



Niedersächsische Landesstelle  
für Suchtfragen



**SUCHTPRÄVENTION**  
STARK FÜR NIEDERSACHSEN



# Cannabis

**Ratgeber für Eltern**

Diese Druckschrift wurde im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der Landesregierung Nordrhein-Westfalen herausgegeben und der Niedersächsischen Landesstelle für Suchtfragen (NLS) zur Anpassung für das Land Niedersachsen zur Verfügung gestellt.

Erklärung des MGEPA NRW: Die Broschüre darf weder von Parteien noch von Wahlwerberinnen und -werbern oder Wahlhelferinnen und -helfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags- und Kommunalwahlen sowie auch für die Wahl der Mitglieder des Europäischen Parlaments.

Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel.

Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Eine Verwendung dieser Druckschrift durch Parteien oder sie unterstützende Organisationen ausschließlich zur Unterrichtung der eigenen Mitglieder bleibt hiervon unberührt. Unabhängig davon, wann, auf welchem Wege und in welcher Anzahl diese Schrift der Empfängerin oder dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung NRW zu Gunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

# Inhalt

<b>Was Sie über Cannabis wissen sollten</b>	<b>4</b>
<b>Was Jugendliche zum Cannabiskonsum sagen könnten</b>	<b>10</b>
Konkrete Situationen	12
<b>Wie Eltern den Konsum ihrer Kinder einschätzen können</b>	<b>14</b>
<b>Was tun, wenn Jugendliche kiffen?</b>	<b>17</b>
1. Die eigene Haltung	17
2. Regeln und Konsequenzen	18
3. Gestaltung des Zusammenlebens	19
4. Sich Wissen aneignen	19
5. Das Gespräch	20
Konkrete Situationen	22
<b>Adressen und weitere Informationen</b>	<b>26</b>



# 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 (zum Beispiel Speiseöl, Tee oder Sirup). Ab einem Gehalt von 0,3% THC wird Cannabis als Betäubungsmittel eingestuft.

- **Marihuana** (Gras, Weed, Ganja etc.): Getrocknete Blüten und zum Teil Blätter der Cannabispflanze. Marihuana enthält heute durchschnittlich 9 - 12% THC.
- **Haschisch** (Hasch, Shit, Piece etc.): Harz und andere Pflanzenteile, gepresst. Haschisch enthält im Schnitt zwischen 15% und 22%. In Einzelfällen wurden bei Haschisch und Marihuana auch schon Konzentrationen von bis zu 30% THC nachgewiesen.
- **Cannabisöl** (selten): Der THC-Gehalt liegt bei etwa 30%.<sup>1</sup>



Den Umgang mit Betäubungsmitteln regelt in Deutschland das Betäubungsmittelgesetz (BtMG). Danach ist **jeglicher Besitz von Cannabis und Cannabisprodukten** (Haschisch, Marihuana) **strafbar**. Wird nur eine geringe Menge Cannabis besessen, die nur zum Eigengebrauch bestimmt ist, keinen anderen gefährdet und in Niedersachsen nicht mehr als 6 Gramm beträgt, kann die **Staatsanwaltschaft von einer Strafverfolgung absehen**. Man kann sich aber nicht darauf verlassen, dass die Staatsanwaltschaft das Verfahren ohne Auflagen einstellt. Wenn sie eine Verfolgung für erforderlich hält, muss mit erzieherischen Maßnahmen wie beispielsweise **Sozialstunden** und/oder der Verpflichtung zur Teilnahme an einem **Beratungsgespräch** oder einer **Therapiemaßnahme** gerechnet werden. Wenn es zu einer Einstellung des Verfahrens kommt, ist das nicht mit einem Freispruch zu verwechseln. Das Vergehen bleibt für einige Zeit aktenkundig.

Auch einmaliger Cannabiskonsum führt zu einer **behördlichen Registrierung** und wird der **Führerscheinstelle gemeldet**. Hier erfolgen in der Regel eine Sperrfrist und Auflagen für den (Wieder-)Erwerb des Führerscheins.

## Konsumformen

- **Inhalieren** des Rauches von Zigaretten (Joints, Tüten, Spliffs etc.), Pfeifen und Wasserpfeifen (Bong, 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 konsumierenden Person und der konsumierten Menge (THC-Gehalt) ab. Allgemeines Wohlbefinden kann sich zur Heiterkeit steigern, Niedergeschlagenheit wird möglicherweise verstärkt.

