

Du kiffst und willst dein Leben im Griff behalten?

Dann können diese Tipps dir dabei helfen, dein persönliches Risiko zu hinterfragen und zu verringern. Du weißt sicher, dass es kein Kiffen ohne Risiko gibt. Verhaltensstrategien und eigene Konsumvorsätze können dazu beitragen, dein persönliches Risiko zu reduzieren und wir möchten dir im Folgenden Tipps an die Hand geben. Falls du dir Sorgen um Menschen in deinem Umfeld, die Gras rauchen, machst, können diese Infos dir ebenfalls helfen die Situation einzuschätzen, ein Gespräch vorzubereiten oder an ein Hilfsangebot zu verweisen.

Cannabis ist nicht gleich Cannabis

Wenn du dich entscheidest zu kiffen, dann greif zu Produkten mit niedrigem THC- und tendenziell höherem CBD-Gehalt. Künstlich hergestellte Produkte, die ähnlich wie Cannabis wirken sollen (synthetisches Cannabis, Neue Psychoaktive Substanzen oder kurz NPS), sind schwer zu dosieren und deshalb sind Konsument*innen bereits in der Notaufnahme gelandet. Mit diesen „Kräutermischungen“, wie Spice, HHC und Co., erleben viele Konsument*innen negative Rauscherfahrungen. Diese Substanzen sind um ein Vielfaches gesundheitsschädlicher und daher empfehlen wir dir ganz klar keine NPS einzunehmen. Für die synthetischen Substanzen aus den Automaten gilt diese Empfehlung genauso. Teilweise werden diese NPS jedoch von Dealer*innen zum Strecken und damit zur Gewinnsteigerung verwendet. Somit riskierst du beim Kauf auf dem Schwarzmarkt synthetische Stoffe unabsichtlich zu erwerben. Du kannst dir nie sicher sein, was dein Produkt alles enthält, selbst wenn du die/den Verkäufer*in kennst. Der Onlinehandel ist eine ebenso unsichere Bezugsquelle, auch wenn die Produkte vermeintlich professionell hergestellt aussehen! Verkäufer entwickeln immer wieder neue Stoffe, um das gesetzliche Verbot zu umgehen. Sie locken mit unhaltbaren Werbeversprechen und wollen ihre Produkte als „harmlos“ und „sicher“ darstellen. Grundsätzlich kannst du dir insbesondere für neue Stoffe merken: sie sind nicht erforscht, schwer zu dosieren und bringen unklare Risiken mit sich. Teste beim ersten Konsum von neu erworbenen Produkten zuerst eine kleine Menge an, um herauszufinden, ob du eine verdächtige Wirkung feststellst (z. B. schnelles Anfluten der Wirkung, ungewohnt starke Wirkung, etc.). Das reduziert die Gefahr einer Überdosierung.

CBD ist freiverkäuflich, da es keine berauschende Wirkung hat. Eine Produktqualität kann jedoch nicht garantiert werden, egal wo du gekauft hast (beispielsweise Shop oder Automat). Die Versprechungen der Händler*innen bezüglich der „heilenden“ Eigenschaften sind vielfältig, aber es gibt keine Beweise dafür, da die Forschung erst begonnen hat, sich mit diesem Inhaltsstoff zu beschäftigen. Mit synthetischem Cannabis versetztes CBD ohne entsprechende Kennzeichnung ist schon mehrfach negativ aufgefallen.

Medizinisch verordnetes Cannabis ist davon klar abzugrenzen. Mit den Ärzt*innen werden die Nebenwirkungen und die positiven Effekte auf die Erkrankung abgewogen. Das Ziel der Einnahme ist kein Rausch, sondern die Linderung von Krankheitssymptomen. In der Regel wird medizinisch verordnetes THC auch nicht in Form eines Joints geraucht, sondern als Tabletten verabreicht.

Don't mix it!

