RATGEBER FÜR ELTERN

SVEN FRIEDRICH

Kiffen in der JUGEND

AUFHÖRENZUKIFFEN.DE

INHALT

KAPITEL

01 SEITE 3-9

Zweck und Erklärung dieses Ebooks

02 SEITE 10-15

Die möglichen Risiken für Jugendliche durch den Konsum von Cannabis

03 SEITE 16-19

Wie man Anzeichen für Cannabis-Konsum bei Jugendlichen erkennt

KAPITEL

04 SEITE 20-34

Möglichkeiten, Empfehlungen und bewährte Methoden für besorgte Eltern

05 SEITE 35-43

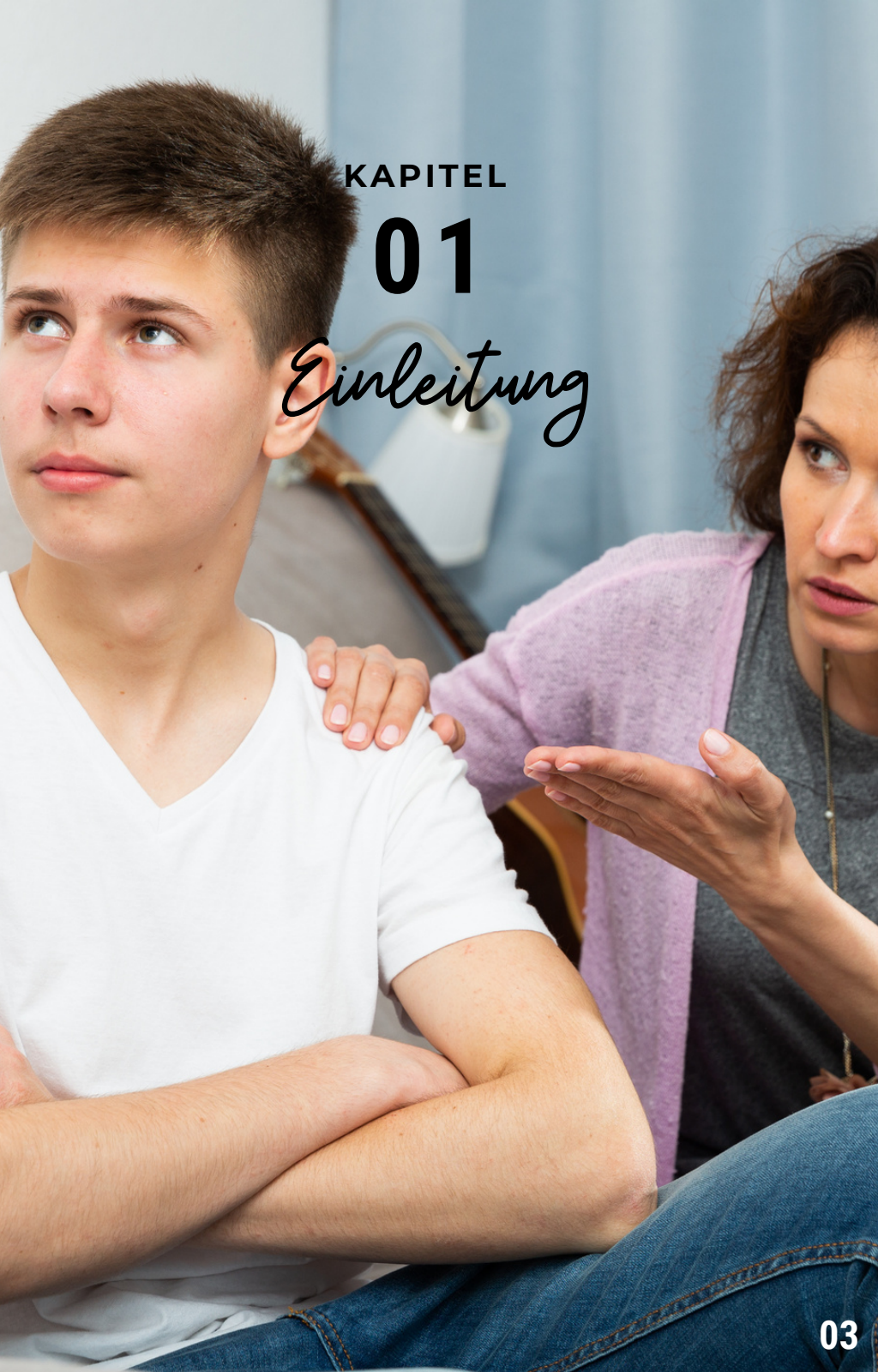
Wie Sie Ihr Kind am besten unterstützen können.

