

**BLEIB
STARK!**
BLEIB DU
SELBST!

CANNABIS-KONSUM IM JUGENDALTER



Cannabis – reden wir darüber
Tipps und Informationen für Eltern und Angehörige



Inhaltsangabe

Teil 1: Allgemeine Informationen

1. Was ist Ihnen als Eltern wichtig?	S.3
2. Was Sie über Cannabis wissen sollten	S.5
Was ist Cannabis?	S.5
Konsumformen	S.5
Wirkung	S.5
Risiken	S.6
Gesetzliche Aspekte	S.6
3. Jugendliche und Cannabis	S.7
Wie viele Jugendliche konsumieren Cannabis?	S.7
Jugendliches Konsumverhalten bewerten	S.7
Berücksichtigen der allgemeinen Lebenssituation	S.8
4. Gespräche über Cannabis	S.9
Worüber sollten Sie sich vorher Gedanken machen?	S.9
Wann sollten Sie über Cannabis sprechen?	S.9
Wie Sie mit Ihrem Kind über Cannabis sprechen können	S.10

Teil 2: Konkrete Situationen und weitere Informationen

5. Cannabiskonsum erkennen	S.11
6. Konkrete Situationen	S.12
„Ich habe den Verdacht, dass mein Kind Cannabis konsumiert.“	S.12
„Ich habe in den Sachen meines Kindes Cannabis gefunden.“	S.12
„Mein Kind konsumiert Cannabis.“	S.12
„Wir können nicht miteinander reden.“	S.13
„Ich fühle mich überfordert.“	S.13
7. Beratung	S.14
8. Impressum	S.15



1. Was ist Ihnen als Eltern wichtig?

Nicht alle Jugendlichen konsumieren Cannabis – aber so gut wie alle Jugendlichen kommen direkt oder indirekt (beispielsweise über Freunde) mit dem Thema in Kontakt.

Ein frühzeitiges Gespräch mit Ihrem Kind kann daher einen Erstkonsum vorbeugen. Allein aus diesem Grund ist ein Gespräch über Cannabis fast immer anzuraten. Und für Eltern ist es wichtig, dass sie sich selbst über das Thema Cannabis informieren. Ein Gespräch mit Ihrem Kind fällt dann umso leichter und Sie können mit Ihrem Kind besser und kompetenter über Cannabis sprechen.

Wenn Sie mit Ihrem Kind über Cannabis sprechen wollen, sollten sie sich Gedanken darüber machen, welche Werte Ihnen wichtig sind und welche Werte Sie Ihrem Kind vermitteln wollen. Um Ihnen dies zu erleichtern, finden Sie auf der nächsten Seite eine Übersicht der gängigsten **Werte und Eigenschaften**. Welche **Zeitpunkte für ein Gespräch** über Cannabis am besten sind, finden Sie auf Seite 9.

Was ist mir wichtig?

(Werte und Normen)

Die folgende Liste kann hierbei eine Hilfestellung sein.

Bilden Sie eine Reihenfolge von 1 bis 12 (1 = Wert, der Ihnen am wichtigsten ist; 12 = Wert, der Ihnen am wenigsten wichtig ist).



- ___ Liebe
- ___ Spontaneität
- ___ Respekt
- ___ Inspiration
- ___ Kreativität
- ___ Humor
- ___ Ehrlichkeit
- ___ Persönliche Entwicklung
- ___ Religiosität/ Glauben
- ___ Offenheit/ Aufgeschlossenheit
- ___ Vertrauen
- ___ Gerechtigkeit

Warum ist Ihnen der Wert, den Sie auf Platz 1 stehen haben, am wichtigsten?



2. Was Sie über Cannabis wissen sollten

Was ist Cannabis?

Cannabis ist eine Pflanze aus der Familie der Hanfgewächse. Hanf zählt zu den ältesten Nutz- und Zierpflanzen der Welt.

