



Elterninfo Cannabis



BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

> Liebe Eltern,

Ihr Kind interessiert sich für Cannabis? Oder Sie vermuten, dass Ihr Kind kiff, sind sich aber nicht sicher? Viele Eltern machen sich Sorgen, wenn sie mit dem Thema Cannabis konfrontiert sind.

Der Konsum von Cannabis, „Kiffen“ genannt, ist in Deutschland weit verbreitet. Neue Hanf-Produkte, die inzwischen zahlreich im Handel angeboten werden, tragen zur Verunsicherung bei. Was ist erlaubt und was ist verboten? Warum ist Cannabis für Jugendliche besonders riskant und wie spreche ich mit meinem Kind darüber?

Mit dieser Broschüre richtet sich die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) an Eltern, die Fragen zum Thema Cannabis haben. Informieren Sie sich über Cannabisprodukte und Konsumformen, die Wirkung von Cannabis sowie die gesundheitlichen Risiken.

Darüber hinaus finden Sie in dieser Broschüre Tipps und Hinweise, was Sie als Eltern tun können und wo Sie weitere Informationen sowie professionelle Hilfsangebote finden.

Wir möchten Sie dabei unterstützen, mit Ihrem Kind über das Thema Cannabis zu sprechen.

> Inhalt

- 4 Das Wichtigste in Kürze
- 6 Dope, Shit, Hasch & Co:
Was ist eigentlich Cannabis?
- 8 Cannabisprodukte in Deutschland –
legal oder nicht?
- 10 Ich mache mir Sorgen –
Kifft mein Kind?
- 12 Über Cannabis reden:
Tipps für ein Elterngespräch
- 16 Was passiert, wenn mein Kind
beim Kiffen erwischt wurde?
- 18 Wo finde ich Hilfe?
Beratungs- und Betreuungsangebote
- 19 Impressum



> Das Wichtigste in Kürze

Jugendliche sind neugierig und testen ihre Grenzen aus. Dazu gehören auch verbotene Dinge wie der Konsum von Drogen. Cannabis ist die am häufigsten konsumierte illegale Droge. Besonders verbreitet ist die Droge bei jungen Erwachsenen. Bei Jugendlichen ist Cannabiskonsum eher die Ausnahme. Rund 90 Prozent der Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren konsumieren nicht.

Oft bleibt es dabei, dass Jugendliche nur probieren. Die wenigsten Jugendlichen entwickeln eine Sucht. Trotzdem sollten Sie die Sache ernst nehmen. Für Eltern ist es wichtig, sich über Cannabis zu informieren und mit ihrem Kind darüber zu sprechen. Denn besonders für junge Menschen ist der Konsum von Cannabis riskant.

Das Jugendalter ist eine Phase der Entwicklung. Der Hormonstoffwechsel verändert sich und im Gehirn finden wichtige Reifeprozesse statt. Der Konsum von Cannabis kann diese empfindlichen Prozesse stören.

Cannabis wirkt berauschend und beeinträchtigt das Konzentrations- und Reaktionsvermögen. Das bedeutet, dass Informationen im Rauschzustand langsamer verarbeitet werden.



Die individuelle Wirkung von Cannabis kann sehr unterschiedlich sein: von euphorischen Gefühlen bis zu lähmender Trägheit oder Angst und Panik. Manche spüren nichts, anderen wird einfach nur schlecht. Wie Cannabis im Einzelfall wirkt, hängt von ganz unterschiedlichen Faktoren ab, zum Beispiel dem Wirkstoffgehalt, der Dosis, der aktuellen Stimmung oder der psychischen Verfassung.



Langfristiger Cannabiskonsum ist mit psychischen, sozialen und körperlichen Risiken verbunden. Wer regelmäßig Cannabis konsumiert, kann abhängig werden.

Besonders riskant ist der Mischkonsum, also wenn zusätzlich zu Cannabis noch andere Rauschmittel genommen werden, zum Beispiel Alkohol. Die Kombination verschiedener Substanzen birgt unvorhersehbare körperliche Reaktionen und sollte vermieden werden.

Die langfristigen Folgen des Cannabiskonsums werden in verschiedenen Studien kontrovers diskutiert und weiter erforscht.

Auf [Cannabispraevention.de](https://cannabispraevention.de) finden Sie weitere Informationen über die **Wirkung von Cannabis** und die **langfristigen gesundheitlichen Risiken**.



> Dope, Shit, Hasch & Co: Was ist eigentlich Cannabis?



Cannabis ist der lateinische Name der Hanfpflanze. Als Nutz- und Heilpflanze ist Hanf seit mehreren Tausend Jahren bekannt. Es gibt verschiedene Hanfsorten und aus den Pflanzenteilen werden unterschiedliche Produkte hergestellt, zum Beispiel Textilien oder Speiseöl.