06 SEITE 44-48

Die Bedeutung von Selbstfürsorge für Eltern

07 SEITE 49-50

Schlußwort



KAPITEL

01

Einleitung

01

Einleitung

LIEBE ELTERN,

wenn Sie herausgefunden haben, dass Ihr Kind kifft, ist es verständlich, dass Ihnen das Sorgen bereitet. Dennoch ist es wichtig, ruhig zu bleiben.

Das Thema ist ernst, keine Frage, doch das Ausloten von Grenzen und das Erproben von Verbotenem gehört zum Erwachsenwerden dazu. Sie sind nicht allein mit diesem Problem, und es gibt Hoffnung – das versprechen wir Ihnen!

01 Zweck des E-Books

Das Ziel dieses E-Books besteht darin, Ihnen einen umfassenden Überblick über das Thema Jugend und Kiffen zu bieten und Ihnen dabei zu helfen, gemeinsam mit Ihrem Kind Lösungsansätze zu finden.

Verbote und Bestrafungen können der Beziehung auf lange Sicht schaden. Deshalb ist es wichtig, zusammen mit Ihrem Kind an der Problemlösung zu arbeiten, statt sich gegeneinander zu stellen.

01 Wer hat diese Buch geschrieben?

Hallo! Mein Name ist Sven Friedrich und ich bin der Gründer des Infoportals Aufhörenzukiffen.de sowie Dozent an der Deutschen Cannabisakademie.

Zusammen mit meinem engagierten AZK-Team haben wir dieses tolle Ratgeberbuch erarbeitet, um Ihnen zu helfen.

Seit 2014 kämpfen wir dafür, dass Menschen, die mit dem Kiffen aufhören möchten, die Unterstützung und Informationen bekommen, die sie benötigen.

Für dieses E-Book haben wir uns die Autorin Verena Glass als wertvolle Unterstützung an Bord geholt.

Sie ist nicht nur die Autorin des Buches "Wie schütze ich mein Kind vor Sucht", sondern auch eine einfühlsame Suchtberaterin, die ihr Wissen und ihre Erfahrung gerne mit anderen teilt.

Wir sind dankbar für ihre Unterstützung und für die Möglichkeit, ihr wertvolles Wissen in unserem Ratgeberbuch nutzen zu können.

Dieses Ebook ist aus dem Wunsch vieler Eltern entstanden, die sich nach einem Leitfaden sehnen und es vermeiden möchten, persönliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Wir verstehen, dass dies ein schwieriges Thema ist, das mit vielen Emotionen verbunden ist. Deshalb haben wir unser Bestes gegeben, um dieses Ebook so umfassend und hilfreich wie möglich zu gestalten.

Wir hoffen, dass es Ihnen und Ihrem Kind dabei helfen wird, eine bessere Zukunft ohne Cannabisprobleme aufzubauen.

01

Wie kann dieses E-Book helfen?

In diesem E-Book bieten wir Ihnen praktische Tipps und Strategien, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und bewährten Verfahren beruhen, um Ihr Kind bei der Bewältigung einer möglichen Sucht zu unterstützen.

Unser Ziel ist es, Ihnen Mut zu machen und Ihnen aufzuzeigen, dass Sie als Eltern eine bedeutende Rolle bei der Genesung Ihres Kindes spielen können.

KAPITEL

02

Risiken

02

Wie wirkt Cannabis auf das Gehirn?

- **Lernen und Gedächtnis:** Beeinträchtigung der Informationsverarbeitung und -speicherung.

- **Kognitive Fähigkeiten:** Schwierigkeiten bei Aufmerksamkeit, Entscheidungsfindung und Urteilsvermögen.

- **Neuronale Entwicklung:** Einfluss auf Reifung und Vernetzung von Nervenzellen, langfristige Folgen für Kognition und Verhalten.

- **Belohnungssystem:** Erhöhte Anfälligkeit für Suchtverhalten und THC-Toleranz.

