



CANNABIS – MIT JUGENDLICHEN DARÜBER SPRECHEN

Informationen und Tipps für Eltern

Viele von Ihnen machen sich Gedanken zu Cannabis und fragen sich, wie Sie mit Ihren Kindern darüber sprechen können. Diese Broschüre bietet **Informationen und Rat** – und beschreibt auch **konkrete Situationen**, in denen sich Eltern wiederfinden können.



Hanf, Cannabis, Haschisch, Marihuana ...

Die Pflanze: Hanf

Hanf ist eine Nutzpflanze, die für verschiedenste Zwecke eingesetzt wird, so etwa zur Gewinnung von Fasern oder Speiseöl. Hanf heisst auf Lateinisch Cannabis.

Cannabis als Droge

THC (Delta-9-Tetrahydrocannabinol) ist die Substanz, welche Cannabis als Droge wirken lässt. Ab einem Gehalt von 0,3% THC wird Cannabis als Betäubungsmittel eingestuft und darf weder konsumiert, noch verkauft oder angebaut werden. Nahrungsmittel, die aus Hanf hergestellt werden, müssen noch tiefere THC-Werte haben (z.B. Speiseöl).

- Marihuana (Gras, Weed, Ganja etc.): Getrocknete Blüten und z.T. Blätter der Cannabispflanze. Marihuana enthält heute durchschnittlich etwas über 10% THC, im Extremfall 30%.
- Haschisch (Hasch, Shit, Piece etc.): Harz und andere Pflanzenteile, gepresst. Haschisch enthält zwischen 5 und 12% THC, besonders starkes Haschisch über 30%.
- Cannabisöl (selten): Der THC-Gehalt schwankt zwischen 20 und 80%.

Konsumformen

- **Inhalieren** des Rauches von Zigaretten (Joints, Tüten, Spliffs etc.), Pfeifen und Wasserpfeifen (Bongs). Geraucht werden Haschisch und Tabak oder Marihuana (z.T. ebenfalls gemischt mit Tabak).
- **Essen** zum Beispiel von Gebäck mit Haschisch (space cakes).
- **Trinken** zum Beispiel von Tee aus Marihuana, mit Milch vermischt.

Wirkung

Die Wirkung von Cannabis hängt einerseits von der Substanz ab (Menge, THC-Gehalt, Mischungen etc.). Andererseits spielen auch die Erwartungen oder der psychische Zustand der Konsumierenden sowie die Konsumsituation eine wichtige Rolle.

Allgemein gilt:

- Bei tiefer oder mittlerer Dosis: Hochstimmung, Entspannung, Wohlbefinden, Redseligkeit, Lachen etc.
- Bei hoher Dosis: Sinnestäuschungen, Angstzustände, Verwirrung etc.

Manche Personen reagieren aber schon auf kleine Dosierungen negativ.

Risiken

Einige Risiken von Cannabis stellen sich unmittelbar beim Konsum ein, andere hängen mit einem häufigen Konsum zusammen. Einige wichtige Risiken sind die folgenden:

- Der Cannabisrausch führt zu eingeschränktem Erinnerungsvermögen, Konzentrationsschwächen und verlängerten Reaktionszeiten. Die schulische und berufliche Leistungsfähigkeit wird dadurch eingeschränkt. Das Unfallrisiko ist erhöht, sei es im Strassenverkehr oder anderswo.
- Unter dem Einfluss von Cannabis erhöht sich die Herzfrequenz. Der Blutdruck verändert sich. Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen gehen daher besondere Risiken ein.
- Cannabisrauchen belastet die Atemwege. Chronische Bronchitis oder Krebserkrankungen gehören zu den möglichen längerfristigen Folgen.
- Cannabis kann wie jede andere Droge psychisch abhängig machen. Der Verzicht auf den Konsum kann mit der Zeit schwer fallen. Ein starker Konsum über längere Zeit kann auch körperlich abhängig machen, es kann also bei Absetzen oder Bremsen des Konsums zu Entzugerscheinungen kommen (z.B. Ruhelosigkeit, Kopfschmerzen).
- Je jünger der/die Konsument/in, desto grösser die Risiken: Der Konsum von Cannabis kann besonders die persönliche Entwicklung schwer behindern (z.B. Schulabschluss, Vorbereitung auf Berufsrolle, Finden der eigenen Identität etc.). Wenn Heranwachsende schon früh gewohnheitsmässig viel kiffen, kann dadurch die Hirnentwicklung negativ beeinflusst werden.
- Bei einer Schizophrenie kann Cannabiskonsum den Krankheitsverlauf verschlimmern oder zu einem Rückfall führen. Wahrscheinlich kann Cannabiskonsum eine Schizophrenieerkrankung vorzeitig auslösen. Es gibt Zusammenhänge zwischen Cannabiskonsum und anderen psychischen Problemen (z.B. Depressivität, Angst), wobei hier die Ursache-Wirkungs-Beziehungen unklar sind.

