

DFI

Fachstelle für Suchtprävention
DROGEN FORUM INNERSCHWEIZ

Rankhofstrasse 3, Postfach
6000 Luzern 6
Tel. 041 420 13 25
Fax 041 420 14 42

suchtpraevention@dfi-luzern.ch
www.suchtpraevention.ch

«Ich rauche ab und zu
einen Joint. Meine Eltern
glauben deshalb, ich sei
süchtig.»

Haschisch und Marihuana

Informationsbroschüre für Eltern und Erziehende

DFI

Fachstelle für Suchtprävention
DROGEN FORUM INNERSCHWEIZ

«Ohne meinen Joint kann ich am Abend nicht mehr einschlafen.»

Um was geht's?

Regelmässig suchen Mütter oder Väter bei der Fachstelle für Suchtprävention Rat – auch wegen Cannabis. Oft melden sich Eltern, weil sie sich Sorgen um ihr Kind machen. Leistungsabfall in der Schule oder Lehre, Rückzug in die Isolation, Probleme mit der Polizei, «Null-Bock-Stimmung», Unordentlichkeit und Unzuverlässigkeit von Jugendlichen verunsichern viele Erwachsene. Auch das Auffinden von Raucherutensilien kann schockieren. Diese Broschüre möchte Eltern und Erziehenden Unterstützung geben in den Fragen rund ums Kiffen.

Keine Mehrheit

Rund 30 Prozent der 15-jährigen Schülerinnen und Schüler probierte einmal oder mehrmals Cannabis. Vor allem bei jungen Männern und in städtischen Regionen nimmt der Konsum zu.

Handels- und Konsumformen

Haschisch oder «Shit» besteht aus dem Harz der Blütenstände der Hanfpflanze – in Form einer festen Masse unterschiedlicher Farbe. Marihuana oder «Gras» umfasst die Blütenspitzen und Blätter. Cannabis-

Produkte weisen einen süsslichen, heuartigen Geruch auf. Jugendliche beziehen Cannabis oft von Freunden oder von Hanfläden. Ein Gramm kostet zirka 10 Franken. Etwa ein Viertel der Konsumierenden zieht selber Pflanzen. Weit verbreitet ist das Rauchen («Kiffen») von Joints – das sind selbstgedrehte Zigaretten aus Marihuana oder aus Haschisch vermischt mit Tabak. Cannabis kann auch in Wasserpfeifen geraucht oder mit Getränken (z.B. Tee) und Speisen (z.B. Gebäck) vermischt konsumiert werden.

Wirkungen

Der Hauptwirkstoff von Cannabis heisst 9-Delta-Tetrahydro-Cannabinol, kurz THC. Haschisch enthält davon etwa 10 bis 30 Prozent und Marihuana etwa 5 Prozent. Die Wirkung hängt von der Menge, vom THC-Gehalt, von der körperlichen Konstitution und der Gefühlslage ab: Beim Rauchen erfolgt sie nach wenigen Minuten; unter Speisen vermischt oder als Tee zubereitet nach 30 bis 60 Minuten. THC lagert sich im Fettgewebe ein, wird nur langsam freigegeben und ist deshalb im Blut und im Urin noch Tage später nachweisbar. Cannabis beeinflusst – ähnlich wie Alkohol – das Denken, die Konzentration und die

Wahrnehmung. Dies kann sich zeigen durch eine höhere Musik- und Lichtempfindlichkeit, Rede- und Lachdrang, Euphorie und Enthemmung, geistige Ruhe und verändertes Zeitempfinden. Cannabis verstärkt bestehende Stimmungen.

Unerwünschte Nebenwirkungen

Zu hohe Dosierungen, Stress oder depressive Stimmungen behindern die gesuchte Wirkung – es können Wahn-, Panik- und Angstzustände auftreten. Auch Überaktivität, Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerz, Kältegefühl, Mundtrockenheit, erweiterte Pupillen, gerötete Augenbindehäute und beschleunigter Puls können sich einstellen. Die appetitanregende Wirkung kann unangenehm sein. Beim Konsum von kleinen Mengen bleiben die Grundfunktionen wie Gehen und Sprechen unverändert, höhere Dosierung und intensiver Gebrauch führen jedoch zu starken Beeinträchtigungen. Bereits kleine Mengen verlängern die Reaktionszeit. Das erhöht das Unfallrisiko. Langzeitgebrauch kann die Denkleistung schwächen. Dies kann sich durch verminderte Aufmerksamkeit, Konzentration, Lernfähigkeit und Beeinträchtigung des Kurzzeitgedächtnisses zeigen.