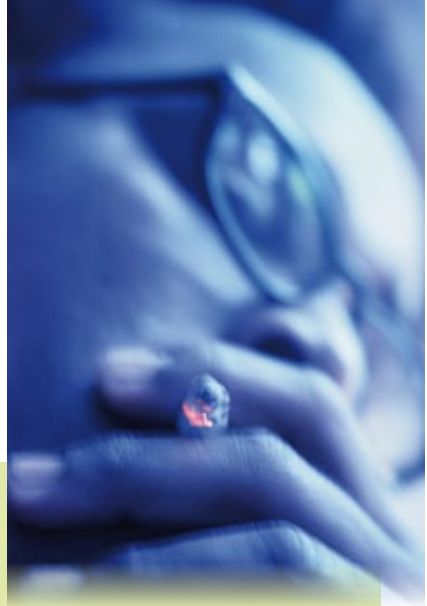
Zu den „angenehmen“ Wirkungen zählen:

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

Zu den „unangenehmen“ Wirkungen gehören:

- Ruhelosigkeit
- Sinnestäuschungen
- Angst und Panik
- Orientierungsverlust

Die Wirkung von Cannabis tritt beim Inhalieren direkt nach dem Konsum ein, beim Essen erst mit Verzögerung. Sie kann bis zu fünf Stunden anhalten.



## Risiken

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 langfristigen Folgen, die auftreten können.
- ! Cannabis kann wie jede andere Droge psychisch abhängig machen. Der Verzicht auf den Konsum kann mit der Zeit schwer fallen. Der Konsum über längere Zeit kann auch körperlich abhängig machen, das heißt beim Absetzen oder Einschränken des Konsums kommt es zu Entzugserscheinungen (zum Beispiel Ruhelosigkeit, Kopfschmerzen).

**Je jünger die konsumierende Person ist, desto größer sind die Risiken:**

- ! Der Konsum von Cannabis kann insbesondere die persönliche Entwicklung stark behindern (zum Beispiel Schulabschluss, Vorbereitung auf Berufsrolle, Finden der eigenen Identität). Wenn Jugendliche oder Heranwachsende schon früh gewohnheitsmäßig Cannabis konsumieren, kann die Gehirnentwicklung negativ beeinflusst werden.
- ! Es gibt Zusammenhänge zwischen Cannabiskonsum und anderen psychischen Problemen (zum Beispiel Depressivität, Angst), wobei die Ursache-Wirkung-Beziehungen unklar sind. Untersuchungen weisen darauf hin, dass Cannabiskonsum eine Schizophrenie auslösen kann. Bei bestehender Schizophrenie kann Cannabiskonsum den Krankheitsverlauf verschlimmern oder einen Rückfall auslösen.

Mehr Informationen zu diesen und weiteren Risiken finden Sie im Internet (s. S. 26)







### **Risiko: Hoher THC-Gehalt**

Der THC-Gehalt von Cannabisprodukten kann erheblich variieren (zwischen 3% und 30%) und der Durchschnittsgehalt hat sich zwischen 2007 und 2017 mehr als verdoppelt.<sup>2</sup> Den meisten Jugendlichen sind diese zum Teil großen Unterschiede beim Konsum nicht bewusst.

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 das Risiko negativer Rauscherfahrungen (Sinnestäuschungen, Angstzustände etc.).

## Was Jugendliche zum

# Cannabiskonsum sagen könnten

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

**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.

## 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 Suchtprävention, einer Sucht- und Drogenberatungsstelle oder einer Erziehungsberatungsstelle zu suchen.



## Konkrete Situationen

### „Alle kiffen!“

Diese Vorstellung ist falsch. Etwa 90% der 12- bis 17-Jährigen in Deutschland haben **nie Cannabis konsumiert**, bei den 18- bis 25-Jährigen sind es ca. 54%.<sup>3</sup> 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 Einfluss einer Gruppe kann hier eine Rolle spielen – der Eindruck, „alle“ hätten schon konsumiert, kann schließlich zum Auslöser für das eigene Probierverhalten werden. Differenziert nach Geschlechtern ist der Konsum von Cannabis bei männlichen Jugendlichen fast doppelt so weit verbreitet wie bei den weiblichen Jugendlichen. Im Alter zwischen 18 und 25 Jahren wird der Unterschied geringer.<sup>4</sup>

