

CANNABIS Informations- broschüre für Eltern und Erziehende

akzent prävention und
suchttherapie





WORUM GEHT ES?

Cannabis gehört für viele Jugendliche zum Alltag und ist nach wie vor illegal. Eltern und Erziehende sind gefordert. Fakten helfen beim Argumentieren.

Wie viel Cannabis wird konsumiert?

Die grosse Mehrheit der Jugendlichen in der Schweiz lässt die Finger von Cannabis. Die breit angelegte Schülerbefragung HBSC (Marmet et al., 2015) zeigt, dass im Jahr 2014 70 % der 15-jährigen Knaben noch nie Cannabis konsumiert haben. Bei den Mädchen sind es sogar 81 %. Der Konsum von Cannabis ist in der Schweiz zudem in den letzten Jahren tendenziell rückläufig. Trotzdem: Cannabis ist nach wie vor die am häufigsten konsumierte illegale Substanz. Neue Zahlen belegen: Cannabiskonsum ist ein Phänomen der Jugend, geht also mit zunehmendem Alter zurück.

Was wird konsumiert?

Cannabis ist die botanische Bezeichnung für den indischen Faserhanf. Aus Hanf können Seile oder Kosmetika hergestellt werden. Cannabis enthält gegen 400 Wirkstoffe, der Hauptwirkstoff heisst 9-Delta-Tetrahydro-Cannabinol, kurz THC. Cannabisprodukte mit einem THC-Gehalt von 1 % oder mehr sind illegal. Cannabis ist in folgenden Formen auf dem Markt:

- **Marihuana (Gras, Ganja):** getrocknete Blüten der weiblichen Cannabispflanze
- **Haschisch (Shit, Piece):** gepresstes Harz
- **Haschischöl:** dickflüssiger, dunkelbrauner, klebriger Harzauszug

In den letzten Jahrzehnten ist der THC-Gehalt in Cannabisprodukten stark angestiegen. Lag er bis in die Achtzigerjahre unter 3 %, wird heute in polizeilichen Razzien Cannabis mit bis zu 30 % THC sichergestellt. Heute wird ein grosser Teil des Hanfes in Indoor-Anlagen produziert, was die Züchtung von Hanf mit höherem THC-Gehalt zulässt. Indoor-Hanf birgt ausserdem Risiken, weil er oft mit aggressiven Düngemitteln und giftigen Pestiziden behandelt ist.

Wie wird konsumiert?

Meistens wird Cannabis mit Tabak gemischt und als Joint geraucht. Für Fr. 100.– gibt es derzeit auf dem Schwarzmarkt acht bis zehn Gramm Marihuana. Ein Gramm reicht für zwei bis drei Joints. Cannabis kann auch mit Bongs oder Shishas (Wasserpfeifen) geraucht oder im Vaporizer verdampft und inhaliert werden. Seltener wird Cannabis gegessen (Spacecakes, Hanfschokolade) oder als Tee getrunken. Als Heilpflanze kann er bei chronischen Schmerzen oder Schlafstörungen eingesetzt werden.

Wie wirkt Cannabis?

Die Wirkung hängt von der Menge des THC ab. Wird Cannabis geraucht, tritt die Wirkung nach zwei bis drei Zügen ein und dauert bis zu zwei Stunden. Cannabis führt vor allem zu Veränderungen der Stimmung, der Wahrnehmung und des Verhaltens. Die Konsumierenden können sich entspannter und fröhlicher fühlen als vorher. Typisch sind Veränderungen des Zeiterlebens und eine höhere Licht- und Musikempfindlichkeit. Die Situation, die Konstitution und die Stimmungslage der Konsumierenden sind entscheidend für die Wirkung. So können diese sich auch deprimiert oder ängstlich fühlen. Der Cannabisrausch führt in der Regel zu Einschränkungen des Denk-, Lern- und Erinnerungsvermögens, zu Konzentrationsschwächen und verlängerten Reaktionszeiten. Das Unfallrisiko im Strassenverkehr oder beim Bedienen von Maschinen ist hoch. Als unangenehme Nebenwirkungen können Schwindel und Erbrechen, seltener auch Angst, Panik und Verwirrtheit auftreten.

