



HOW TO USE WEED

CLUB

COLOGNE'S FINEST CANNABIS CLUB

Eine kleine Fibel
von Konsumierenden für Konsumierende

00

*Ihr Fachhandel für Cannabis und Cannabisprodukte.
Beratung und Verkauf.*

PHILIP ECKHARDT EINZELHANDEL
AMSTERDAMER STR. 230
50735 KÖLN
WEBSITE

DAS ERWARTET CLUB DICH

01

Cannabis kurz erklärt

- Geschichte von Cannabis
- Das Endocannabinoid-System
- Arten, Sorten und Terpene

02
02
03
07

02

Kiffertypen – So verschieden konsumieren wir
.... Sucht und Substanzgebrauchsstörung

14
16

03

Saferuse

- Konsumarten
- Mischkonsum
- Darum ist Cannabis nichts für Heranwachsende

18
18
20
21

04

Fragebogen - Beurteile dein eigenes Konsumverhalten
.... Selbstcheck – Wie riskant ist mein Cannabiskonsum?

22
23

Von Konsumierenden für Konsumierende

CANNABIS KURZ ERKLÄRT

Cannabis ist ein Hanfgewächs mit psychoaktiven Wirkstoffen. Darin sind über 100 unterschiedliche Cannabinoide enthalten, von denen einige psychoaktiv wirken. Tetrahydrocannabinol (THC) ist die stärkste und bekannteste Wirksubstanz. (Bild THC Molekül)

Marihuana sind die getrockneten Blüten, Haschisch ist aus dem Harz der Blüten gewonnen und ist ein hell- bis dunkelbrauner Klumpen mit einer bröseligen bis klebrigen Konsistenz. Aus dem Harz der Blütenstände wird auch das THC-Öl gewonnen. Wird der feine Staub auf den Blüten extra gesammelt wird von Pollen oder Kief gesprochen. Bis heute wird noch an der komplexen Wirkungsweise von Cannabis geforscht und Ende der 80er Jahre wurde entdeckt, dass sich im Gehirn körpereigene Cannabinoid-Rezeptoren befinden und sogar auch in anderen Teilen des Körpers.



Cannabis Blüte



Haschisch

Die Geschichte von Cannabis

In dieser kleinen Fibel geben wir euch einen kurzen Blick auf die so umfangreiche Geschichte von Cannabis. Hanf wurde als Rohstoffpflanze bereits vor 12.000 Jahren genutzt und es wurden im Römischen Reich sogar Kriege wegen dieser vielseitig einsetzbaren Nutzpflanze geführt...

Auch die medizinische Nutzung von Cannabis reicht weit in die Vergangenheit zurück. Seit Jahrtausenden werden die verschiedenen Bestandteile der Hanfpflanze, wie Samen, Blätter Blüten und deren daraus hergestellten Extrakte und Öle eingesetzt, um körperliche Leiden zu lindern. Da es bereits Aufzeichnungen seit dem 16. Jahrhundert vor Christus gibt, liegt auf der Hand, dass es nicht um eine Modeerscheinung oder Scheinwirkungen dieser wunderbaren Pflanze handeln kann.

Warum wurde Cannabis verbannt?

Vor diesem Hintergrund wirft der Blick in die jüngste Geschichte von Cannabis Fragen auf... Warum wurde Cannabis nahezu verbannt? Als Rauschmittel und vor allem Einstiegsdroge für härtere Drogen verteufelt und die Konsumierenden abgestraft? Die im Nachhinein vermuteten Motive hinter dem Cannabisverbot sind vielseitig. Sie reichen von einer Profitgier im Kapitalismus und den Entwicklungen in der europäischen Handelspolitik, bei denen es vor allem um die Verdrängung von Hanf als Nutzpflanze ging bis hin zu rassistischen Gründen und der xenophoben Stimmung in der Gesellschaft, in denen die Ängste vor der berauschenden Wirkung als „Kiffer-Wahnsinn“ zusammengefasst wurden.

Ach übrigens... Es gibt einen Anti-Cannabis-Propanda-Film aus den 1940er Jahren mit dem Namen „Reefer Madness“

Ein Resultat dieser Entwicklungen war die fortbestehende Illegalisierung von Cannabis durch die Überführung des Opiumgesetzes von 1923 in das Betäubungsmittelgesetz von 1971. Ab 2021 wurden die Diskussionen um die Legalisierung von Cannabis und den legalen Gebrauch als Rauschmittel zunehmend ernster.



Quelle: youtube.com/Inter-Pathé

Das Endocannabinoid-System

Trotz oder wegen der Illegalisierung von Cannabis wurde im letzten Jahrhundert weiter geforscht und entdeckt, dass der Körper ein Endocannabinoid-System besitzt. Kurz erklärt ist es ein Teil des Nervensystems, welches über Cannabinoid-Rezeptoren verfügt. Die Forschung hat zudem ergeben, dass es körpereigene Liganden (Endocannabinoide) zu diesen Rezeptoren gibt.

Die Cannabinoidrezeptoren sitzen an verschiedenen Stellen im Körper. Der Cannabinoid-Rezeptor 1 (CB1) liegt vorwiegend in Nervenzellen im Gehirn und auch im peripheren Nervensystem beispielsweise im Darm vor. Der Cannabinoid-Rezeptor 2 (CB2) ist größtenteils in Zellen des Immunsystems zu finden und tritt in Zellen, die beim Knochenauf- und abbau mitwirken, auf.

Das körpereigene Endocannabinoid-System beeinflusst unsere Körperfunktionen, wie Stoffwechselaktivitäten, Blutzirkulation, Immunreaktionen oder auch die Körpertemperatur und hat Auswirkungen auf unser Schmerzerleben, unsere Emotionen und das Gedächtnis.

Die Cannabinoidrezeptoren sind eigentlich für körpereigene Cannabinoide vorgesehen. Rauchen wir aber zum Beispiel Marihuana docken die Cannabinoide aus der Cannabispflanze an diese Rezeptoren an. (Bildvorschlag: Synapse: zum Beispiel THC grün dockt an : körpereigenen grau dockt an)

Diese von außen zugeführten Cannabinoide setzen Wirkmechanismen in Gang und lösen unter anderem den uns bekannten Rauschzustand aus oder unterstützen - medizinisch betrachtet - den Körper beim Regulieren verschiedener Körperfunktionen.



Katalogisierte Wirkung

CANNABIS KURZ ERKLÄRT

Cannabinoide werden mittlerweile sehr umfangreich aber noch nicht allumfassend erforscht und in ihrer Wirkung katalogisiert.

Ach übrigens... Nicht alle sind ausschließlich in der Cannabispflanze zu finden. Auch in anderen Pflanzen, wie zum Beispiel Basilikum, Oregano oder Rosmarin finden sich bestimmte Cannabinoide.

Das kürzlich bekannter gewordene CBD, welches einzeln aufgenommen kein „high“ erzeugt, steht dabei medizinisch betrachtet als Alrounder im Fokus. Trotzdem ist CBD bei der Nutzung von Cannabis als Rauschmittel in Verbindung mit THC auch ausschlaggebend dafür, dass die Konsumierenden ein weites Wirkungsspektrum erfahren können.