Mädchen konsumieren Cannabis nicht selten infolge zurückliegender traumatischer Erfahrungen in Selbstmedikation als Einschlafhilfe. Wer mit dem Kiffen beginnt, wird nicht zwangsläufig immer mehr Cannabis konsumieren! Viele hören in der Regel nach einer Probierphase 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 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. In Deutschland weisen etwa 250.000 Menschen zwischen 18 und 64 Jahren einen missbräuchlichen und noch einmal etwa 250.000 einen abhängigen Konsum von Cannabis auf.<sup>5</sup>

### **„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/die Jugendliche lernen kann, wieder ohne Kiffen einzuschlafen.

# Wie Eltern den Konsum ihrer Kinder einschätzen können

## 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 Cannabisgeruch** kann zum Beispiel auch an Kleidern haften, die man in Anwesenheit kiffender Personen getragen hat.
- **Gerötete Augen** können zum Beispiel 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 zum Beispiel 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 Ihres Kindes?

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 eine gut integrierte, selbstsichere jugendliche Person ab und zu Cannabis konsumiert oder ob eine gleichaltrige Person kiffte, die sich generell nicht wohl fühlt oder die in der Ausbildung Probleme hat oder die keine Zukunftsperspektive hat 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?

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.

## 1. Die eigene Haltung

### Eltern-Kind-Beziehung

Im Dialog zu sein, also 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 aber 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 (siehe unter 2.).

## 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 es, 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 Grenze ziehen, das ist mir zu riskant.“

**Wichtig ist es 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 oder Zimmer durchsuchen?**

Die Privatsphäre Ihrer Kinder ist eine Grenze, die Sie als Eltern möglichst nicht überschreiten sollten. Das Zimmer oder die Kleidung 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.



### 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 beispielsweise 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

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

### Ruhig bleiben

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**, zum Beispiel: 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 dem „neutralen“ 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 **auf tretende Veränderungen im Verhalten**, die Ihnen auffallen (zum Beispiel im Freizeitverhalten, in der schulischen Leistungsfähigkeit etc.): Wie kommt es zu diesen Veränderungen? Was kann aktiv getan werden, 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 gilt der Rat, zunächst 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 eine Substanz gefunden haben, die Sie für ein Rauschmittel halten, sollten Sie das Gespräch suchen und zuerst erklären, wie es zu diesem Fund gekommen ist.

→ „Vor dem 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. Offenbar gibt es etwas zwischen uns zu besprechen. Lass uns offen miteinander reden.“

## „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 nach, wie es Ihrem Kind generell geht. Wie sieht Ihr Kind die Situation hinsichtlich des Konsums, aber auch hinsichtlich Schule, Ausbildung, 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 zum Beispiel auch ein (gemeinsamer) Besuch einer Beratungsstelle gehören. Äußern Sie Ihre Einstellung zum Gebrauch von 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, wie diese Situation verbessert werden kann. Sagen Sie, dass Ihnen dies sehr wichtig ist. Eine Äußerung wie „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 in einer Jugend- oder Suchtberatungsstelle vor. Sie könnten dort gemeinsam mit einer dritten, neutralen Person die Situation zu klären versuchen und den gemeinsamen Alltag wieder lockerer gestalten. Wenn Ihr Kind sich nicht dazu bereit erklärt, sollten Sie selbst einen Kontakt mit einer Fachkraft aus der Suchtprävention, 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! Fachkräfte aus Jugend-, Erziehungs- sowie Sucht- und Drogenberatungsstellen können gemeinsam mit Ihnen besprechen, was im Einzelfall getan werden sollte, und Sie auf diesem Weg unterstützen.

## Adressen, Links und weitere Informationen

**Berater/innen in Sucht- und Drogenberatungsstellen** kennen sich in Fragen rund um Cannabiskonsum sehr gut aus und wissen, wie mit Jugendlichen darüber gesprochen werden kann. Ansprechpersonen in Ihrer Region finden Sie unter [www.nls-online.de](http://www.nls-online.de) (→ Adressen → Sucht- und Drogenberatungsstellen).

