

## Der Ausgang

Der Ausgang macht Spass und bringt gute Laune. Trotzdem birgt er auch gewisse Gefahren. Einige wichtige Gefahren/Risiken, die du wissen solltest, helfen dir, dass dein Ausgang zu einem schönen Abend wird und nicht in einem Albtraum endet.

## Konsum von Alkohol und Drogen

- Drogen sind illegal. Vermeide den Konsum von Drogen- und Alkohol zusammen. Das kann dich vollkommen ins off setzten.
- Übertreibe es nicht mit dem Alkoholkonsum! Noch besser ist kein alkoholischer Drink zu konsumieren. Ich kenne meine Grenzen und überschreite diese nicht. Mit Alkohol im Blut bist du weniger oder nicht mehr zurechnungsfähig. Du reagierst langsamer und kannst nicht mehr klar denken. Andere können deine Trunkenheit ausnützen und dich zum Beispiel zu sexuellen Handlungen nötigen, oder du gerätst schneller in Pöbeleien oder Schlägereien. Somit steigt die Gefahr sich selbst und andere zu verletzen, sowie sich strafbar zu machen.
- Trinke deine alkoholischen Getränke langsam und vergiss nicht, zusätzlich genügend Wasser zu trinken. Es kann dir helfen, dass du nicht so schnell betrunken wirst und auch am nächsten Tag keinen Kater bekommst. Hilft bei übermässigem Alkoholkonsum nichts!
- Sei stark und sage auch mal **NEIN** zu einem neuen Getränk, du musst nicht immer Alkohol konsumieren, wenn es deine Freunde machen. Gute Freunde werden nicht weiter fragen.
- Mische keine Drogen mit Alkohol, du weisst nicht, wie die Kombination sich auf dich auswirken kann. Die Substanzen können sich gegenseitig verstärken und es kann schnell zu einer Überdosis führen. Das Mischen von Substanzen kann zu Übelkeit mit Erbrechen, Bewusstlosigkeit und verlangsamter Atmung bis hin zu einer Atemlähmung und Tod führen.
- Der gleichzeitige Konsum von Medikamenten, Alkohol und Drogen kann fatale Folgen haben.  
[https://www.infodrog.ch/files/content/ff-de/2020-11\\_faktenblatt-mischkonsum-conso\\_de.pdf](https://www.infodrog.ch/files/content/ff-de/2020-11_faktenblatt-mischkonsum-conso_de.pdf)
- Lass dein Getränk nie aus den Augen. Die Gefahr besteht, dass dir K.O.-Tropfen oder andere Substanzen in dein Getränk gemischt werden. Heisst, Getränke im Auge behalten. Nimm nie Getränke von Leuten an, die du nicht kennst. Hier sind nicht nur alkoholische Getränke gemeint, sondern auch andere Erfrischungsgetränke.
- Lass dich nicht von anderen Menschen beeinflussen und gebe dich nicht dem Gruppendruck hin. Stehe zu dir und höre auf dein Bauchgefühl.

## Planung

- Sei dir der möglichen Gefahren bewusst, so musst du keine Angst davor haben!
- Plane deine Nacht so weit als möglich im Voraus!
- Stelle sicher, dass jemand weiss, wohin du gehst, wen du triffst und wann du voraussichtlich nach Hause zurückkehrst.
- Plane auch wie du in der Nacht wieder zurück nach Hause kommst. (Bus, Velo, zu Fuss etc.)
- Es ist sinnvoll, zu zweit oder in Gruppen unterwegs zu sein. Sowohl tagsüber aber hauptsächlich abends/nachts, als auch auf dem Heimweg. Ist dies nicht möglich, überlege dir, welche sicheren Optionen du hast nach Hause zu kommen. Bus, Velo, zu Fuss, Taxi usw.
- Willst du mit dem öffentlichen Verkehr nach Hause gehen, überprüfe immer im Voraus die Verbindungen und wann der letzte Bus, Tram, Zug fährt. Im Bus und Tram, setze dich am besten in die Nähe des Fahrers. Im Zug setzt du dich am besten in die Nähe von anderen vertrauenswürdigen Personen. Vermeide es, dich in leere Wagen zu setzen. Falls du dich unwohl fühlst oder Angst hast, wechsele den Platz. Bei Gefahr: Eine Trillerpfeife (Schiedsrichterpfeife) kann immer von Vorteil sein. Diese kannst du in jedem Sportladen kaufen.