Durch die Kombination unterschiedlicher Cannabinoide werden verschiedene „highs“ erlebt. Die Wirkungsweisen sind je nach Art und Sorte vielfältig und begeistern die Nutzer:innen in ihrer Rauschdifferenziertheit. So kommen wir nun zum nächsten Thema.

Arten, Sorten und Terpene

Fast alle Cannabissorten, die du heute kaufen kannst sind Hybriden also Kreuzungen zwischen verschiedenen Arten. Am bekanntesten sind die Arten „Sativa“ und „Indica“. Durch ihre unterschiedlichen THC Gehalte und Eigenschaften in Wachstum und Ernteertrag sind Züchter:innen fortwährend daran interessiert die neue und

ertrags- und wirksspezifische Sorten zu kreieren. Besonders in den letzten Jahren hat sich da einiges im Hinblick auf die Sortenvielfalt getan. Die Growszene hat sich auch auf Privatpersonen ausgeweitet und der kleine Hobbygärtner kann dank fachkompetenter GrowShops kleine Weedwunder vollbringen. Jetzt bekommst du eine kurze allgemeine Übersicht über die übergeordneten Wirkungen der Arten von Cannabis.

Wie schon kurz angerissen, wirken die verschiedenen Cannabinoide zusammen. Je nachdem, welche Cannabinoide in welcher Gewichtung vertreten sind, können sie die Wirkung des high-erzeugenden THCs beeinflussen.



CANNABIS ARTEN

Unterschiedliche Wirkung

Sativa, Indica oder lieber Ruderalis?

Sativa



Die Pflanze

Wächst eher schlank und hoch
Eher hellgrünes Blatt
Mit 7 oder mehr schmalen Blattfingern
Hat im Verhältnis eher mehr THC

Die Wirkung

Kopflastiges „high“
Aktivierend
Erhöht Wachsamkeit
Anregend
Inspirierend
Stimulierend und kreativitätsfördernd

Indica



Wächst eher klein und buschig
Eher dunkelgrünes Blatt
Mit 7 bis 9 breiten Blattfingern
Hat im Verhältnis eher mehr CBD

Körperlastiges „high“
Entspannend
Beruhigend
Appetitregend
Angstlösend
Schlaffördernd

Ach übrigens... Interessant zu wissen ist, dass das sogenannte „Ruderalis“ als eigene Art erwähnt wird, jedoch lässt sich dies nicht genau bestätigen. Ein Merkmal, welches sich rein äußerlich von den Arten Sativa und Indica unterscheidet ist, dass die Pflanzen meist nur 3 bis 5 Blattfinger haben. Trotzdem wird die Ruderalis meist der Sativa zugeordnet. Besonders die Eigenschaften das Wachstum dieser „Unterart“ betreffend, haben zu der Veranlassung geführt, Ruderalis als eigene Art zu klassifizieren.



CANNABIBIOD- KATALOG

Eine Auswahl der bekannten Cannabinoide

Cannabinoid	Vermutete Wirkung <small>(klinische Relevanz dieser Effekte ist teilweise noch unklar)</small>
BCP*	Kardioprotektiv, nephroprotektiv, gastroprotektiv, neuroprotektiv, hepatoprotektiv, entzündungshemmend, antioxidativ, antimikrobiell, immunmodulierend
CBC <small>(Cannabichromen)</small>	Entzündungshemmend, antibakteriell, schmerzlindernd, antidepressiv, krebsvorbeugend antiemetische (Linderung von Übelkeit und Erbrechen) Neurogenese unterstützend
CBD <small>(Cannabidiol)</small>	Entkrampfend, entzündungshemmend, angstlösend, neuroprotektiv, antioxidativ antiemetische (Linderung von Übelkeit und Erbrechen)
CBDA <small>(Cannabidiolsäure)</small>	Antiviral, entzündungshemmend, schmerzstillend
CBDV <small>(Cannabidivarin)</small>	Antiepileptisch antiemetisch (Linderung von Übelkeit und Erbrechen)
CBG <small>(Cannabigerol)</small>	Regulierend bzgl. der Entstehung von Schmerzen und Entzündungen
CNB <small>(Cannabinol)</small>	Sedierend, schmerzlindernd, entzündungshemmend, antibakteriell, appetitsteigernd, krebsvorbeugend antiemetisch (Linderung von Übelkeit und Erbrechen)
Delta-8-THC	Ähnlich zu delta-9-THC, aber weniger psychoaktiv



Bekannte Cannabinoide

Delta-9-THC

Neuroprotektiv, schlaffördernd, appetitanregend, auf motorische Funktionen wirkend, Spastizität lindernd, krebsvorbeugend antiemetisch (Linderung von Übelkeit und Erbrechen) Senkung des Augeninnendrucks bzgl. Rausch: stimmungsaufhellend, euphorisierend, wahrnehmungsverändernd, gefühlsmäßige Bewusstseinsweiterung, Redseligkeit andere Wirkungen: u.a. erhöhte Herzfrequenz, Augenrötung, Schwindel, Mundtrockenheit, Erweiterung der Pupillen, Tremor, Paranoia ...

THCA

(Tetrahydrocannabinolsäure)

Antiemetische (Linderung von Übelkeit und Erbrechen) neuroprotektiv, entzündungshemmend

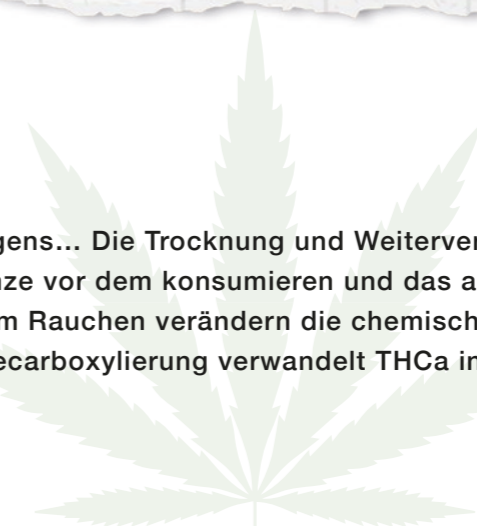
THCV

(Tetrahydrocannabivarin)

Appetit mäßigend, Blutzucker regulierend (Typ-2-Diabetes), neuroprotektiv, Verbesserung motorischer Beschwerden bzgl. Rausch: energetisierend, euphorisierend, angstlindernd

*(Beta-Carophyllen) beispielsweise auch in Zimt, Kümmel und Pfeffer zu finden

Ach übrigens... Die Trocknung und Weiterverarbeitung der Cannabispflanze vor dem konsumieren und das anschließende Verbrennen beim Rauchen verändern die chemische Zusammensetzung. Diese sogenannte Decarboxylierung verwandelt THCa in THC.

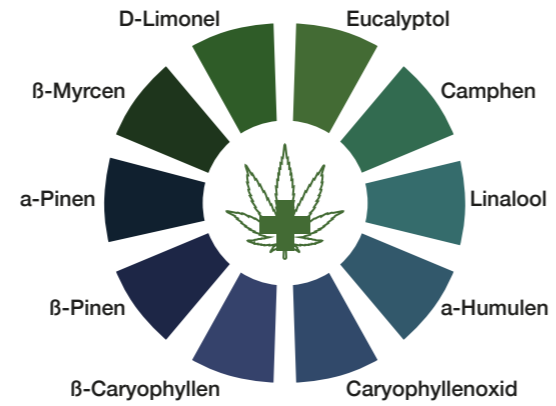


Schon gewusst?

