



Cannabis

– alle wichtigen Infos auf einen Blick.

LANDKREIS GÖTTINGEN

Kinder- & Jugendbüro

Diakonie 
in Göttingen

Fachstelle für Sucht
und Suchtprävention




**Gras, Hasch,
Shit, Piece ...**

– egal, wie du es nennst:

Cannabis ist für viele Jugendliche ein Thema. Vielleicht kennst du jemanden, der damit zu tun hat, vielleicht hast du auch deine eigenen Erfahrungen gemacht. Trotzdem gibt es sehr viel Unwissenheit und eine Menge Vorurteile rund um Cannabis. Wir wollen hier über Cannabis offen und ehrlich sprechen.





**Diese Broschüre soll informieren
und dir dabei helfen, eine eigene
Meinung zum Umgang mit
Cannabis zu entwickeln.**

Auf den folgenden Seiten erhältst du:

- 🌿 Die wichtigsten **FAKTEN** zu Cannabis **6**
- 🌿 **RAT & TAT** – Experten über Cannabis **12**
- 🌿 Tipps zum Umgang mit **FREUNDINNEN & FREUNDEN**,
um die du dir Sorgen machst **16**
- 🌿 Die wichtigsten Infos zum **GESETZ** **18**
- 🌿 Hilfreiche **INFOS & KONTAKTE** **21**



„CANNABIS?“

Was ist das eigentlich?“

Was ist Cannabis?

Cannabis gehört zu der Familie der Hanfpflanzen. Hanf ist eine Nutzpflanze, die vielfältig verwendet werden kann, zum Beispiel zur Gewinnung von Fasern oder Speiseöl. Der Hanf ist „Cannabis“. Die weibliche Hanfpflanze entwickelt den psychoaktiven Wirkstoff THC (delta-9-Tetrahydrocannabinol), der Cannabis zu einem Rauschmittel macht, das den Bestimmungen des Betäubungsmittelgesetzes (BtMG) unterliegt.

Welche Formen gibt es?

Cannabis wird üblicherweise in Form von Marihuana und Haschisch angeboten. **Marihuana („Gras“, „Weed“, „Ganja“ etc.)** ist ein Gemisch aus getrockneten Blüten, Blattspitzen und Stängelstücken der Hanfpflanze. Marihuana enthält heute durchschnittlich bis zu 14 % THC.

Haschisch („Dope“, „Shit“, „Piece“ etc.) besteht aus Harz und pulverisierten Pflanzenteilen, die zu Platten gepresst werden. Haschisch enthält zwischen 6 % und 12 % THC. Der THC-Gehalt kann je nach Anbaubedingungen sowohl bei Marihuana als auch bei Haschisch stark schwanken.

Wie wird Cannabis konsumiert?

Cannabis kann inhaliert, (geges- chen oder getrunken werden. chen oder Plätzchen ver- Beim **Inhalieren** wird der backen („space cakes“) kann Rauch von Zigaretten („Joints“, Haschisch **gegessen** werden. „Tüten“, „Spliffs“ etc.), Pfeifen Selten wird Marihuana auch als oder Wasserpfeifen (Bongs, Tee getrunken.

Wie wirkt Cannabis?

Die Wirkung von Cannabis kann auch in Abhängigkeit vom THC-Gehalt sehr unterschiedlich sein. Sie reicht von euphorischen Gefühlen bis zu „entspannter“ Trägheit. Die schon vorhandene Grundstimmung kann dabei verstärkt werden. Einige empfinden bestimmte Reaktionen des Körpers als angenehm, andere als unangenehm oder sogar beängstigend. Manche spüren nichts, anderen wird übel.

„Angenehme“ Wirkungen auf das Wohlbefinden:

- Entspannung und Ausgeglichenheit
- ausgeprägte Hochgefühle
- Gesprächigkeit und bessere Kontaktfähigkeit
- intensivere Wahrnehmung von Farben, Geräuschen u. a.

„Unangenehme“ Wirkungen auf das Wohlbefinden:

- Ruhelosigkeit
- Sinnestäuschungen
- Angst und Panik
- Orientierungslosigkeit

Wie wirkt sich Cannabis auf den Körper aus?

Mögliche Auswirkungen sind: gesteigerter Appetit in Folge Mundtrockenheit, gerötete Augen, gesenkten Blutzucker, erweiterte Pupillen, eine spiegelnde, Durstgefühl, Pulsra-Erhöhung der Herzfrequenz, Schwindelgefühl, Zittern, Blutdruckabfall, eine leichte Kopfschmerzen, Übelkeit und abgesetzte Körpertemperatur, Reizhusten.

