



**! ÜBER CANNABIS
REDEN** EIN LEITFADEN FÜR ELTERN

Liebe Eltern!

Das Thema Cannabis verunsichert viele Eltern. Viele fragen sich: Was tun, damit das Kind nicht kifft? Was tun, wenn es kifft? Dieser Leitfaden gibt Ihnen Tipps.

Keine Angst: Sie können weitgehend auf Ihre elterliche Erfahrung und Ihr Gefühl vertrauen! Das, was Sie tun, um Ihr Kind beim Erwachsenwerden zu begleiten, hilft auch dabei, Probleme mit Cannabis zu vermeiden: Sie nehmen Anteil am Alltag Ihres Kindes, Sie sind mit ihm im Gespräch. Sie sind da, wenn es Sie braucht.

Es kann auch vorkommen, dass Eltern nicht mehr alleine weiterkommen. Wenn Sie das erleben: Holen Sie sich Unterstützung!

INHALTE DES LEITFADENS

Warum kiffen manche Jugendliche?

Welche Haltung soll ich einnehmen?

Mein Kind kifft nicht!

Mein Kind kifft... gelegentlich

Mein Kind kifft... oft

Was genau ist das Problem?

Wann müssen die Alarmglocken klingeln?

Was sollte ich über Cannabis wissen?

Häufig gestellte Fragen

Information und Beratung



© Svritlana | Adobe Stock

Warum kiffen manche Jugendliche?

Am Anfang steht oft die Neugier: Jugendliche wollen wissen, was es mit diesem Cannabis auf sich hat. Manche Jugendliche kiffen, weil Freunde es tun. Sie wollen an einem Erlebnis in einer Gruppe teilhaben. Manche suchen das Erlebnis des Rausches.

Viele erleben die Wirkung von Cannabis als angenehm. Andere versuchen zusätzlich, mit Cannabis Stress oder andere Belastungen zu mildern. Dann ist das Risiko, immer mehr zu kiffen, höher. Eltern können Jugendliche dabei begleiten, andere Wege zu finden, um mit Belastungen umzugehen.

Zählt meine Meinung noch?

Manchmal ist alles, was Eltern denken oder tun, in den Augen eines Teenagers falsch. Aber: Ihre Meinung ist wichtig für Ihr Kind, wichtiger als es das Ihnen gegenüber vielleicht zugeben mag. Eltern sind und bleiben ein wichtiger Orientierungspunkt.

- Informieren Sie sich über das Thema Cannabis (siehe Infoteil ab S. 16 und Beratungsstellen S. 21)
- Vertreten Sie Ihre Ansichten und Gedanken offen und möglichst unaufgeregt. Auch zum Thema „Cannabis“. Versuchen Sie, als Elternpaar eine gemeinsame Haltung zu vertreten – auch falls Sie getrennt sind.
- Dramatisieren Sie Cannabis nicht, aber verharmlosen Sie es auch nicht.

Welche Haltung soll ich einnehmen?

Wenn Jugendliche Cannabis konsumieren, ist dies oft ein vorübergehendes Phänomen. Aber die Erfahrung der Wirkung kann eine starke Erfahrung sein. Sie ist nicht harmlos. Vertreten Sie die Haltung, dass Ihr Kind nicht konsumieren sollte.

Dafür gibt es gute Gründe. Zum einen befindet sich das jugendliche Gehirn noch in der Entwicklung und reagiert daher empfindlicher auf jegliche Art von Drogen. So kann es zum Beispiel bei häufigem und intensivem Cannabiskonsum im Jugendalter zu Entwicklungsverzögerungen, Beeinträchtigungen von Gehirnleistungen (z. B. Konzentration, Merkfähigkeit) oder psychischen Problemen kommen.

Zum anderen ist die Jugend eine Zeit, in der Jugendliche durch vielfältige Erfahrungen reifen: Freundschaften eingehen, sich verlieben, enttäuscht werden, sich für eine Sache einsetzen, übers Ziel hinausschießen, für Ausbildung oder Schule lernen, auch wenn vielleicht gerade die Lust dafür fehlt, und noch vieles andere mehr. Häufiger Cannabiskonsum kann zur Folge haben, dass diese wichtigen Erfahrungen vielleicht gar nicht gemacht oder nur wie durch einen Schleier erlebt werden.

All dies kann die Entwicklung beeinträchtigen.

Bei Jugendlichen unter 18 Jahren sind die Risiken noch größer als bei älteren. Umso mehr sollte hier der gänzliche Verzicht auf Cannabis das Ziel sein.

Übrigens: Alkohol und Zigaretten dürfen schließlich auch nicht an Jugendliche unter 16 bzw. 18 Jahren abgegeben werden. Auch bei älteren Jugendlichen wäre es gut, sie würden auf Cannabis verzichten. Bei denjenigen, die nicht davon überzeugt werden können, den Konsum aufzugeben, geht es darum, Risiken zu vermindern.

