

Factsheet #5

Cannabis

Seite 1



In unseren Workshops im Stadtgebiet Rosenheim stellen wir fest, dass der Trend zum Cannabiskonsum bei jungen Menschen gleichbleibend ist. Es gibt reges Interesse am „chillen“, „kiffen“ oder „buffen“. Das wichtigste ist, sich gut auszukennen was gesundheitliche und rechtliche Aspekte zu angeht - man sollte über ausreichend Wissen verfügen. Dies erarbeiten wir in unseren kostenfreien Workshops, Beratungsgesprächen und FreD - Kursen mit jungen Leuten auf Augenhöhe. Wir möchten allen die Möglichkeit geben, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und Fragen zu stellen, um gute Entscheidungen für sich zu treffen.

In diesem Factsheet finden Sie ein paar Informationen, damit auch Sie auf Stand sind, was Substanzen wie Cannabis angeht.

Substanzen? Drogen oder wie?

Ja genau - „Drogen“. Wir benutzen den Begriff nicht, weil er oft falsch interpretiert wird. Viele Leute verbinden mit dem Begriff Drogen verbotene und somit gefährlichere Substanzen - so ist es aber nicht. Es gibt legalisierte, neue und illegalisierte Drogen. Bei Alkohol und Tabakwaren greift unter anderem das Jugendschutzgesetz. Diese Drogen können ab einem bestimmten Alter und unter bestimmten Umständen legal im Laden erworben werden. Der rechtliche Status sagt nichts über die gesundheitlichen Aspekte einer Substanz aus. Legale Drogen können ebenso Schaden anrichten wie illegale - es sind viele Faktoren entscheidend. Wir nennen alles „Substanzen“, um keine Wertung zu suggerieren.

Gesetz? Schauen wir uns an!

Wir halten es wie immer einfach. Im Betäubungsmittelgesetz, dem BtMG, ist der Umgang mit verschiedenen Substanzen geregelt. Beispielsweise Kokain oder Ecstasy würden darunter fallen. Cannabis ist seit 1. April 2024 in einem neuen Gesetz geregelt: dem Konsumcannabisgesetz, dem KCanG. Was ist alles verboten? Ganz schön viel! Der Jugendschutz wurde natürlich berücksichtigt. Für unter 18jährige sind unter anderem Anbau und Besitz natürlich untersagt. Sie finden ausführliche rechtliche Informationen in unseren FAQs für junge Leute zum Thema Cannabis, abgestuft nach Alter. Sie finden es hier: www.familien-rosenheim.de. Geben Sie einfach „Cannabis“ in die Suchfunktion ein.

„Der Besitz von Cannabis ist legal, wenn man es auf Rezept bekommt.“

Das stimmt. Ist eine Person schwer erkrankt, kann sie unter Umständen Cannabis auf Rezept bekommen. Und da haben wir es schon: „schwer erkrankt“ wäre das Stichwort. Wegen ein bisschen Kopfschmerzen ab und zu bekommt man kein Rezept für medizinisches Cannabis in der Arztpraxis und die Kasse übernimmt die Kosten nicht.

„Cannabis gibt es in der Apotheke, also ist es gesund.“

Ist jemand beispielsweise an Krebs erkrankt und wird behandelt, können schlimme Nebenwirkungen auftreten: starke Schmerzen, Übelkeit / Erbrechen und Appetitlosigkeit fallen uns da unter anderem ein.

Und was bewirkt Cannabis? Es ist unter anderem schmerzlindernd, entspannend und man hat Lust, zu essen. Medizinisches Cannabis kann in begründeten Fällen also eine gute Unterstützung für erkrankte Menschen sein, um Symptome einer Krankheit oder Nebenwirkungen der Medikation zu lindern. Das bedeutet nicht, dass Cannabis gesund ist oder Krankheiten heilen kann.