Schädigungen

Tödliche Cannabis-Überdosierungen sind nicht bekannt. Der Rauch von Cannabis enthält aber krebserzeugende Stoffe, die durch die meist tief inhalierten Joints Lungenkrankheiten verursachen können. Cannabis bewirkt kaum psychische Störungen, kann jedoch Störungen wie Depressionen oder Psychosen verstärken oder Veranlagungen zum Ausbruch verhelfen. In seltenen Fällen kann er dazu beitragen, dass Selbsttötungsabsichten in die Tat umgesetzt werden. Ein chronischer Konsum kann zu Abhängigkeit führen. Auch Flash-Backs können eintreten: die Droge kann Tage später nochmals wirken. Wachstumsverzögerungen bei Föten und auffälliges Verhalten bei Neugeborenen sind nicht auszuschliessen.

Cannabis als Heilmittel

Hanf enthält Wirkstoffe, die als Arzneimittel verwendet werden können. Manche Ärzte empfehlen beispielsweise bei Krebspatienten das gelegentliche Cannabisrauchen, obwohl dies die Atemwege belastet. Es stimmt dennoch nicht, dass Kiffen die Gesundheit verbessert oder Krankheiten verhindert.

Suchtgefahr

Viele Konsumierende haben ihren Cannabisgebrauch im Griff und müssen die Dosis nicht stetig erhöhen. Dennoch zeigt sich bei intensivem Kiffen, dass das «Wohlgefühl» immer wieder gesucht wird und dass Konsumierende oft glauben, nicht mehr ohne die Substanz leben zu können. Der Umstieg von Cannabis auf harte Drogen ist sehr selten. Auch Alkohol, Nikotin, Partydrogen und Medikamente sind Einstiegsdrogen.

Gesetz

Cannabis gilt laut Gesetz als Betäubungsmittel: Anbau, Handel, Besitz und Konsum der psychoaktiven Substanz sind verboten. Dies gilt auch für Hanfläden. Wer regelmässig Cannabis konsumiert und einen Verkehrsunfall verursacht, muss mit Fahr- ausweisentzug rechnen.

«Zum dabei sein braucht es die richtigen Kleider, Hip-Hop und einen Ofen.»

Was steckt dahinter?

Cannabis gehört für einen Teil der Jugendlichen zur Jugendkultur und dient für sie als Symbol für ihren Lebensstil. Die Gründe für den Konsum sind unterschiedlich. Die Cannabis-Konsumierenden sind keine einheitliche Gruppe. Die Bandbreite reicht von Angebern bis zu Schüchternen, von Mutigen bis zu Verzagten, von Ausgeflippten bis zu Angepassten. Und nicht hinter jedem Konsum steht ein riesiges Problem. Die Forschung zeigt, dass die meisten Cannabis zur Entspannung und zum Vergnügen konsumieren.

Experimentierkonsum

Zu Beginn steht meist der Experimentierkonsum. Es geht darum, neue Erfahrungen zu machen, Grenzen bewusst zu überschreiten. Mit dabei sind oft Gefühle wie Neugierde, Faszination, Suche nach Vergnügen und Entspannung. Häufig erfolgt der Experimentierkonsum aufgrund von Gruppendruck und am Wochenende. Der Joint kreist und ist wichtiger Bestandteil der Gruppenidentität.

Freizeitgebrauch

Diese Konsumform ist bei Jugendlichen weit verbreitet. Es geht dabei darum, sich mit Hilfe von Cannabis in der Freizeit zu entspannen. Meist erfolgt der Konsum zusammen mit Gleichaltrigen. Im Zentrum steht die Suche nach Vergnügen, Gruppenzugehörigkeit und auch nach drogenverursachter Selbsterfahrung.

Starker Gebrauch, Missbrauch

Starker Gebrauch oder Missbrauch von Cannabis ist oft eine Art Selbstmedikation. Es geht dabei um den Versuch, unangenehme Gefühle zum Verschwinden zu bringen: Langeweile, Leistungsstress, Verdrängen von Problemen, Hemmungen, Traurigkeit – aber auch Mangel an Zuwendung begünstigen

diesen problematischen Konsum. Auf starken Gebrauch oder Missbrauch von Cannabis reagiert die Umgebung meist mit Ablehnung.