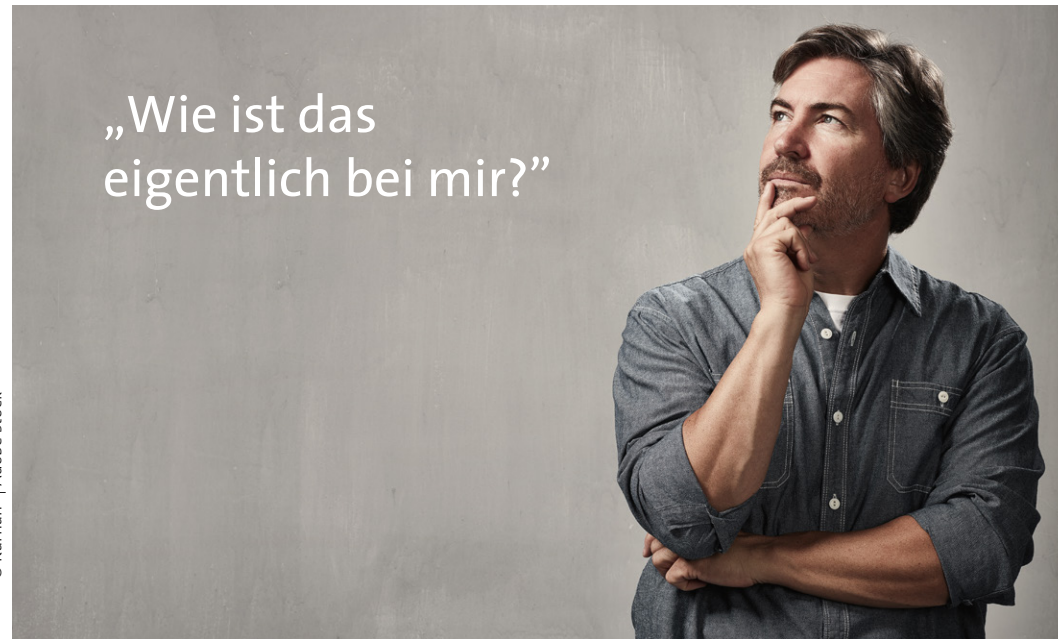


© Svritlana | Adobe Stock

Wie steht es um meinen eigenen Suchtmittelkonsum?

Eltern sind auch Vorbild. Nicht selten hat der Konsum von Jugendlichen etwas mit der Haltung oder dem Verhalten von Eltern zu tun.

- **Wie gehen Sie selbst mit Alkohol, Medikamenten, Bildschirmmedien etc. um?**
Wie gehen Sie mit Stress um? Überlegen Sie, ob Sie etwas verändern möchten.
- **Wenn Sie früher gekifft haben oder aktuell kiffen:**
Überlegen Sie, was Sie Ihrem Kind erzählen wollen, und wann. Wenn Ihr Kind Fragen hat: Antworten Sie – dem Alter des Kindes angepasst – möglichst offen, ohne Risiken und die Tatsache, dass Cannabis illegal ist, zu verharmlosen.
Schließlich: Auch wenn Sie selbst Cannabis konsumiert haben oder aktuell konsumieren, dürfen Sie die Haltung vertreten, dass Ihr Kind nicht kiffen sollte. Zum Schutz Ihres Kindes ist diese Haltung besser als eine Haltung, die alles erlaubt.
- **Wenn Sie ein Problem mit einem Suchtmittel haben:**
Gehen Sie das Problem an (z. B. mit Unterstützung von außen, vgl. S. 21), und seien Sie gewiss: Auch wenn Sie selbst Probleme haben, sind Sie als Vater bzw. Mutter wichtig und unersetzlich.



Kifft mein Kind?

Manche Eltern stoßen irgendwann mehr oder weniger zufällig auf Anzeichen für einen Konsum. Sie finden zum Beispiel ein Päckchen mit Marihuana in einer Hosentasche.

- Es ist heikel und nicht wirklich eine gute Idee, die Sachen eines Kindes zu durchsuchen. Das Kind hat ein Recht auf Privatsphäre. Wenn Sie beim Durchsuchen des Zimmers auf Cannabis gestoßen sind: Erklären Sie Ihrem Kind, was Sie dazu gebracht hat, eine Suche zu starten.
- Keine Panik. Bleiben Sie ruhig. Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind (vgl. S. 14). Erklären Sie ihm, was Ihnen durch den Kopf geht. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie es nicht verurteilen. Erklären Sie ihm, dass es Ihnen wichtig ist, zu erfahren, was es mit dem Cannabis in der Hosentasche auf sich hat.

Mein Kind kifft nicht!

Ungefähr zwei Drittel der Jugendlichen¹ haben noch nie Cannabis konsumiert.

Auch wenn Ihr Kind nicht kifft: Wahrscheinlich kennt es Jugendliche, die kiffen. Und es ist möglich, dass es sich überlegt, das auch zu probieren. Deshalb: Sobald Cannabis für Ihr Kind bzw. im Umfeld Ihres Kindes Thema wird, reden Sie darüber!

