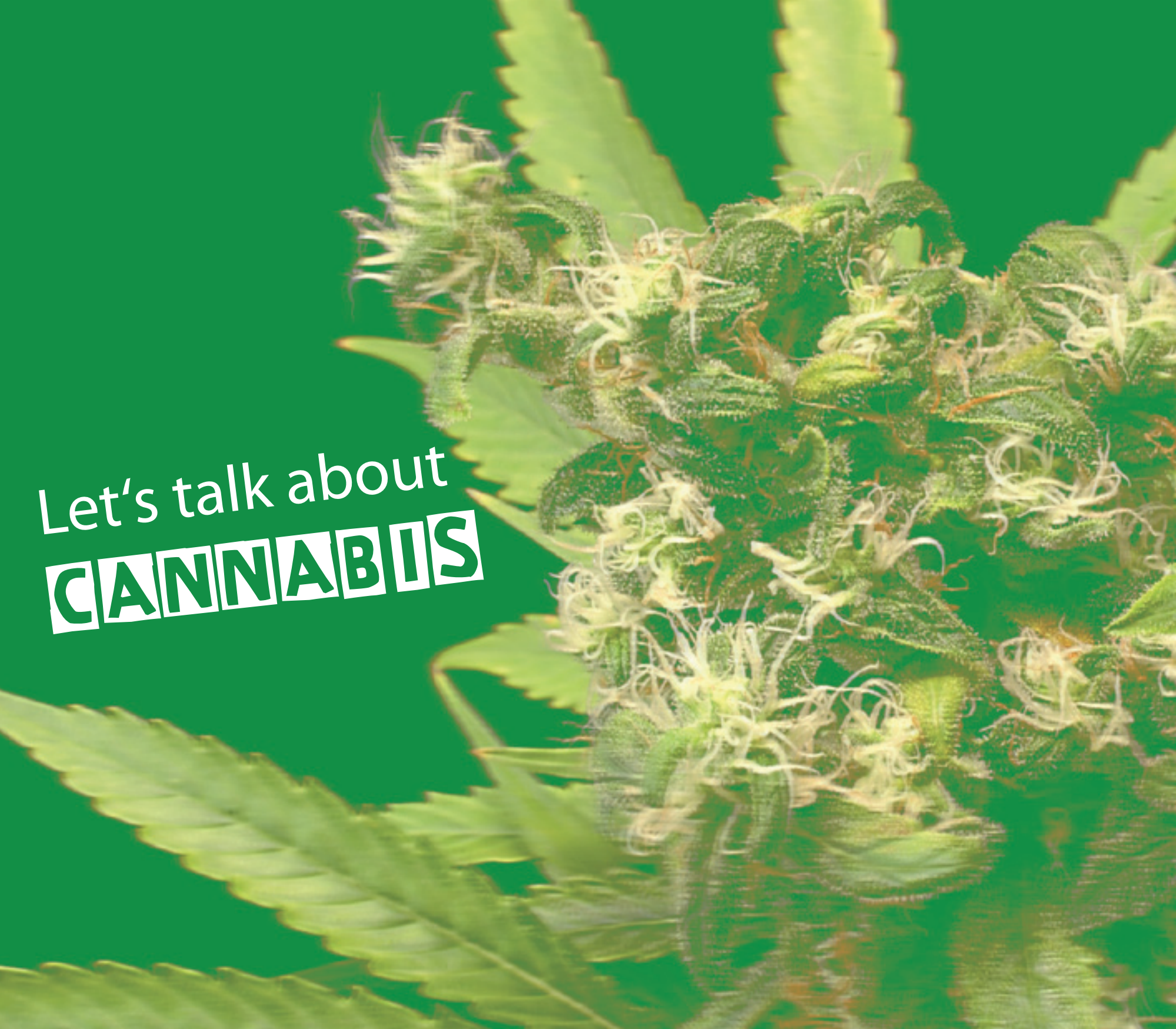

Let's talk about
CANNABIS

Hallo,

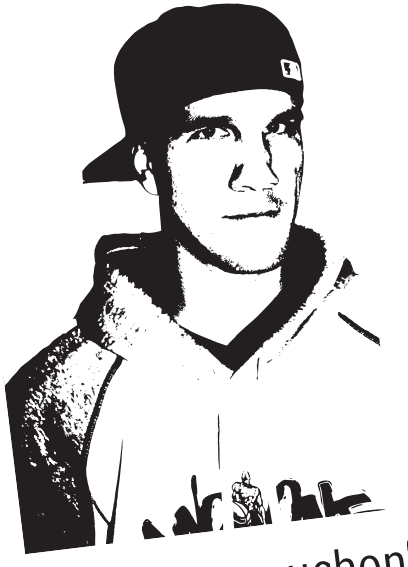
diese Broschüre wendet sich an alle, die sich über Wirkungen von und die Schädigungen durch Cannabis informieren möchten.
Sie richtet sich auch an Leute, die ab und zu oder bereits regelmäßig Cannabis konsumieren. Und an Personen, die sich deswegen um diesen Menschen Sorgen machen.

Am besten wäre es, gar nicht zu „kiffen“, aber wer es tut, sollte wenigstens Bescheid wissen.

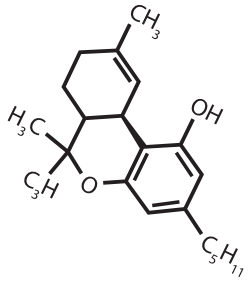
