

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