TERPENE IST GESCHMACK

So entsteht der Geschmack

Aaaaber nicht nur die Cannabinoide sind verantwortlich für die verschiedenen Wirkungsweisen! Ein wissenschaftlicher Exkurs auf den wir an dieser Stelle nicht verzichten möchten, bezieht sich auf neuere Forschungen zum Thema Terpene, Terpenoide und Flavonoide. Auch diese haben einen Einfluss auf die unterschiedlichen Rauscherlebnisse. Zunächst einmal allgemein betrachtet gehören diese zu den sekundären Pflanzenstoffen, d.h. sie sind für die Pflanze nicht überlebensnotwendig. Jedoch helfen sie der Pflanze unter anderem dabei sich vor Schädlingen und Pilzbefall zu schützen.



Terpene sind flüchtige Substanzen und bestimmen ganz einfach ausgedrückt den Geschmack und Duft von Pflanzen. Werden die Terpene einzeln betrachtet hat jedes seinen individuellen Geschmack, Geruch und eigene wirkungsstimulierende Eigenschaften. Bei der Cannabispflanze fallen euch sicherlich die verschiedenartigen Gerüche auf, die oftmals auch die Namensgebung der Sorte beeinflussen.

Vielleicht hast du schon einmal von Lemon Haze, Orange Bud, Buddah Cheese oder Annanas Express gehört?

Das ist eben den Terpenen, die sich hauptsächlich in dem klebrigen Harz an reifen Blüten befinden, zu verdanken. Zudem sind sie sehr wichtig für das Wachstum der Pflanze, damit diese einen wertigen CBD-Gehalt erzeugen können.

Die Wirkungsweise von Terpenen auf den Menschen wird derzeit noch rege erforscht. Ein großes Interesse an der Forschung liegt in dem Einsatz von medizinischem Cannabis. Die Vermutung besteht, dass Terpene, wie es schon für die Cannabinoide bestätigt ist, Einfluss auf das Endocannabinoid-System unseres Körpers nehmen, indem sie mit dessen Rezeptoren interagieren und so die Wirkung der unterschiedlichen Bestandteile von Cannabis beeinflussen.

Die Cannabispflanze produziert über 200 verschiedene Terpene. Jede Pflanze verfügt über vielfältige Terpenkombinationen und hat ihr eigenes individuelles Terpenprofil. Hier sind ein paar Terpene mit ihren Wirkungsweisen aufgelistet:

Terpene	Infos	Vermutete Wirkung
Myrcen	Erdig, moschusartig, würzig, leicht süßlich	Beruhigend, schmerzlindernd, muskelentspannend
Limonen	Zitrusartig	Stimmungsaufhellend, stressabbauend
Pinen	Lieulich, frisch, wie im Pinienwald	Entkrampfend, entzündungshemmend, antiseptisch
Linalool	Frisch, maiglöckchenähnlich, kommt auch in Lavendel, Rosen und Basilikum vor	Sedierend, beruhigend, entzündungshemmend
Beta-Caryophyllen*	Hopfig, erdig, süß-würzig	Schmerzlindernd, entkrampfend, angstlösend
Eucalyptol / Cineol	Kommt auch in Eukalyptus und Lorbeer vor	Bakterizid, schleimlösend, hilft bei der Behandlung von Atemwegserkrankungen

* wird auch als Cannabinoid eingestuft



Viele positive Eigenschaften

CANNABIS SORTEN

Die Vielfalt der Sorten ist riesig und durch diese Aromavielfalt und Wirkungsspektren ist das Erleben von Cannabispflanzen für besondere Connaissseure vergleichbar mit dem Genuss von erlesenen Weinen oder Speisen. Verantwortlich dafür ist der sogenannte Entourage-Effekt.

Studien in der Cannabisforschung haben bestätigt, dass durch die Synergie der einzelnen Bestandteile von Cannabis die verschiedenartigen Wirkungsweisen entstehen. Isoliert betrachtet würde beispielsweise THC nicht so wirken, wie du es vom Konsumieren von Teilen einer ganzen Cannabisblüte gewöhnt bist.

Es sind also nicht die isolierten Substanzen, die für sich genommen bestimmte Effekte auslösen, sondern es liegt eben im Zusammenspiel der einzelnen Hanfwirkstoffe im weiter vorne erwähnten Endocannabinoidsystem. Neben den wunderbaren Möglichkeiten, die sich für die Medizin er-

geben, können durch diese Erkenntnisse Konsument:innen besser als je zuvor die passenden Sorten für sich entdecken.

Denn nicht nur der Gehalt von THC und CBD sondern eben diese Terpen-Profile sorgen für verschiedene Wirkungs- und Geschmackserlebnisse. Du stellst dir ab sofort nicht mehr nur die Frage, ‚möchte ich Sativa oder Indica‘, sondern möchte ich es beruhigend? leicht sedierend? euphorisierend? schmerzlindernd? oder sogar schleimlösend?? Dieser Exkurs ist die perfekte Überleitung zu diesem kleinen Sortenkatalog.

Ach übrigens... Sei aufmerksam, was du erleben möchtest und informiere dich auch über die verschiedenen Konsumformen. Ein guter Fachhandel berät dich in diesen Fragen gerne ausführlich und natürlich auch in anderen Themenbereichen rund um das Thema Cannabis.



Sortenübersicht

SORTEN KATALOG

CLUB

Eine feine Auswahl der bekanntesten Sorten

Sorte	Daten	Wirkung	Terpenprofil*
Amnesia Haze	70% Sativa 30% Indica THC: 22% CBD: medium	Psychedelisches High, langanhaltend, stark	frisch, fruchtig, hohe Konzentration: Humulen, Caryophyllen < 0,01%: Linalool, Pinen, Terpinolen, Limonen, Myrcen
Lemon Shining Silver Haze	75% Sativa 25% Indica THC: 21% CBD: gering	beschwingend, energetisierend, kreativitätsfördernd, konzentrations- fördernd, stimmungsaufhellend, schmerzlindernd	Süßlich, zitronig, fruchtig, hohe Konzentration: Limonen
Northern Lights	100% Indica THC: ca. 18% CDB: medium	körperlich entspannend, euphorisierend, stressabbauend, starkes Stoned	Kräftig, erdig, süß, hohe Konzentration: Caryophyllen, Humu- len, Myrcen, <0,01% Linalool, Pinen, Limonen, Terpinolen
OG Kush	25% Sativa 75% Indica THC: 19% CDB: medium	Starkes geistiges und körperliches High	Fruchtig, kiefernartig, zitrusartig, hohe Konzentration: Myrcen, Limonen, Caryophyllen
Royal Jack Automatic	40% Sativa 30% Indica 30% Ruderalis THC: 16% CBD: medium	Kreativitätsfördernd, belebend, aber auch entspannend, klar	Hohe Konzentration: Pinen kräftig, würzig, kräuterig
White Widow	50% Sativa 50% Indica THC: 19% CBD: gering	Beinahe psychedelisches High, stimulierend, konzentrationsfördernd	Klar, kiefernartig, frisch, würzig, pfeffrig, hohe Konzentration: Myrcen, Pinen, Caryophyllen

KIFFERTYPEN

KONSUM

Kiffertypen... das haben wir uns doch ausgedacht! Jo das stimmt zum Teil auch... Dennoch ist es neben dem Punkt der Unterhaltsamkeit möglicherweise inspirierend für alle jene, die sich mit dem eigenen Konsumverhalten beschäftigen möchten. Oder dient als Anregung oder Einstieg dafür... natürlich gibt es Mischformen oder noch weitere ganz besondere Gattungen. Vielleicht findet sich die:der ein oder andere Leser:in in einem wieder.

