



Cannabis

Ein Ratgeber für Eltern

Was Sie über Cannabis wissen sollten

Die Pflanze: Hanf

Hanf ist eine Nutzpflanze, die für verschiedenste Zwecke eingesetzt wird, so etwa zur Gewinnung von Fasern oder Speiseöl. Hanf heißt auf Lateinisch Cannabis.

Die Droge: Marihuana, Haschisch, Öl

THC (Delta-9-Tetrahydrocannabinol) ist die Substanz, welche Cannabis als Droge wirken lässt. Nahrungsmittel, die aus Hanf hergestellt werden, dürfen nur einen ganz geringen THC-Gehalt haben (z.B. Speiseöl, Tee oder Sirup). Ab einem Gehalt von 0,3 % THC wird Cannabis als Betäubungsmittel eingestuft.

- **Marihuana** (Gras, Weed, Ganja): Getrocknete Blüten und z.T. Blätter der Cannabispflanze. Marihuana enthält heute durchschnittlich bis zu 14 % THC.
- **Haschisch** (Hasch, Shit, Piece): Harz und andere Pflanzenteile, gepresst. Haschisch enthält zwischen 6 % und 12 % THC. In Einzelfällen wurden bei Haschisch und Marihuana auch schon Konzentrationen von bis zu 28 % THC nachgewiesen.
- **Cannabisöl** (selten): Der THC-Gehalt schwankt zwischen 20 % und 50 %. (Quelle: DHS)

Cannabisprodukte unterliegen den Bestimmungen des Betäubungsmittelgesetzes (BtMG). Gemäß § 29 BtMG dürfen sie unter anderem **nicht angebaut, nach Deutschland ein- oder ausgeführt, erworben, besessen, verkauft oder abgegeben werden**. Seit einigen Jahren hat die Staatsanwaltschaft die Möglichkeit, von einer Strafverfolgung abzusehen, wenn sich die Tat auf eine geringe Menge zum Eigenverbrauch bezieht (§ 31a BtMG). In Nordrhein-Westfalen liegt diese Eigenbedarfsgrenze für Cannabis bei sechs Gramm. **Bei Jugendlichen und nach Jugendstrafrecht zu behandelnden Heranwachsenden bleibt eine Verfahrenseinstellung jedoch nie ganz ohne Folgen**. Gemäß den in Nordrhein-Westfalen geltenden „Richtlinien zur Anwendung des § 31a Abs. 1 des Betäubungsmittelgesetzes“ kommt in diesen Fällen eine Einstellung wegen einer geringen Menge in der Regel nur unter Auflagen im Sinne des § 45 Abs. 2 Jugendgerichtsgesetz (JGG) in Betracht. Dies bedeutet konkret: Auch wenn ein Jugendlicher oder Heranwachsender „nur“ mit einer geringen Menge Cannabis (unter sechs Gramm) auffällig wird, muss er grundsätzlich mit **erzieherischen Maßnahmen**, wie beispielsweise der Auferlegung von **Sozialstunden** und/oder der Verpflichtung zur Teilnahme an einem **Beratungsgespräch** oder einer **Therapiemaßnahme** rechnen.

Konsumformen

- **Inhalieren** des Rauches von Zigaretten (Joints, Tüten, Spliffs etc.), Pfeifen und Wasserpfeifen (Bongs, Shishas). Geraucht werden Haschisch und Tabak oder Marihuana (zum Teil ebenfalls gemischt mit Tabak).
- **Essen** zum Beispiel von Gebäck mit Haschisch (space cakes).
- **Trinken** zum Beispiel von Tee aus Marihuana, mit Milch vermischt.

Wirkung

Die Wirkung von Cannabis ist individuell sehr unterschiedlich und hängt stark von der Grundstimmung der Konsumentin/des Konsumenten und der Dosierung ab. Allgemeines Wohlbefinden kann sich zur Heiterkeit steigern, Niedergeschlagenheit wird möglicherweise verstärkt.

Zu den **angenehmen Wirkungen** zählen:

- Entspannung und Ausgeglichenheit
- Ausgeprägte Hochgefühle
- Gesprächigkeit und bessere Kontaktfähigkeit
- Intensivere Wahrnehmung.



Risiken

Zu den **unangenehmen Wirkungen** bei erhöhtem Konsum oder negativer Grundstimmung gehören:

- Ruhelosigkeit
- Sinnestäuschungen
- Angst und Panik
- Orientierungsverlust.

