

Cannabis



Eine Info für Jugendliche

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
- Expertenkommentare zu gängigen Meinungen über Cannabis
- Tipps zum Umgang mit Freunden, um die du dir Sorgen machst
- die wichtigsten rechtlichen Infos
- hilfreiche Links und Kontakte



Cannabis? Was ist das eigentlich für ein Zeug?

FAKTEN S. 4–11

Die denken doch nur ans Kiffen!

RAT UND TAT S. 12–17

Vergiss es! Die Freundschaft kannst du abhaken!

FREUNDSCHAFT S. 18–19

Die kiffen sich noch in den Knast!

GESETZ S. 20–21

Klick mich!

INFOS UND KONTAKT S. 22

„Cannabis? Was ist das eigentlich für ein Zeug?“



Was ist Cannabis?

→ Cannabis gehört zu der Familie der Hanfpflanzen. Hanf ist eine Nutzpflanze, die vielseitig verwendet werden kann, z. B. zur Gewinnung von Fasern oder Speiseöl. Der botanische Fachbegriff für Hanf ist „Cannabis“. Die weibliche Hanfpflanze entwickelt den psychoaktiven Wirkstoff THC (Delta-9-Tetrahydrocannabinol), der Cannabis als Droge wirken lässt. Nahrungsmittel, die aus Hanf hergestellt werden, dürfen nur einen ganz geringen THC-Gehalt haben. Ab einem Gehalt von 0,3% THC gilt Cannabis als Rauschmittel und unterliegt den Bestimmungen des Betäubungsmittelgesetzes (BtMG).

Welche Formen gibt es?

→ Als Rauschmittel wird Cannabis üblicherweise in Form von Marihuana und Haschisch gehandelt. **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 sowohl bei Marihuana als auch bei Haschisch stark schwanken, da beide natürliche Produkte sind.

Wie wird Cannabis konsumiert?

→ Cannabis kann inhaliert, gegessen und getrunken werden. Beim **Inhalieren** wird der Rauch von Zigaretten („Joints“, „Tüten“, „Spliffs“ etc.), Pfeifen oder Wasserpfeifen (Bongs, Shishas) eingeatmet. Geraucht werden Haschisch und Tabak oder Marihuana (teilweise ebenfalls mit Tabak gemischt). In Kuchen oder Plätzchen verbacken („space cakes“) kann Haschisch auch **gegessen** werden. Selten wird Marihuana mit Milch vermischt auch als Tee zum **Trinken** zubereitet.

Wie wirkt Cannabis?

→ Die Wirkung von Cannabis kann sehr unterschiedlich sein. Sie kann von euphorischen Gefühlen bis Panikattacken reichen. Die schon vorhandene Grundstimmung wird dabei verstärkt. Einige empfinden bestimmte Reaktionen des Körpers als angenehm, andere als unangenehm oder sogar beängstigend. Manche spüren nichts, anderen wird übel.

Zu den als angenehm empfundenen Auswirkungen zählen z. B. Entspannung und Ausgeglichenheit, Hochgefühle, auch Gesprächigkeit und bessere Kontaktfähigkeit sowie intensivere Wahrnehmung von Farben und Geräuschen.

Unangenehme Wirkungen hingegen sind z. B. Ruhelosigkeit, Sinnestäuschungen, auch Angst und Panik sowie Orientierungslosigkeit.

Wie wirkt sich Cannabis auf den Körper aus?

→ Mögliche Auswirkungen sind: Mundtrockenheit, gerötete Augen, erweiterte Pupillen, eine Erhöhung der Herzfrequenz, Blutdruckabfall, eine leicht herabgesetzte Körpertemperatur, gesteigerter Appetit in Folge eines gesenkten Blutzuckerspiegels, Durstgefühl, Pulsrasen, Schwindelgefühl, Zittern, Kopfschmerzen, Übelkeit und Reizhusten.

Was passiert bei einer Überdosierung?

→ Bei einer Überdosierung sind extremer **Schwindel, Übelkeit bis zum Erbrechen, Herzrasen und Kreislaufprobleme** möglich. Es kann zu **Angstzuständen, Verwirrung, Verfolgungsideen** und **Halluzinationen** kommen. Im schlimmsten Fall können Psychosen ausgelöst werden: Das sind psychische Störungen, die in einer psychiatrischen Einrichtung behandelt werden müssen.



Wie lange wirkt Cannabis?

→ Die Wirkung von Cannabis ist je nach Konsumart unterschiedlich. So tritt beim Inhalieren die Wirkung unmittelbar ein und kann bis zu vier Stunden anhalten – anders beim Essen: Hier kann die Reaktion des Körpers verzögert einsetzen, dafür aber auch 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 bzw. von der Stoffzusammensetzung – 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/der Atmosphäre – es macht einen Unterschied, ob die Droge allein oder mit anderen 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 Tagesform und der körperlichen Verfassung, von der Erfahrung mit Cannabis, der Erwartung an den Rausch und der Grundstimmung

Wie lange ist Cannabis im Körper nachweisbar?