Mehr Informationen zu diesen und weiteren Risiken finden Sie in unseren Informationsmaterialien (vgl. letzte Seite).

Ist der gestiegene THC-Gehalt des Cannabis ein besonderes Risiko?

Heute ist der THC-Gehalt im Cannabis deutlich höher als vor 10, 20 Jahren. Zwar kann ein Stoff, der viel THC enthält, auch tief dosiert werden. Man geht jedoch davon aus, dass ein Joint heutzutage mehr THC als früher enthält.

Je mehr THC aufgenommen wird, desto stärker ist der Rausch. Das Unfallrisiko auf der Strasse und anderswo erhöht sich. Starke Rausche können die Abhängigkeit fördern, weil der Wunsch ausgeprägter wird, diese Zustände wieder zu erleben. Bei einer hohen Dosierung steigt immer auch das Risiko für negative Rauscherfahrungen (Sinnestäuschungen, Angstzustände etc).

Konsummuster, Konsummotive

«Ich kiffe nicht!»

Etwa 63% der 14- bis 16-Jährigen in der Schweiz haben **nie Cannabis konsumiert** (ESPAD, SFA 2004).

«Ich habe mal probiert.»

Jugendliche, die **Cannabis probieren**, tun dies, weil sie fasziniert oder neugierig sind, oder weil sie neue Erfahrungen machen wollen. Auch der Druck einer Gruppe kann hier eine Rolle spielen – oder der Eindruck «alle» hätten schon konsumiert.

«Ich kiffe ab und zu an Wochenenden.»

Jugendliche, die **gelegentlich in der Freizeit konsumieren**, tun dies meistens aus dem Wunsch heraus, dazu gehören zu wollen, einen Rausch erleben zu wollen oder um mal auszufliegen.

«Ich kiffe regelmässig, auch unter der Wo- che.»

Jugendliche, die **häufig Cannabis konsumieren**, suchen damit eher nach einer Entlastung, wollen vergessen oder vor der Wirklichkeit fliehen. Hemmungen, Depressivität, Mangel an Zuwendung etc. sind Belastungen, die das Risiko erhöhen, dass Jugendliche häufig konsumieren.

«Ich kiffe jeden Tag und kann ohne nicht mehr sein.»

Wer **abhängig** ist, hat die Kontrolle über den Konsum verloren. Man konsumiert, weil man nicht mehr darauf verzichten kann. Etwa ein Fünftel der 14- bis 16-Jährigen, die Cannabis konsumieren, tun dies zwanzig Mal pro Monat oder häufiger (ESPAD, SFA 2004). Ein so häufiger Konsum deutet auf eine Abhängigkeit hin.

Wer mit Kiffen beginnt, wird nicht zwangsläufig immer mehr konsumieren! Viele hören nach einem Probieren wieder auf. Die meisten bleiben bei einem gelegentlichen Konsum. Manche aber konsumieren häufig, und einige entwickeln auch eine Abhängigkeit.

«Alle kiffen!»

