

# CANNABIS

**EIN LEITFADEN FÜR ELTERN** MIT  
JUGENDLICHEN  
DARÜBER  
SPRECHEN



FORUM PRÄVENTION  
Sucht

**Herausgabe** Forum Prävention KDS, Provinz Bozen

**Grafik** Magutdesign

**Illustrationen** Roberto Maremmani

**Text** Forum Prävention

**1. Auflage** Dezember 2020

**2. Auflage** April 2026

# 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!**



# Inhalt

**Was sollte ich über Cannabis wissen?**

**Warum kiffen manche Jugendliche?**

**Welche Haltung soll ich einnehmen?**

**Wie kann ich gute Gespräche führen?**

**Informationen und Unterstützung**

# 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 fachkundig über das Thema sprechen.

Cannabis ist der lateinische Name für Hanf. Aus Hanf gewinnt man zum Beispiel Fasern oder Speiseöl. Außerdem enthält Hanf viele verschiedene Wirkstoffe, sogenannte Cannabinoide. Die zwei bekanntesten sind THC und CBD. Manche Hanfsorten enthalten besonders viel Delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC). Solche Pflanzen können als Drogenhanf verwendet werden, da hauptsächlich THC für die Rauschwirkung verantwortlich ist. Cannabis ist in Südtirol und weltweit die am häufigsten konsumierte illegale Substanz.

## Was sagt das Gesetz?

Ab einem THC-Gehalt von 0,6% (Achtung: gesetzliche Grenzwerte können sich ändern) gilt Hanf in Italien als Betäubungsmittel und ist damit **illegal**. Der Besitz, Erwerb und jede Art der Weitergabe (auch z.B. Geschenke) sowie der Anbau von THC-haltigem Cannabis ist strafbar. Der persönliche Konsum gilt nicht als Straftat, sondern als Verwaltungswidrigkeit. Die Person wird allerdings als Drogenkonsument:in vermerkt. Beim **Besitz von Cannabis zum Eigengebrauch** kann ein Verwaltungsverfahren eingeleitet werden, d.h. es erfolgt eine Meldung an das Regierungskommissariat und an den zuständigen Dienst für Abhängigkeiten (DfA/Ser.D). Anschließend können Verwaltungsstrafen wie der Entzug der Aufenthaltsgenehmigung, des Führerscheins oder des Reisepasses verhängt werden. Überschreitet die Menge die gesetzlich festgelegte Grenze, handelt es sich um **Besitz zum Zwecke des Handels** und wird strafrechtlich verfolgt. Der Handel von Drogen wird mit sehr hohen Gefängnisstrafen geahndet.

Wenn Minderjährige im Besitz von Drogen angetroffen werden müssen ihre Eltern oder erziehungsverantwortlichen informiert werden, und sie werden in der Regel zur Vernehmung beim Regierungskommissariat vorgeladen, welches dann über die Verhängung einer Verwaltungsstrafe entscheidet.

Die hier dargestellten Informationen beruhen auf Eigenrecherche ohne Rechtsverbindlichkeit.

**Weitere aktuelle Rechtsinformationen zu Sanktionen und Maßnahmen in Italien – einfach den QR-Code scannen.**



## Wie wird Cannabis konsumiert?

Cannabis wird vorwiegend geraucht, als Joints oder mit speziellen Utensilien (z.B. Bong oder Chilum). Meist wird es dazu mit Tabak gemischt, in diesem Fall erfolgt auch eine Aufnahme von Nikotin. Cannabis kann auch getrunken, gegessen (z.B. in Form von Keksen oder Tees) oder verdampft (z.B. mit einem Vaporizer) werden. Man unterscheidet: **Marihuana** („Gras“, „Weed“ etc.): getrocknete Pflanzenteile, vor allem Blüten **Haschisch** („Shit“, „fumo“ etc.): Harz und andere Pflanzenteile **Cannabisextrakte**: (Cannabisöl) flüssiges Harz aus Marihuana- Blüten-, Stängel- und Blättern oder Haschisch (äußerst selten und nicht zu verwechseln mit CBD-Öl oder Hanföl)

# Wirkung und Risiken

Es gibt verschiedene **Hanfsorten**, die sich in ihrer Zusammensetzung unterscheiden (unterschiedlicher THC- oder CBD-Gehalt und vielen anderen unerforschten Inhaltsstoffen). Die **Wirkung von Cannabis** ist unterschiedlich: Manche Menschen fühlen sich ruhig und entspannt, andere amüsieren sich besonders stark. Die Wahrnehmung der Umwelt kann sich verändern. Cannabis kann positive Effekte haben, aber auch **unangenehm oder beängstigend** wirken.

Auf lange Sicht kann sich eine psychische Abhängigkeit entwickeln, aber auch eine leichte körperliche Abhängigkeit. Wird es geraucht, ist es schädlich für die Atemwege.

## Wirkungen

### THC

Es hat eine enthemmende und entspannende Wirkung. Geräusche und Farben werden anders wahrgenommen. Es ist auch möglich, negative Empfindungen zu erleben, insbesondere bei hohen Dosen. Die Substanz wirkt unterschiedlich, je nach Person, Stimmung, konsumierter Menge, Situation und Art des Konsums. THC führt zum Beispiel zu einem Anstieg des Blutdrucks sowie zu einer Verschlechterung der Konzentration und Reaktionsfähigkeit.

# Delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC)

Ob und wieviel Cannabis THC, CBD oder synthetische Cannabinoide enthält, kann anhand des Aussehens oder des Geruchs nicht bestimmt werden.

## Cannabis light

Hanf kann einen hohen CBD-Gehalt und wenig oder gar kein THC haben. Diese Art von Hanf wird als „Cannabis light“ bezeichnet. Konsument:innen berichten von entspannenden Empfindungen. Die Einnahme von CBD hat normalerweise eine entspannende Wirkung, allerdings schwächer als THC, da es keine psychoaktive Wirkung hat, aber eine wichtige angstlösende Wirkung entfaltet. Aus diesem Grund kann es, falls nötig, im pharmazeutischen Bereich nur mit ärztlicher Verschreibung verwendet werden. In jedem Fall gilt: Wenn euer Kind CBD konsumiert, solltet ihr genauso reagieren, wie wenn es Cannabis oder Nikotin konsumieren würde.

## Synthetische Cannabinoide

Es gibt auch synthetische Cannabinoide (künstlich hergestellte Substanzen). Einige wirken viel stärker im Vergleich zur natürlichen Cannabis. Synthetische Cannabinoide können mit Mischungen aus legalen Kräutern verkauft werden (zum Beispiel „Spice“). Der Konsum birgt höhere Risiken, da die Wirkungen unvorhersehbar sind.

## Risiken bei Cannabis mit über 1 % THC

- Cannabis kann bei jüngeren Jugendlichen die Hirnentwicklung beeinträchtigen.
- Wer regelmäßig konsumiert, kann sich schlechter konzentrieren und weniger gut lernen.
- Unter Einfluss von Cannabis steigt das Unfallrisiko.
- Häufiger Konsum kann zu Abhängigkeit führen.
- Cannabis kann Panik und Angst auslösen.
- Bei manchen Menschen kann Cannabis Depressionen oder andere psychische Erkrankungen (z. B. Depression oder Schizophrenie) auslösen oder verstärken, insbesondere wenn eine genetische Veranlagung besteht.
- Cannabis wird häufig mit Tabak gemischt. Tabak ist gesundheitsschädlich und macht schnell süchtig.

# Warum kiffen manche Jugendliche?

Am Anfang steht oft die **Neugier**: Jugendliche wollen wissen, was es mit 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. Neues ausprobieren, **Grenzen ausloten**, Risiken eingehen – all das kann dazu beitragen, mehr über sich selbst zu erfahren. Eltern können Jugendliche dabei begleiten, dafür andere Wege zu finden als das Kiffen.

Manche Jugendliche versuchen, mit Cannabis Stress oder andere **Belastungen** zu mildern. Dann ist das Risiko, immer mehr zu kiffen, höher als bei anderen Konsumgründen. Eltern oder andere Bezugspersonen können Jugendliche dabei begleiten, verschiedene Wege zu finden, um mit Belastungen umzugehen.

**Für viele Jugendliche hat das Kiffen auch eine Funktion für die eigene Persönlichkeitsentwicklung und die meisten hören nach einer Phase wieder damit auf.**

## **Zählt meine Meinung noch?**

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

- **Vertreten Sie Ihre Ansichten und Gedanken offen** und möglichst unaufgeregt, - auch zum Thema „Cannabis“. Versuchen Sie, als Eltern eine klare Position gegenüber dem Jugendlichen einzunehmen und eine gemeinsame Vorgangsweise zu vereinbaren – auch falls Sie getrennt sind.
- **Dramatisieren Sie Cannabis nicht**, aber banalisieren Sie es auch nicht.

