

Was Cannabis im Körper macht

Die Wirkstoffe. Cannabis enthält viele Cannabinoide, die bekanntesten sind THC und CBD. THC berauscht, CBD nicht. In der frischen Pflanze liegt THC überwiegend als THCA vor, erst durch Erhitzen entsteht THC. Marihuana sind die getrockneten Blüten, Haschisch ist das gepresste Harz. Wie viel THC darin steckt, schwankt stark.

Wie THC wirkt. Der Körper hat ein eigenes Cannabinoid-System. THC dockt an dessen Andockstellen an, die CB1-Rezeptoren sitzen vor allem im Gehirn. Im Belohnungssystem sorgt THC indirekt für mehr Dopamin. Das erklärt das Hochgefühl und zugleich, warum Cannabis abhängig machen kann. THC wirkt unter anderem auf Gedächtnis und Gefühle, auf Koordination und Zeitgefühl und auf Herzschlag und Verdauung.

Wovon die Wirkung abhängt. THC-Gehalt, Menge, Konsumform, Verfassung und Umgebung. Viele erleben Entspannung und gehobene Stimmung. Ebenso möglich sind Unruhe, Angst, Panik und verzerrte Wahrnehmung, besonders bei viel THC oder in schlechter Verfassung.

Wie lange sie anhält. Geraucht oder verdampft setzt die Wirkung fast sofort ein, ist nach etwa einer Viertelstunde am stärksten und nach zwei bis drei Stunden weitgehend vorbei. Geessen oder getrunken kommt sie verzögert, oft plötzlich, und ist schwer vorherzusagen.

Im Körper. Häufig sind Mundtrockenheit, gerötete Augen, schnellerer Herzschlag, Schwindel und Heißhunger. Konzentration, Gedächtnis und Reaktionszeit lassen während des Rauschs nach. Das erhöht das Unfallrisiko im Straßenverkehr und bei der Arbeit.

Wie lange Cannabis nachweisbar ist. Abbauprodukte im Urin: nach einmaligem Konsum etwa drei Tage, bei täglichem Konsum zehn bis 15 Tage, bei starkem Dauerkonsum auch über 30 Tage. Die Werte schwanken stark.

Merkliste

- Geessen: nicht nachlegen, nur weil noch nichts zu spüren ist.
- Während der Wirkung nicht fahren und nicht an Maschinen arbeiten.
- Die Wirkung ist nach Stunden vorbei, der Nachweis nicht.

Quellen: drugcom.de (BIÖG), Drogenlexikon, Eintrag Cannabis; NIDA, Cannabis and the Brain; Moeller, Lee, Kissack (2008), Urine Drug Screening, Mayo Clinic Proceedings 83(1).

Ausführlich: csc.do/praevention/wissen/was-cannabis-im-koerper-macht/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Stand: 28. September 2026 · Unverändert weitergeben erlaubt (CC BY-ND 4.0)



Ganzes Modul

Risiken ohne Panik

Während der Wirkung. Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Bewegungssteuerung arbeiten schlechter. Das Unfallrisiko im Straßenverkehr steigt nach Übersichtsarbeiten auf das 1,25- bis 2,66-Fache, mit Alkohol noch stärker. Unruhe, Angst, Panik und Verwirrtheit kommen häufiger bei wenig Erfahrung und viel THC vor. Der Puls steigt. Studien deuten auf ein höheres Herzinfarktrisiko in der ersten Stunde hin, vor allem bei Vorerkrankungen; die Datenlage ist begrenzt.

Bei häufigem Konsum über längere Zeit.

- Abhängigkeit: Etwa eine von elf Personen, die jemals Cannabis genommen haben, entwickelt eine cannabisbezogene Störung. Ab wöchentlichem Konsum steigt das Risiko deutlich.
- Psychosen: Das Risiko steigt mit der Intensität des Konsums, im Vergleich zu Menschen ohne Konsum auf das 1,4- bis 2-Fache bei gelegentlichem und das 2- bis 3,4-Fache bei intensivem Konsum. Besonders gefährdet sind anfällige Menschen, besonders riskant ist viel THC.
- Atemwege: Wer raucht, hustet häufiger und hat öfter eine chronische Bronchitis. Tabak schadet zusätzlich.
- Gedächtnis: Regelmäßiger Konsum verschlechtert es; nach dem Aufhören bilden sich die Einschränkungen weitgehend zurück.
- Angst und Depression: leicht erhöhtes Risiko, ob Cannabis die Ursache ist, ist offen.
- Synthetische Cannabinoide, die Produkten unbekannter Herkunft beigemischt sein können, wirken kaum vorhersehbar; es gab Todesfälle.