Abhängigkeit

Betroffene verlieren die Kontrolle über ihren Konsum und fühlen sich ohne Cannabis sehr unzufrieden. Das Kiffen rückt hier in den Lebensmittelpunkt und beeinträchtigt dauernd die restlichen Lebensbereiche. Nach dem Absetzen des Konsums können als Entzugserscheinungen Angespanntheit und Angst sowie Schlafprobleme und Appetitlosigkeit auftreten. Betroffene berichten, sie seien während der Suchtperiode in ihrer Drogenwelt ziemlich isoliert und kaum ansprechbar.

Gründe für das Nicht-Kiffen

Trotz der zunehmenden Verbreitung konsumiert die Mehrheit der Jugendlichen keinen Cannabis. Viele sind davon überzeugt, er sei ungesund, es bestehe ein Suchtrisiko, er sei zu teuer oder könne den Charakter verändern.



«Weil ich als Jugendlicher selber ab und zu kiffte, störte mich das Kiffen meines Sohnes zuerst nicht. Dass er jetzt täglich bekifft ist, macht mir Angst.»

Wie erkennen?

Cannabis wird meist nicht über Nacht zum Mittelpunkt des Lebens von Jugendlichen. Je früher Sie etwas merken und entsprechend reagieren können, desto besser. Die folgenden Signale können sich beim Cannabiskonsum von Jugendlichen zeigen:

- Gerötete Augen
- Zu spät kommen
- Unzuverlässigkeit
- Hausaufgaben vernachlässigen
- Leistungsabfall
- Negative Rückmeldungen aus der Schule oder der Lehre
- Unruhiges Verhalten
- Übernächtigt sein
- Apathie
- Grosse Gefühlsschwankungen
- Extreme Reaktionen
- Verslossenheit
- Sozialer Rückzug und abnehmende Lebensfreude
- Abstreiten, Lügen
- Geldmangel
- Bagatellisieren der Risiken des Kiffens

Diese Signale müssen nicht zwingend durch Cannabis verursacht sein, sie können auch andere Ursachen haben. Nicht der einzelne Mosaikstein ist aussagekräftig, sondern das Gesamtbild. Dazu zählt sowohl das körperliche, das seelische als auch das soziale Wohlbefinden. Wenn sich grosse Probleme zeigen, braucht Ihr Kind Ihre Hilfe.

Jugendalter als Herausforderung

Das Jugendalter ist ein anforderungsreicher Lebensabschnitt, in dem viele Neuorientierungen stattfinden müssen und sollen. Gerade während dieser Zeit braucht es dazu viel Kraft. Sowohl im beruflichen wie auch im privaten Bereich müssen Weichen gestellt und Lebenspläne entwickelt werden. Dieser Weg kann steinig sein und sowohl die Jugendlichen wie auch ihre Eltern fordern und überfordern.

Wenn Cannabis zur Verdrängung von Problemen konsumiert wird – zum Beispiel während einer schwierigen Pubertät – kann dies die «mir-ist-alles-egal-Haltung» unterstützen. Dadurch werden die Anforderungen in Ausbildung, Familie oder Beziehung nicht kleiner!

Wenn Cannabis konsumiert wird, um sich von den Menschen und der Wirklichkeit abzuwenden, wenn sich Frust und Gleichgültigkeit breit machen, kann die Entwicklung behindert werden. Häufiges Kiffen kann die Energie verringern und Schritte in die Zukunft verzögern.



«Ich mag es, bekifft zu sein und dabei laut Musik zu hören.»

Wie reagieren, wenn...?

Keine Vorwürfe

Es gibt keine Schuldigen! Betroffene Eltern dürfen nicht sich selbst und die bisherige Erziehung völlig in Frage stellen. Dies verunsichert alle Beteiligten und bringt nichts. Falls Ihr Kind kifft, sollten Sie sich vor Überreaktionen hüten.

Abwehr aushalten...

Viele kiffende Jugendliche verharmlosen ihren Konsum und wollen nicht darüber sprechen. Eltern müssen deshalb mit Widerstand und Auseinandersetzungen rechnen. Dies kann verletzen und Ohnmachtsgefühle bewirken. Trotzdem ist es wichtig, das Gespräch immer wieder zu suchen.

...und im Gespräch bleiben

Bleiben Sie mit Ihrem Sohn/Ihrer Tochter in Kontakt. Ihr Kind soll spüren, dass Sie als Vater oder Mutter auch in schwierigen Situationen zu ihm stehen. Für ein Gespräch sind folgende Punkte nützlich:

- Ausgangspunkt sollten Ihre Beobachtungen sein: «Mir ist aufgefallen, dass...».
- Fragen Sie Ihr Kind nach Erklärungen für Ihre Beobachtungen: «Kannst du mir sagen, warum...?».