Diese Vorstellung ist falsch. Zwar haben relativ viele Jugendliche Erfahrungen mit Cannabis gemacht, davon mehr Jungen als Mädchen. Doch ein grosser Teil hat noch nie Cannabis probiert. Viele derjenigen, die schon konsumiert haben, lassen es auch recht schnell wieder bleiben oder konsumieren nur selten. Nur ein kleiner Teil der Jugendlichen konsumiert häufig.

«Wenn ich nicht kiffe, kann ich nicht einschlafen!»

Darin drückt sich – sowohl in der Häufigkeit des Konsums wie im Grund des Konsums – eine Abhängigkeit aus. Hier ist es wichtig, eine grundsätzliche Veränderung anzustreben. Zum einen sollte der Konsum gebremst oder gestoppt werden. Zum anderen sollte man den Einschlafschwierigkeiten auf den Grund gehen und lernen, wieder ohne Kiffen einzuschlafen.

Wie können Eltern den Konsum ihrer Kinder einschätzen?

Wenn Jugendliche Cannabis konsumieren, ist es wichtig, Genaueres darüber zu erfahren und die ganze Situation zu berücksichtigen:

- In welcher Lebenssituation befindet sich der/die Jugendliche (Familie, Schule, Freizeit, Freunde etc.)?
- Wie alt ist er/sie?
- Wann und warum wird gekifft? Wie viel und wie oft wird konsumiert?
- Wie wichtig ist der Konsum im Leben des/der Betroffenen?

All das erlaubt es Eltern, die Situation genauer einschätzen zu können und zu entscheiden, wie reagiert werden soll.

Allgemeine Lebenssituation

Man muss die allgemeine Situation berücksichtigen: Es ist nicht das Gleiche, wenn ein/e gut integrierte/r, aufgestellte/r 17-Jährige/r ab und zu Cannabis konsumiert, als wenn ein/e Gleichaltrige/r kifft, der/die sich nicht wohl fühlt, in der Lehre Probleme hat oder nichts mit sich anzufangen weiss. Das Kiffen ist dann oft ein vergeblicher Versuch, sich besser zu fühlen, da es die Schwierigkeiten noch verstärkt.

Was nicht heisst, dass man alles darf, wenn «sonst alles gut läuft»: Kiffen birgt immer Risiken. Wer Cannabis konsumiert, muss sich damit auseinandersetzen.

Ab 18 Jahren ist man erwachsen und für sich selbst verantwortlich. Das bedeutet nicht, dass Eltern nichts mehr sagen sollen, wenn ihre erwachsenen Kinder kiffen. Eltern sollen ihre erwachsenen Kinder auf Situationen ansprechen, die ihnen Sorgen bereiten. Ebenso wichtig ist es, die Regeln des Zusammenlebens miteinander auszuhandeln!

Das Alter

Auch das Alter und der Entwicklungsstand von Jugendlichen muss berücksichtigt werden, will man den Konsum richtig einschätzen. Je jünger die Konsumierenden, desto grösser das Risiko, weil sie empfindlicher auf Cannabis reagieren. Es ist etwas anderes, wenn ein/e 17-Jährige/r ab und zu kifft, als wenn ein/e 13/14-Jährige/r das tut. Was nicht heisst, dass für Ältere alles erlaubt ist!

Konsumhäufigkeit und Konsummotive

Für den **gelegentlichen** Cannabiskonsum ist typisch, dass das Kiffen ein seltenes und besonderes Ereignis ist. Jugendliche, die gelegentlich kiffen, wollen durch den Rausch ein besonderes Gemeinsamkeitsgefühl oder etwas Aussergewöhnliches erleben.

Je häufiger aber jemand Cannabis konsumiert, desto eher stecken Probleme dahinter. Wenn Jugendliche kiffen, weil sie Stress abbauen wollen, ist das Risiko für immer häufigeren und immer stärkeren Konsum besonders gross. Deshalb muss bei häufigem Konsum ein besonderes Auge auf die allgemeinen Umstände geworfen werden.