- Versichern Sie sich, dass Ihr Kind seinem Alter entsprechend über Cannabis informiert ist. Begleiten Sie Ihr Kind dabei, Wissen zu erwerben (siehe S. 16: Was sollte ich über Cannabis wissen? sowie S. 21: Information und Beratung)
- Fragen Sie Ihr Kind, wie es über Cannabis denkt. Schildern Sie ihm Ihre eigene Haltung. Suchen Sie gemeinsam nach Antworten auf Fragen, die Sie und Ihr Kind haben.
- Fragen Sie Ihr Kind, ob Cannabis bei Freundinnen und Freunden ein Thema ist. Reden Sie über die Beobachtungen und Erfahrungen, die Ihr Kind gemacht hat.
- Bestärken Sie Ihr Kind darin, wenn es für sich entschieden hat, nicht zu kiffen.

¹ Institut Suchtprävention: Drogenmonitoring OÖ, 2019

Mein Kind kifft... gelegentlich

„Mein 16-jähriger Sohn kifft gelegentlich mit Freunden. Er sagt, das sei für ihn einfach ein besonderes Erlebnis, das er ab und zu haben wolle.“

● Suchen Sie mit Ihrem Sohn das Gespräch (vgl. S. 14). Dramatisieren Sie die Situation nicht, aber sagen Sie auch ganz klar: „Ich möchte, dass du das Kiffen bleiben lässt. Bisher ist alles gut gegangen, aber das Risiko, dass doch etwas passiert, ist zu hoch.“ Sprechen Sie konkrete Risiken an, z. B.:

Cannabis ist illegal, man kann dadurch eine Reihe von Problemen bekommen. Unter Cannabis-Einfluss ist das Unfallrisiko erhöht, man tut vielleicht Dinge, die man im nüchternen Zustand bereut. Auch negative Rauscherlebnisse (Panik, psychotische Zustände) mit langandauernden Folgen sind möglich, besonders bei Überdosierung.

● Falls sich zeigt, dass der Jugendliche nicht aufhören will, geht es darum, die Risiken zu begrenzen. Fragen Sie ihn zum Beispiel: „Wie schaffst du es, dass du nicht häufiger kiffst? Wie schaffst du es, dass du keine Probleme in der Schule/Lehre bekommst?“ Treffen Sie Abmachungen: Der Konsum darf sich nicht steigern. Er darf sich auch nicht negativ auf Schule, Lehre und Freizeitgestaltung auswirken. Wichtig ist auch: Keine Teilnahme am Straßenverkehr unter Cannabiseinfluss.

● Stellen Sie klar, dass Ihr Zuhause eine cannabisfreie Zone ist.

● Wenn Jugendliche mit beiden Beinen im Leben stehen und es ihnen gut geht, sollte in diesem Alter ein gelegentlicher(!) Konsum in der Freizeit keine allzu großen Risiken bergen. Für Jugendliche hingegen, denen es nicht so gut geht, ist es problematischer.

Wichtig ist hier zuallererst: Warum geht es Ihrem Kind nicht gut? Was könnte dabei helfen, dass es ihm besser geht? Fragen Sie auch danach, warum Ihr Kind Cannabis konsumiert: „Was bringt dir der Konsum von Cannabis? Wie könntest du das anders erreichen?“

● Bleiben Sie dran. Suchen Sie bei guten Gelegenheiten wieder das Gespräch. Beobachten Sie, wie sich die Situation entwickelt.

Viele Jugendliche erklären ihren Eltern, Cannabis sei harmlos und „weniger schlimm als Alkohol“. Diskutieren Sie zusammen über dieses spannende Thema! Alkohol ist tatsächlich deutlich gefährlicher, als viele Erwachsene denken. Harmlos sind letztlich beide Substanzen nicht. Es kommt weniger auf die Substanz an, sondern vielmehr darauf, wer wie viel konsumiert – und warum.



© InsideCreativeHouse | Adobe Stock

Wie kann ich auf gute Art dranbleiben?

Ihr Kind ist auf dem Weg, erwachsen zu werden. Es braucht Freiheiten und es muss lernen, Verantwortung zu übernehmen. Es braucht von Ihnen aber weiterhin Präsenz und Leitplanken. Wie gelingt dieser Balanceakt?

● „Wie geht es dir mit deinen Freunden/Freundinnen? Was gefällt dir am meisten, wenn ihr zusammen seid?“ „Was läuft in der Schule gut? Gibt es Dinge, die dich stressen?“... Nehmen Sie Anteil am Leben Ihres Kindes und lassen Sie es Anteil an Ihrem Leben nehmen. Ein wohlwollender und offener Kontakt erleichtert das Gespräch, auch wenn es mal zu schwierigeren Situationen kommt.

● Wie lange darf Ihr Kind abends fort bleiben? Wofür muss das Taschengeld reichen? Welche Aufgaben übernimmt das Kind im Haushalt? Vereinbarungen (evtl. schriftliche) geben Ihrem Kind und Ihnen Klarheit. Und sie helfen auch, nicht enden wollende Diskussionen zu verhindern.

● Es gibt Regeln, die nicht verhandelbar sind und solche, die verhandelbar sind. Klar und bestimmt zu sein, ist gut. Aber man sollte auch nicht zu strikt sein. Es ist wichtig, flexibel zu bleiben. Regeln können je nach Situation und Erfahrung auch angepasst werden. Zu enge Forderungen führen oft nur zu Widerstand.