Der Gelegenheits- Typ:

Hat meistens keinen eigenen Vorrat, aber nimmt die Gelegenheit gerne mit, wenn sie sich ihm:ihr bietet. Vielleicht total durchgefeiert und in den frühen Morgenstunden erspührt dieser Typ Kiffer:in die kleine in der Runde kreisende Sportzigarette. Oder auf dem Sitin riecht es auf einmal so süßlich herb, da steht der Gelegenheitstyp wie dahingebeamt auf einmal neben einem und ist mehr als bereit den Spliff abzugreifen. Dieser Typ braucht auch nicht viel und begibt sich genügsam mit ein paar Zügen in den Schoß der Gruppe und chillt sein:ihr Leben...

Der „ich schalte am Wochenende ab“ Typ:

Ein Wochenende durchkiffen... Wake and Bake mit Ansage! „Greenday is the best day!“ Einen oder zwei Tage aussteigen mit Vorsatz sozusagen. Sich quasi von der anstrengenden Arbeitswoche erholen. Auf Pause drücken bis Montag... und dann mehr oder weniger verknittert oder total entspannt wieder in die nächste Woche starten...

Der:die Kreative:

Kifft, um oder während er:sie sich kreativ auslebt. Genießt die außergewöhnliche Rauschperspektive, um auf neue Ideen zu kommen und sich im Prozess fallen zu lassen...



So verschieden konsumieren wir

Der:die Genießer:in:

Gemütlich abends einen Rauchen und dann die neue Tool-Platte hören. Ein Träumchen. Kommt dann der Fresskick, ist dieser Typ schon perfekt vorbereitet. Das tut er alleine oder mit den Besties. Genuss steht hier im Vordergrund. Filme gucken, lachen und voll high oder stoned abhängen...

Der „Kiffen ist schon fast Teil der Identität“-Typ:

Kiffen ist Passion und Berufung. Vielleicht baut er:sie selbst an. Vielleicht arbeitet er:sie in einem Head-, Coffee- oder Growschop? Alles rund um das Thema Cannabis fasziniert ihn:sie. Kennt sich hervorragend mit Sorten und jeglichen Konsumformen und Trends aus. Bei diesem Charakter findest du alles von Blaubeerblutwraps bis hin zum Vulcano mehr oder weniger gut sortiert, aber mit viel Hingabe angeschafft.

Ach übrigens... Diese Geschichten sollten aber keine Legitimation für deinen Rausch sein. Mach dir bewusst, was DEINE Konsummotivation ist. Wenn du kiffst, um negative Gefühle zu kompensieren, bestimmte Situationen zu betäuben oder für andere cool zu sein, ist das immer eine schlechte Idee.



CLUB

Der funktionale Typ:

Statt Feierabendbier halt nen Joint oder zwei. Dieser Typ hat Kiffen voll und ganz in den eigenen Alltag integriert und sorgt stets dafür, dass immer was zu quarren im Haus ist. Trotzdem schafft er:sie es, pünktlich auf der Arbeit zu sein und erledigt die Aufgaben des beruflichen und privaten Lebens pflichtbewusst. Was allerdings manchmal ganz schönes Maß an Disziplin und Anstrengung verlangt.

Der disfunktionale Typ:

Wake and Bake ist hier nicht die Ausnahme, sondern die Regel. Bevor irgendetwas anderes geschieht wird mit Weed direkt gekontert. Betäubt jegliche Emotionen und zieht sich von Verpflichtungen und den meisten sozialen Kontakten zurück.

Welcher Typ bist du?

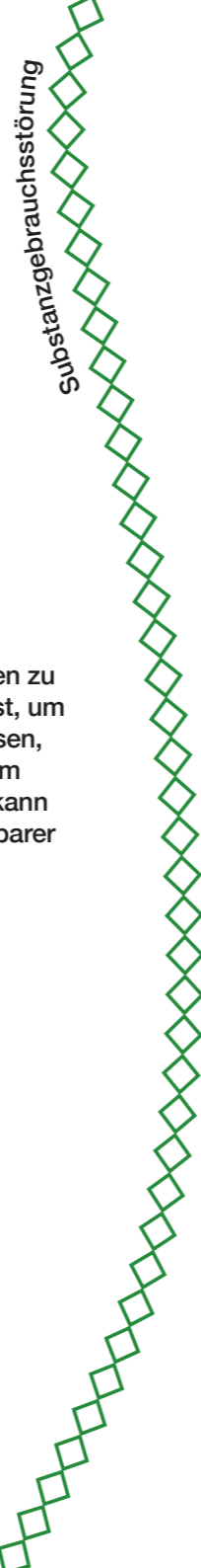
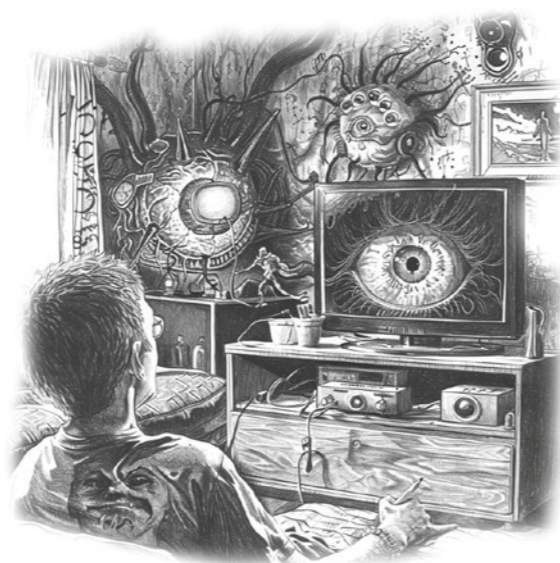
SUCHT UND GEBRAUCHS-STÖRUNG

Eins vorweg, an Cannabisüberdosierung ist noch niemand gestorben, aber es kann sich auch beim Gras eine Abhängigkeit einstellen. Sowohl psychische als auch körperliche Probleme können Dich vereinnahmen, wenn du langfristig viel konsumierst. Wird Kiffen unreflektiert zu einer Gewohnheit - wie bei jeder Substanz auch den anderen legalen, wie zum Beispiel Alkohol - kann dies für einen selbst oder anderen Menschen Umfeld problematisch werden.

Mögliche Entzugerscheinungen: Einige ehemalige Langzeitkonsumenten beschreiben neben anderem Schlafprobleme, nächtliches Schwitzen, heftige Alpträume, Antriebslosigkeit, Panikattacken, depressive Phasen... Nach 1 bis 3 Monaten verbessert sich dies in der Regel aber wieder.

