

Stark
statt  breit

Cannabisprävention NRW

Cannabis

Wichtige Infos auf einen Blick.



www.starkstattbreit.nrw.de



**Sucht hat immer
eine Geschichte**

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW





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.*

Seite **Inhalt**

- 6** **Fakten**
- 12** **Rat und Tat**
- 16** **Tipps zum Umgang**
- 18** **Recht und Gesetz**
- 21** **Infos und Kontakte**





Fakten

„Cannabis? Was ist das eigentlich?“

Was ist Cannabis?

Cannabis gehört zur Familie der Hanfpflanzen. Hanf ist eine Nutzpflanze, die vielseitig verwendet werden kann, zum Beispiel zur Gewinnung von Fasern oder Speiseöl. Der botanische Fachbegriff für Hanf ist „Cannabis“.

Die weibliche Hanfpflanze entwickelt den psychoaktiven Wirkstoff THC (Delta-9-Tetra-hydrocannabinol). THC macht Cannabis zu einem Rauschmittel, das den Bestimmungen des Betäubungsmittelgesetzes (BtMG) unterliegt.

Welche Formen gibt es?

Cannabis wird üblicherweise als Marihuana oder Haschisch angeboten.

Marihuana („Gras“, „Weed“, „Ganja“) ist ein Gemisch aus getrockneten Blüten, Blattspitzen und Stängelstücken der Hanfpflanze. Marihuana enthält durchschnittlich 2,4% THC, die Blütenstände allein 12,8%.

Haschisch („Dope“, „Shit“, „Piece“) besteht aus zu Platten gepresstem Harz und pulverisierten Pflanzenteilen mit durchschnittlich 14% THC. Der THC-Gehalt kann je nach Anbau stark schwanken. Hochgezüchtete Cannabis-sorten enthalten wenig oder kein Cannabidiol (CBD), das die THC-Wirkung abmildert.



Wie wird Cannabis konsumiert?

Cannabis kann inhaliert, gegessen oder getrunken werden. Beim Inhalieren wird der Rauch von Zigaretten („Joints“, „Tüten“, „Spliffs“ etc.), Pfeifen oder Wasserpfeifen (Bongs, Shishas) eingeatmet. In Kuchen oder Plätzchen verbacken („space cakes“) kann Haschisch gegessen werden. Selten wird Marihuana auch als 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.

Mögliche „angenehme“ Wirkungen auf das Wohlbefinden:

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

Mögliche „unangenehme“ Wirkungen auf das Wohlbefinden:

- *Ruhelosigkeit*
- *Sinnestäuschungen*
- *Angst und Panik*
- *Orientierungslosigkeit*



Wie wirkt sich Cannabis auf den Körper aus?

Mögliche Auswirkungen sind: Mundtrockenheit, gerötete Augen, erweiterte Pupillen, Herzklopfen, Blutdruckabfall, gesteigerter Appetit, Durstgefühl, Pulsrasen, Schwindelgefühl, Zittern, Kopfschmerzen, Übelkeit und Reizhusten.

Was kann durch den Konsum großer Mengen passieren?

Möglich sind starker Schwindel, Übelkeit bis zum Erbrechen, Herzrasen und Kreislaufprobleme. Es kann zu Angstzuständen, Verwirrung, Verfolgungsideen und Halluzinationen kommen. Im schlimmsten Fall treten schwere psychische Störungen auf.

Wie lange wirkt Cannabis?

Das ist je nach Konsumart unterschiedlich. So tritt beim Inhalieren die Wirkung sofort ein und kann bis zu vier Stunden anhalten. Beim Essen tritt die Reaktion des Körpers verzögert ein und kann länger andauern.

Was ist CBD?

Cannabidiol (CBD) ist ebenfalls in Blüten und Blättern der Hanfpflanze enthalten. Es erzeugt keinen Rausch, sondern mildert die Wirkung des berauschenden THC. Es soll schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken. Ab 18 Jahren kann man CBD-Produkte in Drogerien kaufen. Hochdosiert können sie unangenehme Nebenwirkungen haben.



Wovon hängen Wirkung und Wirkdauer 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 oder 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 bzw. psychischen Verfassung.*



Was tun bei Notfällen?

