



# Trinken, Rauchen und Kiffen

Abhängigkeit bei  
Jugendlichen vermeiden

Tipps für Eltern von  
11- bis 16-Jährigen

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

# Liebe Eltern

Die Pubertät ist eine anspruchsvolle Zeit für Ihr Kind und auch für Sie als Eltern. Jugendliche müssen viele körperliche und emotionale Veränderungen bewältigen, eine eigene Identität finden und ihre Zukunft planen. Dass diese Zeit nicht immer reibungsfrei verläuft, ist normal. Zumal es gilt, sich schrittweise voneinander zu lösen. Wo lassen Sie Freiheit? Wo ziehen Sie Grenzen? Wie viel Unterstützung ist nötig? Was müssen Sie noch wissen? Was geht Sie nichts mehr an? Vieles gilt es immer wieder neu auszuhandeln. Auch wenn es ums Trinken, Rauchen und Kiffen geht.

## Die gute Nachricht zuerst

Es gehört zum Jungsein, sich von den Eltern abzugrenzen, auch einmal zu rebellieren, das Erwachsensein «auszuprobieren». Einige Jugendliche tun dies, indem sie Alkohol trinken, Zigaretten rauchen oder Cannabis konsumieren. Es ist verständlich, wenn Sie dies beunruhigt, denn der Konsum dieser Suchtmittel ist besonders im Jugendalter mit Risiken verbunden. Es ist deshalb richtig, dass Sie hinschauen und die Thematik ernst nehmen. Gerade weil sich viele Eltern grosse Sorgen machen, ist es aber auch wichtig, sich Folgendes zu vergegenwärtigen:

**«Die grosse Mehrheit der Jugendlichen unter 16 Jahren hat keinen problematischen Umgang mit Suchtmitteln.»**

## Fragen können helfen

Es gibt keine pfannenfertigen Rezepte, wie Sie Ihr Kind vor einem problematischen Suchtmittelkonsum schützen können. Diese Broschüre kann Ihnen aber – so hoffen wir – einige Hinweise geben. Zentral ist, mit Jugendlichen im Austausch zu bleiben und sich seiner eigenen Haltung bewusst zu werden. Im Folgenden finden Sie immer wieder Fragen eingestreut, die Ihnen als Anregung dienen können. Und die – je nach aktueller Stimmung – auch mit Jugendlichen diskutiert werden können.

# Damit Ihr Kind keine Probleme mit Trinken, Rauchen oder Kiffen bekommt

## Nehmen Sie sich Zeit

So wichtig gemeinsame Gespräche sind: Nicht selten fehlt die Zeit dafür. Jede und jeder ist eingespannt, Sie in Ihrer Tätigkeit, Ihr Kind in seinem Schul- und Freizeitprogramm. Halten Sie sich deshalb ganz bewusst Zeit frei. Und nutzen Sie diese, um Ihrem Kind zuzuhören und im Gespräch zu bleiben.

## Sprechen Sie über Suchtmittel

Irgendwann beginnen die meisten Jugendlichen, sich für Suchtmittel zu interessieren. Allerdings, so richtig Bescheid wissen die wenigsten. Halbwissen und falsches Wissen machen oft die Runde. Informieren Sie sich deshalb über die Risiken der einzelnen Substanzen – zum Beispiel auf den folgenden Seiten – und sprechen Sie mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter möglichst frühzeitig darüber.

## Ihre Meinung zählt

Jugendliche haben meist keine gefestigte Haltung, was das Konsumieren von Suchtmitteln angeht. Auch in einer Gruppe gehen die Einstellungen dazu oft auseinander. Und auch wenn Teenager gegenüber ihren Eltern manchmal sehr ablehnend sind: Ihr Kind orientiert sich weiterhin auch an Ihnen. Unterschätzen Sie deshalb die Bedeutung Ihrer Meinung nicht.

**Was hat meinen Sohn vergangene Woche am meisten gefreut? Was beschäftigt meine Tochter im Moment? Kenne ich alle ihre Freunde? Muss ich sie kennen? Weiss mein Kind, wie ich über das Kiffen denke?**

## Beziehen Sie Stellung

Je älter Ihr Kind wird, desto weniger Einfluss werden Sie auf sein Verhalten haben. Dennoch: Kinder brauchen Eltern, die Stellung beziehen. Solange Eltern nichts sagen, gehen Jugendliche in der Regel davon aus, dass diese einverstanden sind. Sagen Sie Ihrem Sohn, Ihrer Tochter deshalb, dass Sie ein bestimmtes Verhalten nicht gut finden, und erklären Sie, warum. Sagen Sie, dass Sie sich sorgen, weil Tabak-, Alkohol- und Cannabiskonsum gerade bei jungen Menschen schädliche Auswirkungen auf die Gesundheit haben können.



