

„Ich mach mir Sorgen um dich!“

Wie sollte die Situation sein, in der Sie das Thema ansprechen?

Ungestört, ruhig, möglichst entspannt, kein Stress, man sollte genug Zeit haben, auf keinen Fall sollten Drogen im Spiel sein.

Formulieren Sie ganz konkret zwei bis drei Sätze, die Sie in jedem Fall „loswerden“ möchten.

Nico, ich mache mir Gedanken, ob es dir wirklich gut geht. Ich habe den Eindruck, dass du zu viele Pillen nimmst/zu oft Gras rauchst/Wenn du jemanden brauchst, ich bin immer für dich da.

Vielleicht denkst du, es geht mich nichts an, aber ich habe dich wirklich gern und mache mir Sorgen. Vielleicht kannst du dich ja selbst im Internet mal informieren. Ich schicke dir einen Link.

Ich hab' keine Lust als dein Aufpasser oder so dazustehen, aber ich glaube, dass das, was du machst, auf Dauer nicht so gut ist. Ich hab eine Website gefunden, die wirklich sehr interessant erklärt, warum Speed/Gras/ dem Gehirn schadet.

Hier findet man Hilfe

Internetseiten:

www.drugcom.de

www.mindzone.info

Telefonische Beratung:

Bundesweite Sucht- und DrogenHotline

0 18 05/31 30 31 (12 Cent/Min.)

täglich 0 – 24 Uhr

BZgA-Info-Telefon

02 21/89 20 31

Mo-Do: 10-22 Uhr

Fr-So: 10-18 Uhr

Suchtberatungsstelle(n)/Psychosoziale Beratungsstellen vor Ort, Adressen siehe Telefonbuch oder Internet