Factsheet #5

Cannabis

Seite 2



In unserem Factsheet geht es nicht um schwer erkrankte Personen, die medizinisches Cannabis aus kontrolliertem Anbau auf Rezept in der Apotheke bekommen. Wir denken beim Schreiben an unsere junge und glücklicherweise zumeist gesunde Zielgruppe, die vielleicht eine geringe Menge Cannabis kaufen und konsumieren möchte.

„Alle kiffen doch!“

Das täuscht. Aufgrund der Legalisierungsdebatte war das Thema Cannabis nochmal präsenter in den Medien, was vielleicht den Eindruck verschafft, dass „alle“ konsumieren. Zu erklären ist dies mit der sogenannten Filterblase: man sieht eher das, wofür man sich interessiert oder womit man sich selbst umgibt. Und so ist es auch mit Cannabis: konsumiert man selbst, kennt man meist Leute, die das ebenfalls tun und schon denkt man „machen ja alle“. Korrekt müsste es eher heißen „viele Leute die ich kenne, kiffen“. Außerdem geben wir zu bedenken: man sollte für sich selbst entscheiden, was wichtig ist. Selbst wenn „alle“ etwas machen, muss man ja nicht zwangsläufig mitmachen.

Und apropos „kiffen“: wir verwenden dieses Wort eigentlich auch nicht, da es von konsumierenden Personen oft als abwertend empfunden wird, wenn Außenstehende es benutzen. Wenn junge Menschen selbst vom „kiffen“ sprechen, ist das etwas Anderes. Hinzu kommt noch etwas: man kann Cannabis nicht nur rauchen sondern auch dampfen oder essen. „Kiffen“ trifft es also sowieso nicht ganz.

„Besser konsumiert mein Kind daheim als irgendwo draußen.“

Dieses Argument hören wir tatsächlich ab und zu von Eltern. Der Konsum ist für minderjährige Personen allerdings nicht erlaubt. Egal wo. Hierzu später mehr.

„Ich habe früher auch Gras geraucht, ist doch nicht schlimm...“

Dann können wir ja ehrlich miteinander reden. Also - wenn Sie bereits Erfahrungen mit dem Thema haben, können sie einiges wahrscheinlich gut einschätzen und haben schon eine eigene Sichtweise entwickelt. Ihre Erfahrungen sind wichtig aber nicht eins zu eins in die jetzige Zeit zu transferieren.

Wir würden gerne folgendes anmerken: der THC - Gehalt ist in den letzten Jahren enorm gestiegen: Cannabis ist hochpotent. Gras oder Haschisch, das man früher kaufen konnte, wäre heutzutage so minderwertig, dass es kaum jemand haben wollte. Das Cannabis, das Sie von früher kennen, ist also nicht mit dem von heute vergleichbar.

Hinzu kommt, dass die Preise trotz der hohen Potenz eher moderat sind.

Je nachdem wie alt Sie sind: vielleicht erinnern Sie sich, dass man früher oft „jemanden kennen musste, der jemanden kennt, der was hat“. Auch das hat sich verändert: Cannabis ist seit Jahren fast überall leicht verfügbar.

Mit der Preisgestaltung und der größeren Verfügbarkeit hat sich auch das Einstiegsalter verändert.

Factsheet #5

Cannabis

Seite 3



Welche Rolle spielt das Alter?

Das ist ein bisschen schwierig aber wir versuchen es wieder vereinfacht. Junge Menschen befinden sich in der Entwicklung: Organe bilden sich noch aus, Gehirnstrukturen verknüpfen sich - in der Pubertät findet ein massiver Umbau statt. Konsumiert man in dieser sehr wichtigen Phase Substanzen, kann die Entwicklung in ihrem regulären Ablauf gestört werden. Dies ist messbar: je früher mit dem Konsum begonnen wird, desto größer sind die strukturellen Unterschiede im Gehirn zu nicht-konsumierenden Jugendlichen. Durch den hohen THC - Gehalt kann sich dies nochmal verstärken. Cannabiskonsum kann auch zur Folge haben, dass die Steuerung von Emotionen anders läuft, auch logisches Denken, Arbeitsgeschwindigkeit, Konzentrationsfähigkeit und Geschicklichkeit können sich verschlechtern. Sie haben es hoffentlich gesehen: wir sprechen immer davon, was passieren *kann* - es könnte nämlich auch ebenso gut *nichts* passieren.