**Hat mich mein Kind schon betrunken gesehen? Wie hat es reagiert? Wie war das für mich? Merke ich, wenn Wein oder Bier aus dem Keller verschwinden oder einige Zigaretten fehlen? Wie reagiere ich, wenn mein Kind gegen Regeln verstösst? Wenn *mir* ein Fehler passiert, welche Reaktion erlebe *ich* als hilfreich?**

Möglichkeit sein, etwas wieder gutzumachen oder hinter sich zu lassen.

### **Geben Sie acht, dass Jugendliche keine Suchtmittel erhalten**

Der Verkauf oder die kostenlose Weitergabe von Tabak und Alkohol an unter 16-Jährige ist verboten, ausser wenn Eltern ihrem eigenen Kind Alkohol oder eine Zigarette geben. Reagieren Sie, wenn Sie merken, dass gegen das Gesetz verstossen wird. Wenn Ihrem Kind Alkohol oder Tabak verkauft oder kostenlos abgegeben wurde, sollten Sie das ansprechen und allenfalls eine Strafanzeige in Betracht ziehen.

### **Seien Sie verständnisvoll und konsequent**

Kinder und Jugendliche verstossen manchmal gegen Regeln und tun Dinge, die sie bereuen. Wichtig ist, dass Ihr Kind weiss, dass es mit Ihnen über solche Dinge sprechen kann, ohne Ihre Liebe zu verlieren. Alles müssen Sie deswegen nicht tolerieren. Und es heisst auch nicht, dass Ihr Kind keine Konsequenzen tragen muss. Im Gegenteil, Konsequenzen können für Jugendliche auch eine

### **Seien Sie Vorbild**

Kinder und Jugendliche beobachten, wie Erwachsene mit Suchtmitteln umgehen. Hinterfragen Sie daher Ihren eigenen Konsum und weichen Sie Auseinandersetzungen darüber nicht aus. Leben Sie einen massvollen Alkoholkonsum vor. Wenn Sie selbst rauchen, dann möglichst nicht vor Ihren Kindern und nicht in geschlossenen Räumen oder im Auto.

# Wenn Ihr Kind trinkt, raucht oder kiff

## Schauen Sie hin

Haben Sie das Gefühl, etwas stimmt nicht? Beobachten Sie Ihr Kind. Bedenken Sie dabei: Die Pubertät schüttelt Jugendliche oft richtiggehend durch. Die folgenden Punkte können deshalb normale Begleiterscheinungen der Pubertät sein. Sie können aber auch Signale für den Konsum von Suchtmitteln sein. Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind und sprechen Sie über Ihre Beobachtungen.

## Bewahren Sie Ruhe

Ihr Kind trinkt, raucht oder kiff? Es ist verständlich, dass Sie sich sorgen. Zu Ihrer Beruhigung: Es kommt häufig vor, dass Jugendliche Alkohol, Zigaretten und Cannabis probieren. Und solange es beim Probieren bleibt, ist das meistens nicht problematisch. Wie merken Sie, ob es mehr ist? Ein Gespräch hilft Ihnen, die Situation einzuschätzen. Warten Sie ab, bis sich die Emotionen etwas gelegt haben. Es macht wenig Sinn, im Streit zu diskutieren. Oder dann, wenn Ihr Sohn, Ihre Tochter betrunken oder bekiff ist. In einem solchen Moment können Sie sagen: «Ich mache mir Sorgen um dich und bin nicht einverstanden mit dem, was da läuft. Im Moment ist aber nicht der richtige Zeitpunkt, wir reden später.» Weitere Gesprächstipps finden Sie auf den nächsten Seiten.

## Teilen Sie Ihre Beobachtungen mit und hören Sie zu

Jugendliche in der Pubertät reagieren manchmal schnell beleidigt. Kein Wunder: Die körperlichen, emotionalen und sozialen Veränderungen verunsichern sie. Beginnen Sie ein Gespräch deshalb nicht mit Vorwürfen und Forderungen und vermeiden Sie Sätze mit Ausrufezeichen. Erzählen Sie von Ihren Beobachtungen. Fragen Sie Ihr Kind, ob diese stimmen, was ihm Alkohol, Tabak

### Diese Warnzeichen sollten Sie ernst nehmen:

- Ihr Kind lässt in der Schule plötzlich nach
- Sein Schlafrhythmus verändert sich
- Es zieht sich neuerdings stark zurück und weicht Ihnen aus
- Es verliert das Interesse an seinen Hobbys
- Es wechselt seine Freunde oder verliert sie
- Seine Gefühle schwanken stark, es hat zu nichts Lust
- Es hat ständige Geldsorgen

und Cannabis bedeuten, warum es trinkt, raucht oder kiffet und wie häufig. Versuchen Sie herauszufinden, ob es die Risiken kennt. Lassen Sie Ihr Kind dabei immer wissen, dass Sie sich Sorgen machen und dass sie es gerne haben.