Die eigene Haltung ist wichtig

Eltern-Kind-Beziehung

Im Dialog zu sein, d.h. einander zuzuhören und miteinander zu sprechen ist wichtig. Eine stabile Grundlage des gegenseitigen Respekts und Vertrauens bietet Halt, auch wenn es zwischen Ihnen und Ihrem Kind einmal zu mehr oder weniger grossen Konflikten kommt. Als Eltern tragen Sie für das Wohlergehen Ihrer Kinder Verantwortung. Dazu gehört auch, dass Sie Grenzen setzen (vgl. unten).

Respekt und Wohlwollen

Gespräche fallen leichter, wenn Sie diese mit Respekt suchen und nicht beschuldigen. Sprechen Sie das aus, was Ihnen wichtig ist, was Ihnen auffällt oder was Sie bedrückt. Folgende Einstiege in Gespräche können diese Grundhaltung widerspiegeln:

«Es ist mir wichtig zu erfahren, wie es dir geht.»

«Ich möchte mit dir darüber sprechen, dass ich mir Sorgen mache.»

«Ich möchte, dass wir zusammen einen Weg finden, um die gegenwärtigen Schwierigkeiten zu überwinden.»

Reduzieren Sie die Rolle der Jugendlichen nicht darauf, dass sie gehorchen müssen. Es ist leichter und angemessener, gemeinsam einen Weg zu suchen und die Jugendlichen in die Verantwortung einzubinden. Allerdings ist es für manches auch wichtig, klare Grenzen zu setzen (vgl. weiter unten).

Regeln und Konsequenzen

Jugendliche müssen Erfahrungen sammeln können und lernen, selbst Entscheidungen zu fällen und Verantwortung zu übernehmen. Ohne Grenzen und Regeln geht es aber nicht. Wichtig ist, dass Sie diese da setzen, wo sie Ihnen wichtig sind – und sie an anderen Orten, die Ihnen weniger wichtig sind, flexibler gestalten. Sprechen Sie auch offen darüber:

«Ich setze dir in vielen Bereichen wenig Grenzen und bin sicher, dass du selbstverantwortlich handelst! Aber hier will ich eine ziehen, das ist mir zu riskant.»

Wichtig ist auch, die Grenzen, die Sie setzen, zu begründen.

Wenn Grenzen übertreten oder Regeln gebrochen werden, reicht es nicht, es zu bedauern. Sprechen Sie zusammen darüber, warum es nicht geklappt hat und setzen Sie die – vorher abgemachte – Konsequenz um.

Und: Loben Sie, wenn es gut läuft! Und belohnen Sie auch gelegentlich!

Soll man Sachen durchsuchen und Urinproben machen?

Die Privatsphäre Ihrer Kinder ist eine Grenze, die Sie als Eltern möglichst nicht überschreiten sollten. Das Zimmer nach Cannabis zu durchsuchen, ist ein solcher Eingriff und führt oft zu noch mehr Problemen, weil das Vertrauensverhältnis dadurch belastet wird. Das Gespräch sollte in jedem Fall Vorrang haben, denn nur so kann man auch herausfinden, wie es einem Kind geht.

Etwas Ähnliches gilt für Urinproben: Sie belasten das Verhältnis und bringen oft wenig. Wenn man daran denkt, Urinproben durchführen zu wollen, sollte man sich immer fragen, was man mit dem Resultat anfangen will. Im Grunde werden Sie der gesamten Situation Ihres Kindes am besten in einem Gespräch gerecht.

Gestaltung des Zusammenlebens

Es geht nicht nur um die Jugendlichen, die konsumieren. Eine Familie ist ein System aus Mitgliedern, die alle ihre Wünsche und Bedürfnisse haben. Das bedeutet: Bei einem Zusammenleben müssen auch Verhaltensweisen und Pflichten ausgehandelt werden. Wie stellen sich die einzelnen Familienmitglieder – auch die Eltern (!) – ein Zusammenleben vor?

Manchmal müssen Eltern z.B. zum Schutz von kleineren Geschwistern Regeln aufstellen, damit auch deren Bedürfnisse respektiert werden.

Über Cannabis sprechen

Alle, die mit Jugendlichen in Kontakt sind, haben die Aufgabe, auch das Thema Cannabis anzusprechen. Vor allem die Eltern aber auch die Schule haben hier eine wichtige Rolle inne.

Sich Wissen aneignen

In jedem Fall wichtig ist, dass Eltern sich über die Substanz, über ihre Wirkung und Risiken informieren und eine klare Haltung einnehmen. Dies hilft, Gespräche leichter zu machen, weil Wissen Ängste abbauen kann, für wichtige Themen sensibilisiert und kompetent macht.

Es geht aber nicht in erster Linie darum, seinen Kindern Wissen zu vermitteln. Vielmehr steht im Zentrum, wie die Kinder Cannabis wahrnehmen und was es in ihrem Leben bedeutet.

Wann soll man über Cannabis sprechen?

Es gibt kein genaues Alter, ab dem Sie mit Jugendlichen über Cannabis sprechen dürfen oder sollen.

Einerseits sollten Sie dann über Cannabis sprechen, **wenn Ihr Kind selbst davon anfängt**. Sie können solche Gespräche so gestalten, dass Sie zuerst nachfragen, was es denn schon selbst weiss. Lassen Sie ihm Zeit dafür, sich auszudrücken, denn Cannabis ist kein einfaches Gesprächsthema. Nehmen Sie interessiert auf, was Ihr Kind berichtet, kommentieren Sie das Gesagte oder stellen Sie Fragen. Dann ergibt sich das Gespräch von alleine. Für Jüngere kann der Flyer «Cannabis» (vgl. letzte Seite) als Leitfaden für Gespräche herangezogen werden. Altersgerecht über Cannabis zu sprechen bedeutet bei Kinder und Jugendlichen, das anzusprechen, was sie wissen möchten, und sie nicht zu überfordern. Fragen Sie Ihr Kind auch, warum es sich für dieses Thema interessiert. Manchmal hat das Interesse Ursachen, die man auch besprechen sollte.

Andererseits sollten Sie auch dann über Cannabis sprechen, **wenn Sie selbst denken, dass es gut wäre**. Zum Beispiel, wenn Sie sehen, dass Ihr Kind beginnt, sich mehr an Gleichaltrigen zu orientieren. Oder wenn Sie erfahren, dass das Thema Cannabis auch in der Schule angesprochen wird. Steigen Sie in solche Gespräche ein, indem Sie zuerst erklären, warum es Ihnen wichtig ist, darüber zu sprechen. Fragen Sie Ihr Kind danach, was es schon über Cannabis weiss, und ob das in seinem Umfeld ein Thema ist. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit dafür, sich auszudrücken. Ein offenes Interesse am Wissen und an der Meinung der Jugendlichen und eine ruhige, nicht dramatisierende Haltung sind bei solchen Gesprächen wichtig.

Es geht nicht nur um Cannabis!

Cannabis sollte in keinem Gespräch das einzige Thema sein! Vor allem konsumierende Jugendliche fühlen sich angegriffen oder nicht ernst genommen, wenn man ausschliesslich über Cannabis spricht. Manche verweigern dann gar jedes Gespräch. Das Leben hat eine breite Palette an Themen: Wie geht es in der Schule? Wie geht es mit den Kolleginnen und Kollegen? Wie fühlen sich die Jugendlichen in der Familie? Wie sehen sie ihre Zukunft? Gibt es Dinge, die sie beunruhigen? Etc.

über schwierige Themen sprechen

Nicht nur für Sie als Eltern, auch für Jugendliche ist es nicht leicht, über alles zu sprechen: Bei Tabuthemen wie Sexualität oder Drogen geschieht es häufig, dass Scham ein Gespräch verhindert – und nicht der Wunsch, etwas zu verbergen! Gehen Sie mit solchen Grenzen behutsam um und erzwingen Sie nichts. Machen Sie bei guten Gelegenheiten Gesprächs**angebote**, aber reagieren Sie nicht enttäuscht, wenn die Jugendlichen nicht (sofort) darauf einsteigen. Wenn aber offensichtlich Schwierigkeiten bestehen, müssen Sie stärker auf eine Klärung der Situation drängen.

