



SUCHT | SCHWEIZ



# CANNABIS

MIT JUGENDLICHEN DARÜBER SPRECHEN  
**EIN LEITFADEN FÜR ELTERN**

**Impressum**

Herausgabe: Sucht Schweiz, Lausanne, 2019

Grafik: Baris Ozturk, BREF l'agence

Illustrationen: Nathalie Gür

Druck: Jost Druck AG, Hünibach

## Liebe Eltern,

Das Thema „Cannabis“ verunsichert viele Eltern. Viele fragen sich: Was tun, damit das Kind nicht kifft? Was tun, wenn es kifft? Dieser Leitfaden gibt Ihnen Tipps.

**Keine Angst:** Sie können weitgehend auf Ihre elterliche Erfahrung und Ihr Gefühl vertrauen! Das, was Sie tun, um Ihr Kind beim Erwachsenwerden zu begleiten, hilft auch dabei, Probleme mit Cannabis zu vermeiden: Sie nehmen Anteil am Alltag Ihres Kindes, Sie sind mit ihm im Gespräch. Sie sind da, wenn es Sie braucht.

**Es kann auch vorkommen, dass Eltern nicht mehr alleine weiterkommen. Wenn Sie das erleben: Holen Sie sich Unterstützung!**

## Inhalt dieses Leitfadens

Warum kiffen manche Jugendliche?	2
Welche Haltung soll ich einnehmen?	3
Mein Kind kifft nicht!	5
Mein Kind kifft... gelegentlich	6
Mein Kind kifft... oft	10
Was genau ist das Problem?	11
Wann müssen die Alarmglocken klingeln?	13

## Warum kiffen manche Jugendliche?

Am Anfang steht oft die Neugier: Jugendliche wollen wissen, was es mit diesem Cannabis auf sich hat. Manche Jugendliche kiffen, weil Freunde es tun. Sie wollen an einem Erlebnis in einer Gruppe teilhaben. Manche suchen das Erlebnis des Rausches.

Neues ausprobieren, Grenzausloten, Risikeneingehen – all das kann dazu beitragen, mehr über sich selbst zu erfahren. Eltern können Jugendliche dabei begleiten, dafür andere Wege zu finden als das Kiffen.

Manche Jugendliche versuchen, mit Cannabis Stress oder andere Belastungen zu mildern. Dann ist das Risiko, immer mehr zu kiffen, höher als bei anderen Konsumgründen. Eltern können Jugendliche dabei begleiten, andere Wege zu finden, um mit Belastungen umzugehen.

## Zählt meine Meinung noch?

Manchmal ist alles, was Eltern denken oder tun, in den Augen eines Teenagers falsch. Aber: Ihre Meinung ist für Ihr Kind wichtig, wichtiger als es das Ihnen gegenüber vielleicht zugeben mag. Eltern sind und bleiben ein wichtiger Orientierungspunkt.

- ▶ Vertreten Sie Ihre Ansichten und Gedanken offen und möglichst unaufgeregt. Auch zum Thema „Cannabis“. Versuchen Sie, als Elternpaar eine gemeinsame Haltung zu vertreten – auch falls Sie getrennt sind.
- ▶ Dramatisieren Sie Cannabis nicht, aber banalisieren Sie es auch nicht.



## Welche Haltung soll ich einnehmen?

Wenn Jugendliche Cannabis konsumieren, ist dies oft ein vorübergehendes Phänomen. Aber die Erfahrung der Wirkung ist eine starke Erfahrung. Sie ist nicht harmlos. **Vertreten Sie die Haltung**, dass Ihr Kind nicht konsumieren sollte. Dafür gibt es gute Gründe. Je jünger ein Kind ist, desto ausgeprägter sind die Risiken. Vor allem das Gehirn reagiert empfindlicher, weil es noch in der Entwicklung ist.

**Bei Jugendlichen unter 16 Jahren** sind die Risiken zu gross. Kein Konsum sollte das Ziel sein. (Übrigens: Zigaretten und Alkohol dürfen schliesslich auch nicht an Jugendliche unter 16 resp. 18 Jahren abgegeben werden.) **Auch bei älteren Jugendlichen** wäre es gut, sie würden auf Cannabis verzichten. Bei denjenigen, die den Konsum nicht aufgeben wollen, geht es darum, Risiken zu vermindern.

## Wie steht es um meinen eigenen Suchtmittelkonsum?

Eltern sind auch Vorbild. Wie gehen Sie selbst mit Alkohol, Medikamenten, Bildschirmmedien etc. um? Wie gehen Sie mit Stress um?