Was kann durch den Konsum großer Mengen passieren?

Bei Konsum großer Mengen Verwirrung, Verfolgungsideen sind extremer Schwindel, Übel- und Halluzinationen kommen. keit bis zum Erbrechen, Herz- Im schlimmsten Fall können rasen und lebensbedrohliche schwere psychische Störungen Kreislaufprobleme möglich. ausgelöst werden. Es kann zu Angstzuständen,

Wie lange wirkt Cannabis?

Der Eintritt der Wirkung ist je nach Konsumart unterschiedlich. Beim Essen tritt die Reaktion nach 30 bis 90 Minuten ein und kann bis zu vier Stunden anhalten. So tritt beim Inhalieren die Wirkung sofort ein und kann länger andauern.

Wovon hängen Wirkdauer und Wirkung ab?

Die Wirkung von Cannabis hängt von vielen Faktoren und deren Zusammenspiel ab, so zum Beispiel:

- vom THC-Gehalt – der Anteil an THC bzw. der psychoaktiven Wirkstoffe schwankt stark je nach Sorte.
- von der konsumierten Menge – mit einer höheren Dosis können negative Wirkungen zunehmen.
- von der Konsumform – wird Cannabis gegessen oder getrunken, setzt die Wirkung in der Regel wesentlich später ein.
- von der unmittelbaren Umgebung beziehungsweise der Atmosphäre – es macht einen Unterschied, ob die Droge alleine oder mit Freundinnen und Freunden eingenommen wird, ob auf einer Party oder in entspannter Atmosphäre. Entscheidend ist häufig der persönliche Wohlfühlfaktor im Moment des Konsums.
- von der Person – die Wirkung ist abhängig von der körperlichen und/oder psychischen Verfassung.



Was tun bei Notfällen?

Sollten Schwindel oder akute Not, kalter Schweiß, Koordinationsstörungen und Übelkeit auftreten, helfen auch „Patentrezepte“ wie Kaffee oder Energydrinks nicht. Wenn die Beschwerden nach kurzer Zeit nicht von allein verschwinden, sehr negative Gefühle oder Wahnvorstellungen beobachtet werden oder erhebliche Kreislaufbeschwerden auftreten (Atemnot, kalter Schweiß, Koordinationsstörungen und Übelkeit), sollte immer ein Notarzt unter der Telefonnummer „112“ verständigt werden. Der Arzt sollte immer einen Notarzt unter der Telefonnummer „112“ verständigt werden. Der Arzt sollte immer einen Notarzt unter der Telefonnummer „112“ verständigt werden. **Die Sorge um die Gesundheit ist auf alle Fälle wichtiger als die Sorge vor möglichen rechtlichen Konsequenzen.**

Was passiert am nächsten Tag?

Möglich sind:

- Trägheitsgefühl
- Müdigkeit
- Allgemeines Desinteresse
- Gereiztheit
- Nervosität

Gibt es Langzeitfolgen?

Wenn Cannabis über einen längeren Zeitraum regelmäßig geraucht wird, muss mit körperlichen und psychischen Folgen gerechnet werden:

- Beeinträchtigung der Atmung
- chronische Bronchitis mit Husten und Reizhusten
- erhöhtes Krebsrisiko
- Zeugungsunfähigkeit, das heißt, Männer können zwar Geschlechtsverkehr ausüben, aber keine Kinder zeugen, da die Spermienproduktion gestört ist

Wer regelmäßig viel Cannabis zu sich nimmt, riskiert:

- Störungen der Merkfähigkeit und der Konzentration
- Leistungsabfall
- wachsende Gleichgültigkeit gegenüber wichtigen Dingen des Alltags
- Depressionen
- Gewöhnung und gegebenenfalls Abhängigkeit
- frühzeitige Hautalterung

Wie lange ist Cannabis im Körper nachweisbar?

Die Inhaltsstoffe von Cannabis kann Cannabis im Blut bis zu 24 Stunden, im Urin bis zu 90 Tage nachgewiesen werden. Je nachdem wie viel konsumiert wurde, 14 Monate.



RAT & TAT

„Die denken doch nur ans Kiffen!“

Der Konsum von Cannabis ist Konsums innerhalb von ein paar Monaten stattfinden. Das maliges Probieren ist nicht risikofrei. Die meisten hören nach Rolle: Je jünger man ist, desto größer ist die Gefahr, abhängig zu werden. Diejenigen, die weiter zu werden konsumieren, haben unterschiedliche Gewohnheiten: Man kann davon ausgehen, Einige kiffen zu besonderen Gelegenheiten (Party, Urlaub vorliegt, wenn jemand etc.), andere beinahe täglich. • regelmäßig nach der Schule Manche konsumieren allein zu Hause, die meisten eher mit Freunden und Freundinnen in der Freizeit.