„Erst wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst.“ - Moshe Feldenkrais - Auch wenn der Urheber dieses Zitates nicht direkt den Gebrauch von psychotropen Substanzen meinte, passt es wie der „Tip in die Tüte“, wie „das Köpfcchen ins Chillum“ ... also wie die Faust aufs Auge. Wir finden es wichtig, sich mit möglichen Risiken von Cannabis zu konfrontieren und das eigene Abhängig-

keitspotential dieser Substanz für sich einzuschätzen zu lernen. Wichtig ist zu wissen, wie du darauf reagierst, um schädliche Konsummuster zu erkennen und zu wissen, was Cannabis mit dir macht. Ein reflektierter Konsum in Verbindung damit, selbstfürsorglich zu handeln, kann einen Rausch so viel genussvoller und so viel erlebbarer machen.



Wenn du eine bewusste Entscheidung triffst, Cannabis zu konsumieren, verringert sich die Gefahr in einem Nebel von emotionaler Verdrängung zu landen und es ergibt sich eher die Chance dazu eine echte Bewusstseinsweiterung zu erfahren.

Viele fürchten den Begriff Sucht... Er erinnert viele an Schuld oder Versagen... Vielleicht als Junkie gesehen zu werden oder sein Leben nicht im Griff zu haben. Die Angst ist aber ein schlechter Ratgeber, ja sogar der schlechteste, wenn du in eine Substanzgebrauchsstörung gerutscht bist. Wir sagen dir: Du bist nicht „schuldig“, wenn du süchtig bist. Denn hinter schädlichen Konsummustern stehen immer andere Probleme. Es sind oft Vermeidungsstrategien, um unerwünschte Themen oder Gefühle zu überdecken. Aber du kannst etwas ändern, um wieder ein Leben zu führen, welches dich nicht in den Ketten einer Substanz hält.

Vielleicht kennst du so eine oder so eine ähnliche Geschichte von dir oder deinen Freunden:

Es ist alles ok ist, weil ich ja jederzeit aufhören kann. Ja und wenn ich dann aufhöre, dann lösen sich auch all die kleinen Problemchen, die aktuell gerade nerven. Aber noch nerven sie nicht zu sehr, als dass ich jetzt sofort aufhören müsste. Erstmal weniger kiffen... das reicht schon... denn manchmal habe ich sogar Herzrasen, wenn ich bekifft bin und das macht einfach keinen Spaß mehr... trotzdem kiffe ich morgen Abend wahrscheinlich wieder... und dann nur noch einmal richtig wegschleppern. Alles wegrauchen, damit einfach nix mehr da ist... es ist einfacher, wenn nichts mehr da ist...

Das klingt so anstrengend und unangenehm. Du darfst dir wünschen, dass es dir besser geht. Du darfst dich selbst freundlich an die Hand nehmen und dir sagen, dass du Liebe verdienst. Von deinen Mitmenschen und vor allem von dir Selbst, auch wenn du aktuell ein paar Probleme



hast. Vermutlich wurde das Kiffen schleichend einfach eine Art von Selbstmedikation, die dir hilft alles zusammenzuhalten.

Lust mal zu schauen, wie riskant dein Konsum ist? Am Ende der Broschüre findest du einen kleinen Selbsttest.



Verringer die Gefahr

KOSUMARTEN & MISCHKONSUM

Fangen wir an mit dem Offensichtlichen: In Schwangerschaft und Stillzeit solltest du einfach kein Cannabis konsumieren. Das Risiko dein Baby zu schädigen ist einfach zu hoch.

Auch in Lebensphasen, die besonders herausfordernd sind, wie zum Beispiel Prüfungsphasen, wichtige Projekte auf der Arbeit oder bedeutende familiäre Situationen, ist es besser, wenn du deine Energie dafür einsetzt, dein Bestes zu geben. Du darfst auch hier ganz verzichten oder deinen Konsum entsprechend anpassen, so dass er dich nicht in der Erfüllung wichtiger Aufgaben einschränkt.

Du solltest wissen, dass THC ist bis zu 30 Tage im Urin nachweisbar ist und bei Langzeitkonsument:innen sogar deutlich länger. Der Abbauprozess ist also viel länger, als die Wirkung anhält! Ganz anders als bei Alkohol. Dort ist es so, dass der Alkohol sich nach und nach abbaut und damit auch die Rauschwirkung verschwindet.

Wisse darum, was du tust. Reflektiere dein Konsumverhalten und hinterfrage deine Konsummotivation.

Kosumarten

Die häufigste Konsumform ist das Rauchen von Joints. In der Regel wird das Marihuana dann mit Tabak gemischt. Aber dazu später mehr...

Über die Atemwege setzt die Wirkung meist sehr schnell ein. Isst oder trinkst du es, dann ist Wirkung und Wirkungseintritt wesentlich unvorhersehbarer und zum Beispiel abhängig davon, was und wie viel du vorher gegessen hast. Jede:r reagiert unterschiedlich.

Faktoren sind wie erwähnt die Konsumart, aber auch die aufgenommene Wirkstoffmenge, die Konsumsituation, deine psychische Verfassung und Grundstimmung und wie regelmäßig du es machst.

Es ist nicht unüblich, dass manche Menschen gar nichts merken und andere sich total unwohl fühlen, sogar Panik bekommen und „nicht darauf klarkommen“.

Also sei höflich und akzeptiere ein Nein, wenn jemand deine Einladung ablehnt



Saferuse!

KONSUMARTEN

CLUB

Isst du, rauchst du pur, oder mit Tabak?

Hier ist eine kleine Übersicht über einige der gängigsten Konsummöglichkeiten.



Essen	Pur	Space Cakes, Brownies etc.	Achtung! Kickt zeitverzögert!	Hier nimmt dein Körper die Stoffe über den Magen auf.
Trinken	Pur	Teeaufguss, Dokao v.a.		
Vaporizer	Pur	Dampf – kein Rauch	Sich eher langsam aufbauender Rausch.	Hier über die Atemwege, aber es findet keine Verbrennung statt.
Purpfeife Blunt Bong	Pur	Paper	Wirkt zügig, möglicherweise mit Hustenanfall.	Hier über die Atemwege und inklusive Verbrennungsgase.



Blunt (Wrap)	Pur oder mit weniger Tabak als im Joint	klassische Bluntwraps aus Tabakblättern	Für Nichtraucher: inklusive Tabakflash.	Hier über die Atemwege und auch inklusive der Verbrennungsgase und Inhaltstoffe, die beim Rauchen von Tabak freigesetzt
Pfeife	Mit Tabak			
Joint	Mit Tabak			
Bong	Mit Tabak		Direkt und intensiv	

Ach übrigens... je mehr etwas „knallt“, umso höher ist das Abhängigkeitspotential! Vor allem mit Tabak vergrößert sich das Abhängigkeitspotential. Es gibt auch Tabakersatzprodukte, die kein Nikotin enthalten.

KONSUMARTEN & MISCHKONSUM

Mischkonsum beginnt strenggenommen schon, sobald du dein Gras mit Tabak vermischt. Das Nikotin als eigene Wirksubstanz wirkt auf dein Rauscherleben. Auch wenn dies zugegeben die verbreitetste Weise ist zu kiffen. Vielleicht hast du ja mal Bock es ohne Tabak zu versuchen. Du wirst vielleicht überrascht sein und einen ganz anderen Rausch erleben, als du es gewohnt bist.