Die weibliche Cannabispflanze hat eine besondere Eigenschaft: die Wirkung als Rauschmittel durch den Wirkstoff **THC (Tetrahydrocannabinol)**. Je höher der THC-Gehalt, desto stärker ist der Rausch – und desto größer sind die gesundheitlichen Risiken.

Ein weiterer wichtiger Wirkstoff in Cannabis ist das **CBD (Cannabidiol)**. CBD wird eine beruhigende Wirkung zugesprochen und es wirkt nicht berauschend.

Haschisch (kurz: „Hasch“; ugs. „Dope“, „Shit“) ist das zu braunen, harten Platten gepresste Harz weiblicher Hanfblüten. Der Wirkstoffgehalt an THC liegt bei 11 bis 19 Prozent*, maximal 30 Prozent*.

Marihuana (ugs. „Gras“, „Weed“) bezeichnet die getrockneten Pflanzenteile – meist Blüten – der weiblichen Cannabispflanze, die getrocknet und zerkleinert werden. Der Wirkstoffgehalt an THC liegt bei 7 bis 11 Prozent*, manche Treibhauszuchtungen enthalten 20 Prozent* und mehr.

Haschischöl ist ein dickflüssiger, stark konzentrierter Extrakt aus dem Harz weiblicher Hanfblüten, der eher selten verwendet wird. Der THC-Gehalt liegt bei 50 Prozent*, teilweise über 70 Prozent*.

*je nach Sorte, Anbaubedingungen und Extraktionsmethode

Der THC-Gehalt von Cannabisprodukten ist in den letzten Jahren kontinuierlich gestiegen – und damit die Gefahr einer Überdosierung.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Cannabis zu konsumieren. Die häufigste Konsumform ist das Rauchen mit einem Joint.



Joint nennt man eine selbst gedrehte Zigarette, die Cannabisprodukte und Tabak enthält. Das Rauchen des Joints wird auch als „Kiffen“ bezeichnet.



Shishas oder Bongs sind Wasserpfeifen, mit denen man Rauch inhalieren kann. Eine Bong ist eine Shisha ohne Schlauch.



Als „**Space Cookies**“ bezeichnet man Kekse, die Cannabis enthalten. Cannabis kann auch in Kuchen verbacken sein.

Vorsicht vor synthetischen Cannabinoiden: Synthetische Cannabinoide sind künstlich hergestellte Substanzen, die eine ähnliche Wirkung haben wie pflanzliches Cannabis. Die genauen Inhaltsstoffe sind unbekannt und die Wirkung ist viel stärker als bei pflanzlichem Cannabis. Sie werden oft getarnt als harmlose Kräutermischungen („Spice“) verkauft. Seit einiger Zeit werden sie auch auf anderen Cannabisprodukten festgestellt, ohne dass dies für konsumierende äußerlich erkennbar wäre. Der Konsum von synthetischen Cannabinoiden hat oft schwere Nebenwirkungen und kann lebensbedrohliche Folgen haben.



> Cannabisprodukte in Deutschland – legal oder nicht?



Cannabisprodukte, die mehr als 0,2 Prozent THC enthalten, sind in Deutschland als Betäubungsmittel eingestuft.

Den Umgang mit Betäubungsmitteln regelt in Deutschland das Betäubungsmittelgesetz (BtMG). Danach ist jeglicher Besitz von Cannabis und Cannabisprodukten (Haschisch, Marihuana) illegal und somit strafbar. Cannabis darf weder angebaut noch verkauft werden. Eine gesetzliche Änderung zur möglichen Legalisierung von Cannabis ist aktuell in der Diskussion.

Seit 2017 dürfen Patientinnen und Patienten mit einer schwerwiegenden Erkrankung Produkte aus medizinischem Cannabis beziehen, wenn eine ärztliche Verordnung vorliegt.



Es gibt spezielle Geschäfte, in denen Gegenstände für den Konsum von Cannabis verkauft werden, sogenannte „Head Shops“. Diese Shops sind in Deutschland legal, solange dort keine Drogen verkauft werden.

Hanfprodukte, die weniger als 0,2 Prozent THC enthalten, und Produkte aus europäischem Nutzhanf fallen nicht unter das Betäubungsmittelgesetz.

Bei Produkten aus getrockneten und zerkleinerten Nutzhempflanzen, wie Tee, Tabakersatz oder Duftkissen, kann ein Missbrauch zu Rauschzwecken nicht ausgeschlossen werden, daher dürfen diese in Deutschland nicht verkauft werden.