### **Nehmen Sie eine klare Haltung ein**

Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass Sie nicht wollen, dass es regelmässig trinkt, raucht oder kiffet. Erklären Sie wieso, beispielsweise: «Schau, ich möchte nicht, dass du Alkohol trinkst, weil man unter Alkoholeinfluss öfters Dinge tut, die man später bereut.» Versuchen Sie dabei immer, verständlich zu machen, dass Sie ein bestimmtes Verhalten nicht gut finden und nicht Ihr Kind als Person. Kommen Sie zum Schluss, dass es sich

um Probierkonsum handelt, sollten Sie nicht überreagieren. Sagen Sie jedoch deutlich, dass es dabei bleiben sollte.

### **Seien Sie konsequent**

Machen Sie mit Ihrem Kind ab, was geschieht, wenn es weiterhin trinkt, raucht oder kiffet. Beachten Sie dabei: Strenge Strafen können Widerstand provozieren. Ihr Kind könnte sich erst recht gegen Sie auflehnen. Besprechen Sie deshalb mit ihm, welche Konsequenzen ihm helfen, sich an die Regeln zu halten. Halten Sie Ihren Teil der Abmachung immer ein. Ihre konsequente Haltung hilft Ihrem Kind, sich an Regeln zu halten.

### **Wie umgehen mit Ohnmachtsgefühlen?**

Es ist nur normal, wenn Sie sich in gewissen Situationen machtlos fühlen. Je älter Ihr Kind wird, desto mehr wird es sein Verhalten selber bestimmen wollen: «Ich weiss selbst, was gut für mich ist!» Bis zu einem gewissen Punkt hat es damit recht. Das soll Sie aber nicht daran hindern, ihm Ihre Besorgnis mitzuteilen und da zu sein, wenn es Ihre Unterstützung doch braucht: «Du hast recht, du bist mehr und mehr für dich selber verantwortlich. Aber ich mache mir Sorgen, und ich möchte gerne mit dir darüber reden.»

**Wann hatte ich meinen ersten Schwips? Wie haben meine Eltern reagiert? Wie reagiere ich, wenn mein Kind kiffet? Wie reagiert mein Partner, meine Partnerin? Haben wir eine gemeinsame Haltung?**



**Wie reagiere ich, wenn mein Kind das Kiffen ausprobiert? Warum möchte ich nicht, dass es das regelmässig macht? Was hilft mir, ruhig zu bleiben? Was finde ich tolerierbar – was nicht? Vertraue ich meinem Kind? Wann nicht? Liegt das an mir, an ihm? Was müsste sich ändern, damit ich meinem Kind mehr vertrauen könnte?**

### **Vertrauen ist gut, Kontrolle besser?**

Wie viel Kontrolle ist nötig? Sollen Sie die Jacke Ihres Kindes durchsuchen? Sein Zimmer? Solche Fragen beschäftigen viele Eltern. Klar ist: Heimliche Kontrollen belasten ein Vertrauensverhältnis. Sprechen Sie offen an, wenn Sie denken, dass sich Ihr Kind nicht an Abmachungen hält. Eine Möglichkeit wäre: «Ich habe im Moment Mühe, dir zu glauben, möchte aber nicht heimlich deine Sachen durchsuchen. Was schlägst du vor, damit ich dir vertrauen kann?»

### **Holen Sie sich Unterstützung**

Wenn Sie an Ihre Grenzen stossen, zögern Sie nicht, sich Rat zu holen. Das kann bei Freunden sein, beim Hausarzt, bei der Hausärztin oder bei

Fachpersonen aus der Suchtprävention, der Jugend-, Erziehungs- oder Suchtberatung. Adressen finden Sie auf der Rückseite der Broschüre. Helfen kann auch ein Gespräch mit Ihrem Kind und einer aussenstehenden Person. Sich Hilfe zu holen, wenn Sie alleine nicht weiterkommen, ist ein wichtiger Schritt für Sie und für Ihr Kind.

# Alkohol

## Das müssen Sie wissen

### Trinken Jugendliche häufig Alkohol?

«Das macht doch jeder!» Jugendliche argumentieren gerne mit solchen Aussagen, die aber nicht immer stimmen. Um sie zu entkräften, können Ihnen folgende Fakten helfen:

- Der regelmässige Alkoholkonsum bei Jugendlichen ist in den letzten Jahren stark rückläufig.
- Vor 13 haben die wenigsten Jugendlichen schon Alkohol getrunken.