THC (Delta-9-Tetrahydrocannabinol) ist die Substanz, die Cannabis als Droge wirken lässt. Ab einem Gehalt von 0,3 % THC wird Cannabis als Betäubungsmittel eingestuft.

Es gibt unterschiedliche Formen der Droge Cannabis.

- **Marihuana (Gras, Weed, Ganja, etc.):** getrocknete Blüten und zum Teil Blätter der Cannabispflanze. Marihuana hat heute einen THC-Gehalt von zwischen 1 % und 16 % THC.
- **Haschisch (Hasch, Shit, Piece, etc.):** Harz mit anderen Pflanzenteilen, gepresst. Haschisch enthält im Schnitt

6,8 % THC. In Einzelfällen ist die Konzentration höher.

- **Cannabis-Öl (selten):** Der THC-Gehalt von Cannabis-Öl liegt bei etwa 30 % (Quelle: DHS).

Die verschiedenen Konsumformen von Cannabis Haschisch und Marihuana (oft mit Tabak vermischt) können durch inhalieren über den Rauch von Zigaretten (Joints, Tüten, Splitts, etc.), (Wasser-)pfeifen (z.B.: Bongs, Shishas) und Verdampfer konsumiert werden. Haschisch kann auch in Form von Gebäck (z.B. „space cakes“) gegessen oder als Tee getrunken werden. Die Wirkung von Cannabis tritt beim Inhalieren direkt nach dem Konsum ein, beim Essen erst mit Verzögerung und kann bis zu fünf Stunden anhalten.

Die Wirkung von Cannabis

Die Wirkung von Cannabis ist individuell sehr unterschiedlich und hängt stark von der Grundstimmung der konsumierenden Person und der konsumierten Menge (THC-Gehalt) ab.

• „Angenehme“ Wirkungen sind:

Entspannung und Ausgeglichenheit, ausgeprägte Hochgefühle, Gesprächigkeit, bessere Kontaktfähigkeit, intensivere Wahrnehmung.

• „Unangenehme“ Wirkungen sind:

Ruhelosigkeit, Sinnestäuschungen, Angst und Panik, Orientierungsverlust.

Die Risiken des Cannabiskonsums

Einige Risiken stellen sich unmittelbar beim Konsum ein, andere hängen mit einem häufigen bzw. regelmäßigen Konsum zusammen. **Je jünger die konsumierende Person ist, desto größer sind die Risiken.**

• Cannabisrausch führt zu eingeschränktem **Erinnerungsvermögen**, **Konzentrationsschwächen** und verlängerten **Reaktionszeiten**. Die schulische und berufliche **Leistungsfähigkeit** wird dadurch eingeschränkt und das **Unfallrisiko** erhöht.

• Die Herzfrequenz und der Blutdruck verändern sich. Menschen mit **Herz-Kreislauf-Problemen** gehen daher besondere Risiken ein.

• Cannabisrauchen belastet die Atemwege, daher können langfristige Folgen eine **chronische Bronchitis** oder **Krebs-erkrankungen** sein.

• Cannabis kann wie jede Droge psychisch und körperlich **abhängig** machen. Der Verzicht auf den Konsum kann mit der Zeit schwer fallen und das Absetzen

oder Einschränken zu Entzugserscheinungen führen (z.B. Ruhelosigkeit, Kopfschmerzen).

• Cannabiskonsum kann die **persönliche Entwicklung stark behindern** (z.B. in Bezug auf den Schulabschluss oder das Finden der eigenen Identität).

• Es gibt Zusammenhänge zwischen Cannabiskonsum und **psychischen Problemen** (z.B. Depressivität, Angst), wobei die Ursache-Wirkungs-Beziehungen unklar sind. Cannabiskonsum kann bei einer entsprechenden Veranlagung eine Psychose auslösen oder verschlimmern.

• Ein Risiko birgt auch der **hohe THC-Gehalt** in vielen Cannabisprodukten, der den meisten Jugendlichen nicht bewusst ist. Je mehr THC aufgenommen wird, desto stärker ist der Rausch. Starke Rauschzustände können eine Abhängigkeit fördern und das Unfallrisiko erhöhen.