Das Mixen von mehreren Substanzen birgt besonders viele Risiken, da die Wirkung und die Folgen durch die Kombi nur schwer einzuschätzen sind. Wenn du dich beispielsweise an einem Abend für Konsum entscheidest, dann nimm ausschließlich eine Substanz zu dir und warte die Wirkung ab. Beobachte gut, wie es dir damit geht, damit du deine persönlichen Konsumgrenzen kennenlernst und diese dann auch einhalten kannst



Take care and stay together

Wenn Menschen in deinem Umfeld in Not sind, brauchen sie deine Hilfe und du solltest handeln! Lieber einmal zu oft den Krankenwagen rufen als einmal zu wenig. Mischkonsum, Streckmittel und synthetisches Cannabis können lebensbedrohliche Zustände verursachen. In solchen Notlagen werden Profis benötigt! Mediziner*innen haben Schweigepflicht, daher brauchst du keine Sorgen vor rechtlichen Konsequenzen zu haben, wenn du den Krankenwagen (Telefon: 112) rufst. Beim Telefonat mit der Rettungsstelle beschreibst du den Zustand der Person (z. B. Bewusstlosigkeit, Atemstillstand). Erwähne am Telefon nichts von Drogen oder Party, dann wird in der Regel nur der Krankenwagen verständigt. Bring die betroffene Person in eine stabile Seitenlage, setz dich dazu und sprich mit ihr. Sorge für Ruhe und schick Schaulustige weg. Alle illegalen Drogen im Umfeld sollten entsorgt werden, damit Anwesende rechtlich nicht belangt werden können. Beim Eintreffen der Rettungskräfte vor Ort ist es wichtig diese über die eingenommenen Substanzen wahrheitsgemäß zu informieren, damit die passenden medizinischen Hilfen ergriffen werden können. Die Person mit Überdosis hat konsumiert, aber sie besitzt keine Substanzen mehr, daher drohen ihr keine Strafen oder rechtlichen Konsequenzen!

High sein heißt nicht frei sein

Die politischen Schritte mit dem Ziel einen legalen Cannabiserwerb zu ermöglichen, bedeuten nicht, dass Weed grundsätzlich harmlos wäre. Je seltener du konsumierst, umso geringer sind die persönlichen Risiken. Bei gelegentlichem Konsum kann sich keine Gewöhnung einstellen und die Entstehung einer Sucht wird verhindert. Wenn du ausschließlich in Gesellschaft und nur zu speziellen Gelegenheiten kiffst, dann kannst du mit diesen Vorsätzen dein Verhalten regulieren und kontrollieren. Allein Gras zu rauchen kann einen Einstieg für regelmäßigen Konsum darstellen. Stellst du bei dir ein Verlangen nach dem High-Sein fest oder brauchst du Cannabis, um dich „normal“ zu fühlen, dann hast du riskante Gewohnheiten entwickelt. Wenn du keine Vorräte zu Hause hast, verringerst du automatisch die Versuchung und die Gelegenheiten zum Kiffen. Falls du keine Kontrolle darüber hast, wann und wieviel Gras du verbrauchst, ist dies ein weiteres Warnsignal. Zumindest eine Konsumpause wäre dann wichtig und du solltest grundlegend über deine Situation nachdenken: Was ist dir wichtig? Hast du das Kiffen noch im Griff? Wie möchtest du dein Leben gestalten? Ist das Weed hilfreich oder hinderlich für die Umsetzung dieser Ziele?

Me-Time statt Weed-Time

Konsumiere nur, wenn du gut gelaunt bist. Lass Hasch sein, wenn du dich schlecht fühlst oder du deine Stimmung aufhellen willst! Konsum, um Frust und Stress wegzuschieben, mag im ersten Moment wie eine Hilfe erscheinen. Hierbei besteht jedoch eine besondere Gefahr für Ängste und Paranoia. Du kannst außerdem in eine Abwärtsspirale geraten und deine Probleme werden nicht gelöst, sondern häufen sich mit der Zeit an. Diese Verhaltensmuster können in eine Abhängigkeit führen. Rede besser mit jemanden über deine Sorgen und arbeite aktiv an den Problemen, um sie dauerhaft zu lösen. Führe ein aktives, erfülltes Leben und lass das Weed nicht zur Nummer 1 deiner Prioritäten werden. Sorg für Abwechslung: Geh deinen Hobbys weiter nach, power dich aus, genieß die Natur, plan Chill-out-Zeiten ein und sei kreativ... Achte darauf weiterhin Freundschaften mit Leuten zu pflegen, die nichts mit Drogen zu tun haben. Verbringt gemeinsame Zeit, in der High-Sein keine Rolle spielt!