Hanfmehl, Hanfschokolade oder Hanf-Müsliriegel: In Deutschland befinden sich viele **Lebensmittel mit Hanfsamen** auf dem Markt – beziehungsweise mit aus Hanfsamen gewonnenem Protein oder Öl. **Die Samen enthalten kein THC. Deshalb kann man diese Produkte in Deutschland legal kaufen.**









Allerdings können die Samen bei der Ernte mit THC-reichen Pflanzenteilen (Blüten, Blätter oder Stängel) in Berührung kommen. Aus diesem Grund gibt es immer mal wieder Produktrückrufe wegen eines zu hohen THC-Gehalts.

Aktuell werden viele neue Produkte mit dem Inhaltsstoff CBD verkauft, zum Beispiel Aromaöle oder Kosmetika. CBD-Produkten wird eine gesundheitsförderliche Wirkung nachgesagt. Dafür gibt es jedoch bisher kaum wissenschaftliche Belege. **Als Lebensmittel sind CBD-Produkte in Deutschland derzeit nicht zugelassen.**



> Ich mache mir Sorgen – Kifft mein Kind?

Es gibt verschiedene Anzeichen, die auf Cannabiskonsum hindeuten können. Dazu gehören:

-  ein krautiger, süßlicher Rauchgeruch
-  übertriebene Albernheit, Kichern
-  gerötete und/oder geschwollene Augen
-  Schläfrigkeit, langsame Reaktionen
-  auffallende Gesprächigkeit oder Schweigsamkeit
-  Appetitzunahme
-  veränderter Freundeskreis
-  Interessenverlust

Diese Symptome können jedoch auch andere Ursachen haben. Ziehen Sie keine voreiligen Schlüsse. **Suchen Sie das Gespräch, um die Situation zu klären und herauszufinden, ob die Hinweise wirklich auf den Konsum von Cannabis zurückzuführen sind.**



Sollten Sie mitbekommen, dass Ihr Kind kifft: Bewahren Sie Ruhe. Wenn Sie Gegenstände des Konsums finden, suchen Sie das Gespräch. Vielleicht wird Ihr Kind nicht begeistert sein, wenn Sie es darauf ansprechen. Doch auch wenn Ihr Sohn oder Ihre Tochter das nicht zugeben möchte: **Ihre Meinung und Ihr Interesse sind wichtig.**

Es gibt ganz unterschiedliche Gründe, warum Jugendliche kiffen. Viele junge Menschen sind neugierig oder wollen etwas Verbotenes austesten. Manche erhoffen sich durch das Kiffen, Teil einer Gruppe zu sein. Und andere wollen einfach nur Spaß und eine „gute Zeit“ haben.



Problematisch kann es werden, wenn Jugendliche zum Joint greifen, weil sie Stress haben oder schlechte Gefühle verdrängen wollen – zum Beispiel, wenn die Situation in der Schule oder der Familie angespannt ist. **Um die Gründe für den Konsum und das Suchtrisiko einschätzen zu können, sollten Sie die gesamte Lebenssituation, die Konsumhäufigkeit und das Alter Ihres Kindes berücksichtigen.**



Auf Cannabisprävention.de können Sie sich darüber informieren, welche **Risikofaktoren** es für die Entwicklung einer Sucht gibt.

> Über Cannabis reden: Tipps für ein Elterngespräch



Während der Pubertät ist es für Eltern nicht immer leicht, mit ihrem Kind zu reden. Insbesondere dann, wenn es um heikle Themen wie Drogen geht.

Drängen Sie kein Gespräch auf, aber stehen Sie zur Verfügung. Als Eltern sind Sie immer ein wichtiger Orientierungspunkt. **bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind und vertrauen Sie auf Ihre elterliche Erfahrung.**



Viele Jugendlichen erklären ihren Eltern, Cannabis sei harmlos und zum Beispiel weniger schädlich als Alkohol. Ihr eigener Umgang mit Suchtmitteln wie Alkohol, Tabak oder Cannabis wird von Ihrem Kind wahrgenommen. Stellen Sie sich darauf ein, dass dieser im Gespräch hinterfragt wird.

Bevor Sie das Gespräch suchen, sollten Sie daher Ihren eigenen Konsum überdenken. Nehmen Sie eine klare Haltung ein und begründen Sie Ihre elterliche Sorge. In einem offenen, ruhigen Gespräch können Argumente ausgetauscht, Regeln ausgehandelt und auch Grenzen gesetzt werden. **Machen Sie deutlich: Ihr Zuhause ist eine cannabisfreie Zone.**

Auf [Cannabispraevention.de](https://cannabispraevention.de) finden Sie **Argumentationshilfen** sowie weitere Gesprächs- und Handlungstipps.