- ▶ Überlegen Sie, ob Sie bei sich etwas verändern möchten.
- ▶ Wenn Sie ein Problem mit einem Suchtmittel haben: Informieren Sie sich, wie Sie mit Ihrem Kind darüber sprechen können. [www.elternundsucht.ch](http://www.elternundsucht.ch)
- ▶ Wenn Sie früher gekifft haben oder aktuell kiffen: Überlegen Sie, welche Erfahrungen Sie wann mit Ihrem Kind teilen wollen. Wenn Ihr Kind Fragen hat: Antworten Sie möglichst offen, ohne zu banalisieren. Verheimlichen Sie den Konsum nicht.











## Wie kann ich auf gute Art dranbleiben?

Ihr Kind ist auf dem Weg, erwachsen zu werden. Es braucht Freiheiten und es muss lernen, Verantwortung zu übernehmen. Es braucht von Ihnen aber weiterhin Präsenz und Leitplanken. Wie gelingt dieser Balanceakt?

- ▶ „Wie würdest du deine Freunde beschreiben? Fühlst du dich mit ihnen wohl?“ „Was läuft in der Schule gut? Gibt es Dinge, die dich stressen?“... Nehmen Sie Anteil am Leben Ihres Kindes und lassen Sie es Anteil an Ihrem Leben nehmen. Ein wohlwollender und offener Kontakt erleichtert das Gespräch, auch wenn es mal zu schwierigeren Situationen kommt.
  - ▶ Wie lange darf Ihr Kind im Ausgang bleiben? Wofür muss das Taschengeld reichen? Welche Aufgaben übernimmt das Kind im Haushalt? Vereinbarungen (evtl. schriftliche) geben Ihrem Kind und Ihnen Klarheit. Und sie helfen auch, nicht enden wollende Diskussionen zu verhindern.
- ▶ Es gibt Regeln, die nicht verhandelbar sind und solche, die verhandelbar sind. Klar und bestimmt zu sein, ist gut. Aber man sollte auch nicht zu strikt sein. Es ist wichtig, flexibel zu bleiben. Regeln können je nach Situation und Erfahrung auch angepasst werden. Zu enge Forderungen führen oft nur zu Widerstand.
  - ▶ Zeigen Sie Anerkennung, wenn Ihr Kind Abmachungen einhält. Wenn es Ihrem Kind nicht gelingt, Vereinbarungen einzuhalten, braucht es Ihre Reaktion: Warum hat es nicht geklappt? Was braucht das Kind, damit es gelingt?



## Was tun, wenn Cannabis doch immer wichtiger wird?

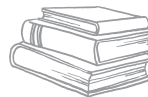
Gibt es Anzeichen dafür, dass der Konsum immer wichtiger wird? Läuft es in der Schule oder Lehre oder in der Freizeit immer weniger gut? Zieht Ihr Kind sich zurück?

- ▶ Sprechen Sie Ihr Kind auf Ihre Beobachtungen an. Die Strategien, die es anwenden wollte, funktionieren offenbar nicht. Fragen Sie Ihr Kind, wie sich die Situation wieder verbessern lässt.
- ▶ Fragen Sie Ihr Kind, welchen Zusammenhang es zwischen den Veränderungen, die Sie beobachten, und dem Cannabiskonsum sieht.
- ▶ Wenn sich Ihr Kind nicht an Abmachungen hält, lassen Sie logische Konsequenzen folgen. Besprechen Sie solche Konsequenzen möglichst vorher mit Ihrem Kind. Wenn es zum Beispiel eine Stunde zu spät nach Hause kommt, soll es das nächste Mal eine Stunde früher da sein.

Oder entziehen Sie Privilegien: „Wir können dich nicht so oft weggehen lassen, wenn wir damit rechnen müssen, dass du im Ausgang vor allem kiffst.“ „Wenn du dein Taschengeld für Cannabis aus gibst, müssen wir zusammen darüber sprechen, wofür du dein Geld ausgeben darfst und wofür nicht.“

*Sprechen Sie mit Ihrem Kind auch über den Zusammenhang zwischen Cannabis und Tabakkonsum.*

*Cannabis wird häufig mit Tabak vermischt. Cannabiskonsum „erleichtert“ den Schritt zum Tabakkonsum – und umgekehrt. Viele Cannabisrauchende sind nikotinabhängig.*



## Konsumformen mit besonders hohen Risiken

- Konsum im frühen Alter (vor 16 Jahren)
- Täglicher oder fast täglicher Konsum
- Konsum vor oder während der Schule oder Arbeit
- Konsum als wichtiger Bestandteil der Freizeitgestaltung
- Gewohnheitsmässiger Konsum zur Regulation schlechter Gefühle
- Konsum vor dem Lenken eines Fahrzeugs oder Bedienen von gefährlichen Maschinen etc.