Die Inhaltsstoffe von Cannabis bleiben lange im Körper gespeichert. Je nachdem, wie viel, wie häufig und über welchen Zeitraum konsumiert wurde, kann Cannabis im Blut bis zu 24 Stunden, im Urin bis zu 90 Tage nachgewiesen werden und in den Haaren bis zu 14 Monaten.



Was tun bei Notfällen?

→ Sollten Schwindel oder akute Übelkeit auftreten, helfen auch „Patentrezepte“ wie Kaffee oder Energydrinks nicht. Wenn die Beschwerden nicht von allein verschwinden, sehr negative Gefühle oder Wahnvorstellungen beobachtet werden oder Anzeichen eines Kollapses auftreten (Augen rollen nach hinten, Atemnot, kalter Schweiß, Koordinationsstörungen und Übelkeit), sollte immer ein Notarzt unter der Telefonnummer 112 verständigt werden. Der hat im Übrigen eine Schweigepflicht. Die Gesundheit ist auf alle Fälle wichtiger als die Angst vor rechtlichen Konsequenzen.

Was passiert am nächsten Tag?

- Möglich sind:
- Trägheitsgefühl
 - Müdigkeit
 - allgemeines Desinteresse
 - Gereiztheit
 - Nervosität



Gibt es Langzeitfolgen?

Wenn Cannabis intensiv und häufig über längere Zeit geraucht wird, muss mit körperlichen Folgen gerechnet werden:

- erschwerte Atmung und schlechtere Lungenfunktion
- Husten, Auswurf, Keuchen, chronische Bronchitis
- erhöhtes Krebsrisiko im Bereich der Atemwege
- Zeugungsunfähigkeit, d. h. Männer können zwar Geschlechtsverkehr haben, 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 ggf. Abhängigkeit

„Die denken doch
nur ans Kiffen!“

Der Konsum von Cannabis ist immer riskant.

Selbst ein einmaliges Probieren ist nicht risikofrei.

→ Die meisten hören nach einer „Probierphase“ wieder auf. Diejenigen, die weiter konsumieren, haben unterschiedliche Gewohnheiten: Einige kiffen zu besonderen Gelegenheiten (Party, Urlaub etc.), andere beinahe täglich. 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 innerhalb von ein paar Monaten stattfinden. Das Alter spielt auch eine große Rolle: Je jünger man ist, desto größer ist die Gefahr, abhängig zu werden und körperliche wie seelische Schädigungen zu erleiden.

Man kann davon ausgehen, dass eine Suchtgefährdung vorliegt, wenn jemand:

- regelmäßig nach der Schule oder der Arbeit kiff
- mehrmals im Laufe eines Tages kiff
- häufig allein kiff
- öfter bzw. ständig ans Kiffen denkt 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
- die Suche nach Vergnügen oder Entspannung
- die Suche nach Rausch, um danach auszuflippen
- Hemmungen, Depressionen, Konflikte
- das Fehlen von Vertrauenspersonen und mangelnde Zuwendung
- Langeweile
- das Verdrängen von Problemen



Cannabis ist einfach gut für die Stimmung!



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 seine Laune nicht besser, wenn er kifft. Musik hören, Sport treiben und sich dabei richtig auspowern oder einfach mal mächtig Dampf ablassen sind da viel besser geeignet.

Auch wer unentspannt 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 kifft. Such dir jemanden, mit dem du über dein Problem reden kannst und der dir dabei hilft, es zu lösen. Das können deine Eltern sein, Freunde, dein Klassenlehrer oder auch eine komplett fremde Person in einer Jugendberatungsstelle.

Es kiffen doch sowieso alle!



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

→ **Das stimmt so nicht:** Ungefähr 87 % der 14- bis 16-Jährigen und 68 % der 18- und 19-Jährigen haben noch nie gekiffert.

In Holland ist Kiffen ganz legal!



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 geht ein **erhöhtes strafrechtliches Verfolgungsrisiko** ein, wenn er in den Niederlanden oder auf der Rückreise mit Cannabisprodukten angetroffen wird (mehr dazu im Kapitel „Die kiffen sich noch in den Knast!“).



Cannabis macht doch nicht abhängig!

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 zurzeit ca. 600.000 Menschen als cannabisabhängig oder 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.

Nach Absetzen von Cannabis können folgende Begleitscheinungen auftreten: z.B. Schlafstörungen, merkwürdiges Träumen, Schwitzen (vor allem nachts), allgemeine Reizbarkeit, bisweilen Aggressivität, übermäßige Schmerzempfindlichkeit.

„Vergiss es! Die Freundschaft kannst du abhaken!“

Wenn deine Freundin oder dein Freund häufig Cannabis konsumiert, kann sich eure Freundschaft verändern und darunter leiden. Du merkst, dass sie oder er sich anders verhält, und machst dir Sorgen um ihn oder sie? Vielleicht seht ihr euch seltener oder du siehst sie/ihn nur im be-räuschten Zustand? Du bist unsicher, wie du mit der Situation umgehen sollst?

