

## Die folgenden Stellen informieren und beraten:

### Fachambulanz für Suchtprobleme der Caritas

Hemauerstr. 10 c, 93047 Regensburg

Tel.: 0941/630827-0

Online-Beratung: [www.caritas.de/onlineberatung](http://www.caritas.de/onlineberatung)

### Staatliches Landratsamt

#### Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg

Altmühlstr. 3, 93059 Regensburg

Tel.: 0941/4009-724 und 4009-758

[sozialdienst@lra-regensburg.de](mailto:sozialdienst@lra-regensburg.de)

### DALI Polytox e.V. (Drogen-Alkohol-Medikamente-legal-illegal)

Selbsthilfegruppe

Engelburgergasse 12, 93047 Regensburg

Tel.: 0160-930 392 77 und 0172 295 4710

[suchthilfe@dali-polytox.de](mailto:suchthilfe@dali-polytox.de)

### DrugStop BASIS, Drogenhilfe Regensburg e.V.

Beratungsstelle illegale Drogen

Landshuter Str. 43, 93053 Regensburg

Tel.: 0941/5843032

[basis@drugstop.org](mailto:basis@drugstop.org)

### Internet-Adressen:

- [www.suchtinformatio-oberpfalz.de](http://www.suchtinformatio-oberpfalz.de)
- [www.bzga.de](http://www.bzga.de)
- [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)
- [www.drugscouts.de](http://www.drugscouts.de)
- [www.drogen-und-du.de](http://www.drogen-und-du.de)
- [www.ginko-ev.de](http://www.ginko-ev.de)



Ihre Suchtarbeitskreise der Oberpfalz:  
Cham, Neustadt a. d. Waldnaab/Weiden i. d. Opf.,  
Regensburg, Schwandorf, Tirschenreuth,  
Gesundheitsamt Neumarkt

Redaktion: Suchtarbeitskreis Regensburg Stand: 09/2019



Rauchgerät „Bong“



## Elternbrief zum Cannabiskonsum

### Liebe Eltern,

Cannabis ist mit Abstand die beliebteste illegale Droge.

Ca. 32 % der 18-19 Jährigen haben bereits Cannabis probiert, jeder Sechste davon konsumiert regelmäßig, das entspricht 600.000 junge Menschen in Deutschland. Während die Probierkonsumenten in den letzten Jahren abgenommen haben, ist die Zahl der missbrauchenden oder süchtigen Cannabiskonsumenten gleich geblieben. Die Zahl der Hilfe suchenden Konsumenten hat sich deutlich erhöht.

### Sie sollten wissen:

- Kiffen kann abhängig machen, insbesondere bei regelmäßigem Konsum.
- Der Besitz, Handel und Anbau von Cannabis, auch von geringen Mengen, ist strafbar, ebenso jede Weitergabe. Einzig der Konsum von Cannabis ist nicht strafbar.
- Das Rauchen von Cannabis (Joints) kann zu noch stärkeren Organschäden führen als das Zigarettenrauchen.
- Cannabiskonsumenten nehmen häufiger auch andere Substanzen (Nikotin und Alkohol) und andere Drogen als Nichtkonsumenten.
- Der regelmäßige und dauerhafte Konsum wirkt sich besonders in der Pubertät negativ auf die Gehirnreifung und die Hirnleistung aus, beeinträchtigt das Kurzzeitgedächtnis und die Motivation. Das Risiko, eine Psychose oder Depression zu entwickeln, ist deutlich erhöht.
- THC (der berauschende Wirkstoff in Cannabis) ist bei regelmäßigem Konsum noch wochenlang nach der letzten Einnahme in Blut und Urin nachweisbar und im Gehirn wirksam.

- Cannabiskonsum beeinträchtigt die Fahrtüchtigkeit. Wird ein Cannabiskonsum bei (zukünftigen) Führerscheininhabern bekannt, wird die Fahrerlaubnis entzogen oder gar nicht erst erteilt. Oft ist eine teure Überprüfung der Fahreignung durch eine MPU notwendig.