- **Gehirnstruktur:** Veränderungen in grauer und weißer Substanz.

- **Psychische Gesundheit:** Erhöhtes Risiko für Depressionen, Angstzustände und psychotische Symptome, Verschlimmerung bestehender Probleme.

- **Soziale und emotionale Entwicklung:** Schwierigkeiten beim Aufbau und Erhalt gesunder Beziehungen, Konfliktbewältigung und Empathie.

02

Langzeitfolgen des Cannabiskonsums

- **Kognitive Beeinträchtigungen**: Probleme mit Konzentration, Gedächtnis und Entscheidungsfindung.

- **Psychische Gesundheit**: Erhöhtes Risiko für Depressionen, Angstzustände und Schizophrenie.

- **Sucht und Abhängigkeit**: Höheres Risiko für Cannabisabhängigkeit, Entzugserscheinungen und Toleranzbildung.

- **Soziale und emotionale Probleme:** Schwierigkeiten in Beziehungen, emotionaler Regulation und Kommunikation.

- **Lungen- und Atemwegsprobleme:** Beeinträchtigte Lungenfunktion und chronische Atemwegsbeschwerden.

- **Herz-Kreislauf-Risiken:** Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

- **Akademische und berufliche Entwicklung:** Schlechtere Leistungen, verminderte Chancen und geringerer Erfolg.

02

Verfallen Sie nicht in Panik

Diese Informationen könnten verständlicherweise Besorgnis auslösen, da Ihr Kind das Wichtigste für Sie ist.

Um jedoch ein fundiertes Gespräch zu führen und Ihr Kind über potenzielle Risiken aufzuklären, ist es notwendig, über die möglichen Folgen informiert zu sein.

Es ist auch wichtig zu betonen, dass diese nicht zwangsläufig eintreten müssen – sie stellen lediglich potenzielle Risiken dar.

KAPITEL

03

Anzeichen

03

Körperliche und verhaltensbezogene Anzeichen

- **Verhaltensänderungen**: Stimmungsschwankungen, Lethargie, vermehrtes Lachen, Geheimnistuerei.

- **Rote oder glasige Augen**: Cannabis kann Rötungen oder glasigen Blick verursachen.

- **Geruch:** Süßlicher, erdiger Geruch von Cannabis an Kleidung, Haaren oder im Zimmer.

- **Freundeskreis-Wechsel:** Neue Freunde, die möglicherweise Drogen konsumieren.

- **Utensilien**: Pfeifen, Bongs, Zigarettenpapier, Grindern oder Cannabis in persönlichen Sachen.

- **Veränderter Appetit**: Ungewöhnliche Essgewohnheiten oder Heißhungerattacken.

- **Gedächtnis- und Konzentrationsschwierigkeiten**: Probleme beim Erinnern oder Fokussieren.

- **Schulleistungsveränderungen:** Verschlechterung der Noten oder Desinteresse an Schule und Hausaufgaben.

- **Geldprobleme:** Häufige Geldprobleme oder unerklärliche Ausgaben.

- **Schlafmusteränderungen:** Schlafstörungen, Tagesmüdigkeit oder unregelmäßige Schlafmuster.

Es ist wichtig zu beachten, dass diese Anzeichen nicht immer auf Cannabiskonsum hindeuten und auch andere Ursachen haben können. Es sind jedoch die bekanntesten Anzeichen.

KAPITEL

04

Möglichkeiten

04

Was können Sie als Eltern tun?

Als Elternteil stehen Ihnen grundsätzlich zwei Möglichkeiten zur Verfügung. Sie können darauf hoffen, dass der Cannabiskonsum Ihres Kindes lediglich eine Phase ist und es nach dem Ausprobieren von alleine aufhört.

In diesem Fall können Sie die Situation beobachten und im Hintergrund unterstützend agieren.

Wenn Sie jedoch Ihr Kind als gefährdet einstufen, sollten Sie aktiv werden und eingreifen, um die Möglichkeit einer ernsthaften Abhängigkeit zu minimieren. Diese Abhängigkeit kann das gesamte Leben beeinflussen, angefangen beim sozialen Umfeld bis hin zu langfristigen körperlichen und geistigen Auswirkungen.

Entscheiden Sie sich für die passende Vorgehensweise, basierend auf Ihrer Einschätzung der Situation und Ihres Kindes.