TIPPS

Es gibt einige Tipps, damit ein Gespräch mit Ihrem Kind bestmöglich gelingt:

- 1** Bleiben Sie ruhig. Schaffen Sie eine Gesprächsatmosphäre, in der Ihr Kind auch über Probleme sprechen kann.
- 2** Hören Sie zu und zeigen Sie Ihrem Kind Interesse. Stellen Sie Fragen, ohne „Geständnisse“ zu erzwingen.
- 3** Sprechen Sie auch über sich selbst und Ihre Sorgen. Es ist wichtig, dass Sie Ihrem Kind Ihre eigene Sicht erklären.
- 4** Vermeiden Sie Dramatisierungen und urteilen Sie nicht pauschal. Versuchen Sie stattdessen, zum Nachdenken anzuregen und gemeinsame Ziele festzulegen. Besprechen Sie, was es braucht, um diese Ziele zu erreichen.



Nehmen Sie eine klare Haltung ein und legen Sie fest, was zu Hause erlaubt ist und was nicht. Bleiben Sie konsequent, wenn Ihr Kind sich nicht an gemeinsame Absprachen hält. Belohnen Sie aber auch positive Verhaltensänderungen. Ziel sollte sein, dass Ihr Kind nicht mehr kifft. Auf dem Weg dorthin ist es aber auch ein Erfolg, wenn es weniger kifft.

Dabei sollten Sie immer im Hinterkopf behalten: **Bei den meisten Jugendlichen ist der Cannabiskonsum nur eine vorübergehende Phase.**



> Was passiert, wenn mein Kind beim Kiffen erwischt wurde?

Auf Grundlage der aktuellen Gesetzeslage ist die Polizei beim Auffinden von Cannabisprodukten grundsätzlich dazu verpflichtet, zu ermitteln.

Handelt es sich um eine geringe Menge Cannabis, die nur zum „Eigengebrauch“ bestimmt ist, kann die Staatsanwaltschaft von einer Strafverfolgung absehen. In den einzelnen Bundesländern ist nicht einheitlich festgelegt, wie viel eine „geringe Menge“ ist. Sie variiert zwischen 6 und 10 Gramm, in Berlin sind es bis zu 15 Gramm. Ob das Verfahren ohne Auflagen eingestellt wird oder nicht, entscheidet die Staatsanwaltschaft im Einzelfall.

Auch einmaliger Cannabiskonsum führt zu einer behördlichen Registrierung und wird der Führerscheinstelle gemeldet. Bei Cannabiskonsum von Jugendlichen erfolgt eine Meldung an das jeweilige Jugendamt. Dieses setzt sich dann in aller Regel mit den Eltern in Verbindung.

Wenn die Staatsanwaltschaft eine Verfolgung für erforderlich hält, muss mit erzieherischen Maßnahmen wie beispielsweise Sozialstunden gerechnet werden.

Auf [Cannabispraevention.de](https://www.cannabispraevention.de) finden Sie weitere Informationen zu den **rechtlichen Folgen des Cannabiskonsums** – auch für den Führerschein.



> Wo finde ich Beratung und Hilfe?

BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung

Das Infotelefon beantwortet all Ihre Fragen rund um das Thema Sucht. Es kann Sie außerdem an geeignete lokale Hilfs- und Beratungsangebote vermitteln.



Telefon: (02 21) 89 20 31

(Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters für Gespräche in das deutsche Festnetz.)

Montag bis Donnerstag: 10 bis 22 Uhr

Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr

Suchtberatungsstellen

Auch Sie als Vater oder Mutter können sich an eine Beratungsstelle wenden, wenn Sie sich Sorgen um Ihren Sohn oder Ihre Tochter machen. Es gibt über 1.600 Beratungsstellen in ganz Deutschland, an die Sie sich wenden können – auch in Ihrer Nähe. Unter dhs.de/service/suchthilfe-verzeichnis finden Sie passende Beratungsstellen in Ihrem Umfeld.

Auf drugcom.de finden Konsumierende anonyme Chat-Beratung, Selbsttests und das Ausstiegsprogramm quit-the-shit.net.

Weitere Infos finden Sie auf
[Cannabispraevention.de](https://cannabispraevention.de)



> Impressum

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

Projektleitung:

Heike Pohlmann, BZgA, Köln

Gestaltung:

ORCA Affairs GmbH, 10117 Berlin

Bildnachweise:

Titel: highwaystarz – stock.adobe.com; S. 3: Brendan Louw – stock.adobe.com; S. 4: Jacob Lund – stock.adobe.com; S. 7: Anton Shelepov – istockphoto.com; S. 8: New Africa – stock.adobe.com; S. 9: Fukume, New Africa, Eskymaks – stock.adobe.com; S. 10, S. 12: LIGHTFIELD STUDIOS – stock.adobe.com; S. 15: Motortion – stock.adobe.com; S. 17: LIGHTFIELD STUDIOS – stock.adobe.com

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.



BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Bestell-Nr.: 34600000



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung