht mitmache. Da kommt kein Drang, eher sogar das Gegenteil. Sie sagen, dass es

besser ist, wenn ich es nicht nehme.

*Walter:* Ich habe jetzt bei allen Drei herausgehört, dass ihr «No-Go-Areas» habt, also gewisse Substanzen, die ihr nie ausprobieren würdet und wo ihr euch klar abgrenzt?

*Mia:* So würde ich es nicht sagen. Wir sind erst 16 Jahre und wir haben im Moment kein Verlangen, weil wir mit dem Alkohol und dem Gras genug haben. Ich würde jedoch nicht sagen, nie. Es ist sicher besser, wenn wir etwas älter sind, und dann würde ich es nur einmal ausprobieren, ohne dass ich danach in eine Sucht falle. Ich habe das Gefühl, dass ich dies schaffen würde, weil ich nicht denke, dass ich schnell abhängig werden würde.

*Walter:* Bei dir ist es so Emma, du hast klar definiert, was du konsumieren möchtest und was nicht?

*Emma:* Ja, meine Kollegen wissen dies. Ich hänge trotzdem mit ihnen ab, aber ich will nicht sehen, wie sie dies einnehmen, beispielsweise Kokain. Egal ob sie dies einnehmen, ich bin froh, wenn es nicht in meiner Nähe ist. Es ist schon so, wenn man es sieht, besteht die Verlockung, dass man es auch einmal probieren könnte. Ich möchte nicht in diese Versuchung kommen, etwas zu probieren, da ich weiss, dass ich es nicht will. Ich muss nicht weiter gehen als Gras, und damit habe ich nun auch aufgehört, um meine Psyche zu stabilisieren. Ich bin der Meinung, dass jeder nehmen kann, was er will. Ich unterstütze sie dabei, egal was, egal wo, egal wie, ich bin für sie da. Aber selbst nehmen möchte ich es nicht.

### Die Funktion der Substanzen

*Emanuel:* Mich würde interessieren, ob ihr eine Vorstellung darüber habt, warum andere weiter gehen als Alkohol und Gras? Zusätzlich würde mich interessieren, welche Funktion die Substanzen haben, welche ihr nehmt? Ihr habt gesagt, dass der Alkohol für euch ausreicht. Was gibt euch denn der Alkohol? Was ist die Funktion davon?

*Mia:* Warum es die anderen Personen nehmen? Ich glaube, häufig liegt der Grund schon darin, dass es zu Hause mit den Eltern beispielsweise nicht einfach ist. Es ist auch ein wenig ein Klischee, aber es stimmt halt schon, dass viele, die ich kenne und die regelmäßig harte Sachen nehmen, relativ früh mit Kiffen angefangen haben. Das Kiffen nahm stetig zu, wodurch sie eine höhere Toleranz entwickelt haben und danach nehmen sie etwas Stärkeres und dann ist

wieder der «Wow-Effekt» da. Der Ursprung sind jedoch schon Probleme zu Hause oder es grundsätzlich nicht einfach zu haben. Bei jemanden, den ich kenne, sind bereits die Eltern abhängig. Ich weiss nicht genau, wie man dies sagt. Beispielsweise wenn die Mutter raucht während der Schwangerschaft und dadurch das Kind später ein grösseres Suchtpotenzial aufweist. Solche Dinge höre ich schon und ich glaube auch, dass dies eine Auswirkung haben kann.

*Walter:* Bist du in einer schwierigen Situation noch nie in Versuchung gekommen?

*Mia:* Ich hatte nie den Drang, mein Gott, es geht mir scheisse und ich muss etwas nehmen. Manchmal trinke ich ein wenig und dann geht es mir besser, aber nicht regelmäßig. Ich hatte eine sehr gute Kindheit und ein gutes Verhältnis mit meinen Eltern, weshalb dies nicht ausschlaggebend für mich ist. Für mich ist es aber schon ein Glücksgefühl, wenn ich betrunken bin.