**Für 14-Jährige** zeigt eine Studie: 72 % der Jungen und Mädchen in der Schweiz hatten in den 30 Tagen vor der Befragung keinen Alkohol getrunken. 6 % der Jungen und 3 % der Mädchen tranken mindestens einmal wöchentlich. Noch nie oder nur einmal richtig betrunken waren 90 % der Jungen und rund 96 % der Mädchen (HBSC 2014).

**Für 15-Jährige** zeigt die Studie: 54 % der Jungen und 59 % der Mädchen haben in den 30 Tagen vor der Befragung keinen Alkohol getrunken. 10 % der Jungen tranken mindestens einmal wöchentlich, bei den Mädchen waren es 6 %. Noch nie oder nur einmal richtig betrunken waren 84 % der Jungen und 87 % der Mädchen (HBSC 2014).

### Welche Risiken gehen Jugendliche ein?

Jugendliche reagieren stärker auf Alkohol als Erwachsene. Weil sie meist ein geringeres Körpergewicht haben, spüren sie die Wirkung bereits bei kleinen Mengen und werden schneller betrunken. Oft ist ihnen auch nicht bewusst, dass der Alkohol seine Wirkung erst nach circa einer Stunde voll entfaltet. Problematisch ist ferner, dass Alkohol die Hemmschwelle senkt. Aggressives Verhalten und Gewaltbereitschaft nehmen zu. Alkoholisiert kommt es häufiger zu Handlun-





**Wie trinke ich selber Alkohol?  
Wann soll mein Kind zum  
ersten Mal Alkohol probieren?  
Woran merke ich, wenn es  
bereits regelmässig trinkt?**

gen, die Jugendliche später bereuen. Auch die Unfallgefahr ist erhöht: Jugendliche verunfallen besonders häufig, wenn Alkohol im Spiel ist.

Zudem: Jugendliche trinken meist unregelmässig, dafür eher grosse Mengen. So kommt es leichter zu einer Alkoholvergiftung. Im Extremfall kann diese tödlich verlaufen. Da Teenager Hochprozentiges oft mit Süssgetränken mischen, verlieren sie rasch den Überblick über die getrunkene Menge Alkohol. Das erhöht das Risiko einer Vergiftung.

Allgemein ist zu beachten: Alkohol kann die Entwicklung von Jugendlichen empfindlich stören. Dies, weil Organe wie Gehirn oder Leber bei Jungen noch nicht vollständig ausgereift sind. Eine Abhängigkeit kann viel schneller entstehen als bei Erwachsenen, d. h. bereits innert wenigen Monaten. Zudem ist das Risiko, im Erwachsenenalter eine Alkoholabhängigkeit zu entwickeln, umso grösser, je jünger jemand mit einem problematischen Konsum beginnt.

## **Was das Gesetz sagt**

An unter 16-Jährige darf Alkohol weder verkauft noch kostenlos abgegeben werden. Wichtig: Strafbar machen sich nicht die Jugendlichen, sondern die Personen, welche den Alkohol verkaufen oder abgeben. Davon ausgenommen sind Sie als Eltern, wenn Sie Ihren eigenen Kin-

dern Alkohol zum Probieren geben. Zu Ihrer Information: Sie haben das Recht, auch mit Strafverfolgung zu drohen, wenn Sie erfahren, dass jemand an unter 16-Jährige Alkohol abgibt.

## **Wie mit Alkohol umgehen?**

Alkohol ist gesellschaftlich akzeptiert und gehört an vielen sozialen Anlässen wie Familienfeiern, Festen etc. dazu. Massvoll konsumiert, gilt Alkohol als Genussmittel. Entsprechend wichtig ist es, dass Junge den Umgang damit lernen können. Wegen der besprochenen Risiken gilt für Jugendliche unter 16 die Empfehlung: Nur in Ausnahmesituationen und in Begleitung der Eltern bzw. eines Erziehungsberechtigten und nie mehr als ein Glas pro Gelegenheit. So können Jugendliche in geschütztem Rahmen die Wirkung von Alkohol ausprobieren. Allerdings soll niemand Alkohol trinken, der dies nicht möchte. Ganz auf Alkohol zu verzichten, ist in Ordnung.

Haben Sie das Gefühl, Ihr Kind trinke bereits Alkohol? Sprechen Sie es darauf an, wie auf den [Seiten 5–7](#) erwähnt.

# Tabak

## Das müssen Sie wissen

### Wie häufig rauchen Jugendliche?

Die meisten Jugendlichen rauchen nicht. Bei den 14- bis 15-Jährigen in der Schweiz sind 85% der Jungen und fast 88% der Mädchen Nicht-rauchende. Bei den Jungen rauchen 5% täglich, bei den Mädchen sind es gut 4% (HBSC, 2014).

