

# CANNABIS

Mit Jugendlichen darüber sprechen

Was Eltern wissen sollten



SCHWEIZERISCHE FACHSTELLE FÜR ALKOHOL- UND ANDERE DROGENPROBLEME

**Ich habe gerade gemerkt, dass meine Tochter die «Gewohnheit» hat, Cannabis zu konsumieren. Ich weiss nicht viel von dieser Droge und frage mich: Woher kriegt meine Tochter das Cannabis? Wie soll ich mit ihr darüber sprechen? Wie kann ich sie dazu bringen, damit aufzuhören?**



<b>Name</b>	Cannabis, Hanf
<b>Wirksubstanz</b>	THC (Delta-9-Tetrahydrocannabinol)
<b>Gesetzlicher Status</b>	Gilt als Betäubungsmittel ab einem THC-Gehalt von 0,3%.
<b>Handelsformen</b>	<p>→ <b>Marihuana</b> (Gras, Pot, Ganja, Mary Jane etc.): Blätter und Blütenspitzen</p> <p>→ <b>Haschisch</b> (Hasch, Shit, Bolle, Piece, Chnübi etc.): Harz in Form einer festen Masse unterschiedlicher Farbe</p> <p>→ <b>Cannabisöl</b></p>

- Konsumformen**
- Getränke (Kräutertees, mit Milch vermischt etc.) oder Speisen (Gebäck, «space cakes», Konfitüre etc.)
  - Rauchen von Joints – das sind Zigaretten mit Haschisch (gemischt mit Tabak) oder aus Marihuana – oder «Bongs» (Wasserpfeifen)

**Wirkungsweisen** Je nach Substanz (Menge, THC-Gehalt, Mischungen etc.), je nach Konsument/in (Erwartungen, psychischer Zustand, Toleranz etc.) und Konsumsituation unterschiedlich.

Im Allgemeinen:

- bei schwacher Dosis: Euphorie, Entspannung, Wohlbefinden, Redseligkeit, Lachen etc.
- bei starker Dosis: Halluzinationen, Angstzustände, Verwirrung etc.

**Richtpreise**

*Marihuana*: Fr. 6.– bis 10.– pro Gramm  
*Haschisch*: ca. Fr. 10.– pro Gramm  
*Haschischöl*: Fr. 12.– bis 20.– pro Gramm

Die Jugendlichen erhalten oder kaufen Cannabis in der Regel von ihren Freunden. Etwa ein Viertel der Konsumierenden zieht eigene Pflanzen, weniger als 5% kaufen die Substanz auf der Strasse.

**Zahl der Konsumierenden**

Bei den 15- bis 19-Jährigen

- haben etwa 45% mindestens einmal in ihrem Leben Cannabis konsumiert.
- konsumieren aktuell etwa 24%.
- konsumieren 7% täglich.

Zum Vergleich: Bei den 45- bis 59-Jährigen konsumieren gegenwärtig schätzungsweise 4% Cannabis.

**Ich habe ein Problem mit meiner Mutter. Ich kann ihr erklären so oft ich will, dass ein Joint nicht unbedingt zu harten Drogen führt, oder dass man davon nicht gleich abhängig wird. Sie lässt mich damit nicht in Ruhe. Wie kann ich ihr klar machen, dass es nicht das Ende der Welt ist, wenn ich gelegentlich mal kiffe?**

Ab und zu Cannabis zu rauchen, bedeutet noch nicht, davon abhängig zu werden. Die meisten bleiben bei einem Experimentier- oder Freizeitkonsum – oder hören wieder ganz damit auf. Es gibt verschiedene Arten, Cannabis zu gebrauchen, die mit unterschiedlichen Motivationen der Konsumentinnen und Konsumenten zusammenhängen:

### Experimentierkonsum

- ⇒ Faszination, Neugierde, Bedürfnis nach neuen Erfahrungen und Eindrücken
- ⇒ Suche nach Vergnügen und Entspannung
- ⇒ Druck aus der Gleichaltrigengruppe
- ⇒ Man glaubt, dass die meisten Gleichaltrigen schon konsumiert haben

Viele meiner Freunde sagen, dass man sich nach dem Rauchen von Cannabis sehr gut fühle und dass ein Mal probieren meiner Gesundheit gewiss nicht schade. Auch abhängig werde man davon nicht. Ich möchte einfach dieses Gefühl des Wohlseins kennen lernen...