Risiken senken. Am sichersten ist, kein Cannabis zu nehmen. Wer konsumiert, kann die Risiken deutlich senken. Die internationalen Leitlinien für risikoärmeren Konsum, die das BIÖG Erwachsenen empfiehlt, nennen: spät oder gar nicht anfangen, weniger THC, nicht rauchen und kein Tabak, Vorsicht bei Essbarem, selten statt täglich, Pausen einlegen, Herkunft kennen, nicht mischen, nicht fahren. Am riskantesten ist es, wenn mehreres zusammenkommt, etwa früher Einstieg, häufiger Konsum und viel THC.

Merkliste

- Häufigkeit, Menge und THC-Gehalt bestimmen das Risiko.
- Psychosen in der Familie: verzichten.
- Wer sich an diese Punkte nur schwer halten kann: Selbsttest machen oder Beratung suchen.

Quellen: Bundesministerium für Gesundheit (2017), Kurzbericht „Cannabis: Potenzial und Risiken“ (CaPRis); National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids; Fischer u. a. (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.

Ausführlich: csc.do/praevention/wissen/risiken-ohne-panik/ ·

Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Stand: 28. September 2026 · Unverändert weitergeben erlaubt (CC BY-ND 4.0)



Ganzes Modul

Warum das Alter zählt

Das Gehirn baut um. In Jugend und jungem Erwachsenenalter entstehen neue Verbindungen, nicht genutzte werden abgebaut. Der Stirnlappen, der Planung und Selbstkontrolle steuert, reift zuletzt. Das Bundesgesundheitsministerium nennt ein Alter von etwa 25 Jahren, bis zu dem das Gehirn besonders anfällig ist. Ausgerechnet dann wird am meisten konsumiert: Unter den 18- bis 25-Jährigen hat fast jeder dritte junge Mann im vergangenen Jahr Cannabis genommen, bei den jungen Frauen knapp jede fünfte. Bei 12- bis 17-Jährigen geht der Konsum seit 2019 leicht zurück.

Was ein früher Einstieg bedeutet.

- **Abhängigkeit:** Ein früher Beginn, besonders vor 16, ist ein gut belegter Risikofaktor.
- **Bildung:** Wer vor 15 anfängt und häufig konsumiert, bricht im Schnitt häufiger die Schule ab. Ob Cannabis die Ursache ist, ist nicht geklärt.
- **Psychische Gesundheit:** Konsum in der Jugend hängt mit mehr Depressionen und Suizidgedanken im Erwachsenenalter zusammen. Auch hier ist die Ursache nicht abschließend geklärt.

Was das Gesetz regelt. Unter 18 sind Besitz, Anbau und Erwerb verboten (§ 2 KCanG). Niemand darf in unmittelbarer Gegenwart von Minderjährigen konsumieren, auch nicht in Sichtweite von Schulen, Spielplätzen, Kinder- und Jugendeinrichtungen und Sportstätten (§ 5). Für 18- bis 20-Jährige begrenzt das Gesetz die Weitergabe durch Anbauvereinigungen auf 30 Gramm im Monat mit höchstens 10 % THC (§ 19 Abs. 3). Wer über 21 ist und Minderjährigen Cannabis gibt, muss in der Regel mit drei Monaten bis fünf Jahren Freiheitsstrafe rechnen (§ 34). Fallen Minderjährige mit Cannabis auf, informiert die Polizei die Eltern, bei Bedarf das Jugendamt; Ziel ist eine Frühintervention (§ 7). Zu Hause gehört Cannabis sicher verwahrt (§ 10).

Merkliste

- Je später der Einstieg, desto besser.
- Eltern müssen nicht auf die Polizei warten: In Dortmund bietet Feedback, die Jugendberatung der DROBS, Frühintervention und Elternberatung an, freiwillig, kostenlos und vertraulich.