Rechtliche Leitplanken

Konsum, Besitz, Handel, Weitergabe und Anbau von Cannabisprodukten mit 1 % THC-Gehalt und mehr fallen in der Schweiz unter das im Juli 2011 revidierte Betäubungsmittelgesetz und sind nach wie vor illegal. Seit Oktober 2013 werden Erwachsene, die weniger als zehn Gramm Cannabis auf sich tragen, mit einer Ordnungsbusse von Fr. 100.– gebüsst. Im Strassenverkehr gilt Nulltoleranz. Ein positiver Speichel- oder Urintest führt zu einem Fahrausweisentzug von 6 bis 12 Monaten und zu hohen Kosten.

Wird bei Jugendlichen eine strafbare Handlung im Zusammenhang mit Cannabis nachgewiesen, macht die Polizei Anzeige. Die Jugendanwaltschaft des Kantons Luzern schreibt dann einen Brief an die Eltern. Bei einer zweiten Anzeige werden die Eltern vorgeladen und die Jugendlichen müssen einen Cannabis-Gruppenkurs besuchen. Auch wenn Cannabiskonsum für Erwachsene in Zukunft legalisiert werden sollte – für Jugendliche wäre der Konsum weiterhin illegal. Dies als Argument für Eltern, wenn die Jugendlichen mit einer möglichen Legalisierung argumentieren und die Konsumrisiken verharmlosen möchten.



WIE VOR- BEUGEN?

Präventives Handeln setzt beim Vertrauen und bei offenen Gesprächen an. Grenzen und Regeln sind auch in der Pubertät unabdingbar. Sie geben Orientierung und stärken die Beziehung.

Warum wird konsumiert?

Das soziale Umfeld trägt sehr viel dazu bei, wie sich ein Mensch entwickelt. Bei Kindern und Jugendlichen, die in ihrem Umfeld ernsthaften familiären Schwierigkeiten oder physischer, psychischer oder sexueller Gewalt ausgesetzt sind, geht man davon aus, dass sie eher suchtgefährdet sind. Jugendliche wollen eigene, neue Erfahrungen machen und ihre Grenzen austesten. Ausserdem gewinnt der Kollegenkreis im Jugendalter massiv an Bedeutung. So probieren Jugendliche Cannabis, weil sie neugierig sind oder weil im Kollegenkreis gekifft wird. Auch Stress und hohe Erwartungen der Eltern oder in Schule und Beruf können zu vermehrtem Konsum führen.

Neben dem sozialen Umfeld spielen auch Sehnsüchte nach Glück, Geborgenheit, Liebe oder Sicherheit eine Rolle. Manche Jugendliche kiffen, weil sie unter einem geringen Selbstwertgefühl und wenig Selbstvertrauen leiden. Sie umgehen Konflikt- und Drucksituationen, können mit Misserfolgen und Enttäuschungen schlecht umgehen und flüchten ins Kiffen. Gegen viele dieser Konsumgründe kann in der Erziehung vorbeugend etwas getan werden.

Liebevoll begleiten und Werte vermitteln

Kinder und Jugendliche brauchen Erwachsene, die sie liebevoll begleiten. Eine gute Beziehung gibt Kraft! Auch wenn Kinder oder Jugendliche in einer schwierigen Phase sind – sich zurückziehen oder launisch sind –, ist es wichtig, im Gespräch zu bleiben. Es gibt immer etwas, das die Heranwachsenden gut machen. Ernst gemeintes Lob stärkt das Selbstbewusstsein. Eltern sollten aber auch Klarheit, Sicherheit und Gelassenheit ausstrahlen. Dazu gehört, dass sie sich untereinander absprechen, was in der Familie wichtig ist:

- Worauf legen wir in der Erziehung besonderen Wert?
- Was wollen wir bei unseren Kindern unterstützen?
- Wie stellen wir uns das Zusammenleben in unserer Familie vor?
- Was tolerieren wir nicht?