## Mein Kind kifft... oft

„Meine 17-jährige Tochter erklärt, dass sie Cannabis halt einfach brauche. Sie müsse sich damit am Abend vom Stress in der Lehre erholen.“

Ein so regelmässiger und systematischer Konsum birgt grössere Risiken. Cannabis darf auch kein Anti-Stress-Mittel sein. Es ist wichtig, andere Strategien zur Stressbewältigung zu erlernen.

- ▶ Besprechen Sie mit Ihrer Tochter Fragen wie: „Welche anderen Wege gibt es, mit Belastungen und Stress umzugehen?“ „Wer oder was kann dabei helfen, den Konsum zu stoppen oder zu verringern?“
- ▶ Vielleicht können Sie sich mit Ihrer Tochter auf ein Ziel und ein Vorgehen einigen. Treffen Sie eine Vereinbarung, bis wann sich die Situation verbessern soll. Fragen Sie Ihre Tochter, was sie tun will, um das Ziel zu erreichen. Bieten Sie Ihre Unterstützung an. Sie haben Zeit, gemeinsam eine Veränderung zu erreichen, aber warten Sie nicht zu lange ab.

- ▶ Wenn Sie unsicher sind, ob der Weg, den Sie einschlagen, gangbar ist, wenden Sie sich an eine Fachstelle (vgl. Rückseite der Broschüre).

*Hat Ihr Kind schon vergeblich versucht, den Konsum zu vermindern oder zu stoppen? Dann ist vielleicht bereits eine Form von Abhängigkeit entstanden. Eine Suchtberatungsstelle kann hier weiterhelfen.*







## Wann müssen die Alarmglocken klingeln?

- Grosse Verslossenheit, Gespräche sind unmöglich
- Kriselnde Beziehung zwischen Eltern und Kind
- Sinkende Motivation und Leistungen in der Schule oder in der Lehre
- Radikaler Wechsel hin zu Freunden, die viel konsumieren
- Dealen
- Gesundheitliche Probleme, Schlafprobleme

Bei solchen Anzeichen müssen Sie mit Nachdruck reagieren. Setzen Sie alles daran, dass sich die Situation verbessert. Sie sind mit dieser Aufgabe nicht allein: Fachstellen unterstützen Sie dabei (vgl. Rückseite der Broschüre).

Es ist äusserst wichtig, einen Abbruch von Schule und Berufsbildung zu vermeiden. Wobei bei manchen eine Neuausrichtung in der Ausbildung Teil der Lösung sein kann. Wichtig ist, dass die Jugendlichen auf einem Ausbildungsweg bleiben. Suchen Sie unbedingt mit der Schule und dem Ausbildungsort Kontakt, wenn es kriselt.

## Wie kann ich gute Gespräche führen?

### Vor dem Gespräch:

- ▶ Informieren Sie sich über Cannabis (vgl. Seiten 16/17).
- ▶ Machen Sie sich Ihre Ziele bewusst, aber bleiben Sie flexibel und verhandlungsbereit.
- ▶ Sagen Sie sich: Sie müssen nicht sofort eine Veränderung erwirken. Dafür haben Sie Zeit und dafür brauchen Sie oft auch Geduld.
- ▶ Wählen Sie für das Gespräch eine gute Umgebung und einen guten Zeitpunkt.

### Während des Gesprächs:

- ▶ Bleiben Sie positiv und ruhig.
- ▶ Wenden Sie sich Ihrem Kind zu. So signalisieren Sie: Ich höre zu, es interessiert mich, was du sagst.
- ▶ Sprechen Sie über sich selbst. Beschreiben Sie Ihre Meinung, Ihre Beobachtungen, Gedanken und Sorgen.
- ▶ Äussern Sie Ihre Meinung. Fragen Sie Ihr Kind nach seiner Meinung. Hören Sie zu.
- ▶ Zeigen Sie Verständnis und Mitgefühl.
- ▶ Urteilen Sie nicht, halten Sie keine Predigten und stellen Sie keine Ultimaten.
- ▶ Stellen Sie Fragen, die sich nicht einfach mit Ja oder Nein beantworten lassen.
- ▶ Legen Sie gemeinsam Ziele fest. Am besten schreiben Sie diese auf. Besprechen Sie gemeinsam, was das Kind und was die Eltern brauchen, um diese Ziele zu erreichen.