Die Wirkung von Cannabis tritt direkt nach dem Konsum ein und kann bis zu vier Stunden anhalten.

Einige Risiken von Cannabis stellen sich unmittelbar beim Konsum ein, andere hängen mit einem häufigen bzw. regelmäßigen Konsum zusammen. Zu diesen Risiken zählen:

- Der Cannabisrausch führt zu eingeschränktem Erinnerungsvermögen, Konzentrationsschwächen und verlängerten Reaktionszeiten. Die schulische und berufliche Leistungsfähigkeit wird dadurch eingeschränkt. Das Unfallrisiko im Straßenverkehr und am Arbeitsplatz ist erhöht.
- Unter dem Einfluss von Cannabis steigt die Herzfrequenz und der Blutdruck verändert sich. Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen gehen daher besondere Risiken ein.
- Cannabisrauchen belastet die Atemwege. Chronische Bronchitis oder Krebserkrankungen gehören zu den längerfristigen Folgen, die auftreten können.
- Cannabis kann wie jede andere Droge psychisch abhängig machen. Der Verzicht auf den Konsum kann mit der Zeit schwer fallen. Ein starker Konsum über längere Zeit kann auch körperlich abhängig machen, d.h. beim Absetzen oder Einschränken des Konsums kommt es zu Entzugserscheinungen (z.B. Ruhelosigkeit, Kopfschmerzen).

Je jünger Konsumenten sind, desto größer die Risiken:

- Der Konsum von Cannabis kann insbesondere die persönliche Entwicklung stark behindern (z.B. Schulabschluss, Vorbereitung auf Berufsrolle, Finden der eigenen Identität). Wenn Heranwachsende schon früh gewohnheitsmäßig viel kiffen, kann dadurch die Hirnentwicklung negativ beeinflusst werden.
- Es gibt Zusammenhänge zwischen Cannabiskonsum und anderen psychischen Problemen (z.B. Depressivität, Angst), wobei hier die Ursache-Wirkungs-Beziehungen unklar sind. Untersuchungen weisen darauf hin, dass Cannabiskonsum eine Schizophrenieerkrankung auslösen kann. Bei einer vorhandenen Schizophrenieerkrankung kann Cannabiskonsum den Krankheitsverlauf verschlimmern oder einen Rückfall auslösen.

Mehr Informationen zu diesen und weiteren Risiken finden Sie unter www.stark-statt-breit.de.

Risiko: Hoher THC-Gehalt

Heute kann der THC-Gehalt in Cannabisprodukten mit Werten bis zu 28 % höher sein als vor zehn Jahren. Den meisten Jugendlichen ist dies nicht bewusst, so dass man davon ausgehen kann, dass z.B. ein Joint heutzutage mehr THC als früher enthält. Je mehr THC aufgenommen wird, desto stärker ist der Rausch. Dadurch erhöht sich auch das Unfallrisiko auf der Straße und in anderen Situationen. Starke Rauschzustände können eine Abhängigkeit fördern, weil der Wunsch ausgeprägter wird, diese Zustände wieder zu erleben. Bei Konsum einer hohen THC-Menge steigt immer auch das Risiko für negative Rauscherfahrungen (Sinnestäuschungen, Angstzustände).

Was Jugendliche zum Cannabiskonsum sagen



Wann soll man über Cannabis sprechen?

Es gibt keine starre Altersgrenze, ab der Sie mit Jugendlichen über Cannabis sprechen dürfen oder sollen.

Einerseits sollten Sie dann über Cannabis sprechen, **wenn Ihr Kind selbst damit beginnt**. Sie können solche Gespräche so gestalten, dass Sie zuerst nachfragen, was sie/er denn schon selbst weiß. Lassen Sie ihr/ihm Zeit dafür, sich auszudrücken, denn Cannabis ist kein einfaches Gesprächsthema. Nehmen Sie interessiert auf, was Ihr Kind berichtet, kommentieren Sie das Gesagte oder stellen Sie Fragen. Dann ergibt sich das Gespräch von alleine.