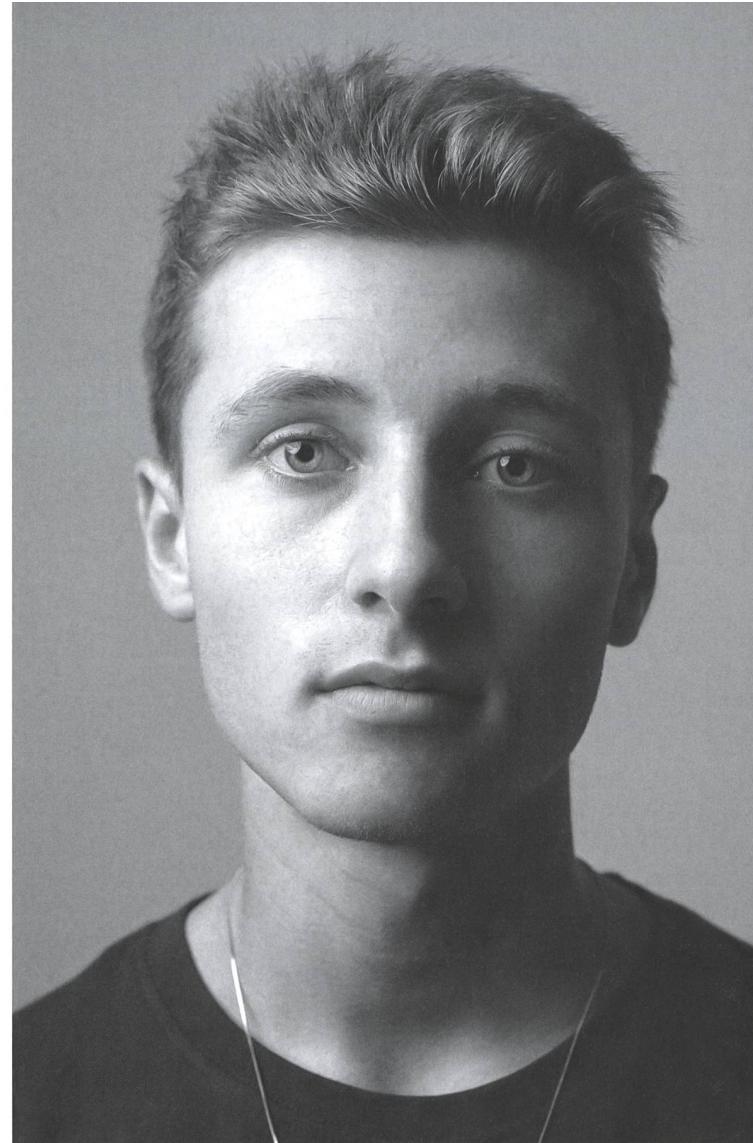
*Lea:* Ich bin weltoffener. Ich bin eher eine schüchterne Person, wenn ich jedoch Alkohol trinke, dann kann ich viel offener mit Menschen über Dinge sprechen, über die ich sonst nicht reden würde. Das ist manchmal ein erlösendes Gefühl und wir sind in einer guten Stimmung und das gefällt mir.

*Mia:* Und es geschehen lustige Sachen. Die Dinge sind nicht mehr peinlich, weil allgemein ist den Menschen vieles immer peinlich und mit dem Alkohol rückt dies in den Hintergrund. Man ist einfach da, auch mit dem Gras ist es dasselbe. Alles ist dann viel lustiger. Es ist traurig, aber es ist einfach so.

*Walter:* Und bei dir Emma. Hast du ähnliche Funktionen? Enthemmend, Glücksgefühle oder was sind bei dir Motivationen, um Alkohol zu trinken oder sonst Substanzen zu nehmen?