Den meisten ist das Risiko gar nicht bewusst: Der Übergang vom Konsum zur Abhängigkeit ist fließend und kann je nach Person, den äußeren Umständen und der Häufigkeit des Kiffens denken • häufig allein kiff, • öfter bzw. ständig ans • oder für Freunde, Freundinnen und Hobbys kaum noch Zeit hat.

Warum wird überhaupt gekifft?

Es gibt viele Gründe, warum gekifft wird:

- Neugierde, Faszination, das Bedürfnis nach etwas Neuem
- Suche nach Vergnügen oder Entspannung/Chillen
- Suche nach Rauscherlebnissen
- Hemmungen, Depressionen, Konflikte
- Fehlen von Vertrauenspersonen und mangelnde Zuwendung
- Langeweile
- Verdrängen von Problemen und traumatischen Erlebnissen





„Wenn ich mal nicht so gut drauf bin, rauche ich einfach was und schon geht's mir super.“

Diese Behauptung stimmt nicht. Es ist eher so, dass Cannabis die vorhandene tatsächliche Grundstimmung verstärkt. Wenn jemand also schlecht drauf ist, wird ihre oder seine Laune durch Cannabis nicht besser, wenn sie oder er kiff. Musik hören, Sport treiben und sich dabei richtig auspowern oder einfach mal mächtig Dampf ablassen, sind da viel besser geeignet.

Auch wer gestresst oder nervös ist, wird das mit Kiffen nicht ändern können. Es gibt viel wirkungsvollere Methoden, die in solchen Situationen helfen können: Leise Musik hören, ein Buch lesen, Sport treiben, aufs Bett legen und chillen ...

Fakt ist: **Wenn du Probleme hast, kannst du sie nicht einfach lösen, indem du kiffst.** Such dir jemanden, mit dem du über dein Problem reden kannst und der dir dabei hilft, es zu lösen. Das können deine Eltern sein, Freundinnen und Freunde, eine Lehrkraft oder auch Mitarbeiterinnen oder Mitarbeiter in einer Jugendberatungsstelle.



„Ich weiß gar nicht, was diese ganze Aufregung soll. Alle Leute, die ich kenne, kiffen oder haben schon mal gekiff.“

Fakt ist: Das stimmt nicht: Ungefähr **92 %** der 12- bis 17-Jährigen und **60 %** der 18- bis 25-Jährigen haben **noch nie gekiff.**



„Wenn kiffen so schlimm wäre, würden es die Holländer ja wohl kaum erlauben.“

Das glauben viele Leute.

Aber: **In Europa gibt es kein Land, in dem Cannabis legalisiert ist – auch nicht in den Niederlanden!** Grundsätzlich

gilt: Der deutsche Cannabiskonsument oder die -konsumentin geht ein erhöhtes strafrechtliches Verfolgungsrisiko ein, wenn er oder sie in den Niederlanden oder auf der Rückreise mit Cannabisprodukten angetroffen wird (mehr dazu im Kapitel „Die kiffen sich noch in den Knast“).

„Cannabis ist doch nur halb so wild. Wenn ich keinen Bock mehr darauf habe, höre ich einfach auf damit.“



Dass Cannabis nicht abhängig macht, ist ein weit verbreiteter Irrtum. In Deutschland gelten derzeit ca. 600.000 Menschen als cannabisabhängig oder als stark abhängigkeitsgefährdet. Bei Cannabiskonsum kann es zu einer seelischen Abhängigkeit kommen. Dies bedeutet, dass der Mensch völlig fixiert auf die Droge ist und

seinen Alltag nicht mehr ohne Konsum bewältigen kann. Außerdem gibt es körperliche Symptome, die nach dem Absetzen von Cannabis auftreten können: etwa Schlafstörungen, Schwitzen (vor allem nachts), allgemeine Reizbarkeit, bisweilen Aggressivität, übermäßige Schmerzempfindlichkeit.



FREUNDINNEN & FREUNDE

„VERGISS ES!