Gefährdeter ist die Altersgruppe der 15- bis 19-Jährigen. Dort sind 72% der Jungen und 74% der Mädchen Nichtrauchende. Fast 13% der männlichen und gut 14% der weiblichen Jugendlichen rauchen täglich (Suchtmonitoring Schweiz, 2014).

### Was sind die Risiken?

Jede Zigarette schadet. Neben Nikotin werden beim Rauchen auch Teer, Kohlenmonoxid und viele andere Giftstoffe eingeatmet. Mögliche Folgen sind Herz-Kreislauf-, Atemwegs- und Krebserkrankungen. Rauchen kostet Lebensjahre. Wer mit 14 zu rauchen anfängt, kann eine um zwanzig Jahre kürzere Lebenserwartung haben als Menschen, die nicht rauchen.

Von Nikotin wird man rasch abhängig. Und je früher jemand mit Rauchen beginnt, desto schwieriger wird es, wieder davon loszukommen. Gerade Jugendliche unterschätzen den Grad der Abhängigkeit oft und meinen, Aufhören sei ganz einfach.

**Warum will ich nicht, dass mein Kind raucht? Kann ich das verlangen, wenn ich selber rauche? Wann habe ich versucht aufzuhören? Aus welchen Gründen raucht mein Kind eigentlich?**

Auch kurzfristig hat das Rauchen Folgen. Jede Zigarette vermindert die sportliche Leistungsfähigkeit. Bei Asthma können Anfälle ausgelöst werden, und bei Erkältungen dauert der Heilungsprozess länger. Weitere Auswirkungen sind schlechter Atem, ungesunde Haut, verfärbte Zähne, verrauchte Haare und Kleider. Nicht zu vergessen ist, dass Rauchen auch anderen schadet (Passivrauchen).

Vor allem rauchende Mädchen denken häufig, dass mit Rauchen das Gewicht kontrolliert werden könne. Das Gewicht wird aber in erster Linie durch Ernährung und Bewegung beeinflusst. Für die allermeisten Menschen ist Rauchen schädlicher als Übergewicht.

## **Was ist mit Shishas, Snus und E-Zigaretten?**

Wasserpfeifen oder Shishas sind noch schädlicher als Zigaretten. Beim Rauchen einer Wasserpfeife werden mehr Nikotin und Schadstoffe aufgenommen als beim herkömmlichen Zigarettenrauchen. Auch Snus, Kau- und Schnupftabak sind ungesund und machen abhängig. Zudem ist der Verkauf und Vertrieb von Snus in der Schweiz verboten.

E-Zigaretten und E-Shishas gefährden die Gesundheit weniger. Wenn Nikotin verdampft wird, machen sie aber genauso abhängig. Über die Langzeitauswirkungen ist noch wenig bekannt. Es gibt allerdings Hinweise, dass das Rauchen von E-Zigaretten bei Jugendlichen den Einstieg in den Konsum von herkömmlichen Zigaretten fördern kann.

## **Was das Gesetz sagt**

An unter 16-Jährige darf Tabak weder kostenlos abgegeben noch verkauft werden, egal in welcher Form. Sie als Eltern sind davon ausgenommen. Strafbar machen sich nicht die konsumierenden Jugendlichen, sondern jene Personen, die den Tabak an die Jugendlichen abgeben. Sie haben das Recht, jemanden anzuzeigen, der Tabak an unter 16-Jährige abgibt.

## **Was Sie tun können**

Weil Rauchen der Gesundheit selbst in kleinen Mengen schadet und eine Abhängigkeit von Nikotin kaum zu verhindern ist, sollten Sie eine ablehnende Haltung vertreten. Unterstützen Sie Ihr Kind darin, nicht zu rauchen oder damit aufzuhören – auch durch Anreize oder Belohnungen. Sollte Ihr Kind rauchen, sprechen Sie es darauf

an. Ein Rauchstopp fällt umso leichter, je weniger lang Ihr Kind bereits raucht. Fragen Sie, warum das Rauchen plötzlich interessant ist. Argumentieren Sie mit besserer Fitness, schönerer Haut und weisseren Zähnen. Für Gesundheitsargumente sind Jugendliche oft weniger empfänglich. Ein junger Körper kompensiert vieles und die meisten Folgen sind erst später spürbar. Was für Junge mehr zählt, ist Geld. Weisen Sie Ihr Kind darauf hin, wie schnell und wie stark Rauchen süchtig macht. Wie viel Geld Rauchende über die Zeit ausgeben, weil sie es einfach nicht schaffen, aufzuhören, und was sie sich mit diesem Geld hätten leisten können: eine Weltreise, ein Auto, und anderes mehr.