## Was können Eltern tun?

Es gibt nicht immer eindeutige Anzeichen für einen Cannabiskonsum.

### Hinweise können sein:

Verringerte Konzentration, auffallende Gesprächigkeit oder Schweigsamkeit, unmotiviertes Kichern, gerötete Augen, eigenartiger Geruch, Leistungsabfall, veränderter Freundeskreis, Interessenverlust u.a.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber. Im Gespräch können Auffälligkeiten am ehesten geklärt werden.

### Bei einer anhaltenden Vermutung empfehlen wir Ihnen folgendes:

- Informieren Sie sich bei vertrauenswürdigen Institutionen – siehe Rückseite. Fachpersonen in Beratungseinrichtungen haben Schweigepflicht. Die Polizei hat immer eine Ermittlungspflicht.
- Bestimmen Sie was in Ihrer Wohnung erlaubt ist, ob z. B. geraucht wird, wer zu Besuch kommt, wann ihre Kinder nach Hause kommen etc.
- Machen Sie innerhalb der Familie kein Geheimnis aus Ihrem Verdacht.
- Passt die Höhe des Taschengeldes zum Alter Ihres Kindes?
- Cannabis-Konsumenten wissen gewöhnlich von den Risiken. Solange der Konsum attraktiver ist, als nicht zu konsumieren wird der Konsum fortgesetzt. Deshalb: Machen Sie „Stress“. Sprechen Sie klare Regeln aus und reagieren Sie spürbar auf die Nicht-Einhaltung!
- Schuldgefühle und Selbstvorwürfe der Eltern helfen niemandem.

- Trennen Sie klar zwischen eigenen Erfahrungen und dem Cannabiskonsum heutiger Jugendlicher. Das heutige Cannabis ist etwa dreimal so stark wie in den 70er Jahren.
- Tauschen Sie sich mit anderen betroffenen Eltern aus!

**Natürlich ist jeder Einzelfall anders, und in vielen Fällen wird man sein Verhalten sehr differenziert überlegen, Reaktionen beobachten und neu entscheiden.**

### Literaturtipps:

- Küstner U. & Beckmann-Többen G.: Bekifft und abgedreht – wenn Cannabis zum Problem wird. (Beratungs-Praktiker geben Eltern drogenkonsumierender Jugendlicher Rat und Information)
- Lindberg Lisa: Wenn ohne Joint nichts läuft (Ratgeber aus der Sicht einer Mutter)

### Die wahre Geschichte eines Betroffenen:

*„... und Kiffen höre ich nie auf!“*

Das war der Spruch, den ich und meine Freunde immer sagten. Das erste Mal kiffte ich mit 14 Jahren, mit 15 Jahren war es drei bis vier Mal die Woche und mit 16 Jahren täglich. Aber mit Kiffen hatte ich kein Problem. Ich kann aufhören, wenn ich will – dachte ich. Welch ein Irrtum! Mein Kopf hatte sich schon ganz anders entschieden. Wenn ich gut drauf sein wollte, brauchte ich was zu kiffen, sonst war der Tag nicht zu retten. So verbrachte ich die ganze Zeit damit, Drogen zu besorgen, auf die Kumpels warten, mich zu bedröhnen und zu überlegen wo kriege ich denn morgen wieder meine Dosis her. So vergingen ungefähr 25 Jahre, ich verlor jede Menge Zeit und erlebte im Grunde nichts. Das Kiffen beanspruchte mich 24 Stunden am Tag, auch im Schlaf. Ich brauchte es schon längst, was ich selbst aber erst Jahre später wahrgenommen habe. Über das Kiffen lernte ich auch noch die anderen „tollen“ Drogen kennen. So hatte ich schon das nächste Problem. Aber ich war immer noch der Meinung: „... und Kiffen höre ich nie auf!“