Die Freundschaft kannst du abhaken.“

Wenn deine Freundin oder dein Freund darauf hinzuweisen, dass er/sie Cannabis konsumiert, wie du die Situation siehst, kann sich eure Freundschaft und empfindest. Vielleicht verändere dich darunter leicht – deine Meinung wird gehört. Du merkst, dass sie anders und dein Freund anders stellt sich zu Cannabis. Du machst dir Sorgen um ihn oder sie? Vielleicht seht ihr euch sel-

tenner oder nur im berauschten Zustand? Du bist unsicher, wie du mit der Situation umgehen sollst? Du solltest aber bedenken, dass es nicht sicher ist, ob deine Ansichten von ihr oder ihm geteilt werden. Du musst mit Widerstand oder auch

Zunächst einmal ist es wichtig, Ablehnung rechnen. Wichtig ist, dass dir klar macht, welche Möglichkeiten du hast. Selbstverständlich kannst du keine/n haben, damit aufzuhören oder Therapeutin oder Therapeuten aktiv auf dieses Ziel hin arbeiten ersetzen. Was du aber kannst, möchtest ist deine Freundin oder deinen

Trotzdem: Sprich in jedem Fall deine Bedenken und Sorgen an und verschweige sie nicht „um der Freundschaft willen“. Vielleicht ist es schon ein erster Schritt, diese Broschüre weiterzureichen.

Einige Tipps, die dir beim Gespräch helfen können:

- Rede mit deiner Freundin oder deinem Freund nur dann, wenn sie oder er clean ist.
- Versuche keine Vorwürfe zu machen, sondern nur zu beschreiben, was du beobachtest.
- Sprich offen über deine Sorgen und Ängste.
- Zeige Interesse und mache deutlich, wie wichtig dir die Freundschaft mit ihr beziehungsweise ihm ist.
- Sage ohne Scheu, was du nicht (mehr) mitmachen wirst.
- Wenn du dich mit der Situation überfordert fühlst, hole dir Unterstützung und Rat bei einer Person deines Vertrauens oder einer Beratungsstelle. (Adressen unter www.stark-statt-breit.de)

„Die kiffen sich noch in den Knast.“

Den Umgang mit Betäubungsmitteln regelt in Deutschland das Betäubungsmittelgesetz (BtMG). Darin wird Cannabis als »nicht verkehrsfähig« eingestuft. Somit ist jeglicher Besitz von Cannabis und Cannabisprodukten (Haschisch, Marihuana) strafbar.

Was bedeutet Eigenbedarf?

+++ Bei Vorliegen einer geringen Menge Cannabis, die nur zum Eigengebrauch bestimmt ist, kann die Staatsanwaltschaft § 45 Abs. 2 Jugendgerichtsgesetz (JGG) in Betracht ziehen. Dies bedeutet konkret: Auch wenn du diese Eigenbedarfsgrenze „nur“ mit einer geringen Menge für Cannabis bei zehn Gramm überschreitest, wird Cannabis (unter zehn Gramm) auffällig, musst du grundsätzlich strafrechtlich mit den Heranwachsenden bleiben. Maßnahmen, wie beispielsweise eine Verfahrenseinstellung jedoch nie ganz ohne Folgen. Verpflichtung zur Teilnahme an einem Beratungsgespräch nach den in Nordrhein-Westfalen geltenden „Richtlinien zur Anwendung des § 31a Abs. 1 des Betäubungsmittelgesetzes“ kommt in diesen Fällen eine

Cannabis im Straßenverkehr?

+++ Wenn du unter Drogeneinfluss ein Fahrzeug steuerst, gefährdest du dich und andere. Wenn du beklagt wirst, hast du mit der Verhängung eines Fahrverbots, dem Entzug deiner Fahrerlaubnis und medizinischen Untersuchungen („Idiotentest“) zur Ermittlung der weiteren Fahrtauglichkeit zu rechnen. Auch wenn du noch keinen Führerschein besitzt und unter Drogeneinfluss im Straßenverkehr auffällig wirst, musst du damit rechnen, dass das Gericht anordnet, dass dir für die Dauer von sechs Monaten bis zu fünf Jahren keine Fahrerlaubnis erteilt wird.

Und sonst?

+++ Wie für alle illegalen Drogen gilt auch für Cannabis: Liegt eine Gefährdung anderer vor (zum Beispiel wenn Minderjährige beteiligt sind, in Schulen, bei der Ausbildung, in Jugendeinrichtungen) wird das gerichtliche Verfahren auch bei geringen Mengen aufgenommen und durchgeführt.



Ist Kiffen in den Niederlanden erlaubt?

