

**Zeitschrift:** SuchtMagazin  
**Herausgeber:** Infodrog  
**Band:** 28 (2002)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Cannabiskurs des Contact-Bern  
**Autor:** Bernet, Anna / Widmer, Andreas  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-800719>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Cannabiskurs des Contact-Bern

Erste Erfahrungen aus den neu entwickelten Kursen für jugendliche CannabiskonsumentInnen der Jugend- Eltern- und Suchtberatung des Contact Bern zeigen, dass Jugendliche mit einem gewissen Problembewusstsein und einer ausreichenden Eigenmotivation durchaus bereit sind, ihren Cannabis-Konsum kritisch zu reflektieren und zu reduzieren.

ANNA BERNET, ANDREAS WIDMER\*

Immer wieder wird unsere Stelle mit Hilfe suchenden Eltern konfrontiert, die den Suchtmittelkonsum ihrer Kinder als problematisch einstufen. Die häufigste Ausgangslage ist, dass ein Elternteil – meist die Mutter mit einem, zum Teil zwei Kindern – ein Beratungsgespräch sucht, um Umgangsmöglichkeiten mit dem teilweise massiven Cannabiskonsum ihrer Kinder zu finden.

## Eine Belastung für die ganze Familie

Oft besteht bei den Eltern ein Informationsdefizit zu Wirkung und Ver-

wendung von Cannabisprodukten, was zu Ängsten und extremem Kontrollverhalten führen kann. Diesem Informationsdefizit der Eltern steht in den meisten Fällen ein hoher Informationsgrad der Jugendlichen gegenüber. Normalerweise bagatellisieren die Jugendlichen ihr Konsumverhalten – und dies nicht nur in Bezug auf Cannabisprodukte.

Nicht selten verschlechtern sich die Schulleistungen, und das soziale Verhalten in der Familie verändert sich negativ. Parallel dazu vollziehen die Jugendlichen oft einen Orientierungswechsel von der Familie hin zu Gleichaltrigen. Die ganze Familie leidet unter der angespannten Situation.

## Jugendliche mit Cannabis-Problemen

In den Familiengesprächen stellen wir – nach anfänglichem Widerstand der Jugendlichen – meist eine grosse Offenheit und ein ehrliches Interesse an einer Analyse der Situation fest. Dieses Interesse ist in der Regel verbunden mit einer überraschend grossen Bereitschaft, sich den erkannten Problemen zu stellen und nach Lösungswegen zu suchen.

Viele Jugendliche nennen einen auffallend grossen Gruppendruck in ihrem Alterssegment als Hintergrund ihres starken Konsums. Als weiterer Grund wird der Leistungsdruck in Schule, Beruf und Familie genannt, wobei damit oft auch «einfach abschalten», «geniessen», «einfach so sein» verbunden wird. Eine sehr grosse Zahl von Jugendlichen beschreibt, dass das mehr oder weniger alltägliche Zusammensein mit Gleichaltrigen zu einem festen Bestandteil der Freizeitgestaltung geworden sei. Bei diesen wiederkehrenden Runden an einem vertrauten Ort gehöre einer oder mehrere/viele Joints in der Regel dazu.

## Cannabis-Rauchen als Ritual

Dieses im eigentlichen Sinn rituelle Zusammensein scheint den Jugendlichen eine Art Heimatgefühl zu vermitteln – ein Gefühl, das auch später, wenn die Gruppe aufgelöst ist, am Ort des früheren Rituals den Gedanken an Wohlbefinden und an Cannabis aufkommen lässt. Dass bei diesen Ritualen meist zu viel gekifft wird, sagen sogar viele Jugendliche selbst.

Erwähnenswert scheint auch die Beobachtung, dass Jugendliche ab ca. 18 Jahren rückblickend oft selbst sagen, im Alter von ca. 15 bis 17 Jahren extrem gekifft zu haben – verbunden mit entsprechenden Leistungseinbussen in der Schule.

Viele Jugendliche berichten, dass sie zeitweise ohne Joint am Abend nicht mehr schlafen können. Der Übergang vom Gruppenjoint zum individuellen Joint wird denn auch von den Jugendlichen selbst oft als Beginn einer problematischen Situation beschrieben.