*Emma:* Mit Nikotin bin ich aufgewachsen. Meine Eltern haben durch meine Kindheit hindurch geraucht und man kommt irgendeinmal selbst da rein. Mein Bruder hat es beispielsweise komplett durchgezogen. Er hat noch nie etwas mit Nikotin eingenommen. Er hat Asthma und er will es nicht. Beim Alkohol war es so, dass ich umgezogen bin und eine neue Freunde gruppe gefunden habe, die Alkohol getrunken hat. Danach musste ich aufgrund einer Verletzung mit dem Fussball aufhören. Zuvor wollte ich Fussball und Alkohol nicht kombinieren. Aus diesem Grund habe ich erst





mit 18 angefangen, Alkohol zu trinken. Ich geniesse es in Massen und bei mir kommt es nicht jedes Wochenende vor, ungefähr einmal im Monat, wenn überhaupt. Es löst jedoch keine Glückshormone aus, weil ich es auch nicht übertreibe. Ab und zu neben dem Essen einmal ein Bier oder auch zwei sind okay, drei sind bereits zu viel. Ich bin erst zwei bis drei Mal richtig betrunken gewesen und ich muss sagen, es ist kein Gefühl, dass ich unterstützen muss, denn es ging mir dann nur «scheisse». Ich musste nicht erbrechen, aber es ging mir schlecht und meine Psyche ist hinuntergerutscht. Das brauche ich nicht mehr. Aus diesem Grund geniesse ich es in Massen.

#### **Was hilft in schwierigen Situationen?**

*Emanuel: Das ist super, dass du dies so machen kannst. Es gibt ja wirklich den Effekt, enthemmt zu sein, dies ist bekannt. Im Gehirn werden gewisse Bereiche gedämpft und deshalb ist man enthemmt. Dies zeigt sich gut an einem Volksfest, wenn Menschen auf den Tischen tanzen und ihre T-Shirts schwingen. Ihr habt gesagt, dass ihr nicht zur Gefühlsregulierung Alkohol trinkt. Was macht ihr*

*dann, wenn es euch schlecht geht? Oder seid ihr schon einmal versucht gewesen, in solchen Situationen Alkohol zu trinken?*

*Lea:* Ich habe ehrlicherweise mit dem Alkohol auch in einer eher schlechten Phase angefangen, als ich einfach nur vergessen wollte. Mittlerweile kommt es nicht mehr vor, dass es mir schlecht geht und ich deshalb trinken gehe. Ich behalte mein Mass. Ich werde nicht «sturzbetrunk», wenn es mir schlecht geht. Sicherlich gibt es Tage, wo es nicht so gut geht und man geht dann trotzdem trinken. Aber nicht oft.

*Mia:* ... und nicht aus diesem Grund. Bei mir ist es ähnlich. Ich finde es nicht hilfreich, wenn ich kiffe, wenn es mir nicht gut geht. Dann würde es mir noch schlechter gehen. Manchmal kann man es nicht vorsehen und man merkt es erst, wenn man bereits gekiff hat. Ich mache es nicht bewusst.

*Emanuel:* Was habt ihr sonst für Strategien? Wie geht ihr mit schwierigen Situationen um, anstelle von Alkohol oder Substanzen? Was hilft euch in diesen Situationen, damit ihr euch wieder besser fühlt?

*Mia:* Ich habe sehr gute Kollegen und

kann mit ihnen über alles sprechen. Schnell schreiben und fragen, ob ich mit ihnen sprechen kann. Das hilft mir bereits. Auch mit meinen Eltern. Das möchte ich nicht immer, aber manchmal hilft es, zu den Eltern zu gehen. Für mich selbst schreibe ich viel Tagebuch. Das hilft mir.

*Lea:* Bei mir ist es gleich. Ich gehe zu meinen Kolleginnen, wenn es mir nicht so gut geht.

*Mia:* Darüber sprechen und dann eine andere Seite hören.