Leonie V.:
„Ich hatte wieder einmal Stress mit meinen Eltern – immer haben sie was an mir auszusetzen. Da bin ich erstmal hoch in mein Zimmer und habe eine „Bong“ geraucht.“

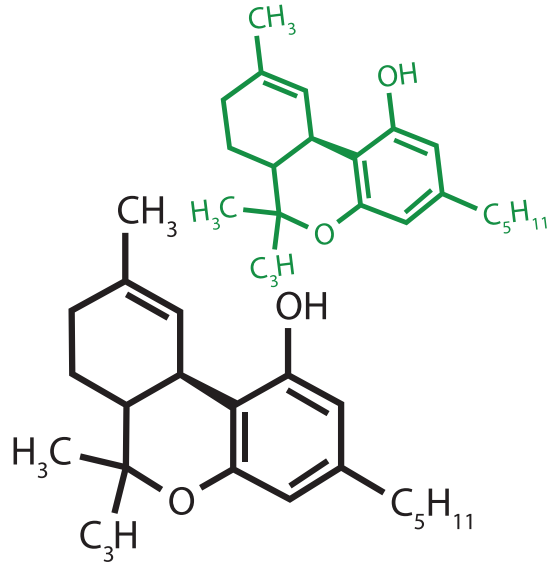
Karsten J.:
„Im letzten Sommer saßen wir gemeinsam im Park und da fing mein Kumpel auf einmal an, sich einen Joint zu drehen. Nach ein paar Zügen hat er mir die Tüte angeboten. Da konnte ich auch nicht Nein sagen. Mittlerweile kiffe ich täglich. In letzter Zeit mache ich mir schon Sorgen darüber.“