Was tun, wenn Jugendliche kiffen?

Die Situationen von Jugendlichen, die Cannabis konsumieren, sind sehr unterschiedlich. Reaktionen müssen immer die individuelle Situation berücksichtigen. Beachten Sie auch die Empfehlungen auf den Seiten 10 und 11.

Einen Konsum erkennen

Die Anzeichen, die auf einen Cannabiskonsum hinweisen, können auch andere Ursachen haben. In einem Gespräch kann man am besten herausfinden, was vor sich geht!

- Der **typische Cannabis-Geruch** kann z.B. auch an Kleidern haften, die man in Anwesenheit kiffender Personen getragen hat.
- **Gerötete Augen** können z.B. auch durch Weinen oder durch Wassersport auftreten.
- Ein **grosser Appetit** überfällt viele Heranwachsende ab und zu.
- **Verlangsamte Reflexe, Probleme mit der Konzentration** können z.B. auch bei Müdigkeit auftreten.
- Etc.

Ruhig bleiben

Für jedes Gespräch gilt: Versuchen Sie möglichst ruhig zu bleiben. Das ist vielleicht manchmal etwas viel verlangt und es ist durchaus auch wichtig, Emotionen zu zeigen («Ich mache mir Sorgen!»). Wichtig ist aber, dass Sie eine Situation nicht dramatisieren und die Konsumierenden nicht beschuldigen.

Klare Haltung vertreten

Grundsätzlich sollten Sie die Haltung vertreten, dass Sie nicht wollen, dass Jugendliche Cannabis konsumieren. Diese Grundhaltung sollten Sie auch begründen (vgl. Seiten 2–3 Risiken und Informationsmaterial auf der letzten Seite). Das Nichtkiffen sollte das erste Ziel sein.

Gleichzeitig sollten Sie sich nicht auf dieses Ziel versteifen, wenn ein/e Jugendliche/r auf keinen Fall auf den Konsum verzichten will. Manchmal kommt man mit Kompromissen weiter. Das ist kein Widerspruch! Man hat immer das Recht zu sagen:

«Eigentlich möchte ich, dass du nicht kiffst, aber es ist auch ein Schritt, wenn wir (vorläufig) gemeinsam eine andere Lösung finden.»

Sie können zum Beispiel Abmachungen treffen zum Zeitpunkt des Konsums (z.B. nur am Wochenende), zu den Orten, an denen konsumiert wird (z.B. nicht Zuhause) oder zur Konsummenge – und so vorerst eine Senkung des Konsums zu erreichen versuchen.

Sprechen Sie nicht nur über Cannabis, sondern auch über den Kontext des Konsums und die allgemeine Lebenssituation.

Konkrete Situationen

«Ich habe den Verdacht, dass mein Kind Cannabis konsumiert.»

Suchen Sie das Gespräch und äussern Sie – ohne zu beschuldigen – Ihre Sorge. Beschreiben Sie, was Sie zu dieser Annahme bringt, welche Veränderungen Sie beobachtet haben und was Ihnen Sorgen bereitet. Wie reagiert Ihr Kind?

Wenn Ihr Kind in diesem Gespräch bestätigt, Cannabis zu konsumieren, beachten Sie die Empfehlungen unter «Mein Kind konsumiert Cannabis» (weiter unten). Wenn Ihr Kind bestreitet, Cannabis zu konsumieren, sprechen Sie nicht weiter über die Droge, sondern über allfällige Veränderungen im Verhalten, die Ihnen auffallen (z.B. im Freizeitverhalten, in der schulischen Leistungsfähigkeit etc.): Wie kommt es zu diesen Veränderungen? Was kann man tun, um diese Situation zu verbessern? Vereinbaren Sie, dass Sie im Gespräch bleiben und regelmässig nachfragen werden, wie es geht.