04

Der optimale Ablauf für Eltern

- **Beobachten:** Achten Sie auf Anzeichen von Cannabiskonsum und dokumentieren Sie diese, um ein klares Bild der Situation zu erhalten.

- **Informieren:** Eignen Sie sich Wissen über Cannabis, seine Wirkungen und mögliche Risiken an, um ein fundiertes Gespräch führen zu können.

- **Kommunikation:** Sprechen Sie ruhig und ohne Vorwürfe mit Ihrem Kind über Ihre Beobachtungen und Bedenken.

- **Zuhören:** Hören Sie Ihrem Kind aufmerksam zu und versuchen Sie, seine Perspektive zu verstehen.

- **Unterstützung anbieten:** Bieten Sie Hilfe und Unterstützung an, um Ihrem Kind bei der Bewältigung seiner Situation zu helfen.

- **Regeln und Grenzen setzen:** Vereinbaren Sie klare Regeln und Grenzen in Bezug auf den Cannabiskonsum und die damit verbundenen Verhaltensweisen.

- **Fortlaufendes Gespräch:** Halten Sie den Dialog offen und verfolgen Sie die Fortschritte Ihres Kindes.

- **Professionelle Hilfe:** Wenn nötig, sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Dazu gehören Therapeuten, Psychologen und Beratungsstellen. Eine weitere mögliche Unterstützung sind Selbsthilfegruppen, die Sie ebenfalls in Erwägung ziehen können.

04

Der Ablauf eines Gesprächs im Detail

- **Wählen Sie den richtigen Zeitpunkt und Ort:** Suchen Sie eine ruhige, entspannte Umgebung und einen Zeitpunkt, an dem Sie und Ihr Kind genügend Zeit haben, um ein offenes Gespräch zu führen.

- **Bereiten Sie sich vor**: Informieren Sie sich auf aufhörenzukiffen.de über Cannabis, seine Wirkungen und Risiken. So können Sie fundierte Informationen weitergeben und mögliche Fragen Ihres Kindes beantworten.

- **Bleiben Sie ruhig und respektvoll**: Gehen Sie das Gespräch gelassen und ohne Vorwürfe an. Zeigen Sie Verständnis und Respekt für die Gefühle und Meinungen Ihres Kindes.

- **Hören Sie zu:** Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, seine Sichtweise und Erfahrungen zu teilen. Hören Sie aufmerksam zu und stellen Sie offene Fragen, um das Gespräch zu fördern.

- **Teilen Sie Ihre Sorgen und Erwartungen:** Erklären Sie Ihrem Kind, warum Sie besorgt sind und welche negativen Folgen der Cannabiskonsum haben kann. Teilen Sie auch Ihre Erwartungen bezüglich des Drogenkonsums und der persönlichen Verantwortung Ihres Kindes mit.

- **Bieten Sie Unterstützung an:** Machen Sie Ihrem Kind klar, dass Sie da sind, um es zu unterstützen und gemeinsam nach Lösungen zu suchen, falls es Schwierigkeiten hat oder Hilfe benötigt.

- **Vermitteln Sie die Fakten:** Sprechen Sie über die wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Cannabis und stellen Sie sicher, dass Ihr Kind über die Risiken und Folgen des Konsums informiert ist.

- **Erarbeiten Sie gemeinsam Strategien:** Diskutieren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Strategien, um den Cannabiskonsum zu reduzieren oder aufzuhören und wie es mit sozialem Druck oder schwierigen Situationen umgehen kann.

- **Vereinbaren Sie Folgetermine:** Halten Sie das Gespräch offen und planen Sie weitere Treffen, um über Fortschritte, Herausforderungen und eventuelle Änderungen zu sprechen.

- **Holen Sie gegebenenfalls professionelle Hilfe:** Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind Unterstützung benötigt, die Sie selbst nicht bieten können, ziehen Sie die Inanspruchnahme von Fachleuten wie Beratungsstellen, Therapeuten oder Selbsthilfegruppen in Betracht.

04

Wie man professionelle Hilfe sucht

Wenn Ihr Kind Probleme hat, allein oder mit Ihrer Hilfe den Cannabis-Konsum zu beenden, empfehle ich Ihnen, professionelle Hilfe in Betracht zu ziehen. Unter "Beratungsstellen“ auf unserer Webseite finden Sie Hilfe, inklusive kostenlosem Erstgespräch.