Gesetzliche Aspekte in Bezug auf Cannabis

Cannabisprodukte unterliegen den Bestimmungen des Betäubungsmittelgesetzes (BtMG) und **dürfen in Deutschland unter anderem nicht angebaut, ein- oder ausgeführt, erworben, besessen, verkauft oder abgegeben werden (§29 BtMG)**. Die Staatsanwaltschaft hat unter bestimmten Voraussetzungen die Möglichkeit von einer Strafverfolgung abzusehen, wenn sich die Tat auf eine geringe Menge zum Eigenverbrauch bezieht (§31 BtMG). In Hamburg liegt diese Eigenbedarfsgrenze für Cannabis bei 6 Gramm.



3. Jugendliche und Cannabis

Wie viele Jugendliche konsumieren Cannabis?

Etwa 71 % der 14- bis 17-Jährigen in Hamburg haben nie Cannabis konsumiert. 17 % der Hamburger Jugendlichen konsumieren Cannabis mindestens einmal im Monat (Baumgärtner & Kestler, 2013). Cannabiskonsum ist bei männlichen Jugendlichen etwa doppelt so verbreitet wie bei weiblichen Jugendlichen (BZgA, 2012). Viele derjenigen, die mal konsumiert haben, hören recht schnell wieder auf oder konsumieren eher selten. Einige Jugendliche, die regelmäßig Cannabis konsumieren, entwickeln eine Abhängigkeit.

Jugendliches Konsumverhalten bewerten

Bei Jugendlichen, die Cannabis kon-

sumieren, gibt es große Unterschiede in Bezug auf das Konsumverhalten.

Verschiedene Konsummuster können auch auf verschiedene Motive beim Konsum hinweisen:

- **Probieren:** Jugendliche, die Cannabis probieren, machen das meistens, um neue Erfahrungen zu erleben. Auch der Einfluss einer Gruppe kann hier eine Rolle spielen – der Eindruck „alle“ hätten schon mal konsumiert, kann zum Auslöser für das eigene Probierverhalten werden.
- **Gelegentlicher Konsum:** Jugendliche, die gelegentlich in ihrer Freizeit konsumieren, machen das meistens, weil sie dazu gehören oder einen Rausch erleben wollen.
- **Häufiger Konsum:** Jugendliche die häufig Cannabis konsumieren, suchen damit gegebenenfalls nach

einer Entlastung oder wollen Probleme vergessen. Seelische Belastungen oder Probleme in Schule oder Beruf können das Risiko für einen häufigen Konsum erhöhen. **Gerade bei häufigem Konsum muss daher ein Auge auf die allgemeinen Lebensumstände geworfen werden.**

- **Abhängigkeit:** Wer abhängig von Cannabis ist, hat die Kontrolle über den Konsum verloren. In Hamburg sind ungefähr 6 % der 14- bis 16-Jährigen cannabisabhängig (Baumgärtner & Kestler, 2014). Einige Jugendliche konsumieren Cannabis als Einschlafhilfe. **Hier sollte neben der Einstellung des Konsums auch angestrebt werden, den Ursachen für die Einschlafschwierigkeiten auf den Grund zu gehen.**

Berücksichtigen der allgemeinen Lebenssituation Bei Jugendlichen, die Cannabis konsumieren, sollte immer die allgemeine Lebenssituation berücksichtigt werden. Es ist nicht das Gleiche, ob ein gut integrierter, selbstsicherer Jugendlicher ab und zu Cannabis konsumiert, oder ob ein(e) Jugendliche(r) Cannabis konsumiert, der sich generell nicht wohl fühlt oder Probleme hat und sich hängen lässt. Natürlich birgt der Konsum von Cannabis immer gesundheitliche, soziale und rechtliche Risiken, auch wenn die allgemeine Lebenssituation des Jugendlichen gut ist. Die allgemeine Lebenssituation des Jugendlichen kann aber Hinweise auf die Konsummotive geben.