*Lea:* Manchmal helfen schon nur das Erzählen und das Hinausschließen.

#### **Corona-Pandemie und der Umgang damit**

*Walter:* Ich würde gerne nun in Richtung des dritten Teils gehen. Wie ist es euch in der Pandemie ergangen? Man weiß, dass es gerade für Jugendliche sehr schwierig war. Die Reduktion des Ausgangs und des sozialen Lebens, gerade in einem Alter, wo dies besonders wichtig ist. Emma, wie hast du das wahrgenommen?

*Emma:* Es ist so, dass meine Eltern mich extrem eingeschränkt haben. Sie wollten nicht angesteckt werden. Meine Mutter

gehört zur Risikogruppe und dann schaut man schon darauf. Ich habe eine Begrenzung von fünf Personen gehabt, die ich treffen konnte. Das hat mir gereicht. Ich gehe nicht so gerne in den Ausgang. Da sind mir zu viele Leute. Ich gehe lieber am Wochenende mit meinen Freunden im Dorf weg, irgendwo ins hinterste «Kaff», wo man auch einmal etwas lauter sein darf. Für mich persönlich war es nicht so schlimm, weil ich nicht gerne in den Ausgang gehe.

*Walter: Waren alle Wellen gleich für dich? Oder gab es Unterschiede zwischen der ersten, zweiten und dritten Welle?*

*Emma:* Zwischen der ersten und zweiten Welle war ich eine Zeit lang nicht mehr bei meinen Eltern, weil wir grosse Probleme zusammen hatten. Aus diesem Grund bin ich drei Monate weggegangen. Als ich weggegangen bin, wurde alles geöffnet und als ich wieder nach Hause zurückkehrte, erfolgt die erneute Schliessung. Dieser Umschwung prägte mein Leben generell und danach kam auch die Pandemie. Dies war für mich schon schwierig. Aber es ist gegangen, ich habe es überlebt.

*Walter: Und bei euch, Mia und Lea. Wie war es bei euch?*

*Mia:* Es ist gerade etwas viel, um alles zu erklären und seit dem Beginn der Pandemie ist es auch schon lange her. Wir hatten damals nur einmal richtig Homeschooling und da war ich noch in der 9. Klasse. In dieser Zeit wohnte ich zu Hause im Dorf und noch nicht in Bern. Für mich war es nicht so schwierig, weil ich dort meine Geschwister hatte und mit diesen habe ich es sehr lustig. Mich hat es nicht gestört. Ich kannte damals das andere Leben noch nicht. Es hat sich viel verändert, seit ich in Bern wohne. Seit ich hier in Bern bin, sind wir immer zur Schule gegangen. Es gab nie ein striktes Homeschooling und deshalb sehe ich in der Schule immer Leute. Ansonsten konnte ich nach draussen gehen und deshalb war es für mich nicht mega streng. In der schwierigsten Zeit war ich noch nicht in der Ausgangsphase.

*Walter: Du hast nicht das Gefühl, dass du etwas verpasst hast? Andere Dinge wären trotzdem möglich gewesen, wie beispielsweise Konzerte?*

*Mia:* Ich habe das Gefühl, dass diese Sachen noch kommen. Ich bin erst 16 Jahre alt und ich mache mir da keinen Stress. Ich schaue im Moment lieber die ande-

ren Dinge an, die es noch gibt. Man kann trotzdem mit einer Gruppe nach draussen gehen, da braucht man kein Konzert. Klar, ein Konzert wäre cool. Ich habe jedoch das Gefühl, dass ich noch genug Zeit habe für solche Dinge.