Tja der Konsum nach dem Trinken von Alkohol... Schnell kann es da einem ganz schnell übel werden. Erst dreht sich alles und dann lässt du dir alles nochmal durch den Kopf gehen. Also Gras auf Wein, das lass sein. Umgekehrt haben die meisten damit weniger Probleme, das liegt aber nicht daran, dass es einem dann nicht übel werden kann, sondern eher daran, dass die meisten Grasliebhaber:innen einfach dann keinen Bock mehr haben stoned Alkohol zu trinken.

Pilze, MDMA, LSD, Amphetamine, Ketamin, Kokain... puh... also wie du dir sicher vorstellen kannst, lässt sich das gar nicht mehr einschätzen. Es entsteht ein unvorhersehbarer Rausch. Einige regelmäßig auch härtere Drogen Konsumierende nutzen Cannabis, um wieder „herunterzukommen“, doch dies ist an dieser Stelle natürlich keine Empfehlung und Safer-Use in Rauschfragen muss immer an erster Stelle stehen.



Gras auf Wein, das lass sein

DARUM IST CANNABIS NICHTS FÜR HERANWACHSENDE...

Das Gehirn von Kindern und Jugendlichen ist wie ihr Körper in einem steten Entwicklungsprozess. Ständige Auf- und Umbauprozesse fordern die Heranwachsenden sowohl auf körperlicher als auch auf emotionaler Ebene.

Vor diesem Hintergrund und mit dem Wissen um die Wirkungsweise von Cannabis auf einen erwachsenen Körper muss klar sein, dass ein regelmäßiger Konsum vor dem 18. Lebensjahr ernstzunehmende Folgen hat. Besonders während der Lern- und Sozialisationsprozesse in der Schule ist das junge Gehirn andauernd im Umbauprozess und braucht alle Ressourcen zur bestmöglichen Entwicklung.

Es klingt zwar drastisch, aber diese Erfahrungen bestimmen das ganze weitere Leben! Auch wenn

Ach übrigens... Die aktuelle Studienlage besagt, dass durch Langzeitkonsum bei Erwachsenen keine Gehirnschäden jedoch Defizite in Bezug Lern- und Gedächtnisleistungen bestehen können. Unausgereifte Gehirne von Jugendlichen und Kindern sind wesentlich verletzlicher und es gibt Hinweise darauf, dass der frühe Einstieg in einen regelmäßigen Konsum zu gering schlechteren kognitiven Leistungen führt und dass diese Defizite auch nach der Abstinenz nie wieder ganz verschwinden...

ein einmaliger Konsum die Eltern unter euch nicht in helle Panik versetzen muss, sollte jedoch klar sein, dass unsere Zöglinge in ihrem Alter ganz andere Dinge erforschen und erfahren sollten als Cannabis.

Heranwachsende dürfen vor allem erstmal ihre Gefühle, sich selbst und die Welt um sich herum entdecken. Besser als Cannabis: Der erste Flirt... Der erste Kuss... beste Freundschaften, echte Gefühle und sich an all das erinnern zu können...

Beratungsstelle für Eltern, falls du Dein Kind doch beim Kiffen erwischt hast, findest du zum Beispiel bei der ELSA Elternberatung.

<https://www.elternberatung-sucht.de/>

FRAGEBOGEN

SELBSTCHECK – WIE RISKANT IST MEIN CANNABISKONSUM?

Dies ist ein einfacher Selbsttest mit dem du dein Konsumverhalten reflektieren kannst. Wenn du Cannabis aus medizinischen Gründen einnimmst, wende dich bitte an die medizinische Fachkraft deines Vertrauens.

Ach übrigens... Schon gewusst? Auf drugcom.de findest du den Cannabis-Check: Selbsttest für Kiffer. Diesen kannst du online ausfüllen und bekommst eine ausführliche Auswertung. Dieser Test hat den Vorteil, dass er viel genauer erfassen kann, wie es um dein Konsumverhalten steht. Drugcom.de ist ein Projekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und informiert dich über legale und illegale Drogen. Dort kannst du auch ganz unkompliziert professionelle Beratung in Anspruch nehmen.

Schaue dir deine letzten drei Monate an: Antworte ehrlich und ohne zu viel darüber nachzudenken. Habe keine Angst vor dem Ergebnis, es wird dich in jedem Fall weiterbringen, wenn du beginnst dein eigenes Verhalten zu beobachten.



Beurteile dein eigenes Konsumverhalten



Fragen

01

1. Schau dir mal die letzten 3 Monate an, wie oft hast du da gekifft?
- | | | | |
|------------------------|---|---------------------|----|
| a) 1-2 mal monatlich | 0 | d) 1 mal täglich | 5 |
| b) 1-2 mal wöchentlich | 2 | e) mehrmals täglich | 10 |
| c) 3-5 mal wöchentlich | 3 | | |

02

2. Wie bist du lieber nach Hause gegangen, um alleine zu kiffen anstatt dich mit Freund:en zu verabreden, die nicht kiffen?
- | | | | |
|---|---|--|---|
| a) Eigentlich fast immer | 5 | d) Keine Ahnung, aber jetzt wo ich das gefragt werde mache ich mir Sorgen, dass ich es vielleicht unbewusst mache. | 2 |
| b) Ich hatte das schon, aber nur ein oder zweimal | 4 | | |
| c) So eine Entscheidung habe ich mir noch nie getroffen | 0 | | |

03

3. Hast du dir in letzter Zeit Sorgen wegen deines Cannabiskonsums gemacht?
- | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|
| a) Ja, sehr | 5 | c) Nein, aber jetzt wo ich das gefragt werde mache ich mir irgendwie Gedanken | 2 |
| b) Ja, schon ein oder zweimal | 4 | d) Nein, gar nicht | 0 |

04

4. Wünschst du dir manchmal gar nicht mehr zu kiffen?
- | | | | |
|--------------------------|----|---|---|
| a) Ja, oft | 10 | c) Nein, aber jetzt wo ich das gefragt werde mache ich mir irgendwie Gedanken | 1 |
| b) Ja, aber nur manchmal | 5 | d) Nein, nie | 0 |



FRAGEBOGEN

Weitere Fragen!