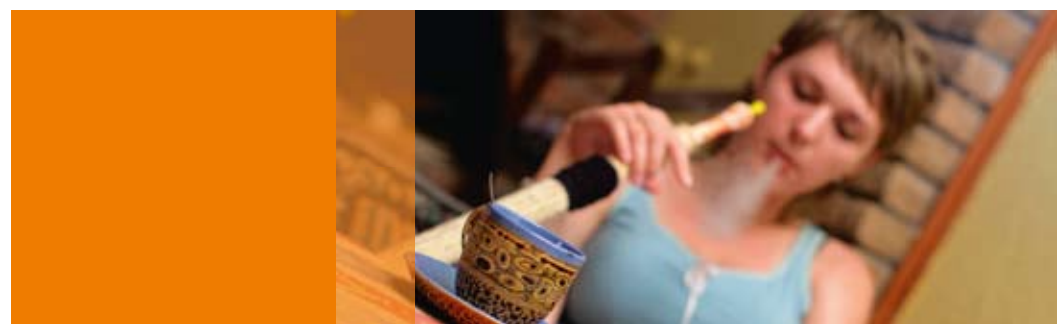
Altersgerecht über Cannabis zu sprechen bedeutet bei Kindern und Jugendlichen, **das anzusprechen, was sie wissen möchten** und sie nicht zu überfordern. Fragen Sie Ihr Kind auch, warum es sich für dieses Thema interessiert. Manchmal hat das Interesse Ursachen, die man auch besprechen sollte.

Andererseits sollten Sie auch dann über Cannabis sprechen, **wenn Sie selbst denken, dass es gut wäre**. Zum Beispiel, wenn Sie sehen, dass Ihr Kind beginnt, sich mehr an Gleichaltrigen zu orientieren. Oder wenn Sie erfahren, dass das Thema Cannabis auch in der Schule angesprochen wird. Steigen Sie in solche Gespräche ein, indem Sie zuerst erklären, warum es Ihnen wichtig ist, darüber zu sprechen. Fragen Sie Ihr Kind danach, was es schon über Cannabis weiß, und ob es in seinem Umfeld ein Thema ist. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit dafür, sich auszudrücken.

Ein offenes Interesse am Wissen und an der Meinung der Jugendlichen und eine ruhige, nicht dramatisierende Haltung sind bei solchen Gesprächen wichtig.

Über schwierige Themen sprechen

Nicht nur für Sie als Eltern, auch für Jugendliche ist es nicht leicht, über alles zu sprechen: **Bei Tabuthemen wie Sexualität oder Drogen geschieht es häufig, dass Scham ein Gespräch verhindert – und nicht der Wunsch, etwas zu verbergen!** Gehen Sie mit solchen Grenzen behutsam um und erzwingen Sie nichts. Machen Sie bei guten Gelegenheiten Gesprächsangebote, aber reagieren Sie nicht enttäuscht, wenn Ihr Kind nicht (sofort) darauf einsteigt. Wenn aber offensichtlich Schwierigkeiten bestehen, müssen Sie stärker auf eine Klärung der Situation drängen. Wenn Sie sich unsicher fühlen, kann es sinnvoll sein, **Unterstützung bei einer Fachstelle für Suchtvorbeugung, einer Drogen- und Suchtberatungsstelle oder einer Erziehungsberatungsstelle zu suchen**.



„Alle kiffen!“

Diese Vorstellung ist falsch. Etwa 87 % der 14- bis 16-Jährigen in Deutschland haben **nie Cannabis konsumiert**, bei den 18- und 19-Jährigen sind es ca. 68 % (vgl. DHS [Hg.] 2008: Jahrbuch Sucht. Geesthacht, [Neuland Verlag], BZgA 2007). Es gibt zwar relativ viele Jugendliche, die Erfahrungen mit dem Konsum von Cannabis gemacht haben, davon mehr Jungen als Mädchen. Viele derjenigen, die schon konsumiert haben, hören aber auch recht schnell wieder auf oder konsumieren eher selten. Nur ein kleiner Teil der Jugendlichen konsumiert häufig.

„Ich habe mal probiert.“

Jugendliche, die **Cannabis probieren**, tun dies meist aus Neugierde oder weil sie neue Erfahrungen machen wollen. Aber auch der Druck einer Gruppe kann hier eine Rolle spielen – der Eindruck „alle“ hätten schon konsumiert kann schließlich zum Auslöser für das eigene Probierverhalten werden.