*Lea:* Bei mir war es anders. Als die ganze Sache angefangen hat, war ich ebenfalls in der 9. Klasse. Der Lockdown und das Homeschooling kamen und dadurch war ich weg von meinen Kollegen. Dies tat mir nicht gut. Als ich dann in die neue Schule kam, war es wieder besser. Wir hatten wieder «normal» Schule und sahen dadurch mehr Menschen. Ich konnte schon zuvor nicht oft nach draussen gehen und durfte auch nicht Clubs besuchen. Ausgangsmässig war es für mich kein Unterschied. Gefühlsmässig war es nur die erste Welle, die mir gar nicht gutgetan hat. Meine Eltern haben nicht gewusst, wie alles funktioniert und ich durfte auch nicht nach draussen gehen. Dies tat mir nicht so gut. Aktuell weiss man nun, wie damit umgehen und viele sind geimpft. Aus diesem Grund darf ich wieder mehr mit Kollegen nach draussen gehen. In diesem Sinne geht es mir auch wieder besser.

#### **Wann wird das «Zu-Hause-Sein-Müssen» problematisch?**

*Walter: Und in eurem Umfeld, sind alle ähnlich damit umgegangen und hatten gleiche Gefühle? Kennt ihr Freunde oder Freundinnen, wo es wirklich problematisch gewesen ist?*

*Mia:* Ja, bei den Leuten, die es mit den Eltern nicht so guthaben, war es schwierig, die ganze Zeit zu Hause sein zu müssen und viele Personen in unserem Alter sind gerade nicht so gerne zu Hause. Sie haben den Drang, nach draussen gehen zu wollen. Dadurch, dass man viel zu Hause ist, hat man Langeweile und dies kann ein Auslöser sein, mehr Drogen zu konsumieren. Dies kann wieder etwas verändern und andere Gefühle auslösen bzw. Abwechslung geben. Aus diesem Grund kann ich mir schon vorstellen, dass man regelmässiger beginnt zu konsumieren. Man konnte auch, weil man beispielsweise nicht in die Schule gehen musste. Die festen Verpflichtungen fehlten und dies war praktisch für Menschen, die Drogen nehmen möchten. Ich habe Leute in meinem Umfeld, die recht viel konsumiert haben.

*Lea:* Als alles geschlossen wurde, habe ich ebenfalls von Kollegen gehört, dass es sie «anscheisst», dass sie nicht mehr feiern können bzw. nicht mehr so viele Leute treffen können. Mit Drogen beginnen oder dass der Konsum zunimmt, dies habe ich persönlich nicht mitbekommen.

*Walter: Und bei dir Emma, wie sind deine Erfahrungen aus deinem Umfeld. Wie ist dein Freundeskreis damit umgegangen? Was ist dort passiert?*

*Emma:* Aktuell mache ich wirklich nur noch mit meinen engsten Freunden etwas. In diesem Kreis habe ich mitbekommen, dass viele ihre Freiheiten hatten, ich jedoch nicht. Mein Freund konnte beispielsweise machen, was er wollte. Ich mittlerweile auch, weil ich geimpft bin und ebenfalls meine Eltern nun bald das zweite Mal geimpft sind. Jetzt kann ich schon wieder mehr machen. Meine zwei besten Kollegen haben beispielsweise gemacht, was sie wollten. Ihre Eltern haben nichts gesagt. Ich war jedoch immer eingeschränkt. Zu Beginn wollte ich nach draussen gehen, durfte jedoch nicht. Wir haben zu Hause eine Regel, die besagt, vier Mal pro Woche nach draussen gehen reicht aus, jeden Tag ist unnötig. Wenn ich bei meinen Eltern wohne, dann akzeptiere ich diese Regeln. Es ist jedoch schon schwierig, wenn man selbst eingeschränkt ist und alle anderen dürfen einfach machen. Ich habe mich daran gewöhnt. Ich habe jahrelang Fussball gespielt und konnte dabei nicht gleichzeitig nach draussen gehen. Mit der Pandemie war es nicht anders als zu meinen Fussballzeiten.

