

MIT TEENAGERN ÜBER MARIHUANA SPRECHEN

Auch wenn es unwahrscheinlich klingt: Beim Thema Marihuana, so belegen Forschungsergebnisse, sind Eltern und nahestehende Bezugspersonen die wichtigsten Ansprechpartner für Teenager.

Machen Sie nach Möglichkeit keine große Sache daraus. Sie können dazu beitragen, dass Ihre Teenager im Hinblick auf Marihuana, Alkohol oder andere Drogen gesundheitsbewusste Entscheidungen treffen, indem Sie **ein enges Verhältnis pflegen, Grenzen setzen und wachsam bleiben.**

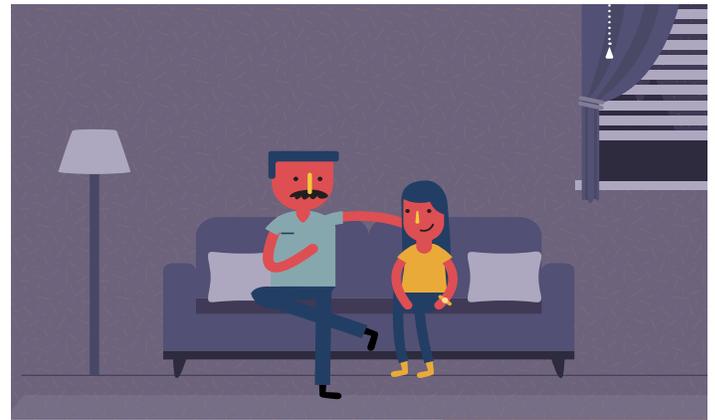


SUCHEN SIE DAS GESPRÄCH MIT IHREM KIND

Damit sind keine langen, peinlichen Unterredungen gemeint, sondern kurze, beiläufige Plaudereien. Wichtig ist vor allem das häufige Gespräch. Der laufende Dialog mit Teenagern über Marihuana und andere Drogen bietet regelmäßige Gelegenheiten, sich auszutauschen und voneinander zu lernen.

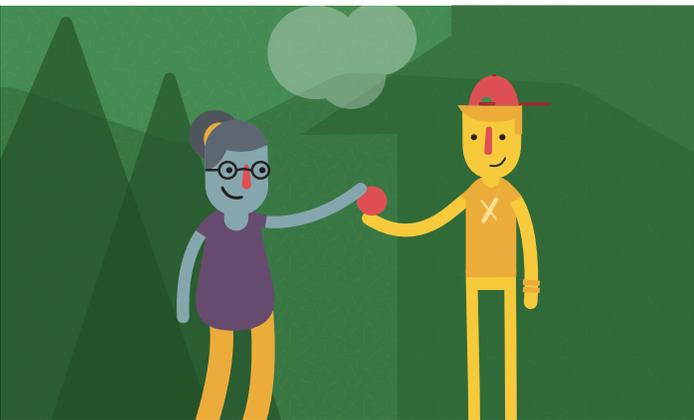
HÖREN SIE IHREM TEENAGER ZU

Je genauer Sie zuhören, desto besser lernen Sie Ihr Kind und seine Bedürfnisse kennen.



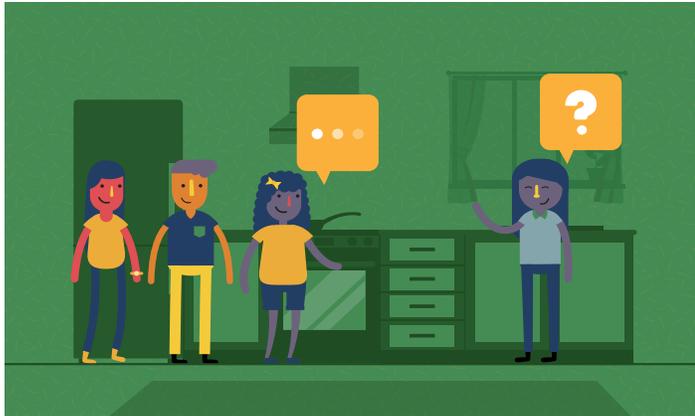
NEHMEN SIE SICH ZEIT FÜR IHREN TEENAGER

Schauen Sie zusammen einen Film an. Gehen Sie spazieren. Wofür auch immer Sie und Ihr Nachwuchs sich begeistern – wenn Eltern am Leben ihrer Kinder teilnehmen, sinkt die Gefahr, dass sie Marihuana, Alkohol oder andere Drogen konsumieren.



SEIEN SIE UNMISSVERSTÄNDLICH, KONKRET UND KONSEQUENT

Regeln und eine klare Haltung zu Marihuana innerhalb der Familie sind wichtig. Eindeutige Regeln und strikte Konsequenzen bei deren Missachtung befähigen Teenager zu verantwortungsvollem Handeln.



SEIEN SIE EIN VORBILD

Kinder schlagen ihren Eltern nach – auch, wenn es um Marihuana geht. Vermeiden Sie es, vor Ihrem Teenager Marihuana zu rauchen. Und machen Sie ihm deutlich, dass Sie nicht möchten, dass er es tut.

5 FRAGEN SIE NACH: WER, WAS, WO UND WANN?

Erkundigen Sie sich, mit wem Ihr Kind seine Zeit verbringt, wo es sich aufhält und womit es sich beschäftigt – auch damit zeigen Sie ihm Ihre Zuneigung.



ERFAHREN SIE MEHR:

- 1 Dies sind nur einige Tipps, die Eltern oder anderen erwachsenen Bezugspersonen das Gespräch über Marihuana mit Teenagern erleichtern und diese zu verantwortungsvollen Entscheidungen befähigen sollen. Weiterführende Informationen finden Sie unter **StartTalkingNow.org**.
- 2 Für Teenager, denen das Gespräch mit Gleichaltrigen leichter fällt, gibt es eine mit geschulten Teenagern besetzte gebührenfreie und vertrauliche Telefon-Beratungsstelle. Ermutigen Sie Ihr Kind zu einem Anruf, SMS oder Chat bei **1-866-TEENLINK (833-6546)**.
- 3 Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Teenager Probleme mit Marihuana oder anderen Drogen hat, wenden Sie sich an den Hausarzt oder an die **Washington Recovery Help Line unter 1-866-789-1511**.

Denken Sie immer daran, Sie selbst haben den größten Einfluss auf Ihren Teenager.