



# Cannabis

Was Eltern tun können.

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im  **Kanton Zürich**

# Was Sie tun können

Ihr Kind kiffte, und Sie sind besorgt. Das ist verständlich. «Machen wir etwas falsch? Ist das der Anfang einer Drogenkarriere?» Solche Fragen beschäftigen viele Eltern.

## **Bewahren Sie Ruhe und versuchen Sie, mehr zu erfahren**

Cannabiskonsum führt nicht immer zu Problemen. Das zeigt der Beratungsalltag. Bei einigen Jugendlichen bleibt es beim Ausprobieren. Viele konsumieren nur ab und zu, um mit Freunden ein besonderes Erlebnis zu haben. Einige Jugendliche konsumieren, weil sie damit ihre Probleme vergessen können. Sie sind gefährdet und brauchen Hilfe. Versuchen Sie, herauszufinden, warum und wie oft Ihr Kind Cannabis nimmt.

«Ich möchte besser verstehen, was Sache ist, weil ich mir sonst Sorgen mache.»

## **So können Sie das Gespräch suchen**

Suchen Sie einen ruhigen Moment. Sprechen Sie nicht im Ärger. Lassen Sie Ihr Kind spüren, dass Sie es gerne haben: «Ich möchte verstehen, was Sache ist, weil ich mir Sorgen mache. Wie häufig nimmst du Cannabis? Was gefällt dir daran?»

Wenn Sie Probleme hinter dem Konsum vermuten: Lassen Sie sich beraten. Adressen finden Sie hinten.

## **Sprechen Sie über Risiken**

Informieren Sie sich in diesem Flyer über Risiken. Fragen Sie Ihr Kind, was es schon weiss. «Weisst du, dass im Moment gefährliches Cannabis verkauft wird? Weisst du, dass regelmässiges Kiffen schlecht ist für die Konzentration und das Lernen?»

## **Nehmen Sie eine Haltung ein**

Ihre Meinung zählt bei Teenagern, auch wenn sie das nie zugeben würden. Sagen Sie, was Sie über Cannabis denken. Begründen Sie Ihre Meinung. Machen Sie Regeln ab. Beispielsweise:

«Wir möchten nicht, dass du Cannabis nimmst, weil dein Gehirn sich noch stark entwickelt. Kiffen kann das schädigen.» Oder bei älteren Jugendlichen: «Am liebsten wäre mir, du nimmst kein Cannabis. Aber du bist 18 und selbst für deine Gesundheit verantwortlich. Ich will aber nicht, dass du bekifft zur Schule/Arbeit gehst. Das gibt schnell Probleme.»

«Wie können wir uns wieder vertrauen?»

## **Vertrauen ist wichtiger als Kontrolle**

Jugendliche müssen darauf vertrauen können: «Wenn ich ein ernstes Problem habe, sind meine Eltern für mich da.» Dieses Vertrauen kann gestört werden, wenn Eltern heimlich die Jacke oder das Zimmer durchsuchen. Wenn Sie denken, Ihr Kind verheimlicht etwas, können Sie sagen: «Ich habe im Moment Mühe, dir zu glauben. Ich möchte nicht heimlich deine Sachen durchsuchen. Was schlägst du vor, damit wir uns wieder vertrauen können?»

## **Bleiben Sie im Dialog und nutzen Sie Unterstützung**

Im Teenageralter geht es oft drunter und drüber. Eltern haben für Konflikte nicht immer gleich perfekte Lösungen. Der gemeinsame Weg muss immer wieder gefunden werden. Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind. Und auch mit anderen Eltern. Viele stehen vor ähnlichen Fragen.

Lassen Sie sich auch von Fachleuten beraten. Adressen finden Sie auf der Rückseite.

**Hilfe zu holen, ist ein Zeichen von Stärke.**

# Wie gefährlich ist Cannabis?

## Gesundheitliche Risiken von Cannabis mit über 1% THC

- Cannabis kann bei jüngeren Jugendlichen die Hirnentwicklung stören.
- Wer regelmässig konsumiert, kann sich weniger gut konzentrieren und weniger gut lernen.
- Bekifft verunfallt man häufiger.
- Wer oft konsumiert, kann abhängig werden.
- Cannabis kann Panik oder Angst auslösen.
- Bei manchen Menschen kann Cannabis Depressionen oder andere psychische Krankheiten auslösen oder verstärken.
- Cannabis wird meist mit Tabak gemischt. Tabak ist ungesund und macht rasch süchtig.