Sollten Schwindel oder akute Übelkeit auftreten, helfen auch „Patentrezepte“ wie Kaffee oder Energydrinks nicht. Ärztliche Hilfe solltest Du rufen, wenn die Beschwerden nicht von allein verschwinden, sehr negative Gefühle oder Wahnvorstellungen auftreten oder erhebliche Kreislaufprobleme mit Atemnot, kaltem Schweiß, Übelkeit oder Koordinationsstörungen. Wähle dafür den Notruf 112. Ärztinnen und Ärzte stehen unter ärztlicher Schweigepflicht. 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 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 Monate.



„Nur noch ans Kiffen denken?“

Der Konsum von Cannabis ist immer riskant - selbst beim einmaligen Probieren. Die meisten hören nach einer „Probierphase“ wieder auf. Diejenigen, die weiter konsumieren, haben unterschiedliche Gewohnheiten: Einige kiffen zu besonderen Gelegenheiten (z.B. Party, Urlaub), andere 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 sich je nach Person, den äußeren Umständen und der Häufigkeit des Konsums innerhalb von ein paar Monaten entwickeln. Das Alter spielt auch eine große Rolle: Je jünger man ist, desto größer ist die Gefahr, abhängig zu werden.

Die Suchtgefährdung steigt, 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 gekiff't?

- Neugierde, das Bedürfnis nach etwas Neuem,
- Suche nach Vergnügen oder Entspannung/Chillen,
- Suche nach Rauscherlebnissen,
- Hemmungen, Depressionen, Konflikte,
- keine Vertrauenspersonen und zu wenig 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.“

„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 **90%** der 12- bis 17-Jährigen und **59%** der 18- bis 25-Jährigen **haben noch nie gekiff.** (BZgA 2018)

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 durchs Kiffen nicht besser. 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.



„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: Deutsche, die Cannabis konsumieren, gehen ein erhöhtes strafrechtliches Risiko ein, wenn sie in den Niederlanden oder auf der Rückreise mit Cannabisprodukten angetroffen werden (mehr dazu unter Recht und Gesetz auf S. 18).

„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 gut 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.



Tipps zum Umgang

Freundinnen und Freunde, um die Du Dir Sorgen machst.

Wenn Deine Freundin oder Dein Freund Cannabis konsumiert, kann sich Eure Freundschaft verändern und darunter leiden. Du merkst, dass die Person sich anders verhält und machst Dir Sorgen um sie? Vielleicht seht Ihr Euch seltener oder nur im berauschten Zustand? Du bist unsicher, wie Du mit der Situation umgehen sollst?

Zunächst einmal ist es wichtig, dass Du Dir klar machst, welche Möglichkeiten Du hast. Selbstverständ-

lich kannst Du keine therapeutischen Gespräche ersetzen. 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 die Person stellt den Cannabiskonsum in Frage. Du solltest aber bedenken, dass es nicht sicher ist, ob Deine Ansicht geteilt wird. Du musst mit Widerstand oder auch Ablehnung rechnen.

Tipps, die Dir beim Gespräch helfen können:

Wichtig ist, dass Deine Freundin oder Dein Freund selbst den Wunsch hat, damit aufzuhören oder aktiv auf dieses Ziel hin arbeiten möchte.

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.

- *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/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.starkstättbreit.nrw.de

Recht und Gesetz



„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 von einer Strafverfolgung absehen. In Nordrhein-Westfalen liegt diese Eigenbedarfsgrenze für Cannabis bei zehn Gramm. 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 Paragraph 31a Absatz 1 des Betäubungsmittelgesetzes“ kommt in diesen Fällen eine Einstellung wegen einer geringen Menge in der Regel nur unter Auflagen im Sinne des Paragraph 45 Absatz 2 Jugendgerichtsgesetz (JGG) in Betracht. Dies bedeutet konkret: Auch wenn Du „nur“ mit einer geringen Menge Cannabis (unter zehn Gramm) auffällig wirst, musst Du grundsätzlich mit erzieherischen Maßnahmen wie beispielsweise Sozialstunden und/oder der Verpflichtung zur Teilnahme an einem Beratungsgespräch oder einer Therapiemaßnahme rechnen.



Cannabis im Straßenverkehr?