Was Jugendliche manchmal auch überzeugt, ist eine Diskussion über die Verführungsstrategien der Zigarettenindustrie. Diese verspricht jungen Menschen Freiheit und Coolness, macht sie auf lange Sicht aber abhängig und krank. «Willst du das unterstützen?», kann ein Gespräch einleiten. Weitere Tipps für ein Gespräch finden Sie auf [Seite 5–7](#).

## **Wenn Sie selber rauchen**

Rauchen Sie möglichst nicht vor Ihrem Kind, nicht in der Wohnung und nicht im Auto. Sprechen Sie mit Ihrem Kind offen über Ihren eigenen Tabakkonsum, vielleicht auch über Ihre Schwierigkeiten mit dem Aufhören. Sie können Ihrem Kind sagen, dass Sie über die Schädlichkeit des Rauchens Bescheid wissen und dennoch im Moment nicht aufhören können. Führen Sie sich als ein gutes Beispiel dafür an, dass man gar nicht erst mit Rauchen beginnen soll, weil das Aufhören nicht einfach ist.

# Cannabis

## Das müssen Sie wissen

### Wie häufig kiffen Jugendliche?

Eine Minderheit der Jugendlichen konsumiert Cannabis. Bei den meisten von ihnen bleibt es beim Ausprobieren. Wie beim Alkohol hilft es Ihnen als Eltern vielleicht, die Konsumhäufigkeit zu kennen, um Argumenten wie «Das ist doch normal!» Fakten entgegenhalten zu können. In der Schweiz sehen diese wie folgt aus:

Bei den 14-Jährigen haben 79% der Jungen und 90% der Mädchen noch nie Cannabis probiert. 4% der Jungen und 1% der Mädchen gaben jedoch an, in den letzten 30 Tagen mindestens dreimal Cannabis konsumiert zu haben (HBSC 2014).

Bei den 15-Jährigen haben 70% der Jungen und 81% der Mädchen noch nie Cannabis probiert. 7% der Jungen und 5% der Mädchen gaben an, in den letzten 30 Tagen mindestens drei Mal Cannabis konsumiert zu haben (HBSC 2014).

### Was ist Cannabis?

Cannabis ist der botanische Name der Hanfpflanze. Diese enthält die psychoaktive Substanz Tetrahydrocannabinol (THC). Psychoaktiv bedeutet, dass das zentrale Nervensystem beeinflusst wird. Heute ist der THC-Gehalt oft sehr viel höher als noch vor 25 Jahren, da Zucht- und Anbaumethoden weiterentwickelt wurden.

Unter Haschisch versteht man das Harz aus den Blüten des Hanfs. Als Marihuana oder «Gras» werden die getrockneten Blüten und Blätter derselben Pflanze bezeichnet. Cannabisprodukte riechen aromatisch herb. Am häufigsten wird Cannabis geraucht (= kiffen), meistens mit Tabak vermischt als «Joint». Seltener wird es in Gebäck aufbereitet. Jugendliche versorgen sich meist über ihre Freunde mit Cannabis. Nicht wenige Konsumierende pflanzen Hanf selbst an.

### Wie wirkt Cannabis?

Wird Cannabis geraucht, stellt sich die Wirkung innerhalb von Sekunden ein. Mit Essen oder Trinken vermischt, dauert es länger bis zum Wirkungseintritt. Die Wirkung hängt von der Menge und von der momentanen körperlichen und psychischen Verfassung ab. Sie reicht von euphorischen Gefühlen über Entspannung bis hin zu Trägheit. Manche Jugendliche empfinden bestimmte Wirkungen als angenehm, andere als unangenehm oder sogar beängstigend.

**Was ist meine Haltung zum Kiffen? Muss man das mal ausprobiert haben? Warum? Warum nicht?**



Cannabis verstärkt oder dämpft bestehende Stimmungen und Gefühle. Zudem verändert und beeinträchtigt es die Wahrnehmung, die Konzentrationsfähigkeit sowie die Aufmerksamkeit und das Kurzzeitgedächtnis.

### **Was sind die Risiken?**

Cannabis ist für Jugendliche unter 16 Jahren problematisch. Generell ist Vorsicht angesagt, weil die Entwicklung des Gehirns im Jugendalter noch nicht abgeschlossen ist und Cannabis die Hirntätigkeit beeinflusst. Kiffen beeinträchtigt Gedächtnisleistung und Reaktionszeit. Bei regelmässigem Konsum leiden Konzentrationsvermögen, Aufmerksamkeit und Lernfähigkeit. Langfristiger und intensiver Cannabiskonsum kann zudem zu psychischer Abhängigkeit führen. Das bedeutet unter anderem, dass der Verzicht auf den Konsum zunehmend schwerfällt.