Wer mit dem Kiffen beginnt, wird nicht zwangsläufig immer mehr Cannabis konsumieren! Viele hören in der Regel nach einer Probiierphase wieder auf oder beschränken sich auf einen gelegentlichen Konsum. Manche Jugendliche aber konsumieren regelmäßig, und einige entwickeln dabei auch eine Abhängigkeit.

„Ich kiffe ab und zu an Wochenenden.“

Jugendliche, die **gelegentlich in der Freizeit konsumieren**, tun dies meistens aus dem Wunsch heraus, „dazu gehören zu wollen“, einen Rausch zu erleben oder um mal richtig „auszuflippen“.

Ich kiffe regelmäßig, auch innerhalb der Woche.“

Jugendliche, die **häufig Cannabis konsumieren**, suchen damit eher nach einer Entlastung, wollen Probleme vergessen oder vor der Wirklichkeit fliehen. Seelische Belastungen, Mangel an Zuwendung, Probleme in Schule oder Beruf etc. können das Risiko für einen häufigeren Konsum erhöhen.

„Ich kiffe jeden Tag und kann ohne nicht mehr sein.“

Wer **abhängig** ist, hat die Kontrolle über den Konsum verloren. Man konsumiert, weil man nicht mehr darauf verzichten kann. Ungefähr 600.000 Menschen zwischen 19 und 64 Jahren konsumieren Cannabis in einer problematischen oder abhängigen Weise. (Kraus, L.: Epidemiologischer Suchtsurvey 2006, Sucht, Jahrgang/Volume 54, Sonderheft 1, Januar 2008.)

„Wenn ich nicht kiffe, kann ich nicht einschlafen!“

Diese Aussage kann Hinweis auf eine Abhängigkeit sein. Hier ist es wichtig, eine grundsätzliche Veränderung anzustreben. Zum einen sollte der Konsum eingestellt werden. Zum anderen sollte man den Ursachen der Einschlafschwierigkeiten auf den Grund gehen, damit der Jugendliche lernen kann, wieder ohne Kiffen einzuschlafen.



Wie Eltern den Konsum ihrer Kinder einschätzen

Einen Konsum erkennen

Die Anzeichen, die auf einen Cannabiskonsum hinweisen, können auch andere Ursachen haben. In einem Gespräch kann man am besten herausfinden, ob solche Hinweise wirklich auf einen Konsum von Cannabis zurückzuführen sind.

- **Der typische Cannabis-Geruch** kann z.B. auch an Kleidern haften, die man in Anwesenheit kiffender Personen getragen hat.
- **Gerötete Augen** können z.B. auch durch Weinen oder durch Wassersport auftreten.
- Ein großer Appetit tritt gerade bei Heranwachsenden immer mal wieder auf.
- **Verlangsamte Reflexe oder Probleme mit der Konzentration** können z.B. auch bei Müdigkeit auftreten.

Wenn Jugendliche Cannabis konsumieren, ist es wichtig, etwas über **Art und Umfang des Konsums** zu erfahren und auch über die **Ursachen des Konsums**. Dabei sollte die gesamte Lebenssituation des Kindes berücksichtigt werden:

- Hat Ihr Kind Probleme oder steckt es in Schwierigkeiten (Familie, Schule, Beruf, Freizeit, Freunde etc.)?
- Wann und warum wird gekifft? Wie viel und wie oft wird konsumiert?
- Wie wichtig ist der Konsum im Leben des/der Betroffenen?

Die Beantwortung dieser Fragen ermöglicht Eltern, die Situation genauer einschätzen zu können und **zu entscheiden, wie reagiert werden soll**.





Allgemeine Lebenssituation

Um den Rauschmittelkonsum einer/eines Jugendlichen richtig einzuschätzen, ist die allgemeine Lebenssituation zu berücksichtigen: Es ist nicht das Gleiche, ob ein/e gut integrierte/r, selbstsichere/r Jugendliche/r ab und zu Cannabis konsumiert oder ob ein/e Gleichaltrige/r kiffet, der/die sich generell nicht wohl fühlt, oder der/die in der Ausbildung Probleme hat oder für sich keine Perspektive sieht und sich hängen lässt. Der Cannabiskonsum ist dann oft ein vergeblicher Versuch, sich besser zu fühlen, den Schwierigkeiten aus dem Weg zu gehen.