Quellen: Bundesministerium für Gesundheit, FAQ zum Cannabisgesetz; BIÖG (2025), Die Drogenaffinität Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland 2025, Cannabis; Konsumcannabisgesetz (KCanG).

Ausführlich: csc.do/praevention/wissen/warum-das-alter-zaehlt/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Stand: 28. September 2026 · Unverändert weitergeben erlaubt (CC BY-ND 4.0)



Ganzes Modul

Wer besser verzichtet

Für manche Menschen ist Cannabis besonders riskant. Für sie lautet die Empfehlung: verzichten.

- **Schwangerschaft, Stillzeit, Kinderwunsch.** THC erreicht das Kind über die Nabelschnur. Rauchen in der Schwangerschaft hängt mit geringerem Geburtsgewicht zusammen, eine große Übersichtsarbeit fand höhere Risiken für Frühgeburten und Wachstumsverzögerungen. Eine sichere Menge ist nicht bekannt. THC geht in die Muttermilch über, in einer Studie war es bis zu sechs Tage nachweisbar. Cannabis kann die Fruchtbarkeit senken.
- **Psychosen in der Familie.** Wer Eltern oder Geschwister mit einer Psychose hat, verzichtet besser. Wer schon eine Psychose hatte, riskiert eine schlechtere Genesung und mehr Rückfälle. Bei einer bipolaren Störung geht regelmäßiger Konsum mit mehr manischen Symptomen einher.
- **Herz und Kreislauf.** Puls und Blutdruck können direkt nach dem Konsum steigen, bei Vorerkrankungen kann das Herz überlastet werden.
- **Unter 25.** Das Gehirn reift noch, das Risiko für Abhängigkeit und Psychosen ist höher.
- **Suchterkrankung, auch eine frühere.** Wer auf ein anderes Suchtmittel ausweicht, riskiert einen Rückfall.
- **Regelmäßige Medikamente.** THC und CBD bremsen Enzyme in der Leber, die viele Medikamente abbauen. Antidepressiva können stärker wirken, bei Gerinnungshemmern kann das Blutungsrisiko steigen. Am besten in der Arztpraxis oder Apotheke besprechen.
- **Alkohol dazu.** Die Wirkungen verstärken sich: Benommenheit, Verwirrtheit, Übelkeit bis zum Kontrollverlust.

Merkliste

- Schwanger oder stillend: ganz verzichten.
- Psychose in der Familie: verzichten.
- Medikamente: vorher fragen.

Quellen: familienplanung.de (BIÖG), Drogen in der Schwangerschaft; drugcom.de (BIÖG, 2023), Empfehlungen zur Reduzierung des Psychose-Risikos; Pharmazeutische Zeitung (2022), Cannabis als Interaktionspartner.

Ausführlich: csc.do/praevention/wissen/wer-besser-verzichtet/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Stand: 28. September 2026 · Unverändert weitergeben erlaubt (CC BY-ND 4.0)



Ganzes Modul

Wie Abhängigkeit entsteht

Mensch, Mittel, Milieu. Fachleute beschreiben Sucht mit drei Seiten, die zusammenwirken: der Mensch mit seinem Umgang mit Gefühlen und Problemen, das Mittel mit seiner Wirkung und Verfügbarkeit, das Milieu aus Familie, Freundeskreis, Schule und Arbeit. Keine Seite allein erklärt eine Abhängigkeit.

Was im Gehirn passiert. THC wirkt auf das Belohnungssystem. Wiederholt sich das oft, wird das Gehirn unempfindlicher, und für dieselbe Wirkung braucht es mehr (Toleranz). Nach dem Rausch können Unruhe und Reizbarkeit folgen. Mit der Zeit wird oft konsumiert, um dieses Unbehagen loszuwerden. Wer Cannabis nimmt, um Angst, Wut oder Traurigkeit zu dämpfen, hat ein höheres Risiko.

Risikofaktoren. Häufigkeit des Konsums (der stärkste Einzelfaktor), früher Beginn besonders vor 16, viel THC, gleichzeitig Tabak, psychische Belastungen, fehlende Unterstützung, einschneidende Ereignisse, ein Freundeskreis, in dem fast alle konsumieren. Risikofaktoren beschreiben Wahrscheinlichkeiten, keine Vorhersage.