## Luisa ist da

- Hole dir sofort Hilfe, wenn du dich in Gefahr fühlst. Zum Beispiel, wenn dich jemand belästigt, oder du das Gefühl hast, jemand hat dich unter Drogen gesetzt oder du durch zu viel Konsum nicht mehr fähig bist, für deine eigene Sicherheit zu sorgen.
- Wende dich dafür an Türsteher\*in, Barkeeper\*in oder der Securitas. Sie werden dich an einen sicheren Ort begleiten oder wenn nötig den Rettungsdienst oder die Polizei rufen.
- Wenn du in Gefahr bist, aber die Person, die dich bedroht neben dir steht und du diese nicht alarmieren möchtest, kannst du versteckt um Hilfe bitten. Dafür gibt es zum Beispiel in der Sicherheitsszene bekannten Satz „Luisa ist da.“, mit welchem du das Personal durch den Code darüber informierst, dass du in Schwierigkeiten bist. Sie werden dich dann zum Beispiel diskret zur Damen Toilette begleiten, um das weitere Vorgehen mit dir zu besprechen.

## Nachts unterwegs

- Bleibe auf belebten Strassen und in der Nähe von anderen Personen. Vermeide Gefahrenstellen, wie schlecht beleuchtete Zonen, verlassene Parks oder ruhige Gassen. Gehe kein unnötiges Risiko ein und bewege dich auf bekannten und sicheren Strassen, auch wenn eine Abkürzung schneller wäre.
- Ich trete selbstbestimmt und selbstsicher auf. Dies vermindert die Gefahr, dass du als Opfer gesehen wirst.

- Bleibe wachsam, vermeide es ständig ins Handy zu schauen, oder Musik über Kopfhörer zu hören. Dies lenkt dich von deiner Umgebung ab und hindert dich daran, potenzielle Gefahrenzeichen wahrzunehmen.
- Wenn du jemanden in Schwierigkeiten siehst, überlege dir zweimal, ob du versuchen sollst, der Person zu helfen oder besser direkt Hilfe anforderst (117, 112) oder benutze die Trillerpfeife. Somit werden andere Personen auf den Vorfall aufmerksam.
- Stelle immer sicher, dass der Handy-Akku aufgeladen ist.

### **Soziale Medien**

- Veröffentliche niemals deinen Standort auf sozialen Medien.
- Twitter, Instagram, Facebook, Snapchat, Tik-Tok etc. eignen sich gut, um Bilder vom Ausgang gemeinsam zu teilen. Sie bergen aber auch grosse Gefahren, denn damit zeigst du auch allen, wo du dich gerade aufhältst.
- Aus diesem Grund poste Dinge erst, wenn du dich nicht mehr an diesem Ort aufhältst. Überlege dir gut, was du postest. Je nach Post kannst du dir damit selbst am meisten schaden.
- Nimm nur Freundschaftsanfragen von dir bekannten Personen an.
- Überlege dir gut, wie du dich in den Sozialen Medien darstellen willst, oder wie du auf andere wirken möchtest.
- Vermeide es private Dokumente mit deiner Adresse zu posten oder dich beim Konsum von allenfalls illegalen Substanzen zu fotografieren oder filmen.
- Triff dich nicht allein mit Menschen, die du in den Sozialen Medien kennengelernt hast und informiere eine dir vertraute volljährige Person an, mit wem du dich wo triffst.
- Glaube nicht alles, was dir in den sozialen Medien vermittelt wird und lass dich nicht von gefährlichen Trends mitreißen.
- Einmal im Netz, immer im Netz: Fotos, Videos und Kommentare in Echtzeit – das ist unterhaltsam und schnell, birgt aber auch Tücken. Oft haben wir schlicht keine Kontrolle darüber, was mit veröffentlichten Inhalten geschieht. Andere Nutzer können unsere Bilder ansehen, kopieren, herunterladen oder gar bearbeiten. Selbst bei Diensten, die versendete Inhalte nach kurzer Zeit automatisch löschen, ist Vorsicht geboten.
- Negativspirale durch Algorithmen: Soziale Netzwerke arbeiten mit ausgeklügelten Algorithmen, um den User\*innen möglichst viele Inhalte anzubieten, die auf ihre Vorlieben zugeschnitten sind. Bei einigen Inhalten kann dies besonders gefährlich werden. TikTok beispielsweise kennt ganze Unterkategorien von Hashtags die depressive und selbstverletzende Inhalte bis hin zu Suizidgedanken thematisieren. Wer solche Videos likt, kommentiert oder weiterleitet, erhält durch den Algorithmus immer mehr solche Inhalte, zum

Teil auch mit zunehmender Intensität. Dadurch besteht die Gefahr, dass man in einer Negativspirale hängenbleibt und sich immer stärker mit den belastenden Gedanken befasst.