Mit diesen klärenden Absprachen legen Sie einen wichtigen Grundstein für die Regeln in der Familie. Eine internationale Studie belegt: Wer mit seinen Eltern nicht reden kann, raucht, kiff und trinkt mehr. Und: Wenn Eltern von 15-Jährigen Genaueres über deren Ausgang wussten, tranken und kiffen die Jugendlichen deutlich weniger im Ausgang. Eltern, die sich für das Ausgangsverhalten ihrer Kinder interessieren, wirken mit dieser einfachen Massnahme vorbeugend.

Mit Stress und Belastungen umgehen

Zum Leben jedes Menschen gehören auch schwierige Momente. Im Gespräch über Alltagserlebnisse lernen Kinder, Situationen zu beurteilen und Lösungsansätze abzuwägen. Eltern geben ihren Kindern ein wertvolles Geschenk mit, wenn sie ihnen die Gelegenheit bieten, solche Situationen auszuhalten und dabei auch zu lernen, wie man über Trauer, Niederlagen oder Enttäuschungen hinwegkommt. Eltern, die ihren Kindern alle Probleme aus dem Weg räumen, erweisen ihnen einen Bärendienst. Die Kinder verpassen so die Gelegenheit, herauszufinden, was ihnen in schwierigen Situationen weiterhilft.

Freiräume schaffen und Verantwortung übergeben

Erwachsene wie auch Kinder brauchen «leere» Zeiten, in denen sie sich entspannen können. Während die einen im kuschelig warmen Bett am besten regenerieren, toben sich andere beim Sport aus, machen Musik oder treffen Freunde. Freiräume ohne Leistungsdruck sind wichtig für eine gesunde Entwicklung. Sie geben Raum für das Gedeihen eigener Ideen. Menschen, die gelernt haben, kreativ zu denken und zu handeln, sind auch dann kreativ, wenn sie in schwierige Lebenssituationen kommen. Daran gilt es zu denken, bevor die ganze Kinderfreizeit mit Aktivitäten verplant ist.

Auch Verantwortung schafft Freiräume: Jugendliche, die das Geld für den Kleiderkauf selbst einteilen müssen oder eine kleine Reise selbstständig planen und durchführen, sind stolz auf ihre Fähigkeiten und stärken so ihr Selbstbewusstsein.

Vorbild sein

Was Jugendliche in der Familie erleben, beeinflusst ihr Verhalten. Es lohnt sich deshalb, sich auch über den eigenen Substanzkonsum Gedanken zu machen. Eltern, die selber kiffen oder früher gekifft haben, sollten ehrlich dazu stehen, wenn das Thema bei den Jugendlichen aktuell ist. Kiffen Sie nicht zusammen mit den Jugendlichen und beschaffen Sie ihnen keinen Cannabis. Denn je einfacher der Zugang zu Cannabis ist, desto höher ist in der Regel der Konsum.



ÜBER CANNABIS SPRECHEN

Cannabis wird in der Familie früher oder später zum Gesprächsthema. Im Austausch darüber können Eltern viel über ihre Kinder erfahren.

Der grosse Umbruch

In der Pubertät findet ein Totalumbau des Gehirns statt. Schon ab elf Jahren organisieren sich viele Gehirnabschnitte neu. Der junge Mensch erlebt seine Bewegungssteuerung und Wahrnehmung, seine räumliche und zeitliche Orientierung neu und ungewohnt. So sind Jugendliche in einem massiven Umbruch. Sie neigen zu einem ganz anderen Ordnungssinn, haben eine ganz andere Logik als Erwachsene. Ihr verändertes Erscheinungsbild erleben sie als fremd und beunruhigend. Die Einheit von Körper und Seele, die seit Kindesalter gegolten hat, muss neu definiert werden.