Hohe Dosierungen können Panikattacken, Angstzustände und Sinnestäuschungen auslösen. Bei manchen Personen genügen dafür bereits niedrige Dosen. Bei Menschen mit entsprechender Veranlagung kann der Cannabiskonsum Depressionen oder andere schwere psychische Krankheiten auslösen oder diese verstärken. Jugendliche mit psychischen Belastungen sollten deshalb auf keinen Fall Cannabis konsumieren. Nach dem Konsum von Cannabis ist auch die

Unfallgefahr erhöht. Da Cannabis meistens mit Tabak gemischt und geraucht wird, gelangen auch sämtliche Schadstoffe des Tabakrauchs in den Körper und es stellt sich zusätzlich eine Nikotinabhängigkeit ein.

### **Was das Gesetz sagt**

Cannabis ist ein illegales Betäubungsmittel. Anbau, Handel, Besitz und Konsum sind verboten. Konsumierende Minderjährige werden bei der Jugendanwaltschaft angezeigt, die Eltern werden benachrichtigt, eine Busse wird ausgesprochen. In der Regel wird zudem ein Gespräch in einer Suchtberatung oder ein Kurs in einer Suchtpräventionsstelle angeordnet. Im Strassenverkehr gilt die Nulltoleranz.

### **Was tun?**

Vertreten Sie eine ablehnende Haltung. Erlauben Sie Ihrem Kind nicht, Hanfpflanzen anzubauen. Sprechen Sie über Wirkung und Risiken von Cannabis. Und sprechen Sie Ihr Kind darauf an, wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Kind kiffe, Hinweise dazu finden Sie auf [Seite 5–7](#).

# Wenn Ihr Kind älter wird

Das Ende der obligatorischen Schulzeit ist für Jugendliche ein Meilenstein auf dem Weg zum Erwachsenwerden. Je länger je mehr können und müssen sie selbst die Verantwortung für ihr Handeln übernehmen. Das gilt auch fürs Trinken, Rauchen oder Kiffen.

## **16–18: Begleiten Sie Ihr Kind in die Selbstverantwortung**

Ab 16 Jahren dürfen an Ihre Tochter, Ihren Sohn Bier, Wein sowie Zigaretten verkauft werden. Nicht zuletzt deshalb wird ab 16 Jahren häufiger getrunken und geraucht. Was Sie tun können:

- Der Übertritt in die Lehre oder eine neue Schule ist für Jugendliche eine grosse Herausforderung. Neue Aufgaben und ein neues soziales Umfeld warten auf sie. Erleichtern Sie Ihrer Tochter, Ihrem Sohn diesen Schritt. Fragen Sie nach, zeigen Sie Interesse, auch was das Trinken, Rauchen und Kiffen betrifft. Wie ist die Haltung dazu im neuen Umfeld? Wie denkt Ihr Kind darüber?
- Sprechen Sie mit Ihrer Tochter, Ihrem Sohn darüber, worauf bei Suchtmittelkonsum zu achten ist (siehe Kasten S. 15). Wichtig ist: Schule und Arbeit sollen nicht unter Cannabis- oder Alkoholeinfluss besucht werden. Und auch im Strassenverkehr gilt die Nulltoleranz.
- Wie wollen Sie es zu Hause regeln? Darf Ihre Tochter, Ihr Sohn auf dem Balkon rauchen? Ge-

**Darf mein Sohn auf dem Balkon rauchen? Kiffen die Freunde meiner Tochter? Fände ich das schlimm? Wie reagiere ich, wenn mein Sohn bekifft zur Arbeit geht? Trinkt meine Tochter im Ausgang? Wie viel? Gilt für meinen Sohn dasselbe wie für mich?**

meinsam mit Freunden Alkohol trinken oder kiffen? Manche Eltern lassen dies zu. Sie bekommen so mit, was läuft, und wissen, dass der Konsum in einem geschützten Rahmen stattfindet. Für andere ist das undenkbar. Was stimmt für Sie? Tauschen Sie sich mit Bekannten und Freunden aus und vor allem: Sprechen Sie mit Ihrer Tochter, Ihrem Sohn. Vereinbaren Sie gemeinsame Regeln.

- Bleiben Sie in Beziehung. Sie können je länger je weniger Einfluss nehmen. Das heisst nicht, dass Ihre Meinung nicht mehr zählt. Fragen Sie nach, erkundigen Sie sich, wie es in der Schule läuft, teilen Sie Ihre Wahrnehmung und Ihre Gefühle mit. Und: Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass Sie da sind, wenn es etwas beschäftigt, und auch, wenn etwas aus dem Ruder läuft und es Hilfe braucht.