Jede Variante hittet anders

Die Konsumart des Rauchens von Joints hat wegen des Verbrennens der Droge spezielle Gesundheitsrisiken. Beim Bong rauchen sind diese Gefahren noch höher. Auch das Anhalten des Atems



und auf die Lunge rauchen sind sehr schädlich. Vapes können diese Gefährdungen durch die Art des Konsums senken, aber die spezifischen Risikofaktoren durch die Substanz bestehen natürlich auch weiterhin. Außerdem bergen Vapes durch ihren süßen Geschmack und die chemischen Inhaltsstoffe noch weitere Gefahren. Durch das Essen und Trinken von Cannabis werden die Risiken für Überdosierungen und Bad Trips erhöht. Es dauert durch die Aufnahme über den Magen-Darm-Trakt viel länger bis die Wirkung eintritt und Konsument*innen legen häufiger zu schnell nach. Daher solltest du immer ausreichend lange Wartezeiten einplanen, auch wenn du zunächst „nichts merkst“. Zudem kann das Cannabis in Lebensmitteln unterschiedlich verteilt sein und damit kann die Wirkstoffmenge pro Stück sehr schwanken. Wenn du zu viel intus hast und dich unwohl fühlst, dann hält dieses negative Gefühl locker mehrere Stunden an. Du kannst nichts tun, um den Abbauprozess zu beschleunigen. Bewahre Ruhe, warte die Dauer der Wirkung ab und erzähl jemandem wie es dir geht, damit du nicht allein bist. Wie du merkst, hat jede Konsumart unterschiedliche Vor- und Nachteile, aber egal „wie“ konsumiert wird, es ist nie risikofrei.

Don't smoke and drive

Mit Cannabis gefährdest du deinen Führerschein! Der Konsum und das Fahren sind unbedingt zeitlich zu trennen! Berauscht hinterm Steuer riskierst du Fehleinschätzungen, Reaktionsverlangsamungen, Sinnestäuschungen etc. und gefährdest dadurch dein Leben und das Leben Anderer! Aber auch wenn dein Konsum mehrere Tage oder Wochen her ist, können Rückstände im Blut nachweisbar sein und der Führerschein kann dir entzogen werden. Wenn du Dauerkonsument*in bist, kann es sogar Monate dauern, bis keine Rückstände mehr vom Labor nachweisbar sind. Nach dem Verlust der Fahrerlaubnis wegen THC steht eine MPU (Medizinisch-psychologische Untersuchung mit Drogentests und Gutachtergespräch) an und es wird dich sehr viel Geld und Zeit kosten den Führerschein wieder zu erlangen. Kümmert euch im Freundeskreis im Vorfeld einer Party um einen sicheren Nachhauseweg – für alle! Sorge für genug Ruhephasen und Erholungspausen am nächsten Tag.

Außerdem: In der Schule oder auf der Arbeit benötigst du ebenso einen klaren Kopf und Substanzkonsum sollte nicht am Start sein.

Love your brain

Individuelle Risiken für Folgeerkrankungen sind sehr unterschiedlich. Das Psychose-Risiko steigt bei allen Kiffern. Personen, in deren Familie es Suchtgeschichten und/oder psychische Erkrankungen gibt, wird dringend empfohlen kein Cannabis zu konsumieren. Das Kiffen erhöht bei dieser Gruppe mit besonderen Risikofaktoren die Gefahr, eine psychische Erkrankung zu erleiden, zusätzlich. Vorsicht ist zudem mit regelmäßigem Konsum im Jugendalter angesagt. Da sich das Gehirn bis zum Alter von 25 Jahren entwickelt, solltest du bis zu diesem Alter nicht oder zumindest nicht regelmäßig konsumieren. Die Wahrscheinlichkeit ist dabei höher, durch den Konsum von Cannabis Nebenwirkungen, Langzeitrisiken und dauerhaften Schäden ausgesetzt zu sein. Insbesondere die Gehirnentwicklung und das Kurzzeitgedächtnis leiden bei regelmäßigem Smoken.