«Ich habe in den Sachen meines Kindes Cannabis gefunden.»

Oft stossen Eltern zufällig auf Cannabis, wenn sie vor dem Waschen die Hosensäcke leeren oder wenn sie im Zimmer ihres Kindes Staub saugen. Wenn sie beunruhigt sind, durchsuchen manche Eltern gezielt Rucksäcke, Zimmer etc. Dies schadet allerdings häufig mehr als es nützt, weil es das Vertrauensverhältnis in Frage stellt (mehr dazu Seite 7). Grundsätzlich raten wir dazu, mit dem Kind über die Sorgen zu sprechen, die man sich macht – und nicht zuerst nach Bestätigungen dafür zu suchen, dass etwas nicht gut läuft.

Wenn man etwas gefunden hat, sollte man das Gespräch suchen und zuerst erklären, wie es zu diesem Fund gekommen ist.

«Beim Waschen habe ich die Hosensäcke geleert und das hier gefunden.» oder «Ich weiss, dass es nicht in Ordnung ist, dass ich deine Sachen durchsucht habe. Normalerweise würde ich das nicht tun, aber ich mache mir so grosse Sorgen, dass ich es dennoch getan habe. Jetzt ist klar, dass es etwas zu besprechen gibt. Lass uns offen miteinander reden. Ich werde dich nicht verurteilen.»

Der nächste Abschnitt beschreibt, wie das Gespräch gestaltet werden kann.

«Mein Kind konsumiert Cannabis.»

Sprechen Sie über sich selbst und über die Sorgen, die Sie sich machen – ohne das Kind zu beschuldigen. Und sprechen Sie nicht nur über Cannabis! Sprechen Sie auch darüber, was Sie sonst beobachten (Schule, Freundeskreis etc.) und fragen Sie auch nach, wie es Ihrem Kind im Leben so geht. Wie sieht Ihr Kind die Situation hinsichtlich des Konsums, aber auch hinsichtlich Schule, Lehre, Freundeskreis etc.? Wenn sich im Gespräch herausstellt, dass Ihr Kind Schwierigkeiten hat, besprechen Sie gemeinsam, welche Lösungen es dafür gibt und wie diese Schwierigkeiten mit dem Konsum in Zusammenhang stehen könnten.

Äussern Sie Ihre Grundhaltung zu Cannabis und besprechen Sie mit Ihrem Kind Ihren Wunsch, dass es mit dem Konsum aufhört. Wie reagiert es darauf? Wenn ein Aufhören für Ihr Kind nicht in Frage kommt, schlagen Sie den Kompromiss vor, den Konsum zu verringern. Besprechen Sie gemeinsam, wie Ihr Kind Risiken ein-

«Wir können
nicht miteinander
sprechen.»

«Ich weiss nicht
mehr weiter.»

grenzen will. Machen Sie miteinander ab, dass der Konsum keinen Einfluss auf die Leistungen in der Schule oder Lehre, auf andere Interessen oder auf das Familienleben haben darf. Verabreden Sie, dass Sie im Gespräch bleiben und regelmässig nachfragen werden, wie es allgemein und hinsichtlich des Konsums geht.

Fragen Sie sich auch, ob Sie es akzeptieren wollen, dass Ihr Kind **zuhause** Cannabis konsumiert oder z.B. selbst Cannabispflanzen hält. Diese Handlungen sind strafbar und als Eltern tragen Sie für minderjährige Kinder Mitverantwortung. Gleichzeitig kann es aber sein, dass bei einem Verbot der Konsum oder Kauf an Orten stattfindet, die man wenig kontrollieren kann. Sprechen Sie auf jeden Fall über dieses Dilemma.

Je nach Konsumhäufigkeit, Alter und Lebenssituation des Kindes muss das Ziel, weniger oder gar nicht mehr Cannabis zu konsumieren, mit mehr oder weniger Nachdruck durchgesetzt werden. Hier müssen allenfalls auch Fachpersonen einer Beratungsstelle konsultiert werden. Das gilt auch dann, wenn Ihr Kind Hilfe braucht, um den Konsum aufzugeben oder zu bremsen.