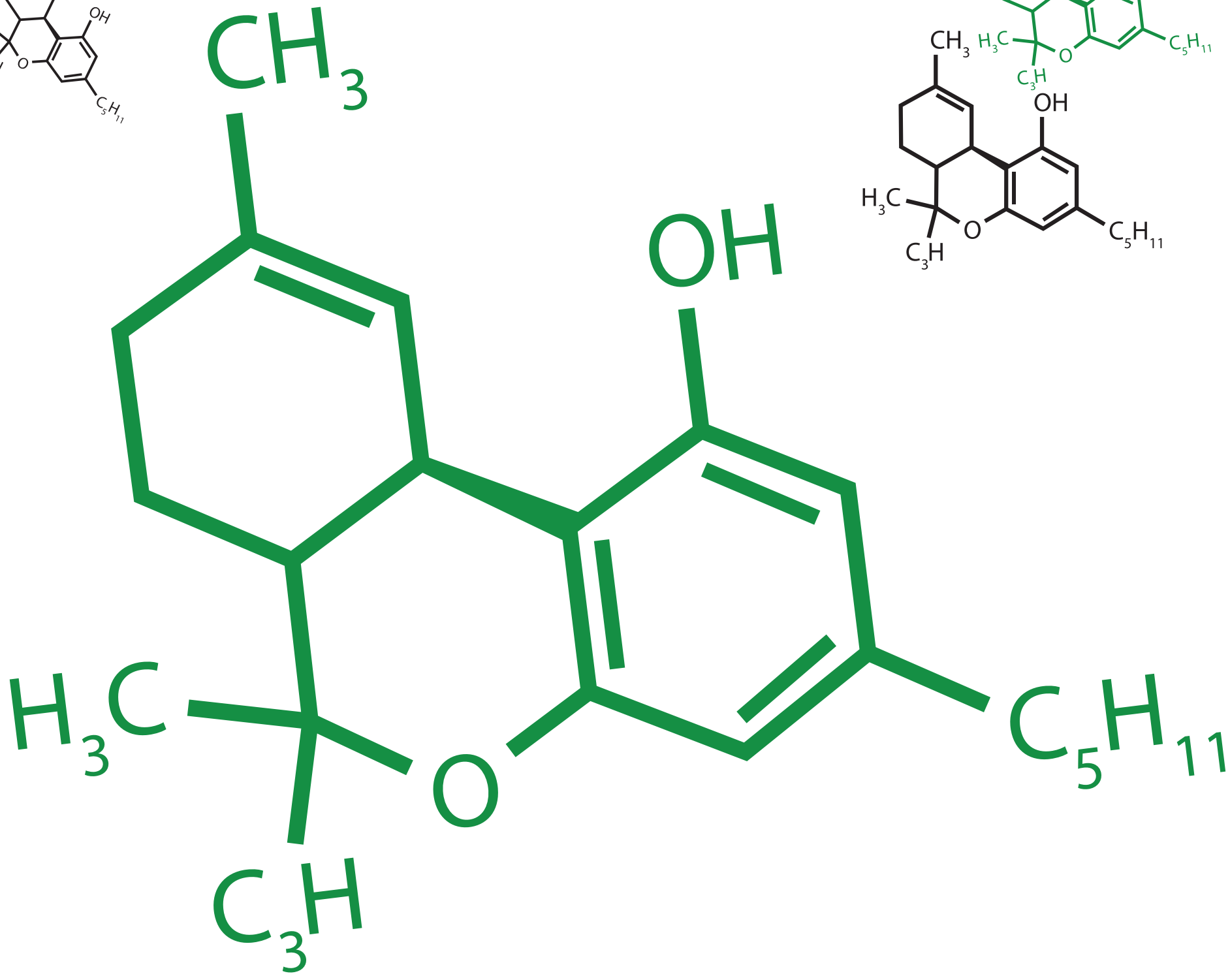
Daniela N.:
„Abends – nach einem stressigen Tag – da rauche ich gerne einen Joint als Belohnung und zum „Runterkommen.“



Mike J.:
„Wenn ich Cannabis konsumiert habe, empfinde ich die Musik viel intensiver, ich kann mich total in den Beat einfühlen – wenn ich abends nichts „zu rauchen“ habe, fühle ich mich unruhig.“


CH3
OH
H3C
C3H
O
C5H11

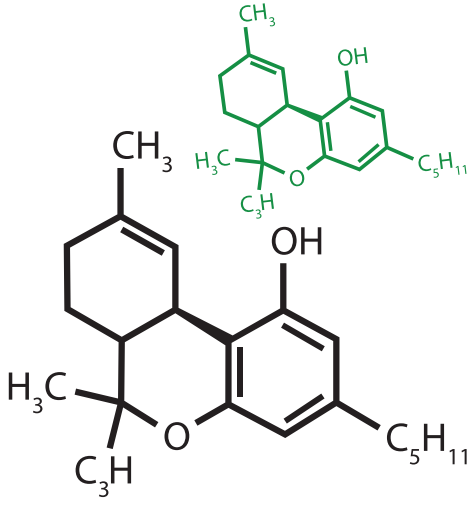

CH3
OH
H3C
C3H
O
C5H11


CH3
OH
H3C
O
C5H11
C3H

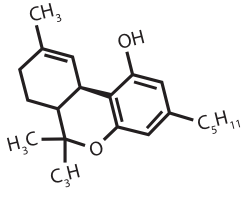
Cannabis

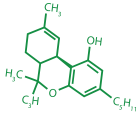
Cannabis gehört zur Familie der Hanfgewächse. Es wird zwischen den drei Hanfarten Cannabis sativa, Cannabis indica und Cannabis ruderalis unterschieden. Die berauschende Wirkung geht von den Cannabinoiden der Pflanze aus, deren wirksamstes das Tetrahydrocannabinol (THC) ist.