Was schützt. Zuversicht, das Gefühl, etwas bewirken zu können, Probleme angehen zu können, tragfähige Beziehungen und eine Aufgabe in Ausbildung oder Arbeit.

Wie Fachleute es einordnen. Nach dem DSM-5 liegt eine Cannabiskonsumstörung vor, wenn in zwölf Monaten mindestens zwei von elf Kriterien zutreffen: zwei bis drei gelten als leicht, vier bis fünf als mittel, ab sechs als schwer. Die Stufen reichen von gelegentlichem über riskanten Konsum und schädlichen Gebrauch bis zur Abhängigkeit, die Übergänge sind fließend.

Entzug. Fast jede zweite Person, die regelmäßig konsumiert, kennt Entzugszeichen: Nervosität, Schlafprobleme, wenig Appetit, Gereiztheit, Angst oder gedrückte Stimmung. Sie beginnen meist ein bis drei Tage nach dem letzten Konsum und sind in der ersten Woche am stärksten. Die meisten klingen nach zwei bis drei Wochen ab, Schlafprobleme und gedrückte Stimmung können länger dauern.

Merkliste

- Riskant: Hinschauen, Selbsttest, ehrliches Gespräch.
- Schädlich: Beratung, etwa in einer Suchtberatungsstelle.
- Abhängig: Behandlung, also Beratung, Entzug und Therapie.

Quellen: Bundesministerium für Gesundheit (2024), Mustercurriculum für Präventionsbeauftragte; drugcom.de (BlÖG), Was sind psycho-soziale Risikofaktoren für eine Cannabisabhängigkeit?; Bonnet, Preuss (2017), The cannabis withdrawal syndrome: current insights, Substance Abuse and Rehabilitation 8.

Ausführlich: csc.do/praevention/wissen/wie-abhaengigkeit-entsteht/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Stand: 28. September 2026 · Unverändert weitergeben erlaubt (CC BY-ND 4.0)



Ganzes Modul

Warnzeichen erkennen

Problematischer Konsum entwickelt sich meist schleichend. Fachleute nutzen elf Kriterien aus dem DSM-5. In Alltagssprache:

- **Kontrolle:** mehr oder länger konsumieren als geplant; weniger wollen, es aber nicht schaffen; viel Zeit für Beschaffen, Konsumieren und Erholen; starkes Verlangen.
- **Alltag und Beziehungen:** Pflichten bleiben liegen; Konsum trotz Streit; Hobbys, Freundschaften und Sport treten zurück.
- **Risiko:** Konsum in gefährlichen Situationen, etwa vor dem Fahren; weiter trotz spürbarer Schäden.
- **Körper:** mehr brauchen für dieselbe Wirkung; ohne Cannabis geht es schlecht (Entzug).

Treffen in zwölf Monaten zwei bis drei Punkte zu, sprechen Fachleute von einer leichten, bei vier bis fünf von einer mittleren, ab sechs von einer schweren Störung. Eine Diagnose stellen nur Ärztinnen und Ärzte oder Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten. Die Liste hilft, ehrlich hinzuschauen.

Zeichen bei anderen. Leistungen in Schule oder Beruf fallen plötzlich ab, der Freundeskreis verändert sich, es gibt mehr Probleme zu Hause, Hobbys werden aufgegeben, Stimmungsschwankungen und Rückzug, Lügen oder Ausreden. Solche Zeichen können auch andere Ursachen haben. Sie sind ein Anlass für ein Gespräch, keine Diagnose.

Merkliste: Wann du Hilfe dazuholst

- Du machst dir Sorgen: in einem ruhigen Moment ohne Vorwurf ansprechen.
- Die Probleme wachsen oder Versuche aufzuhören scheitern: Beratung einschalten, auch für Angehörige.
- Krise oder Lebensgefahr: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222, im Notfall 112.

Quellen: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, Kriterien für Cannabiskonsumstörung; cannabispraevention.de (BlÖG), Kiffen, Risiken und Suchtgefahr; BlÖG (2025), Elterninfo Cannabis.