Das bedeutet jedoch nicht, dass Kiffen risikolos ist, wenn „sonst alles gut läuft“: **Kiffen birgt immer Risiken.** Wer Cannabis konsumiert, muss sich damit auseinandersetzen. Sowohl mit den gesundheitlichen und sozialen Risiken als auch mit den Risiken einer strafbaren Handlung.

Ab 18 Jahren ist man erwachsen und für sich selbst verantwortlich. Das bedeutet aber nicht, dass Eltern nicht reagieren sollen, wenn ihre erwachsenen Kinder kiffen. Eltern sollten ihre erwachsenen Kinder auf Situationen ansprechen, die ihnen Sorgen bereiten. Ebenso wichtig ist es, Regeln des Zusammenlebens auch mit den älteren Kindern zu vereinbaren!

Das Alter

Auch das Alter und der Entwicklungsstand von Jugendlichen müssen berücksichtigt werden, will man die Risiken des Konsums richtig einschätzen. Je jünger die Konsumierenden sind, umso empfindlicher reagieren sie auf Cannabis und desto größer ist das gesundheitliche Risiko. Grundsätzlich aber gilt: **Cannabiskonsum ist für alle Altersgruppen riskant.**

Konsumhäufigkeit und Konsummotive

Für den gelegentlichen Cannabiskonsum ist es typisch, dass das Kiffen ein eher seltenes und besonderes Ereignis ist. Jugendliche, die gelegentlich kiffen, wollen durch den Rausch ein besonderes Gemeinschaftsgefühl entwickeln oder etwas Außergewöhnliches erleben.

Je häufiger aber jemand Cannabis konsumiert, desto eher stecken Probleme dahinter. Wenn Jugendliche kiffen, weil sie Stress abbauen oder Problemen ausweichen wollen, ist das Risiko für immer häufigeren und immer stärkeren Konsum besonders groß. **Deshalb muss gerade bei häufigem Konsum ein besonderes Auge auf die allgemeinen Umstände geworfen werden.**



Was tun, wenn Jugendliche kiffen?

1. Die eigene Haltung

Eltern-Kind-Beziehung

Im Dialog zu sein, d.h. einander zuzuhören und miteinander zu sprechen ist Grundlage jeder guten Beziehung. Eine stabile Grundlage des gegenseitigen Respekts und Vertrauens **bietet Halt**, auch wenn es zwischen Ihnen und Ihrem Kind einmal zu mehr oder weniger großen Konflikten kommt. Als Eltern tragen Sie für das Wohlergehen Ihrer Kinder Verantwortung. Dazu gehört auch, dass Sie **Grenzen setzen** (siehe unter 2.).

Respekt und Wohlwollen

Gespräche fallen leichter, wenn Sie diese mit **Respekt** führen und keine Anschuldigungen vorbringen. Sprechen Sie das aus, was Ihnen wichtig ist, was Ihnen auffällt oder was Sie bedrückt.

Folgende Einstiege in Gespräche können diese Grundhaltung widerspiegeln:

- „Es ist mir wichtig zu erfahren, wie es dir geht.“
- „Ich möchte mit dir darüber sprechen, dass ich mir Sorgen mache.“
- „Ich möchte, dass wir zusammen einen Weg finden, um die gegenwärtigen Schwierigkeiten zu überwinden.“

Reduzieren Sie die Rolle der Jugendlichen nicht darauf, dass sie gehorchen müssen. Es ist leichter und angemessener, gemeinsam einen Weg zu suchen und die Jugendlichen in die Verantwortung einzubinden. Allerdings ist es auch wichtig, klare Grenzen zu setzen (vgl. unter 2.).



Die Situationen von Jugendlichen, die Cannabis konsumieren, sind sehr unterschiedlich. Reaktionen müssen immer die individuelle Situation berücksichtigen. Bevor Sie mit Ihrem Kind sprechen, sollten Sie sich über einige Punkte Gedanken machen.

2. Regeln und Konsequenzen



Jugendliche müssen Erfahrungen sammeln können und lernen, selbst Entscheidungen zu fällen und Verantwortung zu übernehmen. Ohne Grenzen und Regeln geht es aber nicht. Wichtig ist, dass Sie diese dort setzen, wo sie Ihnen wichtig sind – und sie an anderen Orten, die Ihnen weniger wichtig sind, flexibler gestalten.