### Gelegentlicher Freizeitgebrauch

- ⇒ Suche nach Vergnügen und Konvivialität, Zugehörigkeit zu einer Gruppe, Suche nach Rausch, ausflippen
- ⇒ Ein leichter Zugang zur Substanz erleichtert den Konsum, begründet ihn aber nicht

Ich rauche ab und zu Joints. Ich finde das cool und ich finde auch, dass das nicht schlimmer ist, als Alkohol zu trinken. Ich sehe Gras überhaupt nicht als richtige Droge, sondern als etwas, das «zufrieden» macht, so wie für einige Personen der Wein.

### Starker (täglicher) Gebrauch, Missbrauch

- ⇒ Hemmungen, Depression, Konflikte Mangel an Zuwendung sind Risikofaktoren für den Übergang vom Freizeitgebrauch zum Missbrauch
- ⇒ Motive: Langeweile, Vergessen, Realitätsflucht etc.

Im Juli habe ich angefangen, Joints zu rauchen. Zu Beginn war es nur zum Probieren, aber mit der Zeit habe ich mehr und mehr geraucht. Jetzt bin ich an den Punkt gelangt, wo ich nicht mehr weiss, was ich tun soll. Ausserdem mag meine Freundin das alles gar nicht.

### Abhängigkeit

- ⇒ Psychisch: Verlust der Kontrolle über den Konsum; Aufgeben anderer Interessen wegen des Drogenkonsums
- ⇒ Die individuelle Anfälligkeit kann die Stärke der Abhängigkeit beeinflussen

Ich konsumiere durchschnittlich 3 bis 4 Joints jeden Tag. Ich weiss nicht, was ich tun kann, um damit aufzuhören. Ich mache mir Sorgen darüber, dass ich so viel konsumiere. Ich habe auch schon versucht, aufzuhören, habe es aber nie geschafft. Ich muss immer rauchen und wenn ich am Abend nicht rauche, kann ich nicht schlafen.

*Ich rauche  
Joints nur am  
Wochenende. Meine Eltern  
glauben nun, ich hätte ein  
psychisches Problem. Sie wollen nicht,  
dass ich mit meinen Kumpels rumhänge,  
weil sie denken, dass ich von ihnen  
beeinflusst werde. Wenn es Probleme gibt,  
geben sie dafür immer meinen Freunden  
die Schuld.*

Je nach den Motiven, die Jugendliche nennen, um ihren Konsum zu erklären, ist die Situation mehr oder weniger schwerwiegend. Wenn Cannabis gebraucht wird, um sich psychisch zu entlasten, um zu vergessen, zu fliehen oder um den Alltag bewältigen zu können, ist das viel beunruhigender, als wenn ab und zu gekifft wird, um zusammen mit Freundinnen und Freunden einen angenehmen Moment zu verbringen.

Über Cannabis zirkulieren viele widersprüchliche Informationen. Einmal wird die Substanz banalisiert, einmal verurteilt. So ist es schwierig, sich zurechtzufinden.

Die Toxizität von Cannabis ist zwar gering, aber ein häufiger Konsum ist keineswegs harmlos. Besonders für Jugendliche oder gar Kinder können sich daraus schwerwiegende psychosoziale Probleme ergeben.