05

5. Wie sehr ärgert es dich, wenn du nichts mehr zu kiffen hast und für den Tag auch nichts bekommen wirst?

- | | | | |
|--|----|--|---|
| a) Ich bin total schlecht drauf und werde richtig sauer | 10 | d) Ich bin enttäuscht, weil ich mich so drauf gefreut habe, und greife stattdessen zu Alkohol oder anderen Substanzen. | 5 |
| b) Ich bin total verzweifelt | 10 | e) Ich ärgere mich fast gar nicht, weil es viele andere Dinge gibt, die ich machen kann. | 0 |
| c) Ich bin enttäuscht, weil ich mich so drauf gefreut habe, beruhige mich aber schnell wieder und finde an etwas anderem Freude. | 2 | | |

06

6. Wann bzw. wo kiffst du eigentlich? Welche der folgenden Situationen treffen für die letzten drei Monate am ehesten zu? Hier kannst du auch mehrere Sachen ankreuzen.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> mit/bei Freund:innen oder Bekannten | <input type="checkbox"/> draußen in der Natur |
| <input type="checkbox"/> vor/während der Schule, Uni oder Arbeit | <input type="checkbox"/> vor/während des Autofahrens |
| <input type="checkbox"/> bei/vor Konzerten, Kino- oder Theaterbesuchen | <input type="checkbox"/> auf Partys oder in Clubs |
| <input type="checkbox"/> als ich was Wichtiges zu erledigen hatte | |



Fragen

07

7. Mit dem Blick auf die letzten drei Monate. Welche der genannten Gründe treffen am ehesten auf dich zu? „ich kiffe.....“

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ,vor allem, wenn ich mich entspannen will.“ | <input type="checkbox"/> ,weil ich das gerne mit anderen zusammen mache.“ |
| <input type="checkbox"/> ,weil ich dann alle Sachen besser genießen kann.“ | <input type="checkbox"/> ,um mich zu belohnen, wenn ich eine schwierige Sache geschafft habe.“ |
| <input type="checkbox"/> ,damit ich besser mit anderen Leuten klarkomme.“ | <input type="checkbox"/> ,damit es mir besser geht.“ |
| <input type="checkbox"/> ,weil ich daran Spaß habe, neue Perspektiven zu erleben.“ | <input type="checkbox"/> ,weil dann das Alleinsein angenehmer ist.“ |
| <input type="checkbox"/> ,damit ich besser (ein)schlafen kann.“ | <input type="checkbox"/> ,weil (fast) alle meine Freunde auch kiffen.“ |
| <input type="checkbox"/> ,weil ich besonders in Musik besser eintauchen kann.“ | <input type="checkbox"/> ,weil ich mich langweile.“ |
| <input type="checkbox"/> ,damit ich nicht träume.“ | <input type="checkbox"/> ,damit ich besser in den Tag starten kann.“ |

Auswertung

Nice, dass du deinen Konsum reflektieren möchtest! In dem Selbsttest hast du auch Punkte gesammelt. Mit dieser Tabelle kannst du deine Punktzahl errechnen.

- Frage 1: (a) 0 (b) 2 (c) 3 (d) 5 (e) 10 Frage 4: (a) 10 (b) 5 (c) 1 (d) 0
- Frage 2: (a) 5 (b) 4 (c) 2 (d) 0 Frage 5: (a) 10 (b) 10 (c) 2 (d) 5 (e) 0
- Frage 3: (a) 5 (b) 4 (c) 2 (d) 0

Trage hier die Gesamtsumme ein
Punkte



Auswertung

ZU DEINEM ERGEBNIS

Eine grobe Einschätzung

Diese können nur eine grobe Einschätzung leisten. Das Wichtigste ist hierbei, dass du begonnen hast dein Verhalten kritisch unter die Lupe zu nehmen.

...wie du dir beim zusammenrechnen schon gedacht hast, je mehr Punkte desto riskanter ist möglicherweise dein Konsum. Aber wenn du beim Beantworten der Fragen flunkern wolltest, oder zu lange überlegen musstest, um eine Antwort auszuwählen, kann dies schon Anlass genug sein, noch mal genauer hinzuschauen. Wenn du möchtest kannst du dazu die Texte zu den anderen Punktzahlen einmal durchlesen... vielleicht findest du dich ja irgendwo wieder und bekommst Ideen, was du verändern möchtest.

Die Auswertung bekommst in drei Schritten.

Schritt 1 Alter: Suche zuerst deine Alterskategorie. Bist du älter als 25, kannst du direkt zu Schritt 2 gehen.

Schritt 2 Punktzahl: Finde den Text zu deinem Punkteergebnis.

Schritt 3 Feinarbeit: Schau dir noch den Abschnitt unter den Punkteergebnissen an und gehe die Kategorien durch. Wo ordnest du dich ein?

DU BIST 18 ODER JÜNGER

In diesem Fall ist jeglicher Konsum als riskant einzustufen.

PUNKTZAHL GERING 0-10:

Auch wenn du es nur ein- oder zweimal probiert hast, solltest du einfach Bescheid darüber wissen, dass dein Gehirn noch nicht bereit ist und dir vor allem ein langfristiger Konsum schaden kann.

PUNKTZAHL 11 ODER MEHR:

Nimm das Kiffen nicht weiterhin auf die leichte Schulter. Bei einem häufigen Konsum in deinem Alter, liegt der Schluss nahe, dass du Probleme hast und kiffen und der Zustand in den es dich bringt viel attraktiver ist, als ein erfülltes Leben mit all seinen Herausforderungen und positiven und negativen Seiten zu führen.

Es ist wichtig, dass du dich mit deinen Problemen jemandem anvertraust, der:die dich darin bestärkt andere Wege zu finden, dich zum Beispiel zu entspannen oder schöne Dinge zu erleben.

Oder suche Rat, wie du dem Druck standhalten kannst, wenn du die einzige Person unter deinen Freund:innen bist, die nicht kiffen will.

Kiffst du zu viel schadet das deinem Gehirn. Vielleicht gibt es in deiner Familie, unter deinen Freunden, vielleicht auch bei deinen Lehrer:innen Menschen, die dir nicht gleich die Suchtkeule überziehen, sondern die wirklich in der Lage sind, dich mit deinen Problemen zu sehen und dir zuzuhören.

Hast du Ängste und Sorgen dich überhaupt jemandem anzuvertrauen, gibt es Möglichkeiten dir zunächst ganz unverbindlich Rat zu suchen. Probiere es doch einmal bei Drugcom.de.

DU BIST 18-25 JAHRE ALT

Auch wenn das Kiffen, Tabak und Alkohol für dich offiziell legal sind, solltest du wissen, dass dein Gehirn tatsächlich erst mit Mitte zwanzig voll ausgereift ist. Habe das einfach im Hinterkopf und stelle dir die Frage, ob du nicht einfach ab und zu Bock auf was anderes hast, als deinem Körper Substanzen zuzufügen.

In diesem Alter ist der menschliche Körper zum Beispiel zu sportlichen Höchstleistungen fähig und Clean auf Adrenalin kann schon ziemlich nice sein. Sommer-Sonne-Sonnenschein, Reisen, Sex, Nacktschwimmen... was auch immer dir einfällt. Das Erleben und zwar pur und ohne die Vernebelung durch ein High? Klingt doch so, als wäre es einen Versuch wert. Vor allem dann, wenn du Dinge zum aller ersten Mal erlebst... Denn bevor du etwas durch Cannabis noch schöner machen willst, musst du ja erstmal entdecken, wie schön es schon für dich ist.

PUNKTZAHL 0-10:

Wie schön! Du kiffst anscheinend in einem völlig angemessenen Rahmen. Es scheint dich weder in deinem sozialen Kontakten zu beeinflussen, noch macht es dir besonders Sorgen, dass du ab und zu kiffst. Allenfalls

denkst du manchmal darüber nach, ob es so bleiben kann, oder ob du etwas ändern solltest. Regelmäßig zu reflektieren, ob dein Konsumverhalten noch zu dir und deiner Lebenssituation passt, ist aber total normal und ganz gesund.

Ein Blick auf den dritten Teil der Auswertung wird ein Ergebnis sicherlich bestätigen oder dir Ideen geben, wie du noch reflektierter in Bezug auf dein Konsumverhalten werden kannst.