Sprechen Sie auch offen darüber:

„Ich setze dir in vielen Bereichen wenig Grenzen und bin sicher, dass du selbstverantwortlich handelst! Aber hier will ich eine ziehen, das ist mir zu riskant.“

Wichtig ist auch, die Grenzen, die Sie setzen, zu begründen.

Wenn Grenzen übertreten oder Regeln gebrochen werden, reicht es nicht, es zu bedauern. Sprechen Sie zusammen darüber, warum es nicht geklappt hat und setzen Sie die – vorher abgesprochene – Konsequenz um.

Und: Loben Sie, wenn es gut läuft! Und belohnen Sie auch gelegentlich!



Soll man Kleidung durchsuchen und Urinproben auf THC untersuchen lassen?

Die Privatsphäre Ihrer Kinder ist eine Grenze, die Sie als Eltern möglichst nicht überschreiten sollten. Das Zimmer nach Cannabis zu durchsuchen, ist ein solcher Eingriff und führt oft zu noch mehr Problemen, weil das Vertrauensverhältnis dadurch belastet wird. Das Gespräch sollte in jedem Fall Vorrang haben, denn nur so kann man auch herausfinden, wie es dem Kind geht. Etwas Ähnliches gilt für Urinproben, um einen Cannabiskonsum nachzuweisen: **Sie belasten das Verhältnis und bringen oft wenig.** Wenn man daran denkt, Urinproben durchführen zu wollen, sollte man sich immer fragen, was man mit dem Resultat anfangen will. Im Grunde werden Sie der Situation Ihres Kindes am besten in einem Gespräch gerecht.

3. Gestaltung des Zusammenlebens

Es geht nicht nur um die Jugendlichen, die konsumieren. Eine Familie ist ein System aus Mitgliedern, in dem jede/r Wünsche und Bedürfnisse hat.

Das bedeutet: Bei einem Zusammenleben müssen auch Verhaltensweisen und Pflichten ausgehandelt werden. **Wie stellen sich die einzelnen Familienmitglieder – auch die Eltern (!) – ein Zusammenleben vor?**

Manchmal müssen Eltern, z.B. zum Schutz von kleineren Geschwistern, Regeln aufstellen, damit auch deren Bedürfnisse respektiert werden.



4. Sich Wissen aneignen

In jedem Fall ist es wichtig, dass Eltern sich über die Substanz, über ihre Wirkung und Risiken informieren und eine klare Haltung einnehmen. Dies hilft, Gespräche leichter zu machen, weil Wissen Ängste abbauen kann, für wichtige Themen sensibilisiert und kompetent macht.

Es geht aber nicht in erster Linie darum, seinen Kindern Wissen zu vermitteln!

Vielmehr steht im Zentrum, wie die Kinder Cannabis wahrnehmen und was es in ihrem Leben bedeutet.



5. Das Gespräch

Ruhig bleiben

Alle, die mit Jugendlichen in Kontakt sind, haben die Aufgabe, auch das Thema Cannabis anzusprechen. Vor allem Eltern haben hier eine wichtige Rolle inne.

Für jedes Gespräch gilt: Versuchen Sie möglichst ruhig zu bleiben. Das ist vielleicht manchmal etwas viel verlangt und es ist durchaus auch wichtig, Emotionen zu zeigen („Ich mache mir Sorgen!“). Wichtig ist aber, dass Sie eine Situation **nicht dramatisieren** und die Konsumierenden nicht beschuldigen und damit in eine Verteidigungssituation drängen.

Es geht nicht nur um Cannabis!

Cannabis sollte in keinem Gespräch das einzige Thema sein! Vor allem konsumierende Jugendliche fühlen sich angegriffen oder nicht ernst genommen, wenn man ausschließlich über Cannabis spricht. Manche verweigern dann unter Umständen jedes Gespräch. **Zeigen Sie Ihr Interesse, indem Sie auch andere Themen ansprechen, die Ihr Kind betrifft**, z.B.: Wie geht es in der Schule? Wie geht es mit den Freundinnen und Freunden? Wie fühlt sich ihr Kind innerhalb der Familie? Wie sieht sie/er ihre/seine Zukunft? Gibt es Dinge, die sie/ihn beunruhigen?

Klare Haltung vertreten

Grundsätzlich sollten Sie die Haltung vertreten, dass Sie nicht wollen, dass Jugendliche Cannabis konsumieren. Diese Grundhaltung sollten Sie auch begründen. Das Nichtkiffen sollte das erste Ziel sein.