*Also  
ich muss sagen,  
dass ich langsam gar  
nichts mehr verstehe!  
Die einen sagen, dass  
Cannabis harmlos und  
ungefährlich sei und  
andere sagen, dass es  
schädlich sei. Was  
stimmt nun?!*

## Was wissen wir heute?

⇒ Ein **gelegentlicher Konsum** birgt vor allem folgende Risiken: Negative Reaktionen auf die Substanz (Kopfschmerzen, Übelkeit, Angst, Panik etc.); Unfallgefahr, wenn man unter dem Einfluss von Cannabis Aufgaben erfüllt, die Aufmerksamkeit und Konzentration erfordern (Lenken von Fahrzeugen, Bedienen von Maschinen etc.); Konflikte mit dem Gesetz; das Risiko, immer regelmässiger zu konsumieren.

⇒ Ein **chronischer Konsum** birgt u.a. die Risiken einer psychischen Abhängigkeit, von Flash-Backs und einer Verschlechterung des Kurzzeitgedächtnisses. Wird Cannabis geraucht, kann es auch zu Schädigungen des Atemsystems kommen (wie bei Tabak).

Einige Untersuchungen zeigen, dass Cannabiskonsum Auswirkungen auf das Immunsystem und den Hormonhaushalt hat. Aber hier gehen die Meinungen der Expertinnen und Experten auseinander. Man weiss heute auch noch nicht, ob die Speicherung von THC im Körper mittel- und längerfristig schädlich sein kann.

**Wird man von Cannabis abhängig?**

Cannabis bewirkt keine körperliche Abhängigkeit, d.h., der Körper verlangt nicht nach der Substanz, wenn man aufhört, zu konsumieren. Aber Cannabis kann eine psychische Abhängigkeit bewirken, vor allem bei regelmässig Konsumierenden. Es kann sein, dass sie die Kontrolle über den Konsum verlieren und glauben, nicht mehr ohne die Substanz leben zu können.

Man hat das zwar lange angenommen, aber: Nein, Joints zu rauchen führt nicht unbedingt dazu, dass man dann auch andere Drogen konsumiert. Es stimmt, dass Konsumentinnen und Konsumenten anderer Drogen oft vorher auch Cannabis konsumiert haben aber bestimmt nicht alle Cannabisraucher/innen nehmen später andere illegale Drogen.

**Wenn ich Joints rauche, kann mich das zu anderen Drogen führen?**

**Vermindert das Rauchen von Joints das Gedächtnis? Ich habe Freunde, die rauchen und die sind jetzt in der Schule weniger gut als vorher!**

Ich denke nicht, dass Cannabis die einzige Ursache ist, die die weniger guten Leistungen deiner Freunde erklärt. Das Rauchen von Joints hat zwar einen Einfluss auf das Gedächtnis. Aber vielleicht spielt hier auch Anderes eine Rolle: Fehlendes Interesse für die Schule, Langeweile etc. Lange hat man angenommen, dass Cannabiskonsum ein so genanntes «amotivationales Syndrom» bewirke (, d.h., dass Konsumierende nicht mehr motiviert sind und passiv werden). Heute weiss man, dass ein Konsum manchmal einen solchen Zustand begleitet, aber der Konsum ist nicht die Ursache davon.

Ja, das ist wahr. Nirgends ist ein Fall einer Cannabis-Überdosis beschrieben worden, welche das Leben eines Menschen gefährdet hat, wie es bei Alkohol oder anderen Substanzen möglich ist. Man kennt bei Cannabis keine tödliche Dosis. Allerdings kann Cannabiskonsum – je nach psychischer Befindlichkeit (Traurigkeit, Selbstmordabsichten, ...) – dazu beitragen, dass selbstzerstörerische Absichten in die Tat umgesetzt werden.