Wie hoch ist das Risiko?

Es gibt keinen risikofreien Konsum. Bei keiner Substanz. Je umfassender man sich informiert und sich und seinem Konsum auseinandersetzt, desto besser.

Die meisten (jungen) Menschen wissen nicht, ob sie Vorerkrankungen haben. Substanzkonsum kann unter diesen Umständen andere Auswirkungen haben, als bei Personen, die gesund sind.

Auch eine Prädisposition könnte Folgen haben: hatte oder hat jemand aus der Familie eine psychische Erkrankung, ist das Risiko, selbst zu erkranken etwas höher. Kommen dann noch weitere Faktoren hinzu, wie beispielsweise Substanzkonsum, kann dieses Risiko höher sein.

Es ist statistisch erwiesen, dass die meisten jungen Leute ein Probier - und Genussverhalten haben. Ein Großteil konsumiert also risikoarm. Nur weil es eine Person am Wochenende *mal* mit dem Trinken „übertreibt“ oder *mal* einen Joint raucht, muss dies keine grundsätzliche Auswirkung auf das weitere Leben haben.

Um es besser zu verstehen: wenn Sie ab und zu mal ein Glas Wein bei einer Party trinken, ist es das eine. Jeden Abend ein Glas Wein zu trinken ist wieder etwas Anderes. Oder schon mittags. Oder mehr als ein Glas. Oder Wodka. Nach dem Frühstück.

Erforscht ist: je eher man anfängt, zu konsumieren, desto höher ist das Risiko später eine Substanzgebrauchsstörung zu entwickeln. Wichtig ist immer - egal um welche Substanz es sich handelt und egal wie alt man ist - zu reflektieren, wann, wie oft und warum man etwas macht. Viele verschiedene Faktoren sind entscheidend, ob und wie sich Konsum auswirken kann.

Aber jetzt mal eine andere Frage: wir erzählen ja schon die ganze Zeit - wieso lesen Sie das hier überhaupt?

Factsheet #5

Cannabis

Seite 4



Sie haben etwas im Zimmer gefunden?

Na bravo! Wie ist das denn passiert? Ah, Ihr Kind benimmt sich manchmal komisch, wenn es heimkommt, Sie haben eigentlich nur Wäsche ins Zimmer gebracht und sich gedacht, die Schreibtischschublade müsste auch mal rausgewischt werden und da ist Ihnen zufällig ein kleines Ziptütchen in die Hände gefallen. Wir verstehen schon. Das hören wir öfter. Was machen Sie jetzt? Erst mal ruhig bleiben! Wir sind ja da. Es gibt viele Möglichkeiten, in so einer Situation gut zu handeln. Sie wissen eh, dass wir Ihnen keine Vorgaben machen, sondern nur unsere Erfahrungen und Ideen mit Ihnen teilen. Sie allein entscheiden, was Sie tun möchten

Also - eins nach dem anderen.

Was machen Sie jetzt mit dem Tütchen?

Probieren wir das Ausschlussverfahren. Am besten packen Sie das Zeug bitte nicht in Ihre Tasche und fahren irgendwo damit hin, um jemanden aus dem Freundeskreis zu fragen, was das ist, das Sie da gefunden haben. Auch wenn das jetzt keine Straftat mehr ist. Und schon gleich gar nicht bringen Sie das bitte zu uns. Hamma alles schon gehört und erlebt.

Sie wissen, dass die Polizei zum Ermitteln verpflichtet ist. Wenn Sie also dort anrufen und erzählen, was Sie daheim bei Ihrem Kind gefunden haben, wird der Sache nachgegangen. Erst im Detail alles berichten und dann sagen: „aber bitte keine Anzeige“ ist nicht möglich.

