

pocket-info

Cannabis

Informationsbroschüre für Jugendliche

WIEN XTRA

www.jugendinfowien.at

INSTITUT FÜR SUCHTPRÄVENTION

IMPRESSUM:

Herausgeber: Institut für Suchtprävention (ISP) & wienXtra-jugendinfo in Kooperation mit MA 13

Redaktion: Institut für Suchtprävention (ISP) & wienXtra-jugendinfo

Grafik: Mag.ª Anna Breitenberger (wienXtra-grafik)

Für den Inhalt verantwortlich: Mag.ª Gabriele Wild (ISP)

Erschienen Juli 2006

StadT + Wien
Wien ist anders.

JUGEND
BILDUNG

MIT KAPITEL
„WAS TUN, WENN
FREUNDINNEN CANNABIS
NEHMEN?“

Warum diese pocket-info?

Cannabis – Haschisch und Marihuana – ist für viele Jugendliche ein Thema. Die meisten kennen jemanden, der/die damit zu tun hat. Manche kennen es selbst. Gleichzeitig gibt es sehr viel Unwissenheit und Vorurteile.

Deswegen haben wir – die wienXtra-jugendinfo und das Institut für Suchtprävention – uns mit Jugendlichen und ExpertInnen beraten und diese pocket-info erstellt.

Cannabis ist Teufelszeug?

Cannabis als Wunderkraut?

Beides stimmt nicht!

Die Broschüre soll informieren und dir helfen, eine bewusste Haltung im Umgang mit Cannabis zu entwickeln. Denn: Ob du dich auf Cannabis einlässt oder nicht, die Verantwortung trägst du.

Du weißt schon alles, was wichtig ist für dich? Dann probiere ein Wissensquiz oder einen Selbsttest auf den empfohlenen Homepages von Seite 24 aus.

Sag uns deine Meinung! Auf Seite 23 findest du die Kontaktdaten der wienXtra-jugendinfo.

Inhaltsverzeichnis

Diese Themen findest du	auf Seite
Was ist Cannabis?	3
„Gras“ und „Dope“	4
Konsummuster - Wer „kiff“ wie ... und warum?	5
Wirkungen	6
Wovon hängt die Wirkung ab?	7
Wirkdauer	8
Nachweiszeiten	9
Körperliche Kurzzeitwirkungen/Überdosierung/Am nächsten Tag	10
Längerfristige Auswirkungen bei häufigem Konsum	11
Abhängigkeit/Sucht	12
Genuss oder Missbrauch	13
Rausch	13
Cannabis und das Gesetz	14
Geringe Menge? Welche Folgen hat eine Anzeige?	15
Wer erfährt von einer Anzeige? In der Schule? Der §13 Im Straßenverkehr	16 17
Wer ist unter welchen Umständen gefährdet?	18
Was tun, wenn FreundInnen Cannabis nehmen? <i>Einige Tipps, die dir helfen können</i> <i>Was solltest du nicht tun?</i>	19 20 20
Wann ist Cannabiskonsum besonders riskant?	21
Bei akuten Problemen mit Cannabis	22
Wo bekomme ich Beratung und Hilfe?	23
Wo bekomme ich weitere Informationen im Internet?	24

Was ist Cannabis?

Cannabis gehört zur Familie der Hanfpflanzen. Hanf ist ein staudenartiges Gewächs, das vielseitig genutzt werden kann. In dieser Broschüre geht es ausschließlich um Cannabis als Rauschmittel/Droge.

Die weibliche Pflanze entwickelt den psychoaktiven Wirkstoff Tetrahydrocannabinol (THC), der sich in Blüten, Blättern und abgesondertem Harz sammelt.

THC beeinflusst Gefühle, Wahrnehmungen, Gedächtnisleistungen, Bewusstsein usw. (Siehe S. 6)

Die Konzentration von THC ist unterschiedlich je nach Sorte des Hanfs und des verwendeten Pflanzenteils. Grundsätzlich ist der THC-Gehalt der Hanfpflanzen durch ausgeklügelten Anbau in den letzten Jahren deutlich gestiegen.

Neben dem THC enthält Cannabis noch zahlreiche andere Stoffe, die Auswirkungen haben. Die einzelnen Wirkmechanismen sind aber nicht genau geklärt.

„Gras“ und „Dope“

Cannabis wird als Rauschmittel in drei Arten gehandelt:

Marihuana (Hanfkrout, „Gras“)

Aus getrockneten Blüten und Blattspitzen. THC-Gehalt 1-7%, bei künstlich gezüchteten Sorten vielfach höher. Meist schwächer als Haschisch, aber große Unterschiede in Art und Stärke der Wirkung. Es können z.B. unerwartet starke halluzinogene Wirkungen auftreten.

Haschisch (Hanfharz, „dope“, „shit“)

Aus Harz und pulverisierten Pflanzenteilen, die zu Platten gepresst werden. Je nach Herkunftsland und Anbaugebiet gibt es unterschiedliche Sorten. Der THC-Gehalt liegt zwischen 5 und 12%. Wird von HändlerInnen oft mit Henna, Schuhcreme usw. gestreckt und gefärbt.

Haschischöl (Hanfextrakt)

Wenig verbreitetes, öliges, schwarzbraunes Konzentrat, hat einen THC-Gehalt bis zu 50%.

Cannabis wird meist mit Tabak vermischt in Form von Zigaretten (Joints) oder mit Wasserpfeifen geraucht (umgangssprachlich für Cannabis rauchen: „kiffen“). Seltener ist die Verarbeitung in Essgerichten oder Tees.

Konsummuster – wer „kiff“ wie?

Ca. 25-30% der jungen Menschen in Wien (zwischen 12 und 25 Jahren) geben an, einmal Cannabis probiert zu haben. Die meisten, ca. 90-95%, hören nach einer Probierphase wieder auf.

Unter denjenigen, die weiter konsumieren, gibt es große Unterschiede: Manche rauchen nur zu besonderen Gelegenheiten, einige fast täglich. Manche konsumieren auch alleine und zu Hause, viele eher mit FreundInnen in der Freizeit. Eine kleine Gruppe von DauerkonsumentInnen „kiff“ sogar während der Arbeit.

Wie oft, wie viel und unter welchen Umständen jemand konsumiert, hat einen Einfluss darauf, wie schädlich bzw. riskant das ist. (Siehe S. 21).

... und warum?

Warum und wozu jemand Cannabis nimmt, kann mit Neugier, Gruppengefühl, dem Wunsch nach Entspannung, nach