4. Gespräche über Cannabis

Worüber sollten Sie sich vorher Gedanken machen?

Bevor Sie mit Ihrem Kind über Cannabis sprechen, sollten Sie sich darüber Gedanken machen, worum es Ihnen bei dem Gespräch geht.

Gegenseitiges Vertrauen und gegenseitiger Respekt sind die Grundlage jedes guten Gesprächs. Jugendliche wollen neue Erfahrungen machen und müssen lernen, selbst Entscheidungen zu fällen und Verantwortung zu übernehmen. Jugendliche müssen auch lernen mit Grenzen und Regeln umzugehen. Es ist wichtig, Grenzen und Regeln zu begründen und vorher abgesprochene Konsequenzen umzusetzen. Besprechen und loben Sie auch das, was gut läuft.

Wann sollten Sie über Cannabis sprechen?

Ein Gespräch über Cannabis ist häufig auch dann sinnvoll, wenn Ihr Kind noch keinen Kontakt mit diesem Thema gemacht hat. Ein frühzeitiges Gespräch kann einem eventuellen Erstkonsum vorbeugen.

Altersgerecht über Cannabis zu sprechen, bedeutet das anzusprechen, was Ihr Kind wissen möchte und sie/ihn nicht zu überfordern. Bei Themen wie Sexualität oder Drogen kann es passieren, dass

Warum finden Sie es wichtig über Cannabis zu sprechen?
Wenn Sie Ihrem Kind gegenüber deutlich machen können, warum es für Sie wichtig ist mit ihm oder ihr über Cannabis zu sprechen, kann dies den Einstieg in das Gespräch erleichtern. Um dies deutlicher vor Augen zu haben, können Sie im unten stehenden Feld aufschreiben, warum es für Sie wichtig ist, mit Ihrem Kind über Cannabis zu reden:

Wann wollen Sie über Cannabis sprechen?
Im Alltag ist es häufig schwierig spontan einen guten Zeitpunkt für ein Gespräch über Cannabis zu finden. Um es Ihnen zu erleichtern das Gespräch mit Ihrem Kind im Alltag zu integrieren, können Sie im unten stehenden Feld einen konkreten Zeitpunkt aufschreiben, zu dem Sie mit Ihrem Kind über Cannabis sprechen wollen (Beispielsweise: am kommenden Freitag, nach dem gemeinsamen Abendessen frage ich mein Kind, ob wir uns zusammen ins Wohnzimmer setzen wollen und beginne dann ein Gespräch)



Scham ein Gespräch verhindert – und nicht der Wunsch, etwas zu verbergen. **Machen Sie daher bei guten Gelegenheiten Gesprächsangebote.**

Wie Sie mit Ihrem Kind über Cannabis sprechen können **Machen Sie selber aktiv Gesprächsangebote zum Thema Cannabis.** Steigen Sie in solche Gespräche ein, indem Sie zuerst erklären, warum es Ihnen wichtig ist, darüber zu sprechen. Versuchen Sie, während des Gesprächs eine ruhige Grundhaltung einzunehmen.

Die Umfrage oben ergab, dass **61%** der Teilnehmenden die **Atmosphäre während des Gesprächs** als eher posi-

Zum Thema
Gespräche über
Cannabis wurde im **April 2014**
eine anonyme Umfrage durchgeführt.
39 Erziehungsberechtigte von
Hamburger Jugendlichen nahmen teil.
44 % der Befragten gaben
an, alle **3-4 Monate** oder
häufiger mit ihren Kindern über
Cannabis zu sprechen, **36 %** gaben an,
mindestens **einmal im Jahr**
darüber zu sprechen.

tiv oder **positiv** beschreiben würde. **19%** der Befragten sogar als **sehr positiv**.