- Cannabis sollte nicht allein ins Zentrum des Gesprächs gerückt werden. Wichtig sind auch das allgemeine Befinden, die Freunde, die Schule oder Lehre und das Freizeitverhalten.
- Sprechen Sie über Ihre eigenen Gefühle wie Angst, Trauer, Wut, Enttäuschung oder Verunsicherung.
- Erwähnen Sie auch positive Beobachtungen: «Mir gefällt an dir...».
- Bieten Sie Hilfe an. Fragen Sie auch, welche Hilfe sich Ihr Kind wünscht.

Klare Haltung

Neben der Gesprächs- und Hilfsbereitschaft ist es empfehlenswert, dass Sie Ihre Haltung zum Kiffen klar zum Ausdruck bringen:

- Versuchen Sie, als Vater und Mutter am gleichen Strick zu ziehen.
- Hören und vertrauen Sie auf Ihre innere Stimme. Weichen Sie nicht dem Frieden zuliebe von Ihrer Überzeugung ab. Jugendliche brauchen Leitplanken, an denen sie sich reiben können. Reibung erzeugt auch Wärme!
- Zögern Sie nicht, die möglichen Risiken des Cannabiskonsums klar anzusprechen: z.B. die negative Wirkung auf das Leistungsverhalten, das Risiko der Abhängigkeit, mögliche Probleme mit der Justiz.

- Formulieren Sie Ihre Erwartungen klar und deutlich.
- Handeln Sie gemeinsam Regeln aus, die für die ganze Familie gelten.
- Nehmen Sie Stellung zu Cannabispflanzen auf dem Balkon oder im Garten.

Professionelle Hilfe für Ihr Kind...

- Wenn es in der Schule oder der Lehre – auch bedingt durch Cannabis – immer schwieriger wird und der Abbruch droht, wenn es zu Isolation, grossen Gefühlschwankungen oder extremen Überreaktionen kommt, dann müssen Sie dringend etwas unternehmen.
- Erklären Sie Ihrem Kind Ihre Besorgnis. Stellen Sie klar, dass das Kiffen nicht den Schul- oder Lehrabschluss gefährden darf.
- Lehnen Sie «Problemlösungen» mit Cannabis oder anderen Drogen ab und unterstützen Sie Ihr Kind, andere Lösungen für Probleme zu finden.
- Eine Beratungsstelle kann weiterhelfen. Machen Sie auf Hilfsangebote aufmerksam und vermitteln Sie Telefonnummern – auch wenn Betroffene diesen Schritt vielleicht ablehnen. Bleiben Sie dran!

...und für Sie

- Erkennen Sie Ihre eigenen Grenzen. Vielleicht gelingt es Ihnen nicht, den Cannabiskonsum Ihres Sohnes/Ihrer Tochter einzuschränken. Dazu braucht es auch die Einsicht und Bereitschaft der Konsumierenden.
- Falls sich Ihr Kind – trotz einer gravierenden Krise – weigert, mit einer Beratungsstelle Kontakt aufzunehmen oder mitzukommen, können Sie sich dort auch allein Unterstützung holen.
- Reden Sie auch mit Vertrauenspersonen über den Cannabiskonsum Ihres Kindes. Das Verheimlichen im nahen Umfeld führt zu zusätzlicher Belastung.
- Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse. Gerade in schwierigen Phasen ist es wichtig, sich immer wieder eine Freude zu machen!

Schadensbegrenzung - falls Ihr Kind trotz allem weiterkiffen will

- Wer nicht auf den Joint verzichten kann, sollte die Risiken begrenzen: kein Konsum während der Arbeit und Schule, dem Sport und Fahrzeuglenken. Und kein Konsum bei schlechter Stimmung.
- Cannabis darf nicht zum Mittelpunkt werden! Deshalb ist die Häufigkeit und die Menge des Konsums möglichst niedrig zu halten.
- Vielleicht hilft ein «Vertrag». Er kann die Orte (z.B. nicht zu Hause), die Häufigkeit (z.B. nicht während der Woche), die Konsumsituation (z.B. nicht im Strassenverkehr) einschränken. Grundlage einer solchen Vereinbarung ist das gemeinsame Gespräch.
- Überprüfen Sie die Einhaltung dieser Vereinbarung. Setzen Sie die «Konsequenzen bei Einhaltung oder Nichteinhaltung» um.

