

# Cannabis

– alle wichtigen Infos auf einen Blick.



[www.starkstattbreit.nrw.de](http://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**

- 06** Die wichtigsten Fakten zu Cannabis
- 12** Rat & Tat – Experten über Cannabis
- 16** Tipps zum Umgang mit Freundinnen &  
Freunden, um die du dir Sorgen machst
- 18** Die wichtigsten Infos zum Gesetz
- 21** Hilfreiche Infos & 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), 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 2,4 % THC, die Blütenstände allein 12,8 %. **Haschisch („Dope“, „Shit“, Piece“ etc.)** besteht aus Harz und pulverisierten Pflanzenteilen, die zu Platten gepresst werden. Haschisch enthält durchschnittlich 14 % THC. Die THC-Gehalte können je nach Anbaubedingungen stark schwanken. Je höher die Wirkstoffgehalte, desto gefährlicher wird auch der Konsum.



## 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 & 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*

# Fakten



## **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 kann durch den Konsum großer Mengen passieren?**

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

## **Wie lange wirkt Cannabis?**

Der Eintritt der Wirkung 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.



### **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 und/oder psychischen Verfassung.*

# Fakten



## Was tun bei Notfällen?

Sollten Schwindel oder akute 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 steht im Übrigen 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.



## „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 Konsums 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.

Von einer Suchtgefährdung ist auszugehen, wenn jemand:

- regelmäßig nach der Schule oder der Arbeit kiff,et,
- mehrmals im Laufe eines Tages kiffet,
- häufig allein kiffet,
- öfter bzw. ständig ans Kiffen denkt



- oder für Freunde, Freundinnen und Hobbys kaum noch Zeit hat.

### **Warum wird überhaupt gekifft?**

Gründe, warum gekifft wird:

- Neugierde, 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
- ....





## Rat & Tat



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

**Fakt ist:**

**Das stimmt nicht:** Ungefähr **91 %** der 12- bis 17-Jährigen und **64 %** der 18- bis 25-Jährigen **haben noch nie gekifft.** (BZgA 2018)

*„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 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: Der Deutsche Cannabis-konsumierende geht ein erhöhtes strafrechtliches Verfolgungsrisiko ein, wenn er oder sie in den Niederlanden oder auf der Rückreise mit Cannabisprodukten angetroffen werden (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. 612.000 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 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 Möglich-

keiten du hast. Selbstverständlich kannst du keine\*n Therapeut\*in 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 Ansichten von ihr geteilt werden. Du musst mit Widerstand oder auch Ablehnung



# Tipps, die dir beim Gespräch helfen können:

rechnen. 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 beobachtetest.*
  - *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.starkstattbreit.nrw.de](http://www.starkstattbreit.nrw.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 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 § 31a 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 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, 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.



# Gesetz

## 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.

Bei Verstößen gegen das niederländische Betäubungsmittelgesetz („opiumwet“) wird von den niederländischen Behörden ein Strafverfahren eingeleitet. Dieses wird der für den Wohnort der betroffenen Person zuständigen Staatsanwaltschaft in Deutschland übermittelt und weiterverfolgt. Es muss in allen diesen Fällen mit einer Anklage wegen versuchten Einfuhrschmuggels aus den Niederlanden in die Bundesrepublik Deutschland gerechnet werden.



## Infos & Kontakt

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](http://www.starkstattbreit.nrw.de)**

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

### **[www.ginko-stiftung.de](http://www.ginko-stiftung.de)**

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

### **[www.drugcom.de](http://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](http://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 die 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](mailto:info@ginko-stiftung.de), [www.ginko-stiftung.de](http://www.ginko-stiftung.de)

## Redaktion

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

## Design

MANXDESIGN GmbH, Essen

## Satz/Layout

media-grafixx, Mülheim an der Ruhr

## Druck

das druckhaus print & neue medien, Korschenbroich

## Fotohinweise/Quelle

Titelbild: Montage iStockphoto

alle Fotos von iStockphoto außer Seite 8 – 9 von Photocase

© ginko Stiftung für Prävention, Juli 2019

Diese Publikation kann bestellt oder heruntergeladen werden:

[www.mags.nrw/broschuerenservice](http://www.mags.nrw/broschuerenservice)



**Sucht hat immer  
eine Geschichte**

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW



[www.starkstattbreit.nrw.de](http://www.starkstattbreit.nrw.de)