**Stimmt es, dass es unmöglich ist, eine Überdosis Cannabis zu nehmen, und dass noch nie jemand an einer solchen gestorben ist?**

**Ist es immer noch verboten, Joints zu rauchen? Wenn ja, was riskiere ich dabei?**

Gegenwärtig ist der Konsum von Cannabis immer noch gesetzlich verboten, das heisst, dass du Probleme mit der Polizei bekommen kannst. Du kannst gerichtlich verurteilt werden und dann zusammen mit deinen Eltern zu einer Sitzung vorgeladen werden, wo das Vergehen an sich (einmaliges oder wiederholtes Vergehen), aber auch deine Situation im Allgemeinen angeschaut wird: Schule, Ausbildung, Kontakte, Projekte, familiäre Beziehungen etc. Je nach Situation und Schweregrad des Vergehens kann das Gericht unterschiedliche Strafen aussprechen, z.B. ein Gespräch mit einer Drogenberatungsstelle, eine ambulante Betreuung, eine Busse, ein gemeinnütziger Arbeitseinsatz, eine Einweisung in eine Institution etc.

**Warum provoziert alles, was mit Cannabis zu tun hat, eine so grosse Panik bei vielen Eltern (was bei Alkohol, Nikotin oder Medikamenten nicht der Fall ist)?**

**Vorher habe ich manchmal Gras geraucht und habe mich dann entschlossen, damit aufzuhören, wegen der Reaktion meiner Eltern und meines Chefs, wenn diese das irgendwann erfahren hätten.**

Es ist schwierig, genau zu wissen, ob ein Kind Cannabis konsumiert und wie viel, ohne offen mit ihm darüber zu sprechen. Die meisten Jugendlichen konsumieren gelegentlich in ihrer Freizeit, ohne dass sich daraus Probleme ergeben und ohne dass ihr Umfeld unbedingt etwas davon merkt.

Es kommt auch vor, dass Eltern erfahren, dass ihr Kind konsumiert, und sofort das Schlimmste befürchten, obwohl es sich nur um einen gelegentlichen Konsum handelt.

**Ich rauche ab und zu einen Joint, aber meine Mutter glaubt, dass ich in diesem Bereich eine ganz grosse Nummer bin!**

**Meine Mutter macht sich Sorgen, weil ich Cannabis rauche: Wie kann ich ihr klar machen, dass das nicht dramatisch ist und dass alles gut läuft? In der Schule geht es gut, ich habe Freunde, bin gut integriert in der Gesellschaft, habe keine Probleme mit meiner Motivation und bin nicht abhängig.**

In solchen Situationen ist es wichtig, weder zu dramatisieren noch zu banalisieren, sondern zu verstehen versuchen, was geschieht.

## Wie kann ich mit meinem Kind darüber sprechen?

**Meine Eltern sind nicht gut über Cannabis informiert und halten das für eine Droge im engen Sinn. Sie haben noch ein bisschen die Mentalität und Denkweise ihrer Zeit.**

Wichtig ist, Ruhe zu bewahren sowie Dramatisierungen und Schuldzuweisungen möglichst zu vermeiden. Selbst genauer über Cannabis informiert zu sein, kann Ängste abbauen und ermöglicht ein fundiertes Gespräch. Dem Kind erklären, was einen beunruhigt, ohne es zu beschuldigen und klar machen, dass man es nicht um jeden Preis bestrafen will, sondern versuchen möchte, es zu verstehen und ihm zu helfen. Veränderungen beschreiben, die man als Eltern beobachtet und Fakten festhalten (Nichteinhalten familiärer Regeln, schlechte Noten, Aufgeben von Freizeitaktivitäten, andere Freunde etc.). Mit dem Kind darüber sprechen, was es dazu meint – und auch darüber, wie es ihm geht und was es erlebt. Cannabis sollte nicht im Zentrum der Diskussion stehen, sondern auch andere Dimensionen sollten besprochen werden: Das Verhalten des Kindes allgemein, seine Freunde, die Schule, die Freizeit. Aber auch nicht zögern, Risiken, die ein Konsum bergen kann, anzusprechen – und darüber zu diskutieren, wie das Kind meint, solche Risiken zu vermeiden oder einzugrenzen: z.B. mögliche Probleme in der Schule oder an der Lehrstelle (wegen der Wirkungen und wegen der Reglemente); das Risiko einer psychischen Abhängigkeit; das Risiko, dass der Konsum die Entscheidungen beeinflusst, die während der Adoleszenz getroffen werden müssen; mögliche Probleme mit dem Gesetz...

