

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 will 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), der einen Rausch auslösen kann. THC kann das Gehirn schädigen und ist deshalb für Jugendliche unter 18 Jahren verboten.

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 5,1% THC, die Blütenstände allein 13,6%.

Haschisch („Dope“, „Shit“, „Piece“) besteht aus zu Platten gepresstem Harz und pulverisierten Pflanzenteilen mit durchschnittlich 19,1% THC. Der THC-Gehalt kann je nach Anbau stark schwanken. Hochgezüchtete Cannabis-sorten enthalten wenig oder kein Cannabidiol (CBD), das die THC-Wirkung abmildert.

CBD

CBD in Lebensmitteln und als Nahrungsergänzungsmittel ist nicht zugelassen (nicht „verkehrsfähig“) und darf deshalb nicht verkauft werden.

Grund hierfür: In CBD-Ölen können bestimmte Mengen an THC enthalten sein, da sie aus allen Pflanzenteilen hergestellt werden.



Risiko: Synthetische Cannabinoide

THC-haltige Vapes, HHC, CBD-Liquids, „Badesalze“ werden ganz oder teilweise im Labor hergestellt. Ihre Wirkung ist bis zu 600 Mal stärker als bei pflanzlichem THC. Meist verursachen sie stärkere und unangenehmere Effekte wie z.B. Vergiftungen, Verwirrung, akute Psychosen sowie Herz-Kreislauf-Probleme. Sie werden häufig als „100 Prozent legal“ angepriesen, was aber nicht immer stimmt. Einige Substanzen fallen unter das Betäubungsmittelgesetz bzw. das „Neue psychoaktive Stoffe“-Gesetz (NpsG). Darum sind Besitz und Handel mit ihnen verboten.

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 verbucken („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 Wirkungen

„angenehm“

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

„unangenehm“

- *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 beim 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.

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. Als Lebensmittel bzw. Nahrungsergänzungsmittel ist es nicht zugelassen („nicht verkehrsfähig“). Hochdosiert kann es unangenehme Nebenwirkungen haben, außerdem enthält es in der Regel bestimmte Mengen an THC.



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 Substanz 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 psychischen Verfassung.*



Notfälle vermeiden:

- Achte auf eine geschützte Umgebung mit vertrauenswürdigen Personen um Dich herum, die im Notfall eingreifen können.
- Was konsumierst Du und woher stammt die Substanz?
- Kleine Dosis, seltener Konsum und Konsumpausen
- Keinen Mischkonsum mit Alkohol, Medikamenten oder anderen Substanzen
- Kiffe nicht, wenn Du Dich schlecht fühlst.
- Kein Fahrzeug fahren nach dem Konsum, also weder Auto, Fahrrad oder E-Roller.

Im Notfall:

Bei Unwohlsein, Panikattacken oder Wahnvorstellungen: Sprich eine Vertrauensperson an oder ruf den Krankenwagen: **Tel. 112**.

Informiere die Sanitäter:innen über den Konsum von Cannabis.

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 man mit körperlichen und psychischen Folgen rechnen:

- Beeinträchtigung der Atmung,
- chronische Bronchitis mit Husten und Reizhusten,
- erhöhtes Krebsrisiko,
- Psychose,
- Zeugungsunfähigkeit.

Wer regelmäßig viel Cannabis zu sich nimmt, riskiert:

- Störungen beim Lernen und der Konzentration,
- Leistungsabfall,
- Gleichgültigkeit gegenüber wichtigen Dingen des Alltags,
- Depressionen,
- Gewöhnung und gegebenenfalls Abhängigkeit,
- frühzeitige Hautalterung,
- Zyklusstörungen bei Frauen und verminderte Spermienqualität bei Männern, Cannabis kann die Fruchtbarkeit beeinträchtigen, ist jedoch kein Verhütungsmittel!

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.



Rat und Tat

„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,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 überhaupt kiffen?

- Neugierde, das Bedürfnis nach etwas Neuem,
- Gemeinsame Freizeitaktivitäten, Freundeskreis, bei dem Cannabis „dazu-gehört“
- Suche nach Vergnügen oder Entspannung/Chillen,
- Suche nach Rauscherlebnissen,
- Hemmungen, Depressionen selber therapieren,
- keine Vertrauenspersonen und zu wenig Zuwendung,
- Langeweile,
- Verdrängen von Problemen, Konflikten und traumatischen Erlebnissen,
- Mache Dir bewusst, wieso Du konsumieren möchtest,
-

Cannabis ist kein Allheilmittel. Suche Dir eine Vertrauensperson – Eltern, Geschwister, Freund:innen, Lehrkräfte oder eine Beratungsstelle. Sie können Dich bei Schwierigkeiten oder Problemen unterstützen.



„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 gekifft.“

Fakt ist:

Das stimmt nicht: Ungefähr **90%** der 12- bis 17-Jährigen und **49%** der 18- bis 25-Jährigen **haben noch nie gekifft.** (BZgA 2022)

Diese Behauptung stimmt nicht. Es ist eher so, dass Cannabis die vorhandene 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, warum ist es dann durch das Cannabisgesetz erlaubt?“

Cannabis ist und bleibt für Jugendliche unter 18 Jahren verboten, da es die Gehirnentwicklung stören kann. Die Teillegalisierung für Erwachsene bedeutet nicht, dass Cannabis harmlos ist. Erlaubt sind für Erwachsene 25 Gramm unterwegs, zuhause dürfen Erwachsene bis zu 50 Gramm besitzen. Weitergabe und Verkauf an Jugendliche und andere Erwachsene sind verboten.

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

Cannabis kann abhängig machen, dann kann man nicht „so einfach mal“ aufhören.