Was bleibt also noch? Wegwerfen. Bedenken Sie bitte, dass Sie Cannabis keiner anderen Person zur Verfügung stellen dürfen. Wenn Sie also beim Gassi gehen unauffällig das Gras in den Wald werfen, kann das jemand finden und das ist der Sache ja auch nicht dienlich. Wegwerfen ist also nicht optimal, entsorgen wäre die sichere Variante. Kamin wäre eine Idee. Aber dann riechen halt die Nachbarn, was sie da verheizen. Wenn wir den Umweltaspekt mal rauslassen, ist die Toilette wohl die bessere Methode.

Natürlich können Sie ihr Kind auch mit Ihrem Fund konfrontieren. Aber wir stehen nicht so auf Konfrontation. Und ihr Kind weiß eh, was es im Zimmer hatte, auch wenn Sie das Ziptütchen nicht auf den Tisch legen. Wir finden, Sie gehen das Thema offen an.

Holen Sie sich Unterstützung.

Informieren Sie sich zuerst umfassend zum Thema und wappnen Sie sich. Sie haben ja eh schon bis hier gelesen. Auch unter www.mindzone.info/substanzen/cannabis gibt es Infos.

Vielleicht wollen Sie das alles nicht mit sich alleine ausmachen, sondern mit jemandem sprechen, der Sie gut kennt, dem Sie vertrauen und den Sie um Rat fragen können. Hat jemand in der Familie ähnliche Erlebnisse? Gibt es jemanden im Freundeskreis, der die Situation einschätzen und Sie unterstützen kann? Wer fällt Ihnen noch ein? Überlegen Sie in Ruhe, schlafen Sie drüber und treffen Sie dann eine Entscheidung, wie Sie weiter vorgehen werden.

Factsheet #5

Cannabis

Seite 5



Wie bespreche ich das mit meinem Kind?

Gute Frage. Wenn Sie eine Haltung für sich gefunden haben, sollten Sie mit Ihrem Kind reden. Natürlich kommt es jetzt auf die Vorgeschichte an und wir können hier nicht alle Varianten durchspielen. Wir schlagen folgendes vor:

- finden Sie einen Zeitpunkt, an dem Sie ungestört reden können und niemand Zeitdruck hat
- schaffen Sie eine gute Gesprächsatmosphäre (ja, wir geben es zu: das klingt einfacher als gedacht)
- seien Sie offen für Austausch und Argumente
- haben Sie Ideen und Konsequenzen schon im Kopf

Wie Sie es letztlich angehen, liegt an Ihnen und natürlich auch an den Umständen, die wir nicht kennen. Sie könnten mit Ihrem Kind besprechen:

- was sind Gründe für deinen Konsum, was ist der Reiz
- wie oft hast du schon konsumiert
- wie schätzt du selbst deinen Konsum ein
- wie soll es aus deiner Sicht weitergehen

Erst mal geht es nur darum, dass Sie ihr Kind verstehen und dass auch ihr Kind etwas versteht: „ich mache mir Sorgen um dich“.

Selbstverständlich müssen Sie ihrem Kind dann auch klarmachen, was Sie jetzt erwarten. Schauen Sie gut auf sich und überlegen Sie: wann sind Ihre Grenzen erreicht und wie ist Ihre Vorgehensweise? Besprechen Sie dies. Wir sind wirklich nicht streng und wie Sie vielleicht aus unseren Factsheets immer wieder herauslesen können: wir schreiben weder Ihnen noch Ihren Kindern etwas vor. Sie müssen Ihren eigenen Weg finden und gehen. Sie werden nicht alles kontrollieren können und das sollen Sie auch gar nicht. Sie sollten aber auch nicht einfach wegsehen. Ansprechen müssen Sie es schon. Und Konsequenzen sollten ebenso Sie aufzeigen.

Habe ich rechtliche Konsequenzen zu befürchten?

Hier hat sich durch die Regulierung von Cannabis etwas verändert. Aber keine Sorge - nicht schlimm. Neu ist, dass Konsum für unter 18jährige Personen untersagt ist. Ertappt man ihr Kind beim Konsum, wäre es im Besitz von Cannabis oder ähnliches, geht eine Meldung an das Amt für Kinder, Jugendliche und Familien und wird Ihnen dringend raten, mit ihrem Kind zu uns in die Diakonie zu kommen.