● Zeigen Sie Anerkennung, wenn Ihr Kind Abmachungen einhält. Was aber, wenn es Ihrem Kind nicht gelingt, die getroffenen Vereinbarungen einzuhalten? Dann braucht es Ihre Reaktion. Bringen Sie noch einmal Ihre klare Haltung, aber auch Ihre Gefühle (z. B. Ärger, Enttäuschung, Sorge) zum Ausdruck. Besprechen Sie in einem nächsten Schritt (zum Beispiel am nächsten Tag): Warum hat es nicht geklappt? Was braucht das Kind, damit es gelingt? Schließlich sind auch Konsequenzen denkbar (z. B. eine Kürzung des Taschengelds, wenn das Kind sein Taschengeld hauptsächlich für Cannabis ausgibt, oder eine Beschränkung der Ausgehzeiten, wenn es beim Fortgehen immer kiffte).

Was tun, wenn Cannabis doch immer wichtiger wird?

Gibt es Anzeichen dafür, dass der Konsum immer wichtiger wird? Läuft es in der Schule oder Lehre oder in der Freizeit immer weniger gut? Zieht Ihr Kind sich zurück?

- Sprechen Sie Ihr Kind auf Ihre Beobachtungen an. Die Strategien, die es anwenden wollte, funktionieren offenbar nicht. Fragen Sie Ihr Kind, wie sich die Situation wieder verbessern lässt.
- Fragen Sie Ihr Kind, welchen Zusammenhang es zwischen den Veränderungen, die Sie beobachten, und dem Cannabiskonsum sieht.
- Wenn sich Ihr Kind nicht an Abmachungen hält, lassen Sie logische Konsequenzen folgen. Besprechen Sie solche Konsequenzen möglichst vorher mit Ihrem Kind. Wenn es zum Beispiel eine Stunde zu spät nach Hause kommt, soll es das nächste Mal eine Stunde früher da sein.
Oder entziehen Sie Privilegien: „Wir können dich nicht so oft weggehen lassen, wenn wir damit rechnen müssen, dass du beim Fortgehen vor allem kiffst.“ „Wenn du dein Taschengeld für Cannabis aus gibst, müssen wir zusammen darüber sprechen, wofür du dein Geld ausgeben darfst und wofür nicht.“

Sprechen Sie mit Ihrem Kind auch über den Zusammenhang zwischen Cannabis und Tabakkonsum. Cannabis wird häufig mit Tabak vermischt. Cannabiskonsum „erleichtert“ den Schritt zum Tabakkonsum – und umgekehrt. Viele Cannabisrauchende sind nikotinabhängig.

Konsumformen mit besonders hohen Risiken

- Konsum im frühen Alter (vor 16 Jahren)
- Täglicher oder fast täglicher Konsum
- Konsum vor oder während der Schule oder Arbeit
- Konsum als wichtiger Bestandteil der Freizeitgestaltung
- Gewohnheitsmäßiger Konsum zur Regulation schlechter Gefühle
- Konsum vor dem Lenken eines Fahrzeugs oder Bedienen von gefährlichen Maschinen etc.



Mein Kind kifft... oft

„Meine 17-jährige Tochter erklärt, dass sie Cannabis halt einfach brauche. Sie müsse sich damit am Abend vom Stress in der Lehre erholen.“

Ein so regelmäßiger und systematischer Konsum birgt große Risiken. Dies gilt umso mehr, wenn Cannabis als Anti-Stress-Mittel eingesetzt wird. Es ist wichtig, andere Strategien zur Stressbewältigung zu erlernen.

- Besprechen Sie mit Ihrer Tochter Fragen wie: „Was sind denn die konkreten Dinge, die dich stressen? Wodurch könnte der Stress für dich weniger werden?“ „Welche anderen Wege gibt es, mit Belastungen und Stress umzugehen?“ „Wer oder was kann dabei helfen, den Konsum zu stoppen oder zu verringern?“
- Vielleicht können Sie sich mit Ihrer Tochter auf ein Ziel und ein Vorgehen einigen. Treffen Sie eine Vereinbarung, bis wann sich die Situation verbessern soll. Fragen Sie Ihre Tochter, was sie tun will, um das Ziel zu erreichen. Bieten Sie Ihre Unterstützung an. Sie haben Zeit, gemeinsam eine Veränderung zu erreichen, aber warten Sie nicht zu lange ab.
- Wenn Sie unsicher sind, ob der Weg, den Sie einschlagen, gangbar ist, wenden Sie sich an eine Fachstelle (siehe Information und Beratung, S. 21)

Hat Ihr Kind schon vergeblich versucht, den Konsum zu vermindern oder zu stoppen? Dann ist vielleicht bereits eine Form von Abhängigkeit entstanden. Eine Suchtberatungsstelle kann hier weiterhelfen.



© motortion | Adobe Stock

Was genau ist das Problem?

Ist das Kiffen des Kindes das Hauptproblem? Oder ist die Situation auch allgemein schwierig? Kann es sein, dass Ihr Kind kiffte, weil es ihm nicht gut geht?

Fokussieren Sie sich nicht zu stark auf Cannabis. Hat Ihr Kind Freunde? Hat es Hobbys? Wie geht es ihm in der Schule? Gibt es Probleme in der Familie? Fühlt es sich wohl?