Im Wechselbad der Gefühle

Dies fordert Jugendliche extrem, lässt sie aufbegehren und im nächsten Moment wieder anschniegamsam oder traurig werden. Was hilft in dieser Orientierungslosigkeit, bei dieser emotionalen Achterbahn? Das Kind muss und will sich Schritt für Schritt von seiner Kindheit verabschieden und braucht mehr Distanz. Dazu braucht es Eltern, die auch fiesen Äusserungen der Teenager

gelassen begegnen und vermehrt ihr eigenes Leben führen. Damit ist aber nicht Egoismus oder Gleichgültigkeit gemeint. Eltern sollen die Sorgen und Verhaltensweisen der Kinder ernst nehmen. Dazu gehört auch Verständnis für den «etwas anderen» Sinn für Ordnung, Faulheit, Launen und den Rückzug in die eigene Höhle. Das Privileg, vor sich hinzudämmern, gehört zur Pubertät und braucht nervenstarke Eltern. Der dänische Familientherapeut Jesper Juul (2015) ermutigt die Eltern zu Gelassenheit und dazu, dass sie zwischen den «Anfällen» immer wieder den Dialog suchen. «Nichts straft und verunsichert im Pubertätsstress mehr, als wenn die Eltern sich abwenden oder die Jugendliche oder den Jugendlichen ausgrenzen und fallen lassen.»

Über schwierige Themen sprechen

Für die Jugendlichen – und auch für die Eltern – kann ein Gespräch über Cannabis schwierig sein. Hemmungen, Vorurteile und Ängste verhindern oft ein spontanes, offenes Gespräch. Gerade auch weil Cannabis illegal ist, zögern Jugendliche verständlicherweise, mit ihren Eltern über dieses Thema zu sprechen. Sei es, weil sie ängstliche Reaktionen der Eltern vermuten, oder sei es, weil sie ihre Kolleginnen und Kollegen nicht «verraten» wollen. Diese Zurückhaltung gilt es zu akzeptieren. Reagieren Sie nicht enttäuscht oder beleidigt, wenn Jugendliche nicht gleich beim ersten Mal begeistert in ein Gespräch einsteigen. Bleiben Sie dran, gehen Sie immer wieder auf sie zu.

Gesprächsgelegenheiten im Alltag aufgreifen

Um eine gute Basis für ein offenes Gespräch auch in schwierigen Zeiten zu schaffen, ist es hilfreich, das Thema schon früh aufzugreifen, wenn möglich schon bevor Ihr Kind überhaupt direkt mit Cannabis in Kontakt gekommen ist. Unverfängliche Gesprächseinstiege bieten sich im Alltag immer wieder an:

- Hast du in der Zeitung gesehen, dass ein Viertel der Jugendlichen schon mal gekifft hat? Wie ist das bei euch an der Schule?
- Wie ist das eigentlich bei euch, wurdest du auch schon gefragt, ob du mitkiffen möchtest?

- Habt ihr in der Schule auch schon mal übers Kiffen gesprochen? Was weisst du darüber?

Im Idealfall beginnt das Kind sogar selbst übers Kiffen zu sprechen, indem es Erlebnisse aus dem Ausgang oder aus dem Kollegenkreis erzählt. Dann empfiehlt es sich, nachzufragen, was es denn schon darüber weiss. Nehmen Sie interessiert auf, was es erzählt, und stellen Sie Rückfragen. Altersgerecht über Cannabis zu sprechen, bedeutet, das anzusprechen, was Kinder wissen möchten, und sie nicht zu überfordern. Das Interesse an der Meinung der Jugendlichen und unsere ruhige, sachliche Haltung sind wichtig in diesen Gesprächen. Wer mit Belehrung, Moralin- oder Mahnfingerprävention auftritt, wird bei den Jugendlichen auf wenig Interesse stossen.