Wenn Du unter Drogeneinfluss ein Fahrzeug steuerst, gefährdest Du Dich und andere. Wenn Du bekifft erwischt wirst, musst Du mit einem Fahrverbot oder dem Entzug Deiner Fahrerlaubnis und medizinischen Untersuchung („Idiotentest“) zur Ermittlung der weiteren Fahrtauglichkeit rechnen. Cannabiskonsumierenden kann der Führerschein auch dann dauerhaft entzogen werden, selbst wenn sie nicht am Straßenverkehr teilnehmen.

Und wenn Du noch keinen Führerschein besitzt und wegen Cannabiskonsum im Straßenverkehr auffällig wirst? Auch dann musst Du damit rechnen, dass Dir für die Dauer von sechs Monaten bis zu fünf Jahren keine Fahrerlaubnis erteilt wird.

Gefährdung anderer

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

CBD

CBD-haltige Produkte dürfen nur an über 18-Jährige verkauft werden. Deshalb kann es rechtlich heikel sein, damit erwischt zu werden. Viele der angebotenen Produkte sind so gering dosiert, dass man sie als „Lifestyle-Produkt ohne Wirkung“ bezeichnen kann.



COFFEESHOP

SMOKING AREA
INSIDE

Ist Kiffen in den Niederlanden erlaubt?

Auch in den Niederlanden sind der Erwerb und Verkauf von Cannabisprodukten gesetzlich verboten. Sie werden unter bestimmten Voraussetzungen aber vom Staat und somit der Polizei geduldet. Cannabisprodukte werden in Coffeeshops nur bis zu einer Menge von fünf Gramm und nur an Personen abgegeben, die über 18 Jahre alt sind und in den Niederlanden wohnen. Für diese Personen ist das Konsumieren in den Coffeeshops straffrei. Für Personen aus dem Ausland ist der Einkauf in niederländischen Coffeeshops offiziell verboten.

Bei Verstößen gegen das niederländische Betäubungsmittelgesetz („opiumwet“) leiten die niederländischen Behörden ein Strafverfahren ein. Dieses übermitteln sie an die zuständige Staatsanwaltschaft für den Wohnort der betroffenen Person, wo es weiterverfolgt wird. Es muss in allen diesen Fällen mit einer Anklage wegen versuchten Einfuhrschmuggels aus den Niederlanden in die Bundesrepublik Deutschland gerechnet werden.



Infos und Kontakte

Du suchst weitere Infos oder bist auf der Suche nach Menschen, die Dir Frage und Antwort stehen und Dir weiterhelfen können?

Hier bist Du in jedem Fall richtig:

www.starkstattbreit.nrw.de

Präventionsprogramm Cannabis NRW mit vielen Informationen und Ideen für Jugendliche, Eltern und Fachkräfte. Hier findest Du außerdem Kontaktdaten von Suchtberatungsstellen, die Betroffene, aber auch Freunde und Angehörige beraten.

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



Sucht hat immer eine Geschichte

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW

Eine gemeinsame Initiative von:

AOK Rheinland/Hamburg, AOK NORDWEST, BARMER, BKK Landesverband NORDWEST, DAK Gesundheit, IKK classic, KNAPPSCHAFT, Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau als Landwirtschaftliche Krankenkasse, Techniker Krankenkasse, Verband der Ersatzkassen e.V. NRW sowie den Ärztekammern Nordrhein und Westfalen-Lippe, Landesregierung Nordrhein-Westfalen

Impressum

Herausgeber

ginko Stiftung für Prävention

Landeskoordinierungsstelle Suchtvorbeugung NRW

Kaiserstraße 90, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208 30069-31, info@ginko-stiftung.de, www.ginko-stiftung.de

Redaktion

Armin Koeppel, Ruth Ndouop-Kalajian, ginko, Mülheim an der Ruhr

Design

MANXDESIGN GmbH, Essen

Satz/Layout

media-grafixx, Neukirchen-Vluyn

Druck

PRINTEC OFFSET medienhaus, Kassel

Fotohinweise/Quelle

Titelbild: Montage iStockphoto

alle Fotos von iStockphoto außer Seite 8 – 9 von Photocase

© ginko Stiftung für Prävention, April 2020

Diese Publikation kann bestellt oder heruntergeladen werden:

www.mags.nrw/broschuerenservice

Stark
statt  breit

Cannabisprävention NRW



**Sucht hat immer
eine Geschichte**

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW



www.starkstattbreit.nrw.de