- Sprechen Sie Ihr Kind darauf an. Fragen Sie eventuell auch andere Familienangehörige, Lehrpersonen und weitere Bezugspersonen nach ihren Wahrnehmungen.

Wenn Ihr Kind in der Schule oder Lehre Probleme hat: Konzentrieren Sie sich zuerst darauf, eine Lösung für dieses Problem zu finden. Sicher wäre es besser, Ihr Kind würde das Kiffen bleiben lassen. Aber was, wenn das zur Zeit nicht gelingt? Dann kommen Sie weiter, wenn Sie Ihr Kind stärker in die Verantwortung einbinden.

- Fragen Sie Ihr Kind ganz allgemein: „Was brauchst du, damit es in der Schule oder Lehre wieder besser läuft?“ „Wer kann dich dabei unterstützen, dass es wieder besser läuft?“ „Wie kann ich etwas dazu beitragen?“
- „Wie schaffst du es, dass der Cannabiskonsum keinen negativen Einfluss auf deine schulischen Leistungen hat?“ „Welche Strategien willst du dafür anwenden?“

Fragen Sie sich:

Was will oder braucht mein Kind von mir? Beziehung und Nähe? Fakten? Orientierung? Sicher braucht es von allem etwas. Aber was braucht es im Moment gerade besonders?

Wann müssen die Alarmglocken läuten?

- Große Verschlossenheit, Gespräche sind unmöglich
- Krisenhafte Beziehung zwischen Eltern und Kind
- Sinkende Motivation und Leistungen in der Schule oder in der Lehre
- Radikaler Wechsel hin zu Freunden, die viel konsumieren
- Gesundheitliche Probleme, Schlafprobleme
- Dealen

Bei solchen Anzeichen müssen Sie mit Nachdruck reagieren. Setzen Sie alles daran, dass sich die Situation verbessert. Sie sind mit dieser Aufgabe nicht allein: Beratungsstellen unterstützen Sie dabei (Information und Beratung, S. 21).

Es ist äußerst wichtig, einen Abbruch von Schule und Berufsbildung zu vermeiden. Wobei bei manchen eine Neuausrichtung in der Ausbildung Teil der Lösung sein kann. Wichtig ist, dass die Jugendlichen auf einem Ausbildungsweg bleiben. Nehmen Sie mit der Schule oder dem Lehrbetrieb Kontakt auf, wenn es kriselt, oder ziehen Sie andere Beratungseinrichtungen hinzu (z. B. die Schulpsychologie oder den Jobcoach des Jugendservice OÖ).



© motortion | Adobe Stock

Wie kann ich gute Gespräche führen?

Vor dem Gespräch:

- Informieren Sie sich über Cannabis (vgl. S. 16).
- Machen Sie sich Ihre Ziele bewusst, aber bleiben Sie flexibel und verhandlungsbereit.
- Sagen Sie sich: Sie müssen nicht sofort eine Veränderung erwirken. Dafür haben Sie Zeit und dafür brauchen Sie oft auch Geduld.
- Wählen Sie für das Gespräch eine Umgebung, die für beide halbwegs entspannend ist, und einen Zeitpunkt, an dem beide ausreichend Zeit haben. (z. B. beim Spazierengehen oder nach dem gemeinsamen Essen...)

Während des Gesprächs:

- Bleiben Sie positiv und ruhig.
- Wenden Sie sich Ihrem Kind zu. So signalisieren Sie: Ich höre zu, es interessiert mich, was du sagst.
- Sprechen Sie über sich selbst. Beschreiben Sie Ihre Meinung, Ihre Beobachtungen, Gedanken und Sorgen.
- Äußern Sie Ihre Meinung. Fragen Sie Ihr Kind nach seiner Meinung. Hören Sie zu.
- Zeigen Sie Verständnis und Mitgefühl.
- Verurteilen Sie Ihr Kind nicht, halten Sie keine Predigten und stellen Sie keine Ultimaten.
- Stellen Sie Fragen, die sich nicht einfach mit Ja oder Nein beantworten lassen.
- Legen Sie gemeinsam Ziele fest. Am besten schreiben Sie diese auf. Besprechen Sie gemeinsam, was das Kind und was die Eltern brauchen, um diese Ziele zu erreichen.

Das kann dann zum Beispiel so klingen:

„Du sagst, dass du gelegentlich kiffst, zum Spaß. Du sagst auch, dass du damit nicht aufhören willst. Du weißt, dass ich mich um dich Sorge. Kiffen birgt Risiken. Es wäre wichtig, dass du damit wieder aufhörst, mindestens für den Moment. Aber wenn du nicht ganz stoppen willst: Wie schaffst du es, nicht nach und nach häufiger zu kiffen?“

„Mich interessiert, wie du deinen Cannabiskonsum selbst einschätzt: In welcher Weise beeinflusst er dich? Was wäre ohne Cannabis für dich anders?“

„Ich sehe, dass du dich mit deinen Freunden wohlfühlst. Ich weiß, dass sie für dich wichtig sind. Aber ich möchte mit dir darüber sprechen, wie ihr euch gegenseitig beeinflusst.“