Wenn Ihr Kind selbst mit dem Thema beginnt, nehmen Sie interessiert auf,

was Ihr Kind berichtet. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit dafür, sich auszudrücken. Fragen Sie Ihr Kind auch, warum es sich für dieses Thema interessiert. **Ein offenes Interesse am Wissen und an der Meinung der Jugendlichen ist bei solchen Gesprächen wichtig.** Als Eltern sollten Sie die Haltung vertreten, dass Sie nicht wollen, dass Jugendliche Cannabis konsumieren. Diese Grundhaltung sollten Sie auch begründen.

Wenn Ihr Kind Cannabis konsumiert, dramatisieren Sie die Situation nicht

und beschuldigen Sie Ihr Kind nicht. Zeigen Sie Ihr Interesse, indem Sie auch andere Themen ansprechen, die Ihr Kind betreffen (beispielsweise: Wie geht es Ihrem Kind in der Schule? Wie fühlt es sich innerhalb der Familie?). **Wenn Sie sich Unterstützung wünschen, kann ein (gemeinsamer) Besuch bei einer Beratungsstelle eventuelle Lösungen aufzeigen.** Bei einer Fachstelle können Lösungen gesucht werden, die Sie ohne Rat einer außenstehenden Person eventuell nicht in Erwägung gezogen hätten.

5. Cannabiskonsum erkennen

Die Anzeichen, die auf einen Cannabiskonsum hinweisen, **können auch andere Ursachen haben.** In einem Gespräch kann man daher am besten herausfinden, ob die Hinweise wirklich auf einen Cannabiskonsum zurückzuführen sind. **Anzeichen für Cannabiskonsum können sein:**

- der typische Cannabisgeruch
- gerötete Augen
- großer Appetit
- verlangsamte Reflexe

Wenn Jugendliche Cannabis konsumieren, ist es wichtig etwas über den Umfang und die Ursachen des Konsums zu erfahren. Die folgenden Fragen ermöglichen Ihnen, die Situation Ihres Kindes genauer einzuschätzen und zu entscheiden, wie reagiert werden soll: Hat Ihr Kind noch andere Probleme? Wann, warum und wie oft wird gekifft? Wie wichtig ist der Konsum im Leben Ihres Kindes?





6. Konkrete Situationen

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

In diesem Fall sollten Sie das Gespräch suchen und zuerst erklären, wie Sie zu dem Fund gekommen sind. Was das Durchsuchen von Rucksäcken, Zimmern etc. betrifft, gilt grundsätzlich der Rat, dass ein Gespräch mit dem Kind eher zu einer Lösung führt, als die persönlichen Dinge zu durchsuchen.

„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 die aufgetretenen Veränderungen im Verhalten: Wie kommt es zu diesen Veränderungen? Was kann getan werden, um die Situation zu verbessern?

„Mein Kind konsumiert Cannabis.“

Sprechen Sie über die Sorgen, die Sie sich machen, ohne Ihr Kind zu beschuldigen. Sprechen Sie nicht nur über Cannabis sondern auch darüber, was Sie sonst beobachten (Schule, Freunde, Familie, etc.). Fragen Sie nach wie es



Ihrem Kind generell geht. Wenn sich herausstellt, dass Ihr Kind Schwierigkeiten hat, besprechen Sie gemeinsam, welche Lösungen es dafür gibt und inwiefern diese Schwierigkeiten mit dem Konsum zusammenhängen. Ein Besuch bei einer Beratungsstelle kann auch dazugehören. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich wünschen, dass es mit dem Konsum aufhört.

„Wir können nicht miteinander reden.“

Äußern Sie Ihre Sorge und Ihr Bedauern darüber, dass Sie nicht miteinander sprechen können. Fragen Sie Ihr Kind, was es seiner Meinung nach so schwierig macht und schlagen Sie vor, gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Sagen Sie, dass Ihnen dies sehr wichtig ist. Argumentieren Sie,

dass Sie sich als Eltern das Wohlergehen Ihres Kindes nicht nur wünschen, sondern auch dafür Verantwortung tragen. Schlagen Sie Ihrem Kind einen gemeinsamen Besuch in einer Jugend- oder Suchtberatungsstelle vor. Wenn ihr Kind sich nicht dazu bereit erklärt, sollten Sie selbst Kontakt mit einer Beratungsstelle aufnehmen.