Ausführlich: csc.do/praevention/wissen/warnzeichen-erkennen/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Stand: 28. September 2026 · Unverändert weitergeben erlaubt (CC BY-ND 4.0)



Ganzes Modul

Wenn es zu viel wird

Woran du es erkennst. Angst, Panik, Verwirrtheit und Verfolgungsgedanken bis hin zu Wahrnehmungen, die nicht real sind; körperlich Herzrasen, Übelkeit, Schwindel, auch ein Kreislaufkollaps ist möglich. Mit Alkohol oder anderen Substanzen wird das deutlich stärker. Unangenehme Zustände gehen meist vorbei.

Was tun.

- Ansprechbar und atmet normal: dabeibleiben, an einen ruhigen Ort mit frischer Luft bringen, ruhig zureden, nicht allein lassen. Bei blasser, feuchter Haut und schnellem Puls hinlegen und die Beine hochlagern.
- Reagiert nicht, atmet normal: 112 rufen, stabile Seitenlage, Atmung regelmäßig prüfen.
- Atmet nicht oder nicht normal: 112 rufen und sofort mit der Herzdruckmassage beginnen.

Sofort 112 bei Bewusstlosigkeit, Atemproblemen, Krampfanfall, starken Schmerzen hinter dem Brustbein oder wenn du unsicher bist; bei Mischkonsum eher früher. Sag dem Rettungsdienst, was genommen wurde, und gib Reste mit.

Kinder und Essbares. Essen Kinder Cannabis oder cannabishaltige Süßigkeiten, droht eine schwere Vergiftung. Ruf den Giftnotruf NRW unter 0228 19240, rund um die Uhr, bei Bewusstseinsstörung oder Atemproblemen sofort die 112. Das Kind nicht zum Erbrechen bringen, Reste und Verpackung aufbewahren.

Immer wieder Erbrechen. Nach langem, häufigem Konsum kann ein Cannabis-Hyperemesis-Syndrom entstehen: wiederkehrende Brechattacken, typischerweise durch heißes Duschen gelindert. Ärztlich abklären lassen. Die einzige wirksame Behandlung ist, mit dem Konsum aufzuhören.

Synthetische Cannabinoide und HHC. Synthetische Cannabinoide können um ein Vielfaches stärker wirken als THC und sind äußerlich nicht zu erkennen, es gab Todesfälle. HHC ist seit dem 27. Juni 2024 verboten.

Merkliste

- Notruf 112, Giftnotruf NRW 0228 19240.
- Nicht allein lassen.
- Im Zweifel immer 112.

Quellen: drugcom.de (BIÖG), Drogennotfall; DRK, Notruf 112 und Stabile Seitenlage; Informationszentrale gegen Vergiftungen Bonn.

Ausführlich: csc.do/praevention/wissen/wenn-es-zu-viel-wird/ ·

Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Stand: 28. September 2026 · Unverändert weitergeben erlaubt (CC BY-ND 4.0)



Ganzes Modul

Straßenverkehr und Recht

Grenzwert. Wer ein Kraftfahrzeug mit 3,5 ng/ml THC oder mehr im Blutserum fährt, handelt ordnungswidrig (§ 24a StVG). Beim ersten Verstoß sind das 500 Euro und ein Monat Fahrverbot, zusammen mit Alkohol 1.000 Euro. In der Probezeit und vor dem 21. Geburtstag gilt gar kein THC am Steuer (§ 24c StVG). Wer nicht sicher fahren kann, macht sich unabhängig vom Grenzwert strafbar (§ 316 StGB). Bei Anzeichen für Missbrauch oder wiederholten Verstößen kann die Fahrerlaubnisbehörde eine MPU anordnen (§ 13a FeV).

Gefühlt nüchtern reicht nicht. Einschränkungen können bleiben, wenn die spürbare Wirkung vorbei ist. Die Fachgesellschaften für Verkehrspsychologie und Verkehrsmedizin empfehlen als Untergrenze: mindestens 12 Stunden nach gelegentlichem Rauchen oder Verdampfen, mindestens 24 Stunden bei unbekanntem Wirkstoffgehalt oder größerer Menge, mehr als 24 Stunden nach Essbarem, bei regelmäßigem Konsum an mehreren Tagen pro Woche meist drei bis fünf Tage, bei täglichem Konsum mehrere Wochen. Wer unsicher ist, lässt das Auto stehen.

Was Tests zeigen. Speicheltests dienen als Vortest, maßgeblich ist die Blutprobe. Im Urin sind Abbauprodukte nach einmaligem Konsum etwa drei Tage nachweisbar, bei täglichem Konsum zehn bis 15 Tage, bei starkem Dauerkonsum über 30 Tage; in Haaren Monate.

Wo Konsum verboten ist. In Gegenwart von Minderjährigen, in Schulen, auf Spielplätzen, in Kinder- und Jugendeinrichtungen, öffentlichen Sportstätten und Anbauvereinigungen, jeweils auch in Sichtweite (bis 100 Meter vom Eingang); in Fußgängerzonen von 7 bis 20 Uhr (§ 5 KCanG). In NRW kostet Konsum in einer Verbotszone 50 bis 500 Euro, in Gegenwart Minderjähriger 300 bis 1.000 Euro.

Besitz und Weitergabe. Ab 18 unterwegs bis 25 Gramm, zu Hause bis 50 Gramm und drei Pflanzen (§ 3 KCanG), sicher vor Kindern verwahrt (§ 10). Cannabis aus einer Anbauvereinigung darf nicht an andere weitergegeben werden, auch nicht an Erwachsene (§ 19 Abs. 4).

Merkliste

- Nach dem Konsum nicht fahren, im Zweifel länger warten.
- Probezeit und unter 21: null THC am Steuer.
- Keine Weitergabe, auch nicht verschenkt.

Quellen: Straßenverkehrsgesetz, §§ 24a und 24c; DGVP und DGVM (2024), Empfehlung einer Wartezeit nach Konsum von Cannabis vor Verkehrsteilnahme; Konsumcannabisgesetz (KCanG).

Ausführlich: csc.do/praevention/wissen/strassenverkehr-und-recht/ · Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Stand: 28. September 2026 · Unverändert weitergeben erlaubt (CC BY-ND 4.0)



Sorge ansprechen

Veränderung braucht Zeit. Menschen ändern ihr Verhalten selten auf einen Schlag. Fachleute beschreiben Stufen: „Ist doch kein Problem“, „Eigentlich müsste ich, aber ...“, „Ich plane etwas“, „Ich ändere gerade etwas“, „Ich bleibe dran“. Rückfälle gehören dazu. Wer nur für die Veränderung argumentiert, erreicht oft das Gegenteil.

Der passende Moment. Ihr seid beide nüchtern, es ist ruhig, ihr habt Zeit, und du hast dir überlegt, was du sagen willst. Ungünstig sind die Zeit direkt nach dem Konsum, ein Streit oder Zuhörer.

So sprichst du es an.

- In Ich-Botschaften beschreiben, was du beobachtest: „Ich mache mir Sorgen, weil mir aufgefallen ist, dass du kaum noch rausgehst.“
- Das Verhalten ansprechen, nicht die Person.
- Offene Fragen stellen, zuhören, ausreden lassen. Keine Moralpredigt, keine Diagnose.
- Fragen, bevor du einen Rat gibst.
- Mit Abwehr rechnen und sie nicht persönlich nehmen.
- Würdigen, was gut läuft, Unterstützung anbieten. Die Entscheidung liegt bei der Person.

Deine Grenzen. Sag klar, was du nicht mitmachst, und bleib dabei. Vertuschen, verharmlosen und Aufgaben der anderen Person übernehmen stützen den Konsum eher. Hol dir selbst Unterstützung.

Hilfe, auch für Angehörige. Suchtberatung ist kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym, auch wenn die betroffene Person selbst keine Hilfe will.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadt Dortmund, Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, mit Angehörigengruppen
- DigiSucht: Online-Beratung per Nachricht, Chat oder Video, kostenlos und anonym
- Sucht & Drogen Hotline: 01806 313031, täglich 8 bis 24 Uhr, 0,20 Euro pro Anruf

Merkliste

- Nüchtern, ruhig, vorbereitet.
- Ich-Botschaften und offene Fragen.
- Du musst das nicht allein stemmen.

Quellen: DHS (2021), Manual für die Beratung am Telefon; DigiSucht (2024), Suchtproblem im Umfeld, Tipps für ein gelingendes Gespräch; drugcom.de (BIÖG), Hilfe für Familie und Freunde.

Ausführlich: csc.do/praevention/wissen/sorge-ansprechen/ ·

Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Stand: 28. September 2026 · Unverändert weitergeben erlaubt (CC BY-ND 4.0)



Ganzes Modul