

KIFFEN

Ist Kiffen normal?

Du hast das Gefühl, dass viele Jugendliche kiffen und fragst dich, ob du dies auch mal ausprobieren müsstest? **Fakt ist, dass 90% der Jugendlichen mit 15 Jahren noch nie Cannabis konsumiert haben. Fühle dich also nicht dazu gedrängt, dies auszuprobieren und sei dir Risiken und rechtlicher Konsequenzen bewusst.**

Legalize it?

Cannabis ist im Betäubungsmittelgesetz aufgeführt und damit illegal. Der Besitz bis 10 Gramm THC haltigen Cannabis wird mit einer Ordnungsstrafe von 100 Franken ge- büsst. Nach oben ist das Strafmass offen, schwere Vergehen können zu schwerwiegenden Konsequenzen führen, welche auch Einträge ins Strafregister zur Folge haben. Jugendliche unter 18 Jahren haben in jedem Fall mit einer Anzeige zu rechnen.

Warum nicht kiffen?

Regelmässiger Konsum von Cannabis birgt besonders für dich als jungen Menschen zahlreiche Risiken: z.B. **Störungen der Konzentrations- und Merkfähigkeit, Motivationsprobleme und Verstärkung schulischer und/oder familiärer Probleme.** Im schlimmsten Fall können auch Psychosen ausgelöst werden.

Ohne chillen?

Leichter gesagt als getan? **Welche Möglichkeiten hast du zu entspannen und Sorgen zu vergessen? Beweg dich, triff Freunde, höre Musik!** Das sind gute Alternativen, um Stress los zu werden. Cannabis als Problemlöser ist keine gute Idee. Deine Sorgen werden durchs Kiffen auf lange Sicht eher grösser.

Nicht mehr ohne können?

Eine Sucht entwickelt sich schleichend. **Körper und Kopf gewöhnen sich an die Substanz.** Rund 80'000 Menschen in der Schweiz haben einen problematischen Cannabiskonsum. Dies entspricht mehr als einem Drittel aller Cannabisgebrauchenden.

Kein Antrieb?

Kiffen kann dazu führen, dass man immer weniger auf die Reihe bekommt und sich selbst zu Aktivitäten, die einem früher wichtig waren wie **lesen, Sport, Musik usw. nicht mehr aufrufen kann.**

Du willst mehr erfahren?

Weil es dich interessiert oder du jemanden kennst, der oder die hin und wieder kiff? Unter www.suchtschweiz.ch und/oder www.feel-ok.ch findest du mehr Informationen rund um das Thema. Einen **Selbsttest** findest du unter www.stiftung-suchthilfe.ch > **Selbsttest** > Cannabis