## Wann sollten Eltern unbedingt reagieren?

**Mein Sohn raucht Cannabis, ist aggressiv, hat Gefühlschwankungen, ist oft müde, seine Noten sind schlechter geworden und es scheint ihn nichts anderes mehr zu interessieren, als zu rauchen.**

Der Cannabiskonsum erscheint heutzutage vielen Jugendlichen als banal. Damit gibt es für sie auch keinen Grund, sich helfen zu lassen. Wenn es nun aber deutliche Anzeichen gibt, dass es einem Kind nicht gut geht, muss reagiert werden (Isolation, grosse Gefühlsschwankungen, extreme Reaktionen etc.). Solche Anzeichen können auf einen problematischen Substanzgebrauch hinweisen, aber sie können auch Symptome eines anderen Problems sein: So kann sich hinter einem Konsum z.B. eine Depression verbergen. In solchen Situationen muss unbedingt darüber gesprochen werden, was das zugrunde liegende Problem ist, und Lösungen müssen gesucht werden. Nicht zögern, Beratungsstellen oder andere Professionelle zu kontaktieren, die sowohl Jugendliche wie Eltern unterstützen und beraten.

## Was tun, wenn mein Kind Cannabis konsumiert?

Oft versuchen Eltern den Konsum ihres Kindes zu stoppen oder zu bremsen, indem sie das Taschengeld streichen. Manchmal wird damit dieses Ziel tatsächlich erreicht, aber es kann eine/n Jugendliche/n auch dazu anregen, mit Stoff zu handeln oder zu stehlen. Eine andere häufige Reaktion von Eltern ist, zu kontrollieren, mit wem sich das Kind trifft oder jene zu denunzieren, die dieses mit Cannabis versorgen. Man kann auch Urinkontrollen machen lassen, aber was tut man, wenn sie positiv sind? Solche Massnahmen haben oft eine begrenzte Wirkung und verhindern ein Klima des Dialogs und des Vertrauens. Ein gutes Verhältnis ist aber unabdingbar, um herauszufinden, was los ist und falls nötig gemeinsam konstruktive Lösungen zu finden: Man kann mit seinem Kind z.B. einen «Vertrag» aushandeln, und klare Ziele setzen: Zum Beispiel die Orte des Konsums einschränken (nicht Zuhause und auch nicht in der Schule rauchen), die Häufigkeit des Konsums begrenzen (nicht während der Woche), die Risiken in Zusammenhang mit dem Konsum vermeiden (nach dem Konsum kein Fahrzeug lenken) oder festlegen, dass sich keine negativen Auswirkungen auf das Familienleben, auf die Schulleistungen oder Interessen ergeben. Für solche Regelungen gibt es keine «Norm»: Ein Vertrag muss je nach Fall, Situation und Kontext diskutiert werden. Es ist auch wichtig, Termine zu setzen, um Bilanz zu ziehen.



Die Informationen auf diesen Seiten sind mit Fragen illustriert, die Jugendliche auf der französischsprachigen Website [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch) und Eltern auf der Website [www.sfa-isp.ch](http://www.sfa-isp.ch) gestellt haben.

Für weitere Informationen und Adressen von Beratungsstellen in Ihrem Kanton:

**SFA, Postfach 870, 1001 Lausanne**

**Telefon 021/ 321 29 76**

**Fax 021/ 321 29 40**

**Email [prevention@sfa-isp.ch](mailto:prevention@sfa-isp.ch)**

**[www.sfa-isp.ch](http://www.sfa-isp.ch)**