Grundsätzlich gilt: Setzen Sie bei Nichteinhalten von Regeln und bei Grenzübertretungen die Sanktionen um, die Sie angekündigt haben!

Äussern Sie Ihre Sorge und Ihr Bedauern darüber, dass Sie nicht miteinander sprechen können. Fragen Sie Ihr Kind, was diesen Kontakt seiner Meinung nach so schwierig macht und schlagen Sie vor, gemeinsam nach Möglichkeiten zu suchen, wie diese Situation verbessert werden kann. Sagen Sie, dass Ihnen dies sehr wichtig ist. Ein einfaches «Wenn du mich nur in Ruhe lässt, ist alles in Ordnung!» können Sie nicht gelten lassen. Argumentieren Sie, dass Sie sich als Eltern das Wohlergehen der Kinder nicht nur wünschen, sondern auch dafür Verantwortung tragen. Dazu gehört, dass Sie erfahren, wie es Ihrem Kind geht, und dass Sie Grenzen setzen.

Schlagen Sie Ihrem Kind einen gemeinsamen Besuch auf einer Jugend- oder Drogenberatungsstelle vor. Sie könnten dort gemeinsam mit einer dritten, neutralen Person die Situation zu klären versuchen und den gemeinsamen Alltag wieder etwas entspannen. Wenn Ihr Kind sich nicht dazu bereit erklärt, sollten Sie selbst einen Kontakt mit Fachpersonen nutzen, evtl. auch mit Fachpersonen einer Erziehungsberatungsstelle.

Grundsätzlich können Sie sich als Eltern jederzeit selbst an eine Fachstelle wenden, um Rat und Unterstützung zu erhalten, wenn Sie sich belastet oder überfordert fühlen. Zögern Sie nicht, sich diese Hilfe zu holen! Fachpersonen von Jugend-, Drogen- oder Erziehungsberatungsstellen können gemeinsam mit Ihnen besprechen, was im Einzelfall getan werden sollte und Sie auf diesem Weg unterstützen.

Adressen und weitere Informationen

Fachpersonen von **Jugendberatungsstellen** kennen die Lebenssituation von Jugendlichen und wissen auch über Fragen rund um Cannabiskonsum sehr gut Bescheid. Entsprechende Adressen finden Sie im Telefonbuch.

Drogenberatungsstellen kennen sich in Fragen rund um Cannabiskonsum sehr gut aus und wissen, wie mit Jugendlichen darüber gesprochen werden kann. Adressen finden Sie im Telefonbuch, unter www.infoset.ch oder unter www.drogindex.ch

Erziehungsberatungsstellen stehen Eltern bei Erziehungsfragen zur Seite. Adressen finden Sie im Telefonbuch.

Telefonische Dienstleistung von Sucht Info Schweiz bei Fragen von Eltern rund um Cannabis:

Elterninfo Cannabis, Telefon 0800 104 104 (Bürozeiten).

Folgendes Informationsmaterial können Sie unter www.sucht-info.ch als PDF herunterladen oder mit einem frankierten Rückantwortcouvert (C5) bei Sucht Info Schweiz bestellen (Adresse unten stehend).

- «Im Fokus: Cannabis» (für Erwachsene und ältere Jugendliche), gratis.
- Broschüre «Achtung Rutschgefahr! Wann werden Suchtmittel ein Problem?» (für Jugendliche), 24 S., SuPZ, SFA, 2005, Fr. 2.–.
- Broschüre «Grenzenlos? Jugendliche und Suchtmittelkonsum – Tipps und Infos für Eltern», 20 S., SuPZ, SFA, 2005, Fr. 2.–.
- Sucht Info Schweiz-Elternbriefe (8 Briefe), gratis.

Weitere Informationen, Ratschläge oder Adressen in der Region:

Sucht Info Schweiz, Telefon 021 321 29 76,
prevention@sucht-info.ch, www.sucht-info.ch