## Wer sollte nie Cannabis konsumieren und warum?

- Junge Teenager (unter 16/17 Jahren). Ihr Gehirn entwickelt sich noch stark. Cannabis kann diese Entwicklung stören.
- Jugendliche mit psychischen Problemen und solche mit Familienangehörigen mit Depressionen, Schizophrenie oder anderen psychischen Erkrankungen. Cannabis kann bei Veranlagung psychische Erkrankungen auslösen oder verstärken.

## Warnung vor lebensgefährlichen synthetischen Cannabinoiden

Es werden Cannabisprodukte verkauft, die künstlich verstärkt wurden. Sie können lebensgefährlich sein. Mehr dazu und zu Safer use im Factsheet für Eltern und Jugendliche.



[suchtprevention-zh.ch](https://suchtprevention-zh.ch)

# Das sollten Sie wissen

## Was ist Cannabis?

Cannabis nennt man die Hanfpflanze. Es gibt Hanfsorten mit über 1 % THC. THC ist ein Stoff, der berauscht. Um diese Hanfsorten geht es hier.

## Was sagt das Gesetz?

Es ist verboten, Cannabis mit über 1 % THC zu verkaufen, zu konsumieren, anzubauen und mehr als 10 Gramm davon für den Eigenkonsum zu besitzen.

## Wie wird konsumiert?

Meist wird Cannabis vermischt mit Tabak geraucht. Das nennt man Kiffen. Man kann Cannabis auch essen oder trinken.

## Wie wirkt Cannabis?

Manche werden ruhig und entspannt. Manche finden alles lustig. Manche nehmen die Umwelt anders wahr. Die Wirkung kann positiv erlebt werden, aber auch unangenehm oder beängstigend. Cannabis hat gesundheitliche Risiken, siehe vorne.

## Wie häufig konsumieren Teenager Cannabis?

Die grosse Mehrheit der Jugendlichen kifft nicht. Nur eine kleine Minderheit (7,8%) nimmt regelmässig Cannabis. Es stimmt also nicht, wenn Jugendliche sagen: «Alle kiffen.» Etwas mehr Teenager (15,8%) probieren Cannabis einmal aus.<sup>1</sup>

## Was sind Warnzeichen?

Ihr Sohn, Ihre Tochter ...

- konsumiert mehrmals pro Woche
- konsumiert meist allein
- ist häufig traurig oder schlecht gelaunt
- weicht Ihnen vermehrt aus
- hat schlechtere Noten
- macht weniger mit Freunden
- gibt Hobbys auf
- hat ständig zu wenig Geld

Lassen Sie sich beraten, wenn mehrere dieser Warnzeichen zutreffen oder wenn Sie sich Sorgen machen.

Adressen finden Sie auf der Rückseite.

<sup>1</sup> 7,8% der 15- bis 19-Jährigen geben an, mindestens einmal pro Monat zu kiffen. Etwa doppelt so viele haben mindestens einmal im letzten Jahr gekiffert. Quelle/mehr Zahlen: [www.obsan.admin.ch/de/substanzen-verhalten-und-krankheiten/cannabis-und-andere-drogen](http://www.obsan.admin.ch/de/substanzen-verhalten-und-krankheiten/cannabis-und-andere-drogen)

# Information und Beratung

## Kontaktieren Sie die Suchtpräventionsstelle in Ihrer Region

Die Adressen finden Sie unter



[suchtprevention-zh.ch](https://suchtprevention-zh.ch)

Auch unter Telefon 044 634 49 99 vermitteln wir Ihnen die Kontakte in Ihrer Region.

## Familienberatungsangebote:

- [elternnotruf.ch](https://elternnotruf.ch): 24-Stunden-Telefonberatung: 0848 35 45 55
- [kjz.zh.ch](https://kjz.zh.ch): Kantonale Kinder- und Jugendhilfezentren
- [jugendberatung.me](https://jugendberatung.me): Viele Jugendberatungsstellen beraten auch Eltern

## Mehr Informationen

Bei uns finden Eltern auch Infomaterial zu den Themen Medienkonsum, Alkohol, Tabak und Medikamente. [suchtprevention-zh.ch](https://suchtprevention-zh.ch) -> [Publikationen](#) -> [Informationsmaterial](#) -> [Familie](#).

Bei Sucht Schweiz finden Sie ausführlichere Informationen zu Cannabis: [suchtschweiz.ch](https://suchtschweiz.ch)

## Kurze Videos



[meinteenger.ch](https://meinteenger.ch)

## Andere Sprachen

Albanisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Russisch, Spanisch, Tamilisch, Thai, Tigrinya, Türkisch



[suchtprevention-zh.ch/TRK](https://suchtprevention-zh.ch/TRK)