- Holen Sie selber Hilfe, wenn Sie befürchten, Ihre Tochter, Ihr Sohn trinke, rauche oder kiffe zu viel und wenn das gemeinsame Gespräch nicht klappt. Adressen finden Sie auf der Rückseite.

### **Ab 18: Fordern und unterstützen Sie Selbstverantwortlichkeit**

Rein rechtlich ist Ihr Kind mit 18 voll verantwortlich für sein Handeln. Ist Ihr Sohn, Ihre Tochter aber noch in Ausbildung und lebt zu Hause, ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass diese Eigenverantwortung noch nicht für alle Lebensbereiche wahrgenommen wird. Es gilt dann gemeinsam festzulegen, was Ihre Tochter, Ihr Sohn selbst übernimmt und wo Sie noch Unterstützung bieten. Was das Konsumieren von Suchtmitteln angeht, schwindet Ihr Einfluss ab 18 jedenfalls nochmals deutlich. Was Sie tun können:

- Im Haus: Überdenken Sie gemeinsam die Konsumregeln. Legen Sie allenfalls neue fest.
- Ausser Haus: Leihen Sie Ihrer Tochter, Ihrem Sohn Ihr Auto nur, wenn Sie völlig sicher sind, dass sie/er bei dieser Gelegenheit weder Alkohol trinkt noch kiffet.
- Bleiben Sie in Beziehung. Tauschen Sie sich aus, fragen Sie nach, zeigen Sie Interesse. Halten Sie sich zurück mit Wertungen, fragen Sie nach der Meinung Ihres Sohnes, Ihrer Tochter.

### **Tipps für Jugendliche im Ausgang**

- Gegenseitig aufeinander aufpassen, füreinander Verantwortung übernehmen.
- Vor dem Ausgang abmachen, wie man nach Hause gelangt. Dafür sorgen, dass KEINER/KEINE fährt, der/die Alkohol getrunken oder gekiffet hat. Nie zu jemandem ins Auto sitzen, der nicht nüchtern ist.
- Ist jemand stark betrunken oder zuge-dröhnt, dafür sorgen, dass er/sie nach Hause begleitet oder abgeholt wird. Bei dieser Person bleiben, bis sie «in Sicherheit» ist.
- Kein Mischkonsum: Alkohol nicht gleichzeitig oder kurz hintereinander mit anderen Suchtmitteln konsumieren. Die verschiedenen Wirkungen können sich gefährlich verstärken.
- Wird jemand ohnmächtig: Die betroffene Person in Seitenlage bringen, den Krankenwagen rufen. Ohne Hilfe können Alkoholvergiftungen tödlich enden.
- Wenn ein Freund, eine Freundin in einen Streit gerät: Nicht argumentieren, sondern dafür sorgen, dass der Freund, die Freundin vom Konfliktort weggeht.
- Kondome dabei haben.

# Information und Beratung

## Jugendberatungsangebote im Kanton Zürich

- Angebote für Eltern und Jugendliche. Adressen unter: [jugendberatung.me](http://jugendberatung.me)
- [elternnotruf.ch](http://elternnotruf.ch): 24-Stunden-Telefonberatung: 0848 35 45 55

## Wenn Sie befürchten, Ihr Kind entwickle eine Abhängigkeit

- Adressen in Ihrer Region mit Hinweisen auf weitere Beratungsangebote: [suchtpraevention-zh.ch](http://suchtpraevention-zh.ch) > [Über uns](#) > [Regionale Stellen](#)
- Rauchstopplinie: Tel. 0848 000 181, Mo – Fr: 11 – 19 Uhr. (8 Rp./Min Festnetz)

## Beratungsangebote für Jugendliche

- Beratungstelefon für Jugendliche Tel. 147 (24 h)
- [feel-ok.ch](http://feel-ok.ch): Test und Infos für Jugendliche für die Auseinandersetzung mit Trinken, Rauchen und Kiffen sowie vielen weiteren Themen. Mit Infoteil für Eltern.
- [tschau.ch](http://tschau.ch): Online-Beratung für Jugendliche.

## Weitere hilfreiche Internetseiten

- [suchtschweiz.ch](http://suchtschweiz.ch): Hintergrundinfos zu Alkohol, Tabak und Cannabis sowie weiteren Suchtmitteln. Elternnewsletter.
- [safezone.ch](http://safezone.ch): Online-Beratung zu Suchtfragen

## Broschüren herunterladen oder bestellen

Die Stellen für Suchtprävention haben für Eltern auch Faltblätter zu den Themen Medienkonsum und Medikamente.

Alle Drucksachen sind auch in weiteren Sprachen erhältlich.

[suchtpraevention-zh.ch](http://suchtpraevention-zh.ch) > [Publikationen](#) > [Informationsmaterial](#) > [Familie](#)