WIE RE- AGIEREN?

Sohn oder Tochter kifft – diese Nachricht kann erschrecken. Für Eltern gilt: Signale erkennen, klaren Kopf bewahren und Sicherheit gewinnen.

Kiffen birgt Risiken

Dass Eltern erschrecken, wenn sie erfahren, dass ihr Sohn oder ihre Tochter kifft, ist verständlich. Wichtig zu wissen: Viele, die als Jugendliche gekifft haben, werden gesunde Erwachsene ohne Suchtprobleme. Laut Fachleuten greifen nur rund 3 % bis 5 % der Kiffenden später zu stärkeren Substanzen wie Kokain. Spätestens wenn man um den Konsum weiss, lohnt es sich, das Gespräch zum Thema Cannabis zu suchen. Je nach Alter, Konsumhäufigkeit und aktueller Lebenssituation müssen die Regeln und Vereinbarungen mit mehr oder weniger Nachdruck erstellt und durchgesetzt werden. Es ist ein grosser Unterschied, ob ein gut integrierter, aufgestellter 17-Jähriger ab und zu Cannabis raucht oder ob ein 14-Jähriger kifft, der in der Schule Probleme hat und in der Freizeit nichts mit sich anzufangen weiss. Kiffen im Jugendalter birgt Risiken: je jünger die Konsumentinnen und Konsumenten, desto mehr. Früher chronischer Konsum kann die Hirnentwicklung negativ beeinflussen und die persönliche, soziale und berufliche Entwicklung der Jugendlichen gefährden. Zudem besteht die Gefahr einer psychischen Abhängigkeit. Nicht angezeigt ist das Kiffen bei Jugendlichen, die psychische Probleme oder gravierende körperliche Schwierigkeiten wie Lungenkrankheiten haben. Falls Sie vermuten, dass Ihr Kind kifft, gilt es, klaren Kopf zu wahren. Handeln Sie nicht überstürzt. Halten Sie sich an die folgenden bewährten Schritte.

Beobachten: Signale wahrnehmen

Es gibt Signale, die auf Cannabiskonsum hinweisen können. Diese zeigen sich auf der Körper- oder auf der Verhaltensebene (siehe letzte Seite). Dabei sind Signale auf der Verhaltensebene deutlich aussagekräftiger. Wichtig: Diese Signale können auch andere Ursachen haben. Am Anfang jeder Intervention steht eine Phase der Beobachtung, in der Sie hinschauen und Ihre Beobachtungen festhalten. Anhand solcher Beobachtungen können Sie später das Gespräch aufnehmen:

- Wann wurde verschlafen?
- Wann wirkte sie/er sehr unkonzentriert?
- Welche körperlichen Veränderungen sind Ihnen aufgefallen?

Reflektieren: Sich mit andern austauschen

Bevor Sie das Gespräch mit den Jugendlichen suchen, sollten Sie Ihre eigenen Gefühle und Ansichten zum Kiffen überprüfen. Welches sind Ihre Grenzen? Sprechen Sie mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin oder einer vertrauten Person über Beobachtungen und Befürchtungen und wie Sie das Thema bei Ihrem Kind ansprechen möchten.

Handeln: Das Gespräch suchen

Nun sind Sie bereit für ein Gespräch. Bereiten Sie sich gut darauf vor und bleiben Sie ruhig. Zeigen Sie, dass Sie Ihr Kind okay finden und es ernst nehmen. Nehmen Sie sich genug Zeit und bitten Sie Ihr Gegenüber um seine Sicht und seine Erklärungen zu Ihren Beobachtungen. Für das Gespräch sollte Ihr Kind nicht beklüftet sein. Folgender Gesprächsaufbau hat sich bewährt:

- **Beobachtungen beschreiben:** Wo gibt es Schwierigkeiten («Mir ist aufgefallen, dass ...», «Kannst du mir sagen, warum ...»)? Und, ganz zentral: Was macht Ihr Sohn / Ihre Tochter gut («Mir gefällt an dir, dass ...»)? Wichtig ist es,

auf der Ebene der Beobachtungen zu bleiben und keine Interpretationen («Du kiffst sicher!») zu machen.