Cannabis wird als Rauschmittel in drei Arten gehandelt:



- Marihuana (auch Gras, Weed oder Ganja genannt) wird aus weiblichen Blüten und Blattspitzen gewonnen. Der Wirkstoffgehalt an THC liegt bei 1-7%. Durch besondere Anbaubedingungen kann der Wirkstoffgehalt bis zu 20% betragen.
- Haschisch, oft als dope, shit oder piece bezeichnet, besteht aus dem Harz der Pflanze und pulverisierten Pflanzenteilen. Die Bestandteile werden zu Platten gepresst und so verkauft. Der THC-Gehalt liegt zwischen 5 und 12%.
- Das Haschischöl, mit bis zu 50% THC-Gehalt, ist ein Konzentrat aus Haschisch und Marihuana. Es taucht jedoch nur selten auf.





Recht

Cannabis gilt im Betäubungsmittelgesetz als illegale Droge. Der Umgang mit Haschisch (-öl) und Marihuana, der Besitz und der Handel stehen unter Strafe. Bei erstmaligem Besitz einer geringen Menge (Eigenbedarf) kann das Gerichtsverfahren eingestellt werden. Dennoch erfolgt eine Meldung an die Führerscheinstelle, die sich negativ auf die Fahrerlaubnis auswirken kann.

Konsum

Haschisch und Marihuana wird meist vermischt mit Tabak als „Joint“ oder pur in Pfeifen geraucht. Intensivere Wirkungen werden durch die Verwendung spezieller Rauchgeräte wie Wasserpfeife, Bong oder Kawumm erzielt. Kekse (Space-Cakes), die Haschisch enthalten, werden gegessen. Aus Marihuana kann auch ein Tee aufgebrüht werden, der dann getrunken wird.

Rausch

Die Wirkung ist abhängig von Dosis und dem Reinheitsgrad der Droge und den Gewöhnungseffekten beim Konsumenten, seinen Gefühlen (Set) und seinem Umfeld (Setting). Beim Rauchen von Cannabis („kiffen“) wird das THC über die Schleimhäute und die Lunge aufgenommen. Die subjektiv empfundene Rauschwirkung tritt innerhalb von 10 Minuten ein, klingt nach 30 bis 60 Minuten langsam ab und ist nach 2 bis 3 Stunden weitgehend beendet. Die Beeinträchtigung der Sinnesleistungen und Konzentrationsfähigkeit kann aber darüber hinaus noch mehrere Tage anhalten. Wird Cannabis gegessen oder getrunken, tritt mit einer zeitlichen Verzögerung von bis zu zwei Stunden häufig eine stärkere Wirkung ein.

High

- positive Gemütszustände werden verstärkt
- Aggressionen lassen nach
- Heiterkeit, Ausgelassenheit, Albernheit
- intensivere Farbwahrnehmung
- stärkere emotionale Wirkung von Musik und subjektiv schärferes Hören
- Zeit wird länger empfunden als sie ist, sie scheint sich auszudehnen; „ganz entspannt im Hier und Jetzt“
- beim Cannabiskonsum mit anderen kann ein „Wir-Gefühl“ entstehen
- Appetit steigt – vor allem auf Süßigkeiten
- subjektives Gefühl der Leistungssteigerung

Low

- psychische Abhängigkeit möglich
- das seelische Gleichgewicht kann durcheinander geraten
- Cannabiskonsum kann Psychosen auslösen
- körperliche Entzugsmerkmale können auftreten (Unruhe, Schlafstörungen)
- Kreislaufkollaps möglich
- auch negative Gefühlszustände werden verstärkt
- Kurzzeitgedächtnis lässt nach
- Konzentrationsschwierigkeiten treten auf, man verliert leicht den Faden im Denken und Sprechen
- Trägheit, Schlaffheit, Motivationslosigkeit und Gleichgültigkeit können auftreten
- Reaktionsfähigkeit lässt nach
- Müdigkeit und Schläfrigkeit
- Schädigung der Atemwege beim Rauchen

safer use

- vermeiden Sie es Cannabis zu konsumieren, wenn Sie sich nicht wohl fühlen
- Mischkonsum mit Alkohol oder anderen Drogen sollte vermieden werden, da die Wechselwirkungen schwer vorhersehbar sind
- Cannabis rauchen kann auch Krebserkrankungen hervorrufen. Dieses Risiko entfällt beim Konsum mittels Nahrungsmitteln und Getränken. Bei dieser Konsumform ist die Dosierung allerdings sehr schwierig.
- Cannabiskonsum lässt die Risikobereitschaft ansteigen. Umso wichtiger ist es, dass Sie bei Sex unter Cannabiseinfluss an Safer Sex denken
- während der Schwangerschaft wird das THC über die Plazenta an das ungeborene Kind weitergegeben – deshalb in der Schwangerschaft auf den Cannabiskonsum verzichten