Alternativ suchen Sie bei Google nach einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe. Mittlerweile gibt es in Deutschland auch spezielle Rehabilitationszentren für Jugendliche.

04

Welche Therapieansätze sind am effektivsten?

Es gibt verschiedene Therapieansätze zur Behandlung von Cannabisabhängigkeit, und die Effektivität kann je nach individuellen Umständen variieren. Einige der am häufigsten empfohlenen und effektiven Therapieansätze sind:

- **Kognitive Verhaltenstherapie (CBT):** Diese Therapie ändert abhängigkeitsfördernde Denkmuster und Verhaltensweisen und ersetzt ungesunde Verhaltensweisen durch gesündere Alternativen.

- **Motivationsinterview (MI):** MI ist ein klientenzentrierter Ansatz, der darauf abzielt, die intrinsische Motivation einer Person zur Veränderung zu erhöhen. Der Therapeut arbeitet mit dem Patienten zusammen, um Ambivalenzen zu erkunden und die Bereitschaft zur Veränderung zu fördern.

- **Familientherapie**: Bezieht Familienmitglieder ein, um Kommunikationsprobleme zu lösen und eine unterstützende Umgebung für den Genesungsprozess zu schaffen.

- **Gruppentherapie:** Bietet Unterstützung und Ermutigung von Gleichgesinnten, um gemeinsam an Genesung und persönlichem Wachstum zu arbeiten.

- **Kontingenzmanagement (CM):** Diese Therapieform basiert auf Verstärkung und Belohnung für positives Verhalten. Patienten erhalten Anreize oder Belohnungen für den Nachweis von Abstinenz und die Einhaltung von Therapiezielen.

KAPITEL

05

Unterstützung

05

Wie Eltern optimal unterstützen können

Eltern spielen eine entscheidende Rolle bei der Schaffung eines unterstützenden Umfelds für ihr Kind, das mit Drogenproblemen kämpft.

Sie sind oft die Hauptbezugspersonen und können wesentlich dazu beitragen, dass sich ihr Kind sicher, geliebt und verstanden fühlt.

Hier sind einige Aspekte, in denen Eltern eine wichtige Rolle spielen:

- **Kommunikation:** Eltern sollten offene und ehrliche Gespräche mit ihrem Kind führen, um Vertrauen aufzubauen und ihr Kind dazu zu ermutigen, über seine Probleme zu sprechen.

- **Unterstützung:** Eltern sollten ihrem Kind emotionale und praktische Unterstützung bieten, indem sie ihm helfen, geeignete Ressourcen und Behandlungsmöglichkeiten zu finden.

- **Informieren:** Eltern sollten sich über Drogenmissbrauch, Abhängigkeit und die damit verbundenen Herausforderungen informieren, um besser auf die Bedürfnisse ihres Kindes eingehen zu können.

- **Geduld und Empathie:** Eltern müssen geduldig sein und Verständnis für die Schwierigkeiten zeigen, mit denen ihr Kind konfrontiert ist. Empathie und Mitgefühl sind entscheidend, um das Selbstwertgefühl des Kindes zu stärken.

- **Förderung von gesunden Aktivitäten:** Eltern sollten ihr Kind dazu ermutigen, sich an positiven Aktivitäten zu beteiligen, die seine körperliche und emotionale Gesundheit fördern.

- **Rolle als Vorbild:** Eltern sollten selbst ein gutes Vorbild sein, indem sie gesunde Verhaltensweisen, offene Kommunikation und verantwortungsbewussten Umgang mit Stress und Problemen demonstrieren.

- **Zusammenarbeit mit Fachleuten:** Eltern sollten mit Fachleuten wie Ärzten, Therapeuten und Beratern zusammenarbeiten, um ihrem Kind die bestmögliche Unterstützung und Behandlung zu bieten.

Insgesamt sind Eltern ein wesentlicher Bestandteil des Unterstützungssystems ihres Kindes und tragen maßgeblich dazu bei, ihm zu helfen, mit Drogenproblemen umzugehen und auf dem Weg zur Genesung erfolgreich zu sein.