- **Sorgen/Bedenken dazu äussern**
- **Wünsche äussern und Vereinbarungen treffen:** Wie stellt sich Ihr Kind zu den Beobachtungen? Wie kam es dazu? Was muss anders laufen? Welche Lösungen sieht Ihr Kind? Welche Hilfestellungen sind nötig? Gibt es Alternativen zum Kiffen?

Falls Cannabis im Spiel ist: Verbote bringen wenig. Äussern Sie Ihre skeptische Grundhaltung zu Cannabis und diskutieren Sie mit Ihrem Kind, wie es mit dem Konsum aufhören oder diesen aufs Wochenende beschränken könnte – das Kiffen soll keinen negativen Einfluss auf die Leistungen in Schule oder Lehre, auf Hobbys oder das Familienleben haben. Das Kiffen in gefährlichen Situationen (Strassenverkehr, Bedienung von Maschinen etc.) liegt nicht drin.

Vertrauen oder Kontrolle?

Vielleicht stellt sich die Frage, ob Ihr Kind zu Hause kiffen oder Cannabis anpflanzen darf. Beides ist strafbar und als Eltern tragen Sie für minderjährige Kinder Verantwortung. Andererseits kann bei einem «Hausverbot» der Konsum an einem Ort stattfinden, der ausserhalb Ihrer Kontrolle liegt. Es ist wichtig, dass Sie persönlich Vor- und Nachteile abschätzen und dieses Dilemma für sich klären können.

Die Privatsphäre der Kinder ist eine Grenze, die Eltern nicht überschreiten sollten. Das Zimmer nach Cannabis zu durchsuchen oder heimliche Urinproben sind solche Grenzüberschreitungen. Sie belasten das Vertrauensverhältnis und sind kontraproduktiv.



WANN WIRD ES KRITISCH?

Wenn sich alles nur noch ums Kiffen dreht und Schule, Ausbildung, Freundschaften oder Hobbys gefährdet sind, ist der Beizug externer Unterstützung hilfreich.

Wann ist Hilfe angezeigt?

Um zu entscheiden, ob Jugendliche Hilfe brauchen, ist vor allem die Frage nach dem Grund des Kiffens wichtig. Wollen sie mit Freunden Spass haben? Kiffen sie, weil sie sich entspannen wollen? Sind sie in einer schwierigen Situation in der Schule oder im Beruf oder finden sie schlecht Anschluss? Jugendliche, die mit ihrem Leben offensichtlich gut zurechtkommen, Freundinnen und Freunde haben und Beruf oder Ausbildung gut auf die Reihe bringen, sind weniger gefährdet, auch wenn sie ab und zu an einem Joint ziehen. Wer allerdings im Jugendalter seine Probleme mit Kiffen zu bewältigen versucht, ist gefährdet und braucht Unterstützung.

Vereinbarungen anpassen

Wenn Ihr Kind nicht bereit ist, aufs Kiffen zu verzichten, sollten Sie neu verhandeln. Finanzielle Belohnungen wie «Wenn du ab jetzt bis zum 18. Geburts-

tag nicht kiffst, bezahlen wir dir die Fahrstunden» sind selten erfolgreich. Formulieren Sie besser tiefere Anforderungen an Leistung und Verhalten, beispielsweise aufs Kiffen vor und in der Schule zu verzichten. Vereinbaren Sie eine klare Tagesstruktur und suchen Sie spätestens jetzt externe Unterstützung für die Familie. Kontakte zu bestimmten Freunden zu verbieten, hat wenig Aussicht auf Erfolg, denn das Ritual in der kiffenden Peer-Group ist wichtig und kann nur langfristig ersetzt werden. Sprechen Sie sich wenn möglich als Eltern ab, welche Ziele Sie verfolgen und wie Sie am gleichen Strick ziehen können.