«Meine Freundin und ich haben immer wieder Streit. Sie mag es nicht, wenn ich viel kiffe.»

Wie vorbeugen?

Cannabis ist keine harmlose Droge. Die bekannten Risiken und Langzeitfolgen sind hoch genug, um der Droge mit einer gewissen Distanz und Vorsicht gegenüber zu treten. Die Gründe, warum jemand süchtig lebt, haben allerdings nicht nur mit der Droge zu tun, sondern vor allem mit den Lebensbedingungen. Was Kinder und Jugendliche in ihrem Alltag unterstützt und stärkt, dient immer auch der Suchtprävention.

Zuwendung

Kinder brauchen Zuwendung. Auch und gerade, wenn sie heftig pubertieren. Interessierte Anteilnahme und liebevolle Begleitung sind gerade dann wichtige Fundamente, wenn es kriselt. Lassen Sie Ihr Kind immer wieder spüren, dass es grundsätzlich angenommen ist. Und sagen Sie ihm dies auch!

Selbstvertrauen

Für Jugendliche ist es wichtig, die eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen. Die Auseinandersetzung mit schulischen, beruflichen oder privaten Zielen kann zeigen, wo sich Ihr Kind noch vermehrt einsetzen kann oder muss. Realistische Ziele stärken das Selbstvertrauen. Unterstützen Sie Ihr Kind auf dem Weg zu seinen Zielen! Wenn Jugendliche altersgemässe Verantwortung übernehmen und ihre Fähigkeiten zeigen können, wird ihr Selbstvertrauen gestärkt.

Konfliktfähigkeit

Wo Menschen zusammen leben, gibt es selbstverständlich auch immer wieder Konflikte. Unterstützen Sie in Ihrer Familie eine gute Streitkultur. Dazu gehört faires Argumentieren, Zuhören, sich wehren, Kompromisse schliessen, Abmachungen treffen und nicht zuletzt auch immer wieder die Versöhnung. Vermeiden Sie, dass immer die gleichen Personen gewinnen oder verlieren. Unterstützen Sie Ihr Kind, dass es sich für seine Interessen einsetzt und nicht immer zu allem Ja und Amen sagt oder gar Konflikte selbsterstörerisch mit Hilfe von Cannabis verdrängt. Konflikte sind Chancen!

Eigene Wahrnehmungen ernst nehmen

Eltern können Veränderungen nur wahrnehmen, wenn sie ihre Kinder häufig sehen. Wer Kinder hat, sollte mit diesen regelmässig in Kontakt sein – auch während der Pubertät. Nur wer mit seinen Kindern oft zusammen ist, kann frühzeitig Veränderungen wahrnehmen und ansprechen. Wahrnehmen heisst nicht nur zuhören, sondern auch hinschauen. Ein sehr wichtiger Treffpunkt ist sicher der gemeinsame Familientisch. Jedes minderjährige Kind sollte wenn immer möglich wenigstens einmal pro Tag mit Vater und/oder Mutter gemeinsam essen können. Es geht dabei nicht nur ums Essen, sondern auch um das regelmässige Gespräch.

Sachliche Information

Mit Abschreckung ist wenig zu erreichen. Im Gegenteil: Gefährdete Konsumierende können dadurch sogar noch zum Kiffen angeregt werden. Besser ist sachliche Information: Ihr Kind sollte seine Kenntnisse über Cannabis, seine Wirkung, sein Suchtpotenzial und seine Illegalität vertiefen. Dazu eignen sich auch altersgemässe Broschüren und Flyer. Vor allem sollte bekannt sein, dass der Cannabis-konsum von folgenden Gruppen unbedingt vermieden werden soll: Kinder und Jugendliche, schwangere und stillende Mütter, Herz- und Lungenkranke, psychisch belastete und erkrankte Menschen.

Eltern sind wichtige Vorbilder

Das Leben ist ein steter Fluss mit Veränderungen. Bleiben Sie in Bewegung! Wenn Sie die Schwierigkeiten des Alltags mit Zuversicht anpacken, sind Sie ein wichtiges Vorbild für Ihr Kind. Probleme sind Chancen. Sie müssen und sollen bewältigt werden. Kiffen Sie nicht mit Jugendlichen und konsumieren Sie legale Alltagsdrogen mit Mass und Genuss oder gar nicht.

«Seit der Scheidung stürzt unsere Tochter ab – nur noch Musik hören, herumhängen und kiffen.»

Wo finde ich Unterstützung?