#### **Eine «Art» Normalität trotz Einschränkungen**

*Emanuel:* Mich würde noch der Verlauf interessieren. Viele Jugendliche haben berichtet, dass der erste Lockdown eine Art Entspannung für sie war. Bei der Rückkehr haben gewisse Jugendliche festgestellt, dass sie etwas abhängt haben, andere wiederum konnten sich Kompetenzen aneignen. Der zweite Lockdown stellte dann aber für einige eine Überforderung dar. Wie war der Verlauf bei euch?

*Mia:* Der erste Lockdown fand ich nicht schlimm. Ich habe jedoch auch nicht viel für die Schule gemacht. Die Lehrpersonen wussten nicht, wie damit umgehen. Wir hatten nicht viel zu tun. Ich hatte es jedoch gut mit meiner Familie und mit meinen Geschwistern. Danach habe ich es nicht als

schlimm empfunden. Seit ich in Bern bin, ist es so. Ich habe keinen Vergleich. Es ist bereits eine Art Normalität für mich geworden.

*Lea:* Der zweite Lockdown fiel mir leichter. Ich habe mich bereits etwas daran gewöhnt. Mittlerweile ist es fast normal. Seit 1,5 Jahren müssen wir bereits damit umgehen, es ist Alltag geworden.

*Walter:* *Habt ihr beispielsweise überhaupt ein Bedürfnis nach einem grossen Konzert, wenn ihr es nicht kennt? Es klingt fast so, als ob die aktuelle Situation gar nicht schlimm ist? Würdet ihr euch freuen, wenn alles wieder richtig aufgehen würde?*

*Mia:* Ja, klar. Ich war auch bereits an Konzerten, beispielsweise mit meinen Eltern. Ich würde mich mega freuen. Bis jetzt wurde es mir aber nicht langweilig. Es kommt ja noch dazu, dass man beispielsweise ein Konzert bezahlen muss und dies ist manchmal nicht so einfach.

*Lea:* Ich würde mich auch freuen, wenn alles wieder so wäre wie vor Corona. Aber für mich würde sich nicht viel ändern, weil meine Eltern einen Konzertbesuch nicht erlauben würden. Aus diesem Grund gibt es keine grosse Veränderung für mich, wenn alles wieder öffnen würde.

*Walter:* *Zum Schluss nun die Frage, wo würdet ihr euch hinwenden, wenn ihr Hilfe benötigt? Kennt ihr beispielsweise Webseiten, Online-Tools oder Plattformen? An wen würdet ihr euch wenden, abgesehen von euren Eltern?*

### In Krisen brauchen wir vertraute Personen

*Lea:* Ja, ich bin informiert. Wir haben von der Schule ein Angebot erhalten für Therapien und so. Ich wüsste, wo ich mich melden würde, beispielsweise auch beim Sorgentelefon. Ich weiss, wo und wie ich Hilfe holen könnte.

*Mia:* Ihr habt zwar gesagt, abgesehen von meinen Eltern, aber ich könnte zu meinen Eltern gehen. Sie würden mich unterstützen und ich würde lieber zu meinen Eltern gehen als sonst wo hin. Ansonsten zu meinen Kollegen. Ich würde zuerst zu einer vertrauten Person gehen, bevor

ich professionelle Hilfe holen würde. Ich würde nicht allein professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

*Walter:* *Und bei dir Emma, wenn du beispielsweise ein Kollege hast mit einem Problem. Bei Suchtproblemen oder anderen Krisen würdest du etwas kennen? Wie würdest du vorgehen?*