Verhalten im Notfall

Leute, denen es unter Cannabiseinfluss schlecht geht, dürfen nicht alleine gelassen werden. Es ist hilfreich, ihnen die Hand zu halten, mit ihnen an die frische Luft zu gehen oder ihnen ein Glas Wasser zu geben.

Bei Unwohlsein hilft es, Nacken, Unterarme und Kopf zu kühlen, für frische Luft zu sorgen und eine ruhige Umgebung zu schaffen.

Treten Kreislaufprobleme oder Herzrasen auf, sollte sich die Person hinlegen und die Beine hochlegen.

Bei Panikattacken oder psychotischen Schüben die Person nicht alleine lassen.

Probleme durch Cannabis?

Bei regelmäßigem Cannabiskonsum besteht die Gefahr einer psychischen (und körperlichen) Abhängigkeit.

Wenn man kifft, weil man mit seinem „nüchternen“ Leben nicht zufrieden ist, wenn der Cannabiskonsum zu einem zentralen und gewohnten Bestandteil des eigenen Lebens wird, dann ist es Zeit für eine Änderung des Verhaltens.

Wenn Sie sich nicht vorstellen können, den Alltag ohne Cannabis gut durchzustehen oder durch den Konsum rechtliche Probleme entstehen und/oder Schwierigkeiten in anderen Lebensbereichen auftauchen, dann sollten Sie sich frühzeitig Unterstützung in einer Beratungsstelle suchen.

Die Beratung is

Tipps für Freunde und Angehörige

Wenn Sie sich Sorgen wegen des Cannabiskonsums eines Menschen machen, der Ihnen viel bedeutet, dann können Sie auch etwas tun. Es ist vielleicht nicht leicht, weil Sie zunächst auf Unverständnis und Ablehnung stoßen – aber viel schlimmer wäre es, nicht zu reagieren und wegzuschauen.

Machen Sie keine Vorwürfe und verurteilen Sie nicht („Du bist doch ein Kiffer und bekommst nichts auf die Reihe“), sondern versuchen Sie, sich in die Person hineinzuversetzen. Sprechen Sie von Ihren eigenen Wahrnehmungen, Gefühlen und Befürchtungen.

Leisten Sie keine Mithilfe beim Vertuschen konsumbedingter Vorfälle, erledigen Sie nicht die Aufgaben der Person, schonen Sie den Betroffenen nicht, weil es ihm gerade schlecht geht. Ziehen Sie Grenzen in den Bereichen, in denen der Cannabiskonsum der Person Sie ängstigt und Ihr eigenes Leben beeinträchtigt.

Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen.

t vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht!

Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen! Die Beratung ist vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht. Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen! Die Beratung ist vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht. Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen! Die Beratung ist vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht. Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen! Die Beratung ist vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht. Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen! Die Beratung ist vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht. Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen! Die Beratung ist ver

Suchtberatungsstellen
in ihrer Nähe unter **www.bzga.de**
➔ Service ➔ Beratungsstellen

Sucht & Drogen Hotline **01805 – 313031**
(anonym, rund um die Uhr besetzt)

Notarzt/ Rettungsdienst **112**

Die fünf „W-Fragen“ für Notrufe

Welche Art des Notfalls bzw. der Verletzung liegt vor? Wie viele Personen sind betroffen? Wo geschah es? Was geschah? Warten auf Rückfragen!

release U21
Prävention Information Beratung

PAUL LECHLER STIFTUNG

Stempel

Diese Broschüre wurde gefördert durch die Paul Lechler Stiftung

© release Stuttgart e.V.

Villastrasse 11, 70190 Stuttgart
0711/60173730
release-villa@release-drogenberatung.de
www.release-drogenberatung.de

Design und Foto Marlene Zimsak