05

Wie man auf Rückfälle reagiert

Ein Rückfall bei der Genesung von einer Drogenabhängigkeit ist nicht ungewöhnlich, und Eltern sollten darauf vorbereitet sein, angemessen und unterstützend zu reagieren. Um dies zu erreichen, ist es wichtig, ruhig zu bleiben und offene Kommunikation zu fördern, um die Gründe für den Rückfall zu verstehen.

Eltern sollten ihre Kinder dazu ermutigen, Verantwortung zu übernehmen und aus der Erfahrung zu lernen.

Es ist hilfreich, praktische Unterstützung anzubieten, wie die Begleitung zu Beratungsterminen und Selbsthilfegruppen, sowie den aktuellen Behandlungsplan mit Fachleuten zu überprüfen und gegebenenfalls anzupassen.

Geduld und Empathie sind entscheidend für die Unterstützung Ihres Kindes während dieser schwierigen Zeit. Fördern Sie gesunde Bewältigungsstrategien und konzentrieren Sie sich auf positive Aktivitäten, um das Risiko weiterer Rückfälle zu verringern.

Rückfälle bieten die Gelegenheit, den Genesungsprozess zu überdenken und zu stärken, sodass Eltern durch proaktive Reaktionen ihren Kindern helfen können, sich von Rückschlägen zu erholen und auf dem Weg zur Genesung Fortschritte zu machen.

Vergessen Sie nicht, auch auf Ihre eigene emotionale und körperliche Gesundheit zu achten. Suchen Sie bei Bedarf Unterstützung von Fachleuten, Freunden oder Selbsthilfegruppen für Angehörige.

KAPITEL

06

Selbstfürsorge

06 Kümmern Sie sich auch um Ihre Gesundheit

Als Elternteil kann es äußerst belastend sein, sich um ein Kind mit einem Cannabisproblem zu kümmern. Um Ihrem Kind bestmöglich helfen zu können, ist es wichtig, dass Sie auf Ihre eigene körperliche und seelische Gesundheit achten.

Um mit dem Stress umzugehen, der mit der Betreuung eines Kindes mit einem Cannabisproblem einhergeht, gibt es verschiedene Strategien, die Eltern entlasten können.

Dazu gehört, sich regelmäßig Zeit für sich selbst zu nehmen, um persönliche Interessen zu verfolgen und sich zu entspannen.

Es ist auch wichtig, offen und ehrlich mit Freunden und Familienmitgliedern über Ihre Gefühle und Ängste zu sprechen, um emotionale Unterstützung und praktische Hilfe zu erhalten.

Darüber hinaus sollten Eltern erwägen, Selbsthilfegruppen oder Elterngruppen für Angehörige von Personen mit Cannabisproblemen beizutreten.

Diese Gruppen können ein wertvoller Ort für Verständnis, Empathie und Ratschläge von anderen Eltern in ähnlichen Situationen sein.

Wenn Sie als Elternteil das Gefühl haben, dass Sie professionelle Unterstützung benötigen, um mit der Betreuung Ihres Kindes umzugehen, sollten Sie nicht zögern, Hilfe zu suchen.

Wenden Sie sich an einen Therapeuten, Psychologen oder eine Beratungsstelle, die Erfahrung in der Arbeit mit Familien von Personen mit Cannabisproblemen hat.

Indem Sie auf Ihre eigene Gesundheit achten und sich Hilfe suchen, zeigen Sie Stärke, nicht Schwäche. Auf diese Weise sind Sie besser in der Lage, Ihrem Kind durch schwierige Zeiten zu helfen und gemeinsam die Herausforderungen zu bewältigen, die mit einem Cannabisproblem einhergehen.

Sie sind nicht allein, und es gibt immer Unterstützung und Hilfe, auf die Sie zurückgreifen können. Mit der richtigen Hilfe und Unterstützung können Sie und Ihr Kind diese Herausforderung meistern und gestärkt daraus hervorgehen.

KAPITEL

07

Schlußwort

07

Schlußwort

Wir hoffen, dass Ihnen als Eltern dieses E-Book wertvolle Hilfestellungen bietet und Ihnen einen Leitfaden an die Hand gibt, um die Situation bestmöglich zu bewältigen.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind alles Gute und hoffen, dass Sie sich bald wieder erfreulicheren Themen widmen können. Weitere Informationen zum Thema Cannabiskonsum und Cannabis-Entzug finden Sie auf unserer Webseite aufhoerenzukiffen.de.

Ihr AZK-Team