# Welche Haltung soll ich einnehmen?

Wenn Jugendliche Cannabis konsumieren, ist dies oft ein vorübergehendes Phänomen. Aber die Wirkung kann für Jugendliche eine starke Erfahrung sein. Vertreten Sie die Haltung, dass Ihr Kind nicht konsumieren sollte. Je jünger ein Kind ist, desto ausgeprägter sind die Risiken.



## Wie steht es um meinen eigenen Konsum?

Eltern und Erwachsene sind auch Vorbilder. Wie gehen Sie selbst mit Alkohol, Medikamente, Bildschirmmedien, Tabak etc. um?

Wie gehen Sie mit Stress um?

- **Überlegen Sie**, ob Sie bei sich etwas verändern möchten.
- **Wenn Sie ein Problem mit einem Konsummittel haben:** Informieren Sie sich bei einer Fachperson, wie Sie mit Ihrem Kind darüber sprechen können.
- **Wenn Sie früher gekifft haben oder aktuell kiffen:** Überlegen Sie, welche Erfahrungen Sie wann mit Ihrem Kind teilen wollen. Wenn Ihr Kind Fragen hat: Antworten Sie möglichst offen, ohne zu banalisieren. Verheimlichen Sie den Konsum nicht.

In der Jugendphase, wenn sich Körper und Gehirn noch entwickeln, sind die gesundheitlichen Risiken höher. Deshalb sollte das Ziel sein, keinen Konsum zu haben. (Übrigens: Dies gilt auch für legale Drogen wie Zigaretten und Alkohol) Bei denjenigen, die den Konsum nicht aufgeben wollen, geht es darum, Risiken zu vermindern.

**Vier von fünf 15-Jährigen haben noch nie Cannabis konsumiert. Auch Ihr Kind hat nicht gekiffert. Aber wahrscheinlich kennt es Jugendliche, die kiffen. Und es ist möglich, dass es sich überlegt, das auch zu probieren. Deshalb: Sprechen Sie mit Ihrem Kind schon früh über Cannabis.**

## Mein Kind kifft nicht!

- **Versichern Sie sich**, dass Ihr Kind seinem Alter entsprechend über Cannabis informiert ist. Begleiten Sie Ihr Kind dabei, Wissen zu erwerben.
- **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 seinen Freundinnen und Freunden ein Thema ist.

## 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 Ihres Kindes zu durchsuchen. Auch Kinder haben ein Recht auf Privatsphäre. Wenn Sie beim Durchsuchen des Zimmers auf Cannabis gestoßen sind: Erklären Sie Ihrem Kind, was Sie dazu gebracht hat, die Suche zu starten.
- **Gehen Sie der Sache in Ruhe nach**. Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind (vgl. Seiten 11/12). Erklären Sie ihm, was Ihnen durch den Kopf geht. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie es nicht verurteilen, aber mit dem Verhalten nicht einverstanden sind. Erklären Sie ihm, dass es Ihnen wichtig ist, zu erfahren, was es mit dem gefundenen Cannabis auf sich hat.

## 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?



„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.“

## Mein Kind kifft... gelegentlich

- Suchen Sie mit Ihrem Sohn das Gespräch (vgl. Seiten 11/12). Dramatisieren Sie die Situation nicht, aber sagen Sie auch ganz klar: „Ich möchte, dass du das Kiffen bleiben lässt. Das ist nicht gut, vor allem nicht in deinem Alter!“  
Erinnern Sie ihn auch daran, dass die Substanz Gesundheitsrisiken birgt und zudem illegal ist.
- Falls er nicht aufhören will, fragen Sie ihn, wie er Risiken begrenzen kann. „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: Keine Teilnahme am Straßenverkehr unter Cannabiseinfluss.

- 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. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, warum es 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, wozu sie konsumiert und wie damit umgegangen wird.

- „Wie würdest du deine Freunde beschreiben? Fühlst du dich mit ihnen wohl?“ „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 ausgehen? 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. Wenn es Ihrem Kind nicht gelingt, Vereinbarungen einzuhalten, braucht es Ihre Reaktion: Warum hat es nicht geklappt? Was braucht das Kind, damit es gelingt?