„Ich bin in Sorge, weil ich bei dir Veränderungen beobachte. Du wirkst oft abwesend und arbeitest immer weniger für die Schule. Was der Grund ist, weiß ich nicht. Aber ich habe den Eindruck, dass Cannabis eine immer größere Rolle in deinem Leben spielt. Wie siehst du das? Woher kommt das?“

„Ich kann verstehen, dass dir die Schule einiges abverlangt. Aber die Antwort darf nicht einfach Cannabis sein. Welche anderen Möglichkeiten siehst du, deinen Stress erträglicher zu machen? Was tut dir gut – abgesehen vom Kiffen?“

„Ich muss dir sagen, dass ich in größerer Sorge bin als du. Ich möchte mit dir darüber sprechen, wie du Risiken vermindern kannst. Wie kannst du es schaffen, dass sich dein Konsum nicht auf deine Leistungen in der Schule auswirkt?“

„Deine Leistungen in der Schule haben deutlich nachgelassen. Ich möchte jetzt nicht mehr weiter zuwarten und will, dass wir uns Hilfe holen.“

„Du bist der Meinung, dass ich übertreibe. Ich denke das nicht. Ich weiß nicht mehr, wie es nun weitergehen soll. Ich will mir Unterstützung holen. Ich brauche das, um wieder klarer zu sehen. Ich fände es gut, wenn wir gemeinsam zu einer Beratungsstelle gehen könnten.“



Was sollte ich über Cannabis wissen?

Sie müssen nicht alles über Cannabis wissen, aber ein bisschen Ahnung sollten Sie haben. Sie sollten wissen, was Cannabis ist und wie es wirkt. Sie sollten die wichtigsten Risiken kennen. So können Sie Situationen besser einschätzen und sachlich über das Thema sprechen.

Cannabis ist der lateinische Name für **Hanf**. Der Hauptwirkstoff **THC** (Tetrahydrocannabinol) verändert die Wahrnehmung. Cannabis kann – als Joint (vermischt mit Tabak) bzw. mit speziellen Pfeifen (z. B. Bong) geraucht, mittels „Vaporizer“ verdampft, oder mit Nahrungsmitteln vermischt und gegessen werden (Kuchen, Kekse).

Durch Züchtungen hat sich der **THC-Gehalt** in den letzten Jahren in vielen Cannabis-Pflanzen stark erhöht. Die Wirkung ist in vielen Fällen nicht mehr mit der vergleichbar, die Erwachsene vielleicht noch aus ihrer eigenen Jugend kennen. Die Gefahr von Überdosierungen und negativen psychischen Wirkungen wie Angst- und Panikzuständen wächst dadurch.

Dies gilt auch, wenn Cannabis als Zutat in Kuchen oder Keksen gegessen wird. Die Wirkung tritt bei dieser Form der Einnahme verzögert ein, sie ist stärker und dauert länger an. Da man die Wirkung also schwer im Vorhinein abschätzen kann, kommt es häufig zu Überdosierungen.

Cannabidiol – kurz **CBD**, gilt neben THC als der zweite bedeutende Wirkstoff der Cannabispflanze. Im Gegensatz zu THC hat CBD keine berauschende Wirkung.

Weiterführende Infos zum Thema Cannabis finden Sie auch unter www.praevention.at/cannabis

Cannabis ist in Österreich und weltweit die am häufigsten konsumierte illegale Droge.

Was sagt das Gesetz?

Der Umgang mit Cannabis ist in Österreich grundsätzlich verboten.

Laut dem Suchtmittelgesetz (SMG) ist der Erwerb, der Besitz, die Erzeugung, die Beförderung, die Ein- und Ausfuhr, das Anbieten, die Überlassung, das Verschaffen oder der Anbau zum Zwecke des „Suchtgiftmissbrauchs“ nicht gestattet. Es gibt **keine erlaubte Kleinstmenge**, auch nicht für den Eigengebrauch. Der Konsum von Cannabis ist zwar laut SMG nicht ausdrücklich verboten, da aber der Konsum mit dem Erwerb oder dem Besitz einer Substanz verbunden ist, verstößt man damit dennoch gegen das Gesetz. Dieses Verbot gilt für den psychoaktiven Wirkstoff THC.

Bei CBD-(Cannabidiol)-Produkten liegt der THC-Gehalt unterhalb des erlaubten Grenzwerts von 0,3 Prozent. **CBD-Produkte** haben keine berauschende Wirkung und sind **nicht verboten**. Achtung: Da auch in CBD-Hanf meist eine geringe Menge THC enthalten ist, kann der Konsum von CBD-Produkten unter Umständen trotzdem zu einer Führerscheinabnahme führen (solange THC im Blut nachgewiesen werden kann).