Zunächst einmal ist es wichtig, dass du dir klarmachst, welche Möglich-keiten du hast. Selbstverständlich kannst du keinen Therapeuten erset-zen. Was du aber kannst, ist, deine Freundin oder deinen Freund darauf hinzuweisen, wie du die Situation siehst und empfindest. Vielleicht wird deine Meinung gehört und deine Freundin oder dein Freund stellt ihren/seinen Cannabiskonsum in Frage.

Du solltest aber bedenken, dass es nicht sicher ist, ob deine Ansichten von ihr oder ihm geteilt werden. Wenn diese Person nicht selber etwas ändern möchte, musst du mit Widerstand, manchmal auch mit Ableh-nung rechnen. Den Cannabiskonsum zu beenden ist nur dann möglich, wenn deine Freundin oder dein Freund selbst den Wunsch und die Fähig-keit entwickelt, damit aufzuhören, und aktiv auf dieses Ziel hinarbeitet.

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 ihr/ihm nur dann, wenn sie/er clean ist.
- Versuch keine Vorwürfe zu machen, sondern nur zu beschreiben, was du beobachtest.
- Sprich offen über deine eigenen Sorgen und Ängste.
- Zeig Interesse und mach deutlich, wie wichtig dir die Freundschaft mit ihr/ihm ist.
- Sag ohne Scheu, was du nicht (mehr) mitmachen wirst.
- Wenn du dich mit der Situation überfordert fühlst, hol dir selbst Unterstützung und Rat bei einer Person deines Vertrauens oder einer Beratungsstelle (Adressen unter www.stark-statt-breit.de).

COFFEESHOP

„Die kiffen sich noch in den Knast.“

Den Umgang mit Betäubungsmitteln regelt in Deutschland das Betäubungsmittelgesetz (BtMG). Darin ist Cannabis neben beispielsweise Heroin und MDMA („Ecstasy“) 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 von einer Strafverfolgung absehen. In Nordrhein-Westfalen liegt diese Eigenbedarfsgrenze für Cannabis bei 6 g. Bei Jugendlichen und nach Jugendstrafrecht zu behandelnden Heranwachsenden bleibt eine Verfahrenseinstellung jedoch nie ganz ohne Folgen. Nach den in Nordrhein-Westfalen geltenden „Richtlinien zur Anwendung des § 31 a Abs. 1 des Betäubungsmittelgesetzes“ kommt in diesen Fällen eine Einstellung wegen einer geringen Menge in der Regel nur unter Auflagen im Sinne des § 45 Abs. 2 Jugendgerichtsgesetz (JGG) in Betracht. Dies bedeutet konkret: Auch wenn du „nur“ mit einer geringen Menge Cannabis (unter 6 g) auffällig wirst, musst du grundsätzlich mit erzieherischen Maßnahmen, wie beispielsweise Sozialstunden und/oder der Verpflichtung zur Teilnahme an einem Beratungsgespräch oder einer Therapiemaßnahme, rechnen.

Und sonst?

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

Auch der Besitz, der Handel oder die Weitergabe von Betäubungsmitteln in der Schule und im schulischen Umfeld sind verboten. Erfahren die Lehrkräfte davon, informieren sie die Schulleitung – eine Anzeige bei der Polizei ist dann die Folge.

Ist Hipfen in den Niederlanden erlaubt?

→ Auch in den Niederlanden ist der Verkauf von Cannabisprodukten gesetzlich verboten. Der Staat und somit auch die Polizei können ihn aber unter bestimmten Voraussetzungen dulden. Die wichtigsten Bedingungen bestehen darin, kein Cannabis an unter 18-Jährige zu verkaufen und pro Kunde höchstens 5 g abzugeben. Die Cannabisprodukte müssen in der Regel im jeweiligen Coffeeshop konsumiert werden.

Bei Verstößen wird von den niederländischen Behörden ein Strafverfahren eingeleitet, das von einem deutschen Staatsanwalt am Wohnort des Beschuldigten in der Bundesrepublik Deutschland weiterverfolgt wird. Selbst wenn mit einer Einstellung des Verfahrens unter Auflagen (Sozialstunden, Beratung, s. o.) gerechnet werden kann, muss in jedem Fall mit einer Anklage wegen versuchten Einfuhrschmuggels aus den Niederlanden in die Bundesrepublik Deutschland gerechnet werden.

„Klick mich!“

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

Webpage des Präventionsprogramms Cannabis Nordrhein-Westfalen mit vielen Informationen und Ideen für Jugendliche, Eltern und Fachleute

www.ginko-stiftung.de

ginko Stiftung für Prävention, 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.partyrack.de

Drogenhilfe Köln, aktuelle, szenenahe Informationen

www.Drogen-und-Du.de

Informationen rund um Sucht und Drogen, Selbsttest

Impressum

Herausgeber
ginko Stiftung für Prävention

Kaiserstraße 90
45468 Mülheim an der Ruhr
Tel.: 0208-30069-31
Fax: 0208-30069-49

www.ginko-stiftung.de
info@ginko-stiftung.de



Präventionsprogramm
Cannabis Nordrhein-Westfalen

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen
NÄHER AM MENSCHEN