PUNKTZAHL 11 -20:

Huhu! Ein oder zweimal hat du eine Antwort angekreuzt, aus der hervorgeht, dass dir das Kiffen manchmal nicht gut tut... Du bewegst dich möglicherweise noch in einem angemessenen Rahmen, weil du in vielen anderen Fragen eine unbedenkliche Antwort angekreuzt hast.

Sei aber immer mal wieder aufmerksam. Wenn du merkst, dass du morgens nicht mehr so gut aufstehen kannst zum Beispiel oder wenn du soziale Kontakte zunehmend als anstrengend empfindest und sich beispielsweise Gefühle von Unsicherheit einstellen, dann mach doch einfach mal eine längere Pause. Schau, wie es dann für dich ist. Und als Bonus: Wenn du länger nicht konsumierst, dann wird es umso schöner und intensiver, wenn du dir mal wieder etwas gönnst.

Sport ist übrigens eine wunderbare Möglichkeit, die auf andere Gedanken zu bringen und die natürliche Endorphinausschüttung deines Körpers zu aktivieren! Wenn du ein Sportmuffel bist, sind vielleicht Musik machen mit anderen zusammen oder andere Hobbys etwas, bei denen du dich richtig gut fühlst. Und vergiss nicht dir den dritten Teil der Auswertung anzuschauen!

ZU DEINEM ERGEBNIS

21 ODER MEHR:

Du hast dich mehrfach in Antworten wiedergefunden, die die Vermutung nahelegen, dass du zu Cannabis greifst, auch wenn es dir damit gar nicht gut geht...

Einem riskanten Konsumverhalten liegen meist andere Probleme zugrunde. Sowohl körperliche als auch seelische Probleme können dich dazu verleiten mehr zu nehmen, als eigentlich gut für dich ist.

Wenn du jetzt denkst: „Boah das Ergebnis passt gar nicht zu mir. Mir geht es doch super damit...“, lohnt es sich besonders nochmal genauer hinzuschauen. Zum Beispiel im dritten Teil deiner Auswertung. Und manchmal muss so was auch erstmal sacken. Trotzdem kann es nicht schaden, sich immer mal wieder diese Frage zu stellen:

Wie zufrieden bist du eigentlich mit deinem Leben? Hast du bewusste oder auch unbewusste Sehnsüchte etwas zu verändern?

Es gibt viele Möglichkeiten wieder die Kurve zu kriegen. Das eigene Leben zu verschönern und wieder mehr Freude zu fühlen, als du es jetzt vielleicht erlebst. In dem du dich zum Beispiel diesem Test gestellt hast, hast du begonnen neugierig zu werden.



Der nächste Schritt kann sein, sich Gesprächspartner:innen zu suchen. Das können Freund:innen oder Familienmitglieder sein.

Auch Online findest du Möglichkeiten - auch anonym - mit Menschen in Kontakt zu gehen, die sozusagen „Ahnung von der Materie“ haben. Eine andere Anlaufstelle können deine Hausarztpraxis oder auch Therapeut:innen sein. Nur Mut! Es ist nie falsch sich Hilfe zu suchen. Sich jemandem anzuvertrauen ist der erste Schritt.

FEINARBEIT

Hast du Antworten, wie

*„ich kiffe, weil ich daran Spaß habe, neue Perspektiven zu erleben“
„...weil ich besonders in Musik besser eintauchen kann“
„...weil ich das gerne mit anderen zusammen mache“
„mit Freunden/Bekanntem“
„auf Partys/Clubs“
„draußen in Natur“*

angekreuzt?

Du wählst Orte und Gelegenheiten Cannabis zu konsumieren, die das was eh schon an Schönerm da ist zu versüßen. Das ist voll ok. Pass vielleicht nur auf beim Feiern. Mischkonsum kann zu unerwarteten Wendungen führen. Pass weiterhin gut auf dich auf! Hast du Antworten, wie

Starte die Feinarbeit!

Hast du Antworten, wie

*„ich kiffe, um mich zu belohnen, wenn ich eine schwierige Sache geschafft habe“
„... weil dann das Alleinsein angenehmer ist“
„... weil ich mich langweile“
„... weil ich dann alle Sachen besser genießen kann“
„... weil (fast) alle meine Freunde auch kiffen.“
„... bei/vor Konzerten, Kino- oder Theaterbesuchen“*

angekreuzt?

Möglicherweise hast du Schwierigkeiten damit bereits schöne Dinge ohne Cannabis genießen zu können. Vielleicht gönnt es dir mal wieder was Schönes zu machen ohne zu kiffen und Unternehmungen nüchtern zu genießen. Das kann dir ganz neue Erfahrungen bringen und insbesondere dann, wenn raus gehst, dir ermöglichen mit anderen Menschen ganz entspannt in Kontakt zu gehen. Klar ist es manchmal schön in der eigenen Welt zu sein und dort zu versinken, aber manchmal verlernen wir dann, wie es ist, sich mit anderen zu verbinden und dort das Schöne zu suchen.

Hast du Antworten, wie

*„ich kiffe vor allem, wenn ich mich entspannen will“ oder
ich kiffe, damit ich besser (ein)schlafen kann“*

angekreuzt?

Möglicherweise hast du Schwierigkeiten damit dich ohne Substanzen runterzufahren. Vielleicht probierst du es einfach statt zu kiffen mal mit Meditationsreisen oder anderen Entspannungsübungen, um am Abend runterzukommen.

Hast du Antworten, wie

*„ich kiffe, damit ich nicht träume“, „ich kiffe, damit ich besser mit anderen Leuten klarkomme“
„... damit es mir besser geht“
„... damit ich besser in den Tag starten kann“
„... während/vor der Schule, Uni, Arbeit“
„... während/vor dem Autofahren“
„... als ich was Wichtiges zu erledigen hatte“
angekreuzt?*

Diese Antworten gehören tatsächlich schon zu den kritischeren Themen. Du scheinst ein Problem zu haben, welches dich belastet. Sich Hilfe zu suchen ist keine Schande, sondern ein Zeichen für Stärke und Mitgefühl sich selbst gegenüber. Falls du eine mittlere Punktzahl im Test hattest, dann lies dir nochmal den Text zu dem hohen Ergebnis durch. Alles Gute dir!

ZUM TIEFER EINSTEIGEN ODER WEITERLESEN:

Ebook & Podcast von Roman Grandke & Dr. Alk Ogen: Sucht und Ordnung (www.suchtundordnung.com)

Buchempfehlung: Gabor Mate: In the Realm of Hungry Ghosts: Close Encounters with Addiction

Grow-Magazin: Die Welt der Terpene - Ein Ausflug in das faszinierende Reich der Aromen und Gerüche

DHS Cannabis Basisinformationen (DHS: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.)

Webseiten und Archive auf denen du dich über jede beliebige Substanz informieren kannst:

Erowid (<https://erowid.org>)
Drugscouts (<https://drugscouts.de>)
Tripsit (<https://tripsit.me>)
Saferparty (<https://www.saferparty.ch>)



Vielen Dank!



CLUB

PHILIP ECKHARDT EINZELHANDEL
AMSTERDAMER STR. 230,
50735 KÖLN