Als Eltern wissen Sie, dass es schwierig sein kann, Regeln aufzustellen, wenn das Kind eine völlig andere Meinung vertritt als Sie. Ein (gemeinsamer) Besuch bei einer Beratungsstelle kann in diesen Situationen eine Unterstützung sein, denn **auf „neutralem“ Boden einer Fachstelle können eventuell Lösungen gefunden werden, die Sie ohne Rat einer außenstehenden Person nicht in Erwägung gezogen hätten.**





Konkrete Situationen

„Ich habe den Verdacht, dass mein Kind Cannabis konsumiert.“

Suchen Sie das Gespräch und äußern Sie – ohne zu beschuldigen – Ihre Sorge. Beschreiben Sie, was Sie zu dieser Annahme bringt, welche Veränderungen Sie beobachtet haben und was Ihnen Sorgen bereitet. Wie reagiert Ihr Kind? Wenn Ihr Kind bestreitet, Cannabis zu konsumieren, sprechen Sie nicht weiter über die Droge, sondern über **aufretende Veränderungen im Verhalten**, die Ihnen auffallen (z. B. im Freizeitverhalten, in der schulischen Leistungsfähigkeit): Wie kommt es zu diesen Veränderungen? Was kann man tun, um diese Situation zu verbessern? Vereinbaren Sie, dass Sie im Gespräch bleiben und regelmäßig nachfragen werden, wie es geht.

„Ich habe in den Sachen meines Kindes Cannabis gefunden.“

Oft stoßen Eltern zufällig auf Cannabis, wenn sie vor dem Waschen die Hosentaschen leeren oder wenn sie im Zimmer ihres Kindes Staub saugen. Wenn sie beunruhigt sind, durchsuchen manche Eltern gezielt Rucksäcke, Zimmer etc.. Dies schadet allerdings häufig mehr als es nützt, weil es das Vertrauensverhältnis in Frage stellt. **Grundsätzlich raten wir dazu, mit dem Kind über die Sorgen zu sprechen, die man sich macht – und nicht zuerst nach Bestätigungen dafür zu suchen, dass etwas nicht gut läuft.**

Wenn Sie Substanzen gefunden haben, die Sie für Rauschmittel halten, sollte man das Gespräch suchen und zuerst erklären, wie es zu diesem Fund gekommen ist. Zum Beispiel:

- „Beim Waschen habe ich die Hosentaschen geleert und das hier gefunden.“
- „Ich weiß, dass es nicht in Ordnung ist, dass ich deine Sachen durchsucht habe. Normalerweise würde ich das nicht tun, aber ich mache mir so große Sorgen, dass ich es dennoch getan habe. Jetzt ist klar, dass es etwas zu besprechen gibt. Lass uns offen miteinander reden. **Ich werde dich nicht verurteilen.**“





„Mein Kind konsumiert Cannabis.“

Sprechen Sie über sich selbst und über die Sorgen, die **Sie** sich machen – ohne Ihr Kind zu beschuldigen. Und sprechen Sie nicht nur über Cannabis! Sprechen Sie auch darüber, was Sie sonst beobachten (Schule, Freundeskreis etc.) und fragen Sie auch nach, wie es Ihrem Kind generell geht. Wie sieht Ihr Kind die Situation hinsichtlich des Konsums, aber auch hinsichtlich Schule, Lehre, Freundeskreis etc.?

Wenn sich im Gespräch herausstellt, dass Ihr Kind **Schwierigkeiten** hat, besprechen Sie gemeinsam, welche **Lösungen** es dafür gibt und inwiefern diese Schwierigkeiten mit dem Konsum in Zusammenhang stehen könnten. Dazu kann z.B. auch ein (gemeinsamer) Besuch einer Beratungsstelle gehören. Äußern Sie Ihre Grundhaltung zu Cannabis und besprechen Sie mit Ihrem Kind Ihren Wunsch, dass es mit dem Konsum aufhört.