## Was tun, wenn Cannabis doch immer wichtiger wird?

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

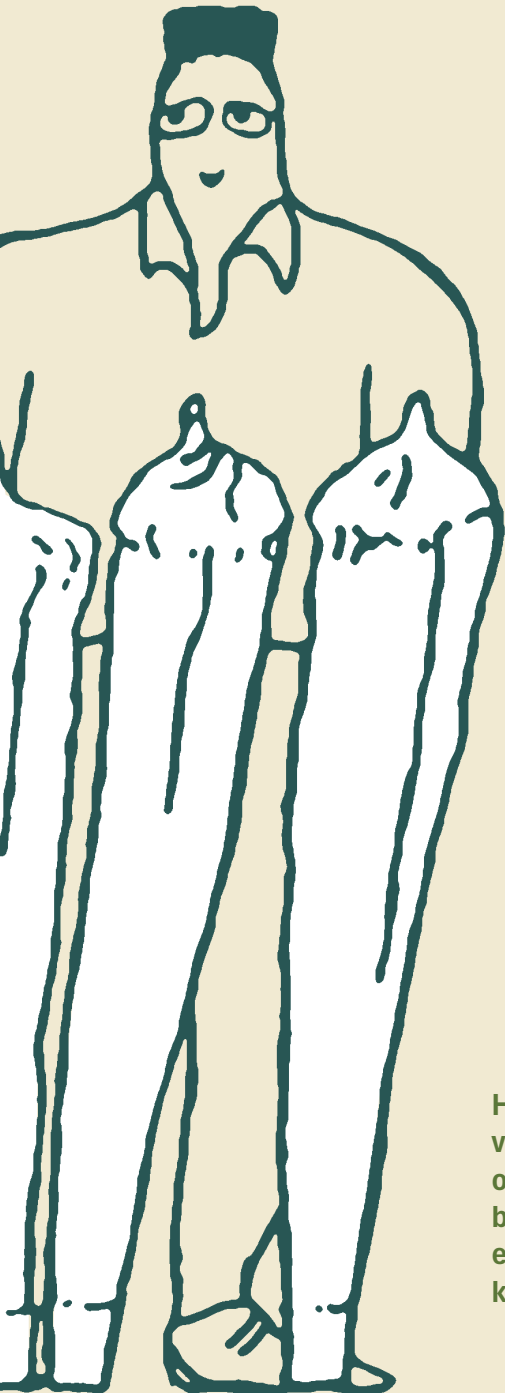
- **Sprechen Sie Ihr Kind** auf Ihre Beobachtungen an. Die Strategien, die es anwenden wollte, funktionieren offenbar nicht. Fragen Sie Ihr Kind, wie sich die Situation wieder verbessern lässt.
- **Fragen Sie Ihr Kind**, welchen Zusammenhang es zwischen den Veränderungen, die Sie beobachten, und dem Cannabiskonsum sieht.
- **Treffen Sie gemeinsam** Abmachungen und besprechen Sie bereits vorher welche Konsequenzen folgen, wenn diese nicht eingehalten werden. Bleiben Sie standfest.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind auch über den Zusammenhang zwischen Cannabis und Tabakkonsum. Cannabis wird häufig mit Tabak vermischt. Cannabiskonsum kann den Tabakkonsum begünstigen – und manchmal auch umgekehrt. Viele Cannabiskonsumierende sind nikotinabhängig, was den Versuch den Konsum zu reduzieren oder zu stoppen erschwert.

## Konsumformen mit besonders hohen Risiken

- Konsum im frühen Alter (unter 16 Jahren)
- Täglicher oder fast täglicher Konsum
- Konsum von hohen Dosen, hochpotenten Cannabissorten oder synthetischen Cannabinoiden
- Konsum vor oder während der Schule oder Arbeit
- Konsum als zentraler Bestandteil der Freizeitgestaltung
- Gewohnheitsmäßiger Konsum zur Regulation schlechter Gefühle, Stressreduktion oder als Schlafmittel
- Konsum vor dem Lenken eines Fahrzeuges 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 regelmäßiger und systematischer Konsum birgt größere Risiken. Cannabis darf auch kein Anti-Stress-Mittel sein. Es ist wichtig, andere Strategien zur Stressbewältigung zu erlernen.

- **Besprechen Sie** mit Ihrem Kind Fragen wie: „Welche 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 Ihrem Kind auf ein Ziel und ein Vorgehen einigen. Treffen Sie eine Vereinbarung, bis wann sich die Situation verbessern soll. Fragen Sie Ihr Kind, was es 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 (vgl. Seite 13).

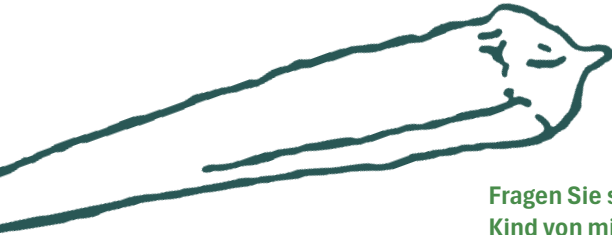
**Hat Ihr Kind schon vergeblich versucht, den Konsum zu reduzieren oder zu stoppen? Dann ist vielleicht bereits eine Form von Abhängigkeit entstanden. Eine Beratungsstelle kann hier weiterhelfen.**

# 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 kifft, weil es ihm nicht gut geht?**

Fokussieren Sie nicht zu stark auf Cannabis. Hat Ihr Kind Freunde? Hat es Hobbys? Wie geht es ihm in der Schule oder bei der Arbeit? Hat es eine Tagesstruktur? Fühlt es sich wohl?

- **Sprechen Sie Ihr Kind darauf an.** Fragen Sie evtl. auch bei anderen Familienangehörigen, Lehrpersonen und weiteren Bezugspersonen nach.



**Fragen Sie sich: „Was will oder braucht mein Kind von mir? Beziehung und Nähe? Fakten? Orientierung?“**

Wenn Ihr Kind in der Schule oder Lehre Probleme hat: Fokussieren Sie sich darauf, eine konstruktive Lösung zu finden.

- **Fragen Sie** Ihr Kind ganz allgemein: „Was brauchst du, damit es in der Schule oder Lehre wieder besser läuft?“ „Wer kann dich dabei unterstützen?“ „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?“

# Wann müssen die Alarmglocken klingeln?

- Große Verslossenheit, Gespräche sind unmöglich
- Kriselnde Beziehungen, Aggressionen oder Schwierigkeiten in der Familie
- Sinkende Motivation und Leistungen in der Schule, Lehre oder Arbeit
- Radikaler Wechsel hin zu Freund:innen, die viel konsumieren
- Dealen
- Gesundheitliche Probleme, Schlafprobleme
- Psychische Probleme
- Einschneidende oder traumatische Erlebnisse oder Veränderungen
- Anzeige durch die Ordnungskräfte
- Einlieferung in die Erste Hilfe oder Psychiatrie

Bei **solchen Anzeichen** sollten Sie mit Bestimmtheit reagieren, damit sich die Situation verbessert. Sie sind mit dieser Aufgabe nicht allein: Fachstellen unterstützen Sie dabei (vgl. Seite 13).

**Es ist 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. Suchen Sie unbedingt mit der Schule und/oder dem Ausbildungsort Kontakt, wenn es Schwierigkeiten gibt.

### Vor dem Gespräch:

- ↪ **Informieren Sie sich** über Cannabis (vgl. Seiten 2/3).
- ↪ **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 gute Umgebung und einen guten Zeitpunkt.

# Wie kann ich gute Gespräche führen?

### Während des Gesprächs:

- ↪ **Bleiben Sie** positiv und ruhig wie möglich.
- ↪ **Versuchen Sie**, die Situation weder zu dramatisieren, noch zu verharmlosen.
- ↪ **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 Beobachtungen, Gedanken und Sorgen.
- ↪ **Äußern Sie** Ihre Meinung. Fragen Sie Ihr Kind nach seiner Meinung. Hören Sie zu.
- ↪ **Zeigen Sie** Verständnis, Mitgefühl und Interesse.
- ↪ **Verurteilen Sie** 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. Schauen Sie nach einiger Zeit, wie es Ihnen gelungen ist.