Oder ihr Kind meldet sich alleine zu einem sogenannten FreD - Kurs bei uns an. FreD bedeutet Frühintervention für erstauffällige Drogenkonsumierende. In der Kleingruppe kann ihr Kind sich mit Unterstützung der zertifizierten Kursleitung Wissen zu gesundheitlichen, rechtlichen und sozialen Themen aneignen und den Konsum reflektieren, um dann eine gute Entscheidung für sich selbst zu treffen.

Auch ohne Empfehlung von Behörden kann man sich bei uns für einen kostenfreien FreD - Kurs anmelden. Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Kind sich mit dem Thema Konsum befassen soll: unser Angebot kann auch eine Konsequenz sein, von der wir vorhin gesprochen hatten. Wir finden, ihr Kind sollte sich mit seinem Konsum auseinandersetzen - und sie sollten dies in die Wege leiten.

Factsheet #5

Cannabis

Seite 6



Was muss ich sonst noch bedenken?

Auch wenn ihr Kind nicht am Steuer mit Cannabis erwischt wurde, wird die Fahrerlaubnisbehörde wahrscheinlich in Kenntnis gesetzt. Hat ihr Kind noch keine Fahrerlaubnis, ist es möglich, dass es zu einem Gespräch eingeladen wird, sobald es sich für den Führerschein oder zur Prüfung anmeldet.

Und noch etwas Wichtiges!

Dass man unter Substanzeinfluss nicht am Straßenverkehr teilnehmen darf, wissen die meisten. Bedenken muss man aber auch die Arbeitsfähigkeit: hat man einen Unfall im Betrieb, kommt die Berufsgenossenschaft nicht für die Kosten auf, wenn man etwas beschädigt oder sich und andere verletzt, falls Substanzen (egal ob legalisierte oder illegalisierte) im Körper nachgewiesen werden können.

Wie lange kann man Cannabis denn nachweisen?

Cannabis ist bei regelmäßigem Konsum bis zu zwölf Wochen im Urin nachweisbar, in den Haaren ungefähr sechs Monate und im Blut wenige Tage. Ein bisschen ist es wie mit Alkohol: man spürt die Wirkung nach ein paar Stunden nicht mehr, obwohl man noch Restalkohol im Körper hat. Wichtig ist die sogenannte „Punktnüchternheit“ - und Sie sehen es ja selbst: das ist bei Cannabis nicht einfach. Man kann in Apotheken oder online Urin- oder Speicheltests kaufen. Diese geben jedoch nicht so ein exaktes Ergebnis wie aufwändige Screenings, die im Labor ausgewertet werden. Einfache Schnelltests können nur ein Anhaltspunkt sein, ob Substanzen im Körper sind, jedoch nicht, wann, wie oft oder wie viel jemand konsumiert.

Wollen Sie nicht mal zu uns kommen?

Ganz schön viele Infos oder? Sollten Sie weitere Fragen haben, melden Sie sich gerne unter praevention@sd-obb.de bei uns oder besuchen Sie ohne Terminvereinbarung donnerstags zwischen 17 und 18 Uhr unsere Offene Sprechstunde in der Diakonie Rosenheim. Unsere Beratung ist immer kostenfrei und findet unter Schweigepflicht statt. Sie müssen das nicht alleine mit sich ausmachen.

Auch für Ihr Kind haben wir einiges im Angebot. Es kann - wie Sie - gerne in unsere Jugendsuchtberatung kommen. Alleine oder in Begleitung einer Vertrauensperson. Lernen wir uns doch einfach mal kennen. Und bringen Sie Ihr Kind doch mit, wenn es mag. Oder muss.

Unsere anderen Factsheets finden Sie über die Suchfunktion in der Familien - App der Stadt Rosenheim unter <https://familien-rosenheim.de>

Melden Sie sich gerne bei uns!

Stand: November 2025