„Wir können nicht miteinander sprechen.“

Äußern Sie Ihre Sorge und Ihr Bedauern darüber, dass Sie nicht miteinander sprechen können. **Fragen Sie Ihr Kind, was diesen Kontakt seiner Meinung nach so schwierig macht** und schlagen Sie vor, gemeinsam nach Möglichkeiten zu suchen, inwiefern diese Situation verbessert werden kann. Sagen Sie, dass Ihnen dies sehr wichtig ist. Ein einfaches „Wenn du mich nur in Ruhe lässt, ist alles in Ordnung!“ können Sie nicht gelten lassen. Argumentieren Sie, dass Sie sich als Eltern das Wohlergehen der Kinder nicht nur wünschen, sondern auch dafür Verantwortung tragen. Dazu gehört, dass Sie erfahren, wie es Ihrem Kind geht, und dass Sie Grenzen setzen.

Schlagen Sie Ihrem Kind einen gemeinsamen Besuch bei einer Jugend- oder Drogenberatungsstelle vor. Sie könnten dort gemeinsam mit einer dritten, neutralen Person die Situation zu klären versuchen und den gemeinsamen Alltag wieder etwas entspannen. Wenn Ihr Kind sich nicht dazu bereit erklärt, sollten Sie selbst einen Kontakt mit Fachpersonen aus der Prävention, aus der Suchthilfe oder einer Erziehungsberatungsstelle herstellen.

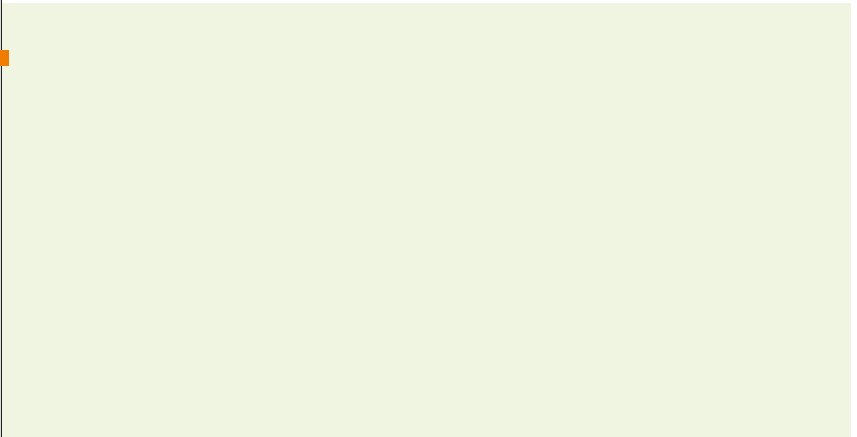
„Ich weiß nicht mehr weiter.“

Wenn Sie sich belastet oder überfordert fühlen, sollten Sie sich als Eltern jederzeit selbst an eine Fachstelle wenden, um **Rat und Unterstützung** zu erhalten. Zögern Sie nicht, sich diese Hilfe zu holen! Fachpersonen von Jugend-, Erziehungs- sowie Sucht- und Drogenberatungsstellen können gemeinsam mit Ihnen besprechen, was im Einzelfall getan werden sollte und Sie auf diesem Weg unterstützen.



Adressen und weitere Informationen

Diese Broschüre
wurde Ihnen überreicht durch:



Fachkräfte für Suchtvorbeugung in Sucht- und Drogenberatungsstellen

kennen sich in Fragen rund um Cannabiskonsum sehr gut aus und wissen, wie mit Jugendlichen darüber gesprochen werden kann. Ansprechpartner in Ihrer Region finden Sie unter www.stark-statt-breit.de oder im Telefonbuch.

Erziehungsberatungsstellen stehen Eltern bei Erziehungsfragen zur Seite.

Adressen können Sie bei Ihrer Stadtverwaltung erfragen oder im Telefonbuch finden.



g!nko Stiftung für Prävention



Präventionsprogramm
Cannabis **Nordrhein-Westfalen**

Impressum

ginko Stiftung für Prävention

Landeskoordinierungsstelle Suchtvorbeugung NRW (Herausgeber)

Kaiserstraße 90

45468 Mülheim

0208 300 69 31

www.ginko-stiftung.de

Mülheim 2008

In Anlehnung an die Broschüre „Mit Jugendlichen über Cannabis reden“ aus dem Jahr 2006 und mit freundlicher Genehmigung der „Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Suchtprobleme (SFA/ISP), Lausanne“.

sfa / ispa

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme
Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies
Istituto svizzero di prevenzione dell'alcolismo e altre tossicomanie



**Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen
NÄHER AM MENSCHEN**



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen

Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf
Fax 0211 855-3211
info@mail.mags.nrw.de
www.mags.nrw.de