## 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. 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?“*

*„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?“*

*„Du vernachlässigst seit einiger Zeit wichtige Dinge. Ich habe eine Weile abgewartet, aber jetzt möchte ich, 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 Fachstelle gehen könnten.“*

# Informationen und Unterstützung

Manchmal scheint kein Gespräch möglich zu sein, ohne dass es in eine Diskussion ausartet, andere Male weigern sich Ihre Kinder zu sprechen. Vielleicht merken Sie auch, dass Sie die alltäglichen Aufgaben bereits unter Stress setzen und Sie das Gefühl haben, nicht über die nötigen Ressourcen zu verfügen, um allen Anforderungen gerecht zu werden. Sie sind damit nicht allein! Viele Eltern erleben solche Situationen, und es ist keineswegs ein Zeichen von Schwäche, sich überlastet zu fühlen. Nutzen Sie die Ressourcen, die Sie in dieser Situation unterstützen können (Familie, Freundinnen und Freunde, Fachpersonal ...). Wenn Sie zeigen, dass Sie bereit sind, Unterstützung anzunehmen, lernen auch Ihre Kinder, dass man um Hilfe bitten und Unterstützung annehmen kann, wenn man nicht mehr weiterweiß.

Eine Beratungsstelle aufzusuchen ist oft schwierig. Schließlich bedeutet es, eine fremde Person am eigenen Problem teilhaben zu lassen und es gewissermaßen öffentlich zu machen.

Die Angst, dass andere davon erfahren könnten, ist jedoch unbegründet: Die Fachkräfte, an die Sie sich wenden, unterliegen der Schweigepflicht, dem Schutz der Privatsphäre und dem Datenschutz.

Mitarbeitende von Beratungsstellen bieten fachkundige Unterstützung bei der Bewältigung erzieherischer, sozialer und zwischenmenschlicher Schwierigkeiten sowie bei möglichen Suchtproblemen.

## Beratungsstellen und Facheinrichtungen

### Dienste für Abhängigkeitserkrankungen (Dfa/Ser.D) Beratung, Begleitung, Therapie

#### Bozen

Neubruchweg 3  
Tel. 0471 437070  
serd-dfa.bz@sabes.it

#### Meran

Goethestraße 7  
Tel. 0473 251760  
serd.me@sabes.it

#### Brixen

Romstraße 5  
Tel. 0472 813230  
dfa.bx@sabes.it

#### Bruneck

Spitalstraße 11  
Tel. 0474 586200  
serd-bruneck@sabes.it

### Psychosoziale Beratungsstelle der Caritas Vinschgau

#### Informationen und Beratung

Hauptstraße 131  
Schlanders  
Tel. 0473 621 237  
psb@caritas.bz.it

#### Projekt Exit /La strada:

#### Beratung zu Substanzmissbrauch und Suchtverhalten bei Jugendlichen

Tel. 0471 052901  
Kostenlose Nummer 800 621 606  
exit@lastrada-derweg.org

### Young Hands

#### **Beratung zu Substanzmissbrauch und Suchtverhalten bei Jugendlichen**

Tel. 0471 270924

WhatsApp/Telegram 344 2956472

info@hands-bz.it - www.hands-bz.it

### Young+Direct

#### **Beratung für Jugendliche**

Johann-Wolfgang-von-Goethe-Straße 42, Bozen

Tel. 0471 060430

online@young-direct.it

### Family direct

#### **Telefonische Beratung für Generationen in den verschiedensten Lebenslagen**

Montag bis Mittwoch: 10.00 - 12.00 Uhr

Tel. 0471 1550900

### Therapiezentrum Bad Bachgart:

#### **Rehabilitationszentrum**

Tel. 0472 887600

badbachgart@sabes.it

## **Präventionsprojekte und Informationen**

### Forum Prävention KDS

Talfergasse 4, Bozen

Tel. 0471 324 801

info@forum-p.it

## **Quellen**

*Kinder- und Jugendanwaltschaft. (August 2023). Kinder- und Jugendanwaltschaft. (I. M. Kinder- und Jugendanwaltschaft, Hrsg.) Abgerufen am 05. 11 2025 von Right in your pocket: RIYP\_ Alkohol-Drogen-und-E-Zigaretten-DE-Druck.pdf*

*Messina, G., roveli, F., & Lissoni, P. (11. 02 2026). Review sulle differenze psicobiologiche tra . Von <https://www.pnei.it/wp-content/uploads/2023/02/CANNABINOIDI-RICERCA-SCIENTIFICA-2022.pdf> abgerufen*

*\* Die öffentlich zugängliche Fachbibliothek des Forum Prävention bietet kostenlose Ausleihe fachspezifischer Literatur und Filme.*





**FORUM**  
**PRÄVENTION**  
**PREVENZIONE**

Talfergasse 4a  
I - 39100 Bozen  
help@forum-p.it  
www.forum-p.it

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN – SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO – ALTO ADIGE

PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN – SÜDTIROL

Südtiroler  
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria  
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Sudtiroi