Clean durch die Schwangerschaft

Die meisten wissen mittlerweile über die Risiken von Nikotin und Alkohol für ein ungeborenes Kind Bescheid. Daher leuchtet es ein, dass auch das Rauchen von Cannabis während der Schwangerschaft für das Baby schädlich ist. Gleiches gilt natürlich auch für die Stillzeit und für andere Suchtmittel. Dein Baby kann nicht „Nein“ sagen, aber du kannst es! Und ein Kind ist doch der beste Grund der Welt in eine cleane Zukunft zu starten. Beratungsstellen bieten Hilfe beim Ausstieg – ohne zu verurteilen!



Geh deinen eigenen Weg

Gruppendruck und der Wunsch in der Clique dazu gehören zu wollen, sind keine Gründe für Konsum. Mehr als 90 von 100 Jugendlichen (12–17 Jahre) haben noch nie gekifft, ganz klar die große Mehrheit. Von 100 Jugendlichen kiffen weniger als zwei regelmäßig (1,6 Prozent). „Jeder raucht Ott“ ist somit eine falsche Annahme, denn THC-Konsum ist in diesem Alter die Ausnahme. Auch wenn man schaut, wer Cannabis zumindest einmal probiert hat (Altersgruppe 15 bis 24 Jahre) sind es nur 40,6 Prozent. Anders formuliert: Die Mehrheit der Jugendlichen und jungen Erwachsenen hat keine Erfahrungen mit der Substanz. Du kannst dich also frei von Gruppendruck machen und unabhängig deine eigenen Entscheidungen treffen. Keine Joints rauchen ist ok und die Regel – statt die Ausnahme.

Kein Kiffen ohne Risiko

Nur wer sein Leben clean gestaltet, geht null Risiko ein und bleibt definitiv unabhängig! Mit der Entscheidung zu kiffen akzeptierst du das Risiko von negativen Folgen durch deinen Konsum. Das Wissen um die Risikofaktoren dieses Stoffes ist für eine informierte, persönliche Entscheidung wichtig. Die Substanz Cannabis birgt ein großes Risiko für eine Abhängigkeitsentwicklung und wirkt stark psychoaktiv. Es gibt aktuell keinen erlaubten Eigenbedarf in Deutschland und auch der Besitz von kleinen Mengen (z.B. 1 g THC) ist illegal und wird von der Polizei zur Anzeige gebracht. Juristische Konsequenzen folgen, aber auch Probleme mit dem Führerschein, im Job und so weiter sind möglich.

Du kiffst und willst dein Leben im Griff behalten?

Solltest Du mehrere der hier aufgeführten Empfehlungen (bislang) nicht eingehalten haben, dann ist dein persönliches Risiko für psychische, körperliche und soziale Folgen besonders hoch. Frag dich immer wieder aufs Neue: Habe ich meinen Konsum im Griff? Ehrlich zu sich selbst sein und sich kritisch zu hinterfragen ist dabei wichtig. Selbsteinschätzung ist besonders kompliziert, da sich eine Abhängigkeit schrittweise und häufig schleichend entwickelt. Hilfreich für eine realistische Einschätzung kann der online „Cannabis Check“ sein (www.drugcom.de). Den Selbsttest kannst du von Zeit zu Zeit wiederholen.

Du kannst dich außerdem auch gerne an unsere Beratungsstelle wenden:

www.drogenhilfe-saar.de/psb/

Wir beraten Personen, die mit Substanzen experimentieren oder risikoreich unterwegs sind sowie Menschen mit einer Suchterkrankung. Auch Angehörige, die sich sorgen, können zum Gespräch zu uns kommen, insbesondere wenn die kiffende Person keine Problemeinsicht hat und noch kein Interesse an einer Beratung zeigt. Wir sind für Bewohner*innen im Regionalverband Saarbrücken zuständig und verweisen bei anderem Wohnort gerne an Beratungsangebote innerhalb der anderen Landkreise. Unsere Angebote sind kostenfrei und die Gespräche sind vertraulich, denn unsere Gespräche unterliegen der Schweigepflicht. Du entscheidest immer selbst über deine persönlichen Ziele, d.h. die Absicht clean zu werden ist keine Voraussetzung. Die Zusammenarbeit wird individuell mit dir besprochen und vereinbart.

Viele der Informationen sind auch auf andere Suchtmittel übertragbar. Für spezifische Fragen zu anderen Substanzen sowie weitere News zum Thema Weed nutz diese seriösen Internetquellen:

www.drugcom.de

www.mindzone.info

www.quit-the-shit.net

www.drugchecking.berlin