## Das kann dann zum Beispiel so klingen:

„Du sagst, dass du gelegentlich kiffst, zum Spass. Du sagst auch, dass du damit nicht aufhören willst. Du weisst, dass ich mich um dich Sorge. Kiffen birgt Risiken. Es wäre wichtig, dass du damit wieder aufhörst, mindestens für den Moment. Aber wenn du nicht ganz stoppen willst: Wie schaffst du es, nicht nach und nach häufiger zu kiffen?“

„Mich interessiert, wie du deinen Cannabiskonsum selbst einschätzt: In welcher Weise beeinflusst er dich? Was wäre ohne Cannabis für dich anders?“

„Ich sehe, dass du dich mit deinen Freunden wohlfühlst. Ich weiss, dass sie für dich wichtig sind. Aber ich möchte mit dir darüber sprechen, wie ihr euch gegenseitig beeinflusst.“

„Ich bin in Sorge, weil ich bei dir Veränderungen beobachte. Du wirkst oft abwesend und arbeitest immer weniger für die Schule. Was der Grund ist, weiss ich nicht. Aber ich habe den Eindruck, dass Cannabis eine immer grössere Rolle in deinem Leben spielt. Wie siehst du das? Woher kommt das?“

„Ich kann verstehen, dass dir die Schule einiges abverlangt. Aber die Antwort darf nicht einfach Cannabis sein. Welche anderen Möglichkeiten siehst du, deinen Stress erträglicher zu machen? Was tut dir gut – abgesehen vom Kiffen?“

„Ich muss dir sagen, dass ich in grösserer Sorge bin als du. Ich möchte mit dir darüber sprechen, wie du Risiken vermindern kannst. Wie kannst du es schaffen, dass sich dein Konsum nicht auf deine Leistungen in der Schule auswirkt?“

„Deine Leistungen in der Schule haben deutlich nachgelassen. Ich möchte jetzt nicht mehr weiter zuwarten und will, dass wir uns Hilfe holen.“

„Du bist der Meinung, dass ich übertreibe. Ich denke das nicht. Ich weiss nicht mehr, wie es nun weitergehen soll. Ich will mir Unterstützung holen. Ich brauche das, um wieder klarer zu sehen. Ich fände es gut, wenn wir gemeinsam zu einer Fachstelle gehen könnten.“



## Was sollte ich über Cannabis wissen?

Sie müssen nicht alles über Cannabis wissen, aber ein bisschen Ahnung sollten Sie haben.

Sie sollten wissen, was Cannabis ist und wie es wirkt. Sie sollten die wichtigsten Risiken kennen. So können Sie Situationen besser einschätzen und fachkundig über das Thema sprechen.

Cannabis ist der lateinische Name für Hanf. Aus Hanf gewinnt man zum Beispiel Fasern oder Speiseöl. Manche Hanfsorten enthalten besonders viel Delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC). Solche Pflanzen können als Drogenhanf verwendet werden. THC ist hauptsächlich für die Rauschwirkung verantwortlich. Cannabis ist in der Schweiz und weltweit die am häufigsten konsumierte illegale Droge.

**Was sagt das Gesetz?** Ab einem THC-Gehalt von 1% gilt Hanf in der Schweiz als Betäubungsmittel und ist damit illegal. Cannabiskonsum ist strafbar. Cannabiskonsum von Erwachsenen wird heute im Allgemeinen mit einer Ordnungsbusse von 100 Franken bestraft.

Bei jugendlichen Konsumierenden werden in der Regel deren Eltern und die Jugendanwaltschaft benachrichtigt. Die Strafen und Massnahmen hängen ab vom Alter, von der Häufigkeit des Konsums, der Vorgeschichte und der persönlichen Situation der Jugendlichen. Der Besitz kleiner Mengen Cannabis für die Vorbereitung des eigenen Konsums ist für Erwachsene und Jugendliche straffrei. Handel ist strafbar. Es gibt Kritik an den gegenwärtigen rechtlichen Grundlagen. Das Gesetz wird auch nicht in allen Kantonen gleich angewendet.