„Ich fühle mich überfordert.“

Wenn Sie sich belastet oder überfordert fühlen, sollten Sie sich als Eltern selbst an eine Beratungsstelle wenden, um Rat und Unterstützung zu erhalten. Zögern Sie nicht, sich diese Hilfe zu holen! Fachkräfte aus Erziehungs- oder Suchtberatungsstellen können gemeinsam mit Ihnen besprechen, was im Einzelfall getan werden sollte und Sie auf diesem Weg unterstützen.

7. Beratung

Es gibt verschiedene Arten von Beratungsmöglichkeiten. Sie können zum Beispiel zu einer Drogenberatungsstelle gehen, bei einer Hotline anrufen oder Hilfe im Internet suchen. Egal, wofür Sie sich entscheiden, für alle Angebote gilt: Sie sind garantiert anonym und selbstverständlich kostenlos.

In Hamburg ist die Kö16a für Sie da und kann Ihnen alle weiteren Hilfen vermitteln.

Suchtberatung Kö 16a
Tel: (040) 42811-2666
E-Mail: Koe16a@bgv.hamburg.de
www.hamburg.de/koe16a

Weitere Informationen rund um Cannabis sowie Hilfen finden Sie auch auf folgenden Internetseiten:

www.bleib-stark.com
www.rauschbarometer.de/gezielte-hilfen/kinder-und-jugendliche
www.drugcom.de
www.quit-the-shit.net
www.hamburg.de/elsa



IMPRESSUM

Herausgeber:

Behörde für Gesundheit
und Verbraucherschutz
Abteilung Gesundheit
Fachabteilung Drogen und Sucht
Billstraße 80
20539 Hamburg

Ansprechpartner:

Sven Kammerahl
Email: Sven.Kammerahl@bgv.hamburg.de
Tel.: (040) 428 37-26 11

Text:

Fachabteilung Drogen und Sucht
Mit freundlicher Genehmigung in Anlehnung an folgende Broschüren „Cannabis – Ratgeber für Eltern“ (Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen, 2012) und „Cannabis - Mit Jugendlichen darüber sprechen“ (Sucht Schweiz, Lausanne, 2012).
Darüber hinaus einen besonderen Dank an unsere Praktikantin Linda Braß (B.Sc.) für die redaktionelle Mitarbeit.

Bezug:

Diese Broschüre können Sie kostenlos per Mail unter publikationen@bgv.hamburg.de oder telefonisch unter (040) 428 37-2368 bestellen sowie auf unserer Internetseite <http://www.hamburg.de/veroeffentlichungen-drogen-sucht/> als pdf-Dokument herunterladen.

Gestaltung:

Design Kontor Janina Reeger

Druck:



1. Auflage, November 2014

Bildnachweis

Shutterstock (8), Sergei Bachlakov / Shutterstock.com, iStockphoto (4), www.fotolia.com (2),
www.mediaserver.hamburg.de

Anmerkung zur Verteilung

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des Senats der Freien und Hansestadt Hamburg herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder Wahlhelferinnen und Wahlhelfern zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Bürgerschafts-, Bundestags- und Europawahlen sowie die Wahl zur Bezirksversammlung.

Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken und Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung. Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zugunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

Die genannten Beschränkungen gelten unabhängig davon, wann, auf welchem Wege und in welcher Anzahl diese Druckschrift dem Empfänger oder der Empfängerin zugegangen ist. Den Parteien ist es jedoch gestattet, die Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.



Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz

Fachabteilung Drogen und Sucht
Billstraße 80
20539 Hamburg



Hamburg

Behörde für Gesundheit
und Verbraucherschutz