Wenn das Gespräch blockiert ist

Manchmal geht gar nichts mehr – Jugendliche wehren ein Gespräch ab und verweigern sich. Eltern können in dieser Situation nichts erzwingen. Es bleibt nichts anderes übrig, als zu signalisieren, dass man am Thema dranbleiben und bei einer anderen Gelegenheit darauf zurückkommen wird. Ein Wechsel der Gesprächssituation oder des Gesprächspartners kann manchmal Wunder wirken. Vielleicht ist es bei einer Autofahrt oder einem gemeinsamen Abwasch plötzlich möglich, über das Kiffen zu sprechen, ein «ernsthaftes Gespräch unter vier Augen» am Tisch geht aber regelmässig schief. In verfahrenen Situationen können Mutter oder Vater oft nicht mehr viel ausrichten. Göttis, Tanten oder Grosseltern sind dann häufig die besseren Gesprächspartner, wenn sie das Vertrauen der Jugendlichen genießen.

Erziehungsberatung

Wenn das Kiffen im Leben eine zentrale Stellung einnimmt und andere Lebensbereiche leiden, kann auch externe Hilfe angezeigt sein. Vielleicht können Sie trotz aller Anstrengungen nicht (mehr) miteinander reden. Externe Hilfe kann in dieser Situation unterstützen. Beratungen auf einer Familien- und Jugendberatungsstelle sind kostenlos und vertraulich. Falls Ihr Kind nicht bereit ist, zu einem Gespräch mitzukommen, können Sie sich auch als Eltern dort beraten lassen. Wenn Sie auf der folgenden Website Ihre Wohngemeinde wählen, finden Sie einfach die für Sie zuständige Beratungsstelle: www.no-zoff.ch

Möglicherweise kann Ihnen auch eine Fachperson der Schulsozialarbeit, der Jugendarbeit oder des schulpsychologischen Dienstes Ihres Wohnortes weiterhelfen. Die entsprechenden Kontaktadressen finden Sie auf der Website Ihrer Gemeinde.

Ausstiegsprogramme

Es ist sehr gut möglich, dass Ihr Kind einen zunehmenden Leidensdruck spürt und mit dem Kiffen aufhören will. Für einen Ausstieg braucht es sehr viel Durchhaltewillen, einen guten, ehrlichen Umgang mit Rückfällen und eine lange Aufbauarbeit auch im sozialen Umfeld. Es gibt eine Reihe guter Online-Tests wie www.realize-it.org und eigentliche Ausstiegsprogramme wie www.quit-the-shit.net. Dieses Programm unterstützt Jugendliche, die ganz aufhören oder ihren Konsum reduzieren wollen. Ein professionelles Team bietet online Beratungen an. Es gibt Unterstützung bei allen Herausforderungen beim Ausstieg, vom Neinsagen über den Umgang mit Entzugssymptomen bis hin zu einer neuen Tagesstruktur ohne Kiffen. Es ist übrigens einfacher, gemeinsam mit einer Freundin oder einem Freund auszusteigen.

Zu sich selbst schauen

Es ist mehr als verständlich, dass Sie sich Sorgen machen, wenn Ihr Kind chronisch kiffte. Trotzdem hilft es, wenn Sie ihm Freiraum lassen und sich nicht zu sehr auf sein Kiffen fixieren. Wenn Sie weniger «klammern» und es Ihnen selber gut geht, bringt das spürbare Entlastung für alle. Gönnen Sie sich bewusst Auszeiten. Sport, soziale Kontakte in der Nachbarschaft, im Verein oder am Arbeitsplatz sind jetzt sehr wichtig. Vertrauen Sie sich unbedingt einer Freundin oder einem Freund an. Wenn Sie sich öffnen, werden Sie bald erfahren, dass Sie nicht allein sind mit Ihren Fragen und Problemen.