Wie wird Cannabis konsumiert? Cannabis wird meistens geraucht, als Joints oder mit besonderen Wasserpfeifen (Bongs). Oft wird es dazu mit Tabak gemischt, damit besteht auch das Risiko einer Nikotinabhängigkeit. Cannabis kann auch getrunken oder gegessen werden („Space Cakes“, Tees etc.). Man unterscheidet:

- Marihuana („Gras“, „Weed“ etc.): Getrocknete Pflanzenteile (vor allem Blüten)
- Haschisch („Shit“, „Piece“ etc.): Harz und andere Pflanzenteile
- Cannabisöl (selten)



**Wirkung und Risiken:** Cannabis wirkt vor allem enthemmend und entspannend. Es verändert das Empfinden für Musik und Licht. Auch negative Rauscherlebnisse sind möglich, besonders bei hohen Dosierungen. Drogen wirken je nach Person, aktueller Stimmung, Konsummenge, Situation und Konsumart unterschiedlich. Cannabis führt zu Erhöhung des Blutdrucks, Verschlechterung von Konzentration und Reaktionsfähigkeit etc. Es erhöht das Risiko für Unfälle. Längerfristig kann sich eine Abhängigkeit entwickeln (psychisch und körperlich). Wenn Cannabis geraucht wird, ist das für die Atemwege schädlich (vgl. auch Rückseite der Broschüre).

### **Besondere Risiken für Jugendliche**

- Cannabis behindert das Lernen in der Schule und die allgemeine Entwicklung.
- Man nimmt an, dass das Gehirn von Jugendlichen sensibler auf Cannabis reagiert als ein erwachsenes Gehirn.
- ADHS-Betroffene haben ein erhöhtes Risiko, Probleme mit Cannabis und anderen Drogen zu bekommen. (ADHS=Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung)

**CBD:** *THC und CBD sind sogenannte Cannabinoide. Sie sind Bestandteile der Cannabispflanze. Es gibt Hanf mit einem hohen Anteil CBD und weniger als 1% THC.*

*Diese Art Hanfprodukte können Erwachsenen legal verkauft werden. Die Wirkung von CBD ist wenig erforscht. Manche Konsumierenden berichten von beruhigenden Effekten. Ein Rauscherleben wie bei THC entsteht durch CBD aber nicht. Falls Ihr Kind CBD gebraucht, sollten Sie reagieren wie bei Cannabis- oder Tabakgebrauch.*

**„Spice“:** *Es gibt auch synthetische (künstlich hergestellte) Cannabinoide. Manche wirken sehr stark. Synthetische Cannabinoide werden unter anderem in Kräutermischungen verkauft (z. B. „Spice“). Der Konsum birgt unvorhersehbare Risiken.*



## Weitere Informationen und Adressen von Fachstellen

### Mehr Präventionstipps von Sucht Schweiz

[www.suchtschweiz.ch/eltern](http://www.suchtschweiz.ch/eltern)

- **Elternbriefe zu verschiedenen Themen**,  
z. B. „Freiheiten geben, Grenzen setzen“,  
„Ausgang und Partys“, „Risiken eingehen“
- Leitfaden für Eltern zu den Themen „Alkohol“,  
„Rauchen“ und „Onlinesein“

unter [shop.suchtschweiz.ch](http://shop.suchtschweiz.ch) als PDF herunterladen  
oder bestellen

### Mehr Informationen zu Cannabis von Sucht Schweiz

- Faltblatt „Im Fokus: Cannabis“
- Broschüre „Fragen und Antworten zu Cannabis“

unter [shop.suchtschweiz.ch](http://shop.suchtschweiz.ch) als PDF herunterladen  
oder bestellen

### Unterstützung für Sie und Ihr Kind

Fachstellen für Suchtberatung: [www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch)  
Erziehungsberatungsstellen und Jugendberatungsstellen:  
Im Internet oder im Telefonverzeichnis.  
Die Beraterinnen und Berater dieser Fachstellen  
unterstehen der Schweigepflicht.

### Telefonische Beratung

Sucht Schweiz bietet telefonische Kurzberatungen  
an und kann für Sie Adressen von Fachstellen in Ihrer  
Region heraussuchen: **0800 104 104** (Gratisnummer)

### Websites

- Für Eltern: [www.mein-teenager.ch](http://www.mein-teenager.ch)
- Für Jugendliche: [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

**Sucht Schweiz**  
Av. Louis Ruchonnet 14  
CH-1003 Lausanne

Tel. 021 321 29 11  
PC 10-261-7  
[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