Wenn Jugendliche im Zusammenhang mit Cannabis (THC) angezeigt werden, werden sie in der Regel zu einem Gespräch bei einer Amtsärztin/einem Amtsarzt oder in einer Beratungsstelle geladen. Auf Grundlage dieses Gesprächs wird entschieden, ob der/die Betroffene zu weiteren Maßnahmen (z. B. regelmäßige Gespräche in der Beratungsstelle, Drogentests, Therapien) verpflichtet wird oder nicht. Die Staatsanwaltschaft kann zudem eine Probezeit von bis zu zwei Jahren verhängen und die Anzeige einstellen. Innerhalb dieser Probezeit darf der/die Betroffene keine erneute Anzeige nach dem Suchtmittelgesetz riskieren, da sonst die ursprüngliche Anzeige weiterverfolgt wird.

Holen Sie sich im Fall einer Anzeige Unterstützung und rechtlichen Rat bei Sucht- und Drogenberatungsstellen! (siehe S. 21. Rechtsinformationen finden Sie u. a. auch auf den Homepages von checkit!, Point und X-Dream)

Wirkung und Risiken

Die Wirkung des Konsums kann sehr unterschiedlich sein. Viele Konsument/innen berichten von einer entspannenden und enthemmenden Wirkung. Es kann zu intensiveren Gefühlen und Sinneseindrücken kommen, Leichtigkeit und Heiterkeit (Lachanfalle) können entstehen.

Auch negative Rauscherlebnisse, zum Beispiel in Form von Angst- und Panikzuständen, sind möglich. Dies gilt besonders bei Überdosierungen (die wiederum besonders bei Produkten mit hohem THC-Gehalt oder beim Essen von Cannabisprodukten passieren, siehe S. 16). Bei manchen Menschen kann Cannabis-Konsum psychische Erkrankungen auslösen.

Drogen wirken je nach Person, aktueller Stimmung, Konsummenge, Situation und Konsumart unterschiedlich. Cannabis führt zur Erhöhung des Blutdrucks, Verschlechterung von Konzentration und Reaktionsfähigkeit etc. Es erhöht das Risiko für Unfälle. Längerfristig kann sich eine Abhängigkeit entwickeln (psychisch und körperlich). Wenn Cannabis geraucht wird, ist das für die Atemwege schädlich.

„Spice“:

Es gibt auch synthetische (künstlich hergestellte) Cannabinoide. Manche wirken sehr stark. Synthetische Cannabinoide werden unter anderem in sogenannten „Kräutermischungen“ illegal verkauft (z. B. Spice). Der Konsum birgt unvorhersehbare Risiken.

Häufig gestellte Fragen

Ist Cannabis eine Einstiegsdroge?

Cannabiskonsum bedeutet nicht, später automatisch zu anderen, so genannten „härteren“ illegalen Substanzen, wie zum Beispiel Heroin, zu greifen. Jugendliche, die langfristig und häufig Cannabis rauchen bzw. deren gesamter Freundeskreis ebenfalls konsumiert, probieren jedoch eher andere illegale Substanzen aus als solche, wo das nicht der Fall ist.

Vernachlässigen Cannabiskonsumten ihre Ausbildung bzw. ihren Beruf?

Wenn Jugendliche passiv und antriebslos werden, kann Cannabiskonsum diesen Zustand begleiten oder verstärken. Der Konsum ist jedoch in der Regel nicht die tiefere Ursache davon.

Kann man an den Folgen von Cannabiskonsum sterben?

Nein, bisher ist keine tödliche Überdosierung von Cannabis bekannt. Allerdings können z. B. Unfälle unter Cannabis-Einfluss passieren.

Werden junge Cannabis-Raucher von Dealern verführt?

Cannabis wird meist im Freundeskreis angeboten und konsumiert. Nur wenige Jugendliche haben Kontakt zu professionellen Dealern.

Kann Cannabis abhängig machen?

Bei häufigem Cannabiskonsum kann sich eine Abhängigkeit einstellen, die vor allem im psychischen Bereich relevant ist. Körperliche Unruhe, Nervosität, gesteigerte Anstrengungen, um an Cannabis zu kommen, aber auch das Gefühl, ohne Cannabis nicht mehr entspannen oder schlafen zu können, können Anzeichen einer Abhängigkeit sein.

Wird jemand der Cannabis konsumiert automatisch abhängig?

Nein. Der Großteil der Cannabiskonsumten gebraucht die Substanz nur gelegentlich und in einer vorübergehenden Lebensphase. Bei regelmäßigem und häufigem Gebrauch über eine längere Zeit (Monate bis Jahre) kann sich allerdings eine Abhängigkeit entwickeln.

Wie erkenne ich, ob mein Kind Cannabis konsumiert?

Wenn Sie Ihr Kind nicht gerade beim Konsum antreffen, gibt es keine eindeutigen Anzeichen, die den Konsum mit Sicherheit belegen. Allerdings gibt es Zeichen für Probleme, die bei jedem Menschen unterschiedlich sind, z. B. Leistungsabfall in Schule und Beruf, sozialer Rückzug, Aggressivität oder depressive Verstimmungen. Bei diesen Anzeichen kann der Konsum von Cannabis oder anderen Drogen eine Rolle spielen, die Hintergründe können jedoch auch ganz andere sein.

Sind Drogentests oder das Durchsuchen privater Gegenstände sinnvoll?