*Emma:* Es ist kompliziert. Ich kenne viele Kollegen, die keine fremde Hilfe annehmen. Ich bin zum Beispiel auch so, dass ich fremden Personen nicht gut Vertrauen kann. Ich muss zuerst eine gewisse Vertrauensbasis aufbauen, bevor ich jemanden etwas erzählen kann. Ich hatte lange mit meiner Vergangenheit zu kämpfen und konnte mich erst dieses Jahr einer Person öffnen. Bei den Kollegen kann man manchmal nicht einschätzen, ob man es wirklich erzählen möchte oder nicht. Es ist schwierig zu unterscheiden, ob eine Person lieber verdrängen möchte oder ob er/sie Hilfe in Anspruch nehmen möchte. Wenn diese Person keine Hilfe von fremden Personen will, was ich persönlich verstehen kann, dann ist es schwierig, etwas zu machen. Zu etwas zwingen, was man gar nicht will, ist blöd. Sie müssen einer Person 100 % vertrauen, bevor sie etwas dieser Person sagen können. Es gibt so viele falsche Personen auf dieser Welt. Personen, denen man nicht soll bzw. nicht vertrauen darf. Deswegen muss man gut aufpassen, welcher Person man vertraut und welcher nicht.

*Walter:* *Ich konnte alle meine Fragen stellen. Die Zeit verging wie im Flug. Emanuel, hast du noch Dinge, die du sagen möchtest?*

*Emanuel:* *Ich möchte noch darauf hinweisen, dass es Angebote gibt, die Hilfestellungen anbieten bei übermässigen Alkohol oder Drogenkonsum. In Bern kommt mir die Berner Gesundheit und der Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienst in den Sinn. Bei Letzterem gibt es beispielsweise eine spezifische Anlaufstelle für riskantes und selbstschädigendes Verhalten. Meine abschliessende Frage ist: Habt ihr auf irgendeine Art und Weise von dieser Pandemie profitiert? Habt ihr Neues gelernt? Hat sich etwas verändert?*

### Zeit für sich selbst tut gut

*Lea:* Ich konnte durch den Lockdown davon profitieren, dass ich erkannt habe, wer meine echten Kollegen sind und wer nur Fake-Kolleginnen waren. Ich habe viele Kolleginnen in dieser Zeit verloren, weil sie sich abgewendet haben. Durch meine neue Schule habe ich neue Leute kennengelernt, bei denen ich wirklich sagen kann, das sind meine wahren Kollegen und diese würden mich nie verlassen. Dies war nicht nur wegen Corona, aber ein wenig schon, vor allem wegen dem Lockdown haben sich viele von mir abgewandert.

*Mia:* Ich kann besser mit Computer umgehen, was sehr praktisch ist. Zum Teil hat es mir auch gutgetan, weniger Kontakt mit den Menschen zu haben. Ich bin gerne mit meinen Kollegen zusammen, jedoch kann auch Zeit für sich nicht schaden. Es gibt sehr viele Menschen, die sich zu wenig Zeit für sich selbst nehmen. Die Pandemie hat mir die Augen geöffnet, wie gut es tun kann, auch einmal für sich zu sein bzw. Abstand von den Menschen zu haben.

*Emma:* Ich kam mit meinem Freund während des ersten Lockdowns zusammen. Wir konnten mehr Zeit miteinander verbringen und haben viel miteinander gesprochen. Dadurch habe ich auch Vertrauen aufgebaut und ich kann nun Menschen eher vertrauen, da ich in meiner Vergangenheit viel Mist durchgemacht habe. Er hat mir gezeigt, dass ich ihm vertrauen kann, auch während der gesamten Corona-Zeit. Er ist für mich da und durch ihn habe ich wieder mehr Vertrauen in die Menschen gefasst.

*Walter:* *Super, dass wir mit etwas Positivem abschliessen konnten. Herzlichen Dank für das Mitmachen.*

### Endnoten

<sup>1</sup> Die Namen Emma, Mia und Lea wurden aus Anonymitätsgründen von der Redaktion geändert.

<sup>2</sup> Die «Halle» ist die Kurzform für die Reithalle, die bekannt ist als das Kulturzentrum Reitschule in Bern.

<sup>3</sup> Gummibärli ist ein Getränkemix von Wodka mit Energydrinks (koffeinhaltige Süßgetränke).