Dies bedeutet, dass der Mensch völlig fixiert auf die Substanz 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, manchmal aggressives Verhalten, übermäßige Schmerzempfindlichkeit.

In Deutschland gelten etwa 618.000 Menschen als cannabisabhängig oder als stark abhängigkeitsgefährdet.



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 „nur um Streit zu vermeiden“. 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 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

Recht und Gesetz



Am 1. April 2024 trat das Cannabisgesetz in Kraft.

Was ist damit gemeint?

Der Besitz, Konsum und Anbau von Cannabis wurde teilweise legalisiert. Das bedeutet nicht, dass Cannabis harmlos oder ungefährlich ist.

Das Cannabisgesetz legalisiert für Erwachsene ab 18 Jahren

- den privaten Eigenanbau von bis zu drei lebenden Pflanzen und Herstellung bestimmter Mengen zum Eigenkonsum,
- den gemeinschaftlichen, nicht gewerblichen Eigenanbau von Cannabis in Anbauvereinigungen zum Eigenkonsum ab 01. Juli 2024,
- den Besitz von bis zu 25 Gramm Cannabis außer Haus und den Besitz von bis zu 50 Gramm Cannabis zuhause.

Entkriminalisierung

Der Besitz und Konsum von Cannabis ist in bestimmten Grenzen keine Straftat mehr und wird nicht mehr durch die Polizei verfolgt.

Es gibt aber Konsumverbote, zum Beispiel in Fußgängerzonen oder auf/in der Nähe von Spielplätzen.

Jugendliche

Für Jugendliche unter 18 Jahren ist Cannabis verboten – Erwerb, Besitz, Anbau werden jedoch nicht strafrechtlich verfolgt. Das heißt, dass die Polizei keine Anzeige schreibt und an die Staatsanwaltschaft weiterleitet. Werden Jugendliche mit Cannabis erwischt, stellt die Polizei das Cannabis sicher und informiert die Eltern bzw. Sorgeberechtigten.



Die Polizei muss beim Jugendamt eine Meldung machen, wenn sie Hinweise darauf hat, dass das Wohl des Kindes oder des Jugendlichen gefährdet ist. Das können z. B. Hinweise auf ein riskantes Konsumverhalten sein. Daraufhin kann das Jugendamt gemeinsam mit den Eltern für Beratung oder die Teilnahme an Frühinterventionsprogrammen sorgen. Strafbar ist der Verkauf oder die Weitergabe von Cannabisprodukten an (andere) Jugendliche.

Alle Handlungen, die für Erwachsene strafbar sind, sind auch für Jugendliche strafbar: z. B. unerlaubter Handel, unerlaubte Weitergabe, Mengen, die den Eigenbedarf übersteigen.

Cannabis im Straßenverkehr?

Wer am Straßenverkehr teilnimmt, muss verkehrstüchtig sein. Berauscht ein Fahrzeug zu lenken – ob Auto, Fahrrad oder Roller – gefährdet Dich und andere.

Gefährdung anderer

Wie für alle Substanzen 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.



In allen EU-Ländern ist das „Anbieten, Feilhalten, Verteilen, Verkaufen, Liefern von Drogen“ verboten.

Das gilt auch in den Niederlanden. Der Verkauf geringer Mengen Haschisch/Marihuana in den Coffeeshops ist nur geduldet. Für Volljährige wird der Verkauf von max. fünf Gramm für den Eigenbedarf pro Person und Tag toleriert. Problem: Die Coffeeshops beziehen Cannabis über den Schwarzmarkt, der sich extrem ausgebreitet hat und für einen Anstieg der Drogenkriminalität sorgt. Aktuell ist in den Niederlanden ein Pilotprojekt zum Verkauf von legal angebautem Cannabis in einigen Modellregionen gestartet worden.

In Portugal ist Cannabis entkriminalisiert, d.h. wer mit einer gesetzlich festgelegten Tagesdosis erwischt wird, riskiert ein Bußgeld, aber keine Anzeige. Außerdem wird ein Beratungsgespräch in einer Suchtberatungsstelle angeordnet.

Malta erlaubt den nicht-kommerziellen Anbau von Cannabis in Anbauvereinigungen.

Spanien erlaubt den Anbau und Konsum von Cannabis in dafür vorgesehenen Clubs – nur für Mitglieder. Auch in der eigenen Wohnung ist Kiffen erlaubt, nicht aber draußen auf der Straße.

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,
Landesfachstelle Prävention NRW,
Informationen zu Sucht und Drogen



<https://www.cannabispraevention.de/>

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, unter dem Stichwort Cannabis gibt es einen Link
<https://www.quit-the-shit.net/qts/>
Quit the Shit ist ein Online-Beratungsprogramm, die Teilnahme ist anonym und kostenlos

www.partyack.de

Drogenhilfe Köln, aktuelle szenenahe Informationen



Gefördert vom

**Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen**



**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

Landesfachstelle Prävention der Suchtkooperation NRW

Kaiserstraße 90, 45468 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208 30069-31

info@ginko-stiftung.de

www.ginko-stiftung.de

Redaktion

Armin Koeppe, Ruth Ndouop-Kalajian, Lea Würzinger,

ginko Stiftung für Prävention

Design

MANXDESIGN GmbH, Essen

Satz/Layout und Druck

media-grafixx, Neukirchen-Vluyn

Fotohinweise/Quelle

Titelbild:

alle Fotos von iStockphoto außer Seite 8 – 9 von Photocase

© ginko Stiftung für Prävention, Juni 2024

Diese Publikation kann bestellt oder heruntergeladen werden:

www.mags.nrw/broschuerenservice



**Sucht hat immer
eine Geschichte**

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE NRW



www.starkstattbreit.nrw.de