- Was ist Cybermobbing? Cybermobbing ist Mobbing im virtuellen Raum. Andere Bezeichnungen sind Cyberbullying, Internetmobbing oder E-Mobbing. Dabei wird eine Person über eine längere Zeit immer wieder online schikaniert. Täter\*innen sind den Betroffenen oft bekannt, z.B. aus der Schule. Sie beleidigen, bedrohen oder erpressen ihre Opfer und üben psychischen Druck aus; sie verleumden, stellen bloss, verbreiten Gerüchte. Es ist leicht anonym zu bleiben. Die Folgen können für Opfer gravierend sein: Verlust von Selbstvertrauen, Angstzustände und Depressionen. Veröffentlichte Verletzungen im virtuellen Raum sind schwer zu entfernen. Dies macht es für Opfer schwer, die Taten zu vergessen und zu bewältigen, wodurch sich das subjektive Leiden noch verstärken kann.

### Tipps zusammengefasst

- Ich trete selbstsicher auf und bin mir meiner Grenzen bewusst.
- Bleibe nach Möglichkeit immer in einer Gruppe.
- Nimm eine Trillerpfeife mit.
- Behalte dein Getränk stets im Auge und decke es mit deiner Hand ab.
- Nimm keine Getränke von Fremden an. Es könnten gefährliche Substanzen beigemischt worden sein.
- Bleibe in gut beleuchteten Bereichen.
- Halte deine Wertsachen verborgen.
- Halte dich von gefährlichen Situationen fern.
- Nimm den öffentlichen Verkehr, anstatt zu Fuss nachhause zu gehen.
- Achte darauf, was du in den Sozialen Medien veröffentlichst.

### Rechtliches

- Es gibt keine gesetzliche Bestimmung, die regelt, ab welchem Alter Jugendliche in den Ausgang dürfen und bis zu welcher Uhrzeit. Bei Minderjährigen liegt der Entscheid bei den Eltern bzw. den erziehungsberechtigten Personen.
- Gemäss Jugendschutz:
  - **Es darf kein Alkohol an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren verkauft oder ausgeschenkt werden,**
  - **Bier und Wein dürfen nur an über 16-Jährige verkauft oder ausgeschenkt werden,**
  - **Spirituosen, Aperitifs und Alcopops dürfen nur an über 18-Jährige verkauft oder ausgeschenkt werden.**

- Ist Cybermobbing strafbar? Was im realen Leben verboten ist, gilt auch für die digitale Welt. Zwar ist Cybermobbing (wie auch Mobbing) im Strafgesetz nicht explizit als Straftatbestand aufgeführt. Dennoch können Täter\*innen zur Rechenschaft gezogen werden aufgrund der belästigenden, drohenden und demütigenden Handlungen, die bei Cybermobbing erfüllt werden:
  - Unbefugtes Eindringen in ein Datenverarbeitungssystem (Art. 143bis)
  - Betrügerischer Missbrauch einer Datenverarbeitungsanlage (Art. 147)
  - Datenbeschädigung (Art. 144bis)
  - Unbefugtes Beschaffen von Personendaten (Art.179novies)
  - Erpressung (Art. 156)
  - Üble Nachrede (Art. 173)
  - Verleumdung (Art. 174)
  - Beschimpfung (Art. 177)
  - Drohung (Art. 180)
  - Nötigung (Art. 181)
- Die schweizerische Bundesverfassung beinhaltet das Recht auf Gleichbehandlung für alle Menschen, die in der Schweiz leben (Art. 8). Das heisst: Niemand darf wegen Herkunft, Rasse, Geschlecht, Sprache, Religion oder Lebensform diskriminiert werden.
- Artikel 135 StGB regelt den Umgang mit Ton- und Bildaufnahmen, Abbildungen oder Vorführungen, die Gewalt gegen Menschen oder Tiere zeigen, was beides verboten ist.

### **Weiterführende Informationen**

- infodrog: schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht
- Safe Zone: Online-Beratung zu Suchtfragen
- Sucht Schweiz
- Quiz des Bundesamtes für Gesundheit zum Thema Alkohol
- Gesundheitsplattform für Jugendliche-Feel OK
- Berner Gesundheit
- [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)