Dabei dürfen Eltern nicht vergessen, dass ihre kiffenden Kinder sie weiterhin brauchen – auch wenn sie sich zurückgestossen fühlen oder überflüssig vorkommen. Die Gleichaltrigen werden zwar immer wichtiger, aber die Eltern sind und bleiben die wichtigsten Bezugspersonen.

Linktipps

Infos und Hintergründe zu Cannabis

Repräsentative Daten der Schweizer Wohnbevölkerung zum Konsum psychoaktiver Substanzen (Tabak, Alkohol, Cannabis etc.)
www.suchtmonitoring.ch

Informationen, Hintergründe, Projekte zu Cannabis und anderem Suchtverhalten
www.suchtschweiz.ch

Mediothek mit Unterrichtsmitteln, Büchern und DVDs zum Thema (Ausleihe für Luzerner/-innen kostenlos)
www.akzent-luzern.ch/mediothek

Informationen zu Cannabis für Eltern, Erziehende, Jugendliche und Fachpersonen

Programm zu Gesundheitsthemen für Jugendliche, Lehrpersonen und Multiplikatoren, mit Cannabis-Check für Jugendliche
www.feel-ok.ch

Informationen und Selbsttests für Jugendliche zur Einschätzung des Cannabiskonsums
www.rauschzeit.ch
www.checken.ch

Wissenswertes und Ausstiegsprogramm
www.quit-the-shit.net

Test und Ausstiegsprogramm
www.realize-it.org

Präventionsangebote
www.akzent-luzern.ch

Informationen, Beratung und Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige

Familien- und Jugendberatungsstellen im Kanton Luzern
www.no-zoff.ch

Onlineberatung zu Suchtfragen
www.safezone.ch

Onlineberatung für Jugendliche
www.tschau.ch

Selbsthilfegruppen für Betroffene, Angehörige und Freunde von Kiffenden
www.narcotics-anonymus.ch

Die angegebenen Links wurden zum Zeitpunkt der Publikation sorgfältig geprüft. Wir haben keinerlei Einfluss auf die Inhalte und auf die Gestaltung dieser Websites, die Verantwortung dafür liegt bei deren Anbietern.

Mögliche Merkmale bei Cannabiskonsum

Körperebene:

- gerötete Augen
- weite Pupillen
- verlangsamte Reflexe
- Lach- und Hungerattacken
- übermässiges Schwitzen
- Schwindel
- Kreislaufschwäche

Verhaltensebene:

- Unruhe
- Rastlosigkeit
- Verheimlichen
- Lügen
- Leistungsabfall
- Aufgabe von Hobbys und Freundschaften
- Unzuverlässigkeit
- Apathie

Quellen

- Marmet, S., Archimi, A., Windlin, B. & Delgrande Jordan, M. (2015). Substanzkonsum bei Schülerinnen und Schülern in der Schweiz im Jahr 2014 und Trend seit 1986: Resultate der Studie «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC). Lausanne: Sucht Schweiz.
- Sucht Schweiz (2015). Cannabis – Mit Jugendlichen darüber sprechen. Lausanne: Sucht Schweiz.
- Fritz & Fränzi – Das Schweizer Elternmagazin (November 2015). Dossier Pubertät. Willkommen, Chaos! Zürich: Fritz Fränzi.
- Juul, J. (2015). Pubertät – Wenn erziehen nicht mehr geht. Gelassen durch stürmische Zeiten. München: Kösel.
- Weiler, J. (2014): Das Pubertier. Reinbek: Kindler.

Wir danken dem Zweckverband für institutionelle Sozialhilfe und Gesundheitsförderung (ZiSG) für die finanzielle Unterstützung.

ziSG

Zweckverband für
institutionelle Sozialhilfe
und Gesundheitsförderung

Akzent Prävention und
Suchttherapie
Seidenhofstrasse 10
6003 Luzern

Telefon 041 515 02 02

info@akzent-luzern.ch
akzent-luzern.ch