+++ Auch in den Nieder- Bei Verstößen gegen das nie- landen sind der Erwerb und derländische Betäubungsmittel- Verkauf von Cannabisproduk- telgesetz („opiumwet“) wird ten gesetzlich verboten. Sie von den niederländischen werden unter bestimmten Vor- Behörden ein Strafverfah- aussetzungen aber vom Staat ren eingeleitet. Dieses wird und somit der Polizei geduldet. der für den Wohnort der oder Cannabisprodukte werden in des Betroffenen zuständigen Coffeeshops nur bis zu einer Staatsanwaltschaft in Deutsch- Menge von fünf Gramm und land übermittelt und weiterver- nur an Personen abgegeben, folgt. Es muss in allen diesen die über 18 Jahre alt sind und in Fällen mit einer Anklage wegen diese Personen ist das Kon- aus den Niederlanden in die sumieren in den Coffeeshops Bundesrepublik Deutschland straffrei. gerechnet werden.

Du suchst weitere Infos oder bist auf der Suche nach Menschen, die dir Frage und Antwort stehen und dir weiterhelfen können? Bei diesen Web-Adressen bist du in jedem Fall richtig:

www.stark-statt-breit.de

Präventionsprogramm Cannabis Nordrhein- Westfalen mit vielen Information und Ideen für Jugendliche, Eltern und Fachleute



www.ginko-stiftung.de

ginko Stiftung für Prävention, Landeskoordinierungsstelle Suchtvorbeugung NRW, Informationen zu Sucht und Drogen

www.drugcom.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, unter dem Stichwort Cannabis gibt es einen Link zu „Quit the shit“, einem bundesweiten Beratungsangebot im Internet

www.partypack.de

Drogenhilfe Köln, aktuelle, szenenahe Informationen

Diese Druckschrift darf weder von Parteien noch von Wahlwerberinnen und -werbern oder Wahlhelferinnen und -helfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags- und Kommunalwahlen sowie auch für die Wahl der Mitglieder des Europäischen Parlaments.

Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung.

Eine Verwendung dieser Druckschrift durch Parteien oder sie unterstützende Organisationen ausschließlich zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder bleibt hiervon unberührt. Unabhängig davon, wann, auf welchem Wege und in welcher Anzahl diese Schrift der Empfängerin oder dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung zu Gunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

IMPRESSUM

Herausgeber

*Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
Drogenberatungszentrum*

Neustadt 21 • 37073 Göttingen

Tel.: (0551) 45033 • Fax: (0551) 45044

eMail: drobz.goettingen@evlka.de

<https://suchtberatung-goettingen.wir-e.de>

Beratungs- u. Behandlungsstelle

Welfenstraße 5 • 34346 Hann. Münden

Tel.: (05541) 981920 • Fax: (05541) 981923

eMail: suchtberatung.muenden@evlka.de

<https://suchtberatung-goettingen.wir-e.de>

Landkreis Göttingen

Kommunales Kinder- und Jugendbüro

Reinhäuser Landstraße 4 • 37083 Göttingen

Tel.: (0551) 525-110 • Fax: (0551) 525-6110

eMail: steininger@landkreisgoettingen.de

www.landkreisgoettingen.de

Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Ginko Stiftung und des MGEPA NRW.

Kontakt

ginko Stiftung für Prävention

Kaiserstraße 90 • 45468 Mülheim an der Ruhr

Tel.: (0208) 30069-31 • eMail: info@ginko-stiftung.de

www.ginko-stiftung.de

Redaktion

Dr. Hans-Jürgen Hallmann, Armin Koeppel,

ginko, Mülheim an der Ruhr

Gestaltung

KREATIVKONTOR GbR, Köln

Fotos

Titelbild: Montage iStockphoto

alle Fotos von iStockphoto außer Seite 8-9 von Photocase

Diakonie 

in Göttingen

Fachstelle für Sucht
und Suchtprävention

***Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
Drogenberatungszentrum***

Neustadt 21 • 37073 Göttingen

Tel.: (0551) 45033 • Fax: (0551) 45044

eMail: drobz.goettingen@evlka.de

<https://suchtberatung-goettingen.wir-e.de>

Beratungs- u. Behandlungsstelle

Welfenstraße 5 • 34346 Hann. Münden

Tel.: (05541) 981920 • Fax: (05541) 981923

eMail: suchtberatung.muenden@evlka.de

<https://suchtberatung-goettingen.wir-e.de>

LANDKREIS GÖTTINGEN

Kinder- & Jugendbüro



Landkreis Göttingen

Kommunales Kinder- und Jugendbüro

Reinhäuser Landstraße 4 • 37083 Göttingen

Tel.: (0551) 525-110 • Fax: (0551) 525-6110

eMail: steininger@landkreisgoettingen.de

www.landkreisgoettingen.de