## Das Ziel: kontrollierter Konsum

Viele Jugendliche melden in den Familiengesprächen offen Interesse an, sich mit anderen Jugendlichen, die auch kiffen, über eine Reduktion des Cannabiskonsums auszutauschen.

Jugendliche wünschen sich, einen unverkrampften Umgang mit Cannabisprodukten zu finden – so etwa wie sie es von ihren Eltern üblicherweise in Bezug auf das «gute Glas Wein zu einem guten Essen» vorgelebt erhalten. Diese Einstellung entspricht heute in der Regel auch der Haltung der Eltern. Wenige Jugendliche möchten ganz aufhören zu kiffen.

Aufgrund dieser Erfahrungen mit der Problematik des übermässigen Cannabis-Konsums von Jugendlichen beschlossen wir, einen Kurs anzubieten, mit welchem wir die Jugendlichen un-

\* Anna Bernet und Andreas Widmer arbeiten bei Contact – Jugend- Eltern- und Suchtberatung des Contact Netz Bern, Monbijoustr. 70, Pf., 3000 Bern 23, Tel: 031 378 22 22, Fax: 031 378 22 25, Beratungsstelle@contact-bern.ch, www.contactnetz.ch. Der Text basiert auf einem Referat, welches die AutorInnen an der letzten Schulärztagung des Kantons Bern hielten.





terstützen, konstruktive Wege zu einem vernünftigen Umgang mit dem Rauchen von Cannabis zu finden.

### Kursplanung

Aus früheren Erfahrungen mit Jugendlichen wissen wir, dass ein Kurs zu diesem Thema die Zielgruppe nur erreichen kann, wenn auch die Kursleitung zumindest teilweise aus ihren Reihen stammt. Da wir beide bereits über 40-jährig sind, war uns klar, dass wir den Kurs nur zusammen mit jungen Leuten planen und durchführen wollten. Gemeinsam mit einer 17-jährigen Frau und einem 20-jährigen Mann planten wir im Herbst 1999 den ersten Kurs, welchen wir im Frühling 2000 erstmals in Co-Leitung durchführten. Bei der Planung stellten wir bald einmal fest, dass der Kurs drei Ebenen beinhalten musste:

- Möglichkeiten für Austausch unter den Jugendlichen
- Möglichkeiten, um andere, bewus-  
stere Genussformen kennen zulernen

- Informationsvermittlung zu Suchtentwicklung und Adoleszenz oder anderen Themen nach Wunsch der Teilnehmenden

### Bewusstes Geniessen

Das bewusste Geniessen innerhalb des Kurses hat zum Ziel, den Jugendlichen andere Möglichkeiten des Genusses als mit Suchtmitteln zu vermitteln. Deshalb auch der Titel des Kurses: «Spas am Leben». An jedem Abend soll einer oder mehrere Sinne zum Genuss einbezogen werden (fühlen, riechen, hören, sehen usw.). Das kann zum Beispiel durch eine gegenseitige Nackenmassage geschehen, oder dadurch, dass jeden Abend ein neuer Tee oder ein alkoholfreier Drink vorgestellt wird. Um eine vertrauliche Atmosphäre zu ermöglichen, limitieren wir die Kursgrösse auf max. zwölf Jugendliche im Alter von 16 bis 20 Jahren. Der Kurs findet an vier Abenden zu zweieinhalb Stunden statt. Die Abende haben eine ähnliche Struktur, und Rituale spielen

eine wichtige Rolle. So beginnt jeder Kursabend mit einem kleinen Snack, auch weil viele Jugendliche direkt von der Schule oder der Lehre kommen. Der Kurs ist auf selbst betroffene, Cannabis konsumierende Jugendliche beschränkt. Selbstverständlich ist während des Kurses der Konsum von Cannabis untersagt. Wir erwarten von allen Jugendlichen, dass sie an allen vier Abenden teilnehmen. Eine Teilnahme nur an einzelnen Abenden ist nicht möglich.