**Fachkräfte für Suchtprävention** machen suchtpreventive Angebote und Projekte z.B. in Schulen und Jugendfreizeiteinrichtungen – auch zu Cannabis. Kontaktdaten unter [www.nls-online.de](http://www.nls-online.de) (→ Adressen → Fachstellen für Suchtprävention).

**Erziehungsberatungsstellen** stehen Eltern bei Erziehungsfragen zur Seite. Kontaktadressen können Sie bei Ihrer Kommunalverwaltung anfragen.

Links: [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) (Internetportal der BZgA über legale und illegale Drogen)  
[www.stark-statt-breit.de](http://www.stark-statt-breit.de) (Präventionsprogramm Cannabis Nordrhein-Westfalen)  
[www.elternberatung-sucht.de](http://www.elternberatung-sucht.de) (Elternberatung bei Suchtgefährdung und Abhängigkeit von Kindern und Jugendlichen)  
[www.averca.de](http://www.averca.de) (Seite der DHS und des Landschaftsverbandes Westfalen-Lippe)

**Weitergehende Informationen zu Sucht, Drogen und Hilfeangeboten erhalten Sie über die**

Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen

Gruppenstraße 4, 30159 Hannover

Telefon: 0511 / 62 62 66 – 0

E-Mail: [info@nls-online.de](mailto:info@nls-online.de), Internet: [www.nls-online.de](http://www.nls-online.de)

<sup>1</sup> Europäische Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht (2019). Europäischer Drogenbericht 2019: Trends und Entwicklungen. Amt für Veröffentlichungen der Europäischen Union, Luxemburg.

<sup>2</sup> Europäische Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht (2019), a.a.O.

<sup>3</sup> Orth, B. & Merkel, C. (2020). Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2019. Rauchen, Alkoholkonsum und Konsum illegaler Drogen: aktuelle Verbreitung und Trends. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

<sup>4</sup> Orth, B. & Merkel, C. (2020), a.a.O.

<sup>5</sup> Kraus, L., Pabst, A., Gomes de Matos, E. & Piontek, D. (2014). Kurzbericht Epidemiologischer Suchtsurvey 2012. Tabellenband: Prävalenz des Konsums illegaler Drogen, multipler Drogenerfahrung und drogenbezogener Störungen nach Geschlecht und Alter im Jahr 2012. Online verfügbar unter: <http://www.ift.de/index.php?id=429>; eigene Berechnung mit Bevölkerungszahlen des Statistischen Bundesamtes Wiesbaden, 2015

## Impressum

### Herausgeberin & Kontakt

Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen

Gruppenstraße 4, 30159 Hannover

Telefon: 0511 / 62 62 66 – 0

E-Mail: [info@nls-online.de](mailto:info@nls-online.de), Internet: [www.nls-online.de](http://www.nls-online.de)



Niedersächsische Landesstelle  
für Suchtfragen

### Text & Redaktion

Diese Broschüre ist die überarbeitete und für Niedersachsen angepasste Fassung der Broschüre „Cannabis – Ratgeber für Eltern“ des Ministeriums für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein–Westfalen (MGEPA NRW).

Sie entstand in Anlehnung an die Broschüre „Cannabis – Mit Jugendlichen darüber sprechen“ (2012), Sucht Schweiz, Lausanne.

Das Copyright liegt beim MGEPA NRW.

### Redaktionelle Bearbeitung für Niedersachsen

Ricarda Henze, Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen, Hannover.

### Die NLS dankt

- dem MGEPA NRW und der Sucht Schweiz für die freundliche Überlassung des Textes,
- dem Niedersächsischen Justizministerium und dem LKA Niedersachsen für die Beratung zu den rechtlichen Fragen in Niedersachsen und
- der ginko Stiftung für Suchtprävention, Mülheim, für die engagierte und unkomplizierte Unterstützung bei der Realisierung.

**Gestaltung** pur.pur GmbH, Kiel

**Druck** [www.wir-machen-druck.de](http://www.wir-machen-druck.de), Backnang

**Fotos** Thinkstock

Die Broschüre kann bestellt oder heruntergeladen werden unter [www.nls-online.de](http://www.nls-online.de).

Die NLS ist eine Landesfacharbeitsgemeinschaft der LAG der Freien Wohlfahrtspflege in Niedersachsen e.V.

© für die vorliegende niedersächsische Fassung: NLS

2. leicht aktualisierte Auflage, Juli 2020



Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von: