

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