Das Zimmer oder private Gegenstände Ihres Kindes zu durchsuchen, ist ein Eingriff in dessen Privatsphäre, der das Vertrauensverhältnis stark belasten kann. Ein Gespräch sollte auf jeden Fall Vorrang haben. Das Gleiche gilt für Drogentests. Bevor Sie an einen solchen denken, ist es empfehlenswert, vorher eine Fachmeinung einzuholen (z. B. bei einer Beratungsstelle).

Soll ich mich mit Fragen direkt an die Polizei wenden?

Nein. Besser ist, Sie wenden sich an eine Suchtberatungsstelle.

Wenn Sie jemanden beim Cannabiskonsum antreffen, sind Sie nicht verpflichtet, eine Anzeige zu machen. Sobald Sie sich allerdings an die Polizei wenden, können Sie eine Anzeige nicht mehr zurückziehen. Die Polizei ist verpflichtet, allen Hinweisen nachzugehen. Dieser Grundsatz gilt auch, wenn Sie „unverbindlich“ oder „vertraulich“ nachfragen und eigentlich keine Anzeige machen wollen. Bei Suchtberatungsstellen hingegen ist anonyme Unterstützung möglich, hier gilt die Verschwiegenheitspflicht.

INFORMATION

Institut Suchtprävention, pro mente OÖ
4020 Linz, Hirschgasse 44 | www.praevention.at
0732 / 77 89 36

DROGEN- UND SUCHTBERATUNG

Sucht- und Drogenkoordination

Land OÖ

Allgemeine Beratung und Information über Sucht und Drogen, Vermittlung und Koordination von Hilfemaßnahmen
4021 Linz, Bahnhofplatz 1
0732 / 77 20 - 142 01

Beratung für Hörgeschädigte mit Suchtproblematik in der Gebärdensprache:
Terminvereinbarung per SMS unter:
0664 / 600 72 - 142 25

checkit!

Kompetenzzentrum für Freizeitdrogen

Information und Beratung zum Thema Freizeitdrogen, inkl. Rechtsberatung
www.checkyourdrugs.at
01 / 4000 53 655

EGO – Beratungsstelle für Suchtfragen

in Braunau, Ried, Schärding
www.sucht-promenteooe.at/angebote/beratungsstellen
0 77 22 / 84 6 78

Ikarus – Beratungsstelle für Suchtfragen

in Vöcklabruck, Gmunden, Bad Ischl
www.suchtberatung-ikarus.at
0 76 72 / 22 499

Point – Beratungsstelle für Suchtfragen

in Linz, Rohrbach
www.sucht-promenteooe.at/angebote/beratungsstellen/point-linz/
0732 / 77 08 950

X-Dream – Beratungsstelle für Suchtfragen

in Steyr, Kirchdorf
www.sucht-promenteooe.at/angebote/beratungsstellen/x-dream-steyr/
0 72 52 / 53 413

CIRCLE – Suchtberatungsstelle

4600 Wels, Dragonerstraße 22
0 72 42 / 452 74

JUGENDBERATUNG

Kinder- und Jugendanwaltschaft OÖ

Information und Hilfe für alle unter 21
www.kija-ooe.at
Hotline: 0732 / 77 97 77
SMS/WhatsApp: 0664 / 600 72 14 004

Hotline der Mobbing- und Gewaltpräventionsstelle der KiJA OÖ: 0664 / 152 18 24

Jugend-Service OÖ

Information und Beratung
www.jugendservice.at
0732 / 66 55 44

Jobcoach: www.jugendservice.at/coaching

Rat auf Draht

Information und Beratung für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen
www.rataufdraht.at
Notruf: 147 (kostenlos, anonym, rund um die Uhr)

Schulpsychologie OÖ

Beratung von SchülerInnen und Eltern, Jugendcoaching
0732 / 70 71 - 23 21

HILFE IN KRISENSITUATIONEN

kostenlos, vertraulich, rund um die Uhr

TelefonSeelsorge Österreich

Notruf: 142

ElternTelefon Oberösterreich

Notruf: 142

Krisenhilfe Oberösterreich

www.krisenhilfeooe.at
Notruf: 0732 / 21 77

Rat auf Draht – Notruf: 147

Beratung für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen

IMPRESSUM:

Eigentümer, Herausgeber und Verleger: Institut Suchtprävention, pro mente OÖ, A-4020 Linz, Hirschgasse 44
Leitung: Mag. Dr. Rainer Schmidbauer | **Redaktionsleitung:** Mag. Peter Eberle, MA, Mag.^a Andrea Schrattenecker
Layout, Grafik: Sabine Mayer, Mag.^a (FH) Helene Traxler | **Fotos:** Adobe Stock, Institut Suchtprävention
Druck: DIREKTA Druckerei & Direktmarketing GmbH | **Neuaufgabe 2022:** 10.000 Stück | ZVR 811735276

Die vorliegende Broschüre orientiert sich inhaltlich an der Broschüre „Cannabis: Mit Jugendlichen darüber sprechen“ (2019), die uns freundlicherweise von Sucht Schweiz zur Verfügung gestellt wurde. Die Inhalte wurden minimal adaptiert und den österreichischen Gegebenheiten angepasst.



! ÜBER **CANNABIS**
REDEN EIN LEITFADEN FÜR ELTERN