Im Informationsteil des Kurses, der die erlebnisorientierten Erfahrungen ergänzt, werden folgenden Themenblöcke behandelt:

- Suchtentstehung und Grenzen zwischen Genuss und Sucht
- Suchtmittelkonsum vs. Bewältigung von Entwicklungsaufgaben in der Adoleszenz
- Wirkung und mögliche Gefahren von Cannabiskonsum
- Tipps und Tricks zum Aussteigen oder Reduzieren – unter Einbezug der Erfahrungen der Jugendlichen



## Bereits vier Kurse

Die erste Durchführung des Kurses im März 2000 war von einem unerwartet grossen Medienrummel begleitet, dies besonders, weil in der Stadt Bern ein Wahljahr war und ein Stadtrat – notabene ein Alkohol ausschenkender Wirt (!) – gegen diesen Kurs polemisierte, um auf seine Kandidatur aufmerksam zu machen.

Es ist selbstverständlich, dass es sich beim Kurs nicht um eine Anleitung zum Kiffen handelt, wie der Parlamentarier behauptete; in diesem Kurs durften – neben einer Zigarettenpause – gar keine Suchtmittel konsumiert werden. Seither haben wir sechs Kurse durchgeführt. Für die Co-Leitung gewannen wir jeweils ehemalige KursteilnehmerInnen.

## Erste Erkenntnisse ...

Die folgenden Aussagen erfolgen aufgrund der am Schluss der Kurse jeweils durchgeführten Auswertungen mittels Fragebogen und Gesprächen sowie aufgrund der Erfahrung von uns KursleiterInnen.

## ... zu den jugendlichen KursleiterInnen ...

Unser Ansatz, mit jugendlichen Co-LeiterInnen zu arbeiten, wurde von den KursteilnehmerInnen als richtig und sinnvoll beurteilt. Sie sagten sowohl während des Kurses als auch in der Auswertung, dass sie vor allem Informationen schlechter hätten entgegen nehmen können, wenn sie von erwachsenen LeiterInnen präsentiert worden wären.

Ferner machten wir erwachsenen KursleiterInnen immer wieder die Erfahrung, dass unsere jugendlichen Co-LeiterInnen unsere Ideen so modifizieren, dass sie bei den Jugendlichen besser ankommen.



## ... zum Themenbereich Konsum/Abstinenz ...

Der Kurs ist explizit nicht so angelegt, dass als Eintrittsticket eine Veränderung des Konsums verlangt wird. Durch den persönlichen Austausch stellte sich jedoch bei den meisten Teil-

nehmerInnen im Verlauf des Kurses eine Reduktion des Konsum oder wenigstens ein kritisches Hinterfragen ein. Diese Erfahrung zeigt, dass Jugendliche bereit sind, ihren Konsum zu hinterfragen, wenn sie KursleiterInnen begegnen, welche von ihnen nicht als erstes Ziel Abstinenz fordern.



Eine unerwartete aber sehr spannende Beobachtung machten wir bei fast allen jugendlichen KursleiterInnen: Sie hörten (mit wenigen Ausnahmen) entweder ganz mit Kiffen auf oder reduzierten den Konsum auf seltene Gelegenheitsjoints.

Wir schreiben diese Entwicklung der Tatsache zu, dass sich diese Jugendlichen intensiv mit dem Thema auseinander setzten und Verantwortung im Kurs übernehmen mussten. Das führte offensichtlich auch dazu, dass sie sich selber gegenüber mehr Verantwortung übernahmen.

### **... zu Information, Genuss und Ritualen ...**

Die Jugendlichen sagten und zeigten uns, dass sie an den Kursen viel Spass hatten. Sie zeigten grosse Offenheit gegenüber «dem anders Geniessen» lernen und gegenüber allem, was mit «Etwas zelebrieren» zu tun hatte. Sich wiederholende Kursgefässe, die als eigentliche Rituale erlebt wurden, hatten denn auch den grössten Erfolg. Die Informationen, so unsere Erfahrung, können nur vermittelt werden, wenn sie in keiner Weise an die Schule erinnern. Die meisten sagten am Ende des Kurses, dass sie jetzt besser informiert seien.

Sehr intensiv und von den Jugendlichen besonders geschätzt waren die Diskussionsrunden, in denen persönliche Erfahrungen und Anliegen Platz hatten. Der Einbezug sinnlicher Genuselemente wie Musik machen, Nackenmassage oder Essen zubereiten, hat sich bewährt, da auf diese Weise Alternativen zum Cannabiskonsum direkt thematisiert und erprobt werden können.