Die Fachstelle für Suchtprävention DFI Luzern ist Ihre Ansprechstelle im Kanton Luzern für alle Fragen rund ums Kiffen. Unser Team bietet die folgenden Dienstleistungen an für Eltern, Schulen, Vereine, Treffs, Betriebe und Jugendgruppen:

- Kurse und Veranstaltungen
- Projekte und Beratung
- Fachliteratur, Unterrichtshilfen, Flyers, Videos und DVDs

Öffnungszeiten der Dokumentationsstelle
InfoDok: Mo und Mi 14.00 – 17.00 Uhr
oder nach Absprache.

Nehmen Sie Kontakt auf mit uns.
Wir unterstützen Sie gerne.
Tel. 041 420 13 25
suchtprevention@dfi-luzern.ch
www.suchtprevention.ch

Beratungsstellen im Kanton Luzern für direkt und indirekt Betroffene

Erste Ansprechpersonen können Hausärzte, Apotheker oder Kinderärztinnen sein. Die Suche nach einer passenden Beratung oder Behandlung kann über mehrere Stationen führen. Es geht darum, die richtige individuelle Lösung zu finden.

Jugend- und Elternberatung CONTACT

zuständig für folgende Gemeinden:
Luzern, Adligenswil, Dierikon, Gisikon, Kriens, Littau, Malter, Meggen, Root, Rothenburg, Schwarzenberg, Sempach, Udligenswil, Weggis
Tel. 041 210 13 08 / www.no-zoff.ch
info@contactluzern.ch

Jugendberatung Ebikon, Buchrain

Tel. 041 440 62 88 / www.no-zoff.ch
jugendberatung@ebikon.ch

Jugend- und Familienberatung Emmen

Tel. 041 268 08 88 / www.no-zoff.ch
familienberatung@emmen.ch

Beratungsdienste Jugend und Familie Littau

Tel. 041 259 88 90 / www.no-zoff.ch
beratungsdienste@littau.ch

Familien- und Jugendberatung Horw

Tel. 041 349 12 45 / www.horw.ch
b.unternaehrer@horw.ch

Sozial-Beratungszentren SoBZ

www.sobz.ch

- SoBZ Amt Luzern
Tel. 041 249 30 60 / luzern@sobz.ch
- SoBZ Emmen und Rothenburg
Tel. 041 260 67 35 / emmen@sobz.ch
- SoBZ Amt Entlebuch, Wolhusen und Ruswil
Tel. 041 485 70 40 / schuepfheim@sobz.ch
- SoBZ Willisau
Tel. 041 970 25 91 / willisau@sobz.ch
- SoBZ Sursee und Umgebung
Tel. 041 925 18 25 / sursee@sobz.ch
- SoBZ Amt Hochdorf und Michelsamt
Tel. 041 914 31 31 / hochdorf@sobz.ch

Drogentherapeutisches Ambulatorium dta

Tel. 041 228 68 28 / www.ksl.ch
dta@ksl.ch

Psychiatriezentrum Luzerner Landschaft

Tel. 062 918 55 55 / www.st-urban.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst KJPD des Kantons Luzern

für Jugendliche bis 18 Jahre
Tel. 041 205 34 40 / www.ksl.ch
kjpd.sekretariat@ksl.ch

FABIA Beratung von AusländerInnen und Ausländern

Tel. 041 360 07 22 / www.fabialuzern.ch
info@fabialuzern.ch

Verband der PsychotherapeutInnen Zentralschweiz

Vermittlungstelefon 079 244 25 25
täglich 13.00 – 14.00 Uhr
www.verband-vpz.ch

Informationen für Jugendliche und Lehrpersonen

www.feelok.ch
www.suchtprevention.ch
www.sfa-ispas.ch



Herzlichen Dank

Wir danken dem Gesundheits- und Sozialdepartement des Kantons Luzern für die finanzielle Unterstützung.

Ein Dank geht auch an das Drogentherapeutische Ambulatorium Luzern und die Sozial-BeratungsZentren im Kanton Luzern für die Anregungen und die Durchsicht des Textes.

Impressum

Zitate: Jugendliche, Mütter und Väter

Text: Reto Stadler, Dr. phil., Fachstelle für Suchtprävention DFI Luzern

Gestaltung und Fotos: creadrom, Deborah Ischer in Zusammenarbeit mit intus, Patrick Ammann

Druck: Wallimann Druck+Verlag AG, Beromünster

3. Auflage: November 2004/10'000 Exemplare

© Fachstelle für Suchtprävention DFI Luzern