### **... zur Kursdauer ...**

Die Tatsache, dass die meisten Jugendlichen den Kurs beenden, zeigt, dass

die gewählte Kursdauer von vier Abenden angemessen ist. Einige Jugendliche hätten eine längere Kursdauer gewünscht. Von den Jugendlichen wurde erwähnt, dass sie generell an einem weiterführenden Kontakt mit uns interessiert sind. Dies kann sehr sinnvoll sein, im Sinne einer Vertiefung des Gelernten/Erfahrenen. Aus diesem Grund erwägen wir, künftig auch eine fortlaufende Gruppe mit ehemaligen KursabsolventInnen zu führen.

### **... und zur Werbung**

Wie erwartet, ist es eher schwierig, die Jugendlichen mit unserem Angebot zu erreichen. Dies obwohl das Flugblatt von Jugendlichen gestaltet wurde. Wir machten jedoch in allen bisherigen Kursen die Beobachtung, dass die Mundpropaganda gut funktioniert und dass Jugendliche sich dann zum Teil gleich zu zweit anmelden. Der Versand des Flugblattes an 10. Schuljahre, Gewerbeschulen, Gymnasien, Berufsberatung usw. wird beibehalten. Fast alle TeilnehmerInnen sagten am Ende des Kurses, dass sie den Kurs weiterempfehlen werden. Viele bekundeten zu diesem Zeitpunkt Interesse, einen nächsten Kurs mitzuleiten.

Im Rahmen der Ausschreibung unseres Kurses hatten wir sehr viel Echo von erwachsenen Bezugspersonen wie Lehrkräften, JugendarbeiterInnen oder Eltern. Wir erfuhren, dass für viele Erwachsene ein adäquater Umgang mit Cannabis konsumierenden Jugendlichen schwierig ist. Ein spezielles Angebot, das dieser Zielgruppe gerecht wird, scheint unseres Erachtens einem Bedürfnis zu entsprechen.

### **Für viele geeignet – aber nicht für alle**

Es gab in den Kursen Jugendliche, welche auf Druck der Eltern in den Kurs kamen.

Diese Jugendlichen sind alle, bis auf eine Ausnahme, spätestens nach dem zweiten Abend wieder ausgestiegen. Diese Tatsache lässt den Schluss zu, dass Jugendliche ein gewisses Mass an Problembewusstsein und Eigenmotivation mitbringen müssen. Aus diesem Grund werden wir in Zukunft mit solchen Anfragen zurückhaltender umgehen.

Uns wurde im Verlauf der Kurse auch deutlich, dass Jugendliche, welche unser Angebot wahrnehmen, so weit psychisch gesund sein müssen, dass sie sich in einer Gruppe minimal ausdrücken und wohl fühlen können.

Die Jugendlichen haben unsere Vermutung bestätigt, dass sie sich wohl für einen solchen Kurs begeistern konnten, dass sie sich aber nicht für eine persönliche Beratung angemeldet hätten. Die Antwort auf die Frage ob sie eine solche Beratung in Zukunft in Anspruch nehmen würden, fiel unterschiedlich, jedoch eher verneinend aus.

### **Schlussfolgerung und Ausblick**

Das Kursangebot hat sich inzwischen als festes Angebot an unserer Fachstelle etabliert. Die gemachten Erfahrungen zeigen uns, dass wir mit diesem Angebot, jugendlichen CannabiskonsumtInnen mit minimalem Problembewusstsein ein Gefäss anbieten können, wo sie Umgang und Alternativen ihres Problems diskutieren und offenbar auch Lösungsansätze finden können. Viele Fachstellen aus dem In- und Ausland melden ihr Interesse zum Aufbau eines ähnlichen Angebotes an. Immer wieder haben wir Anfragen von Medien zu diesem Kurs. So führte zum Beispiel eine Sendung von Radio DRS zu diesem Kurs zu weiteren Anfragen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es uns mit diesem Kursangebot gelungen scheint, minimal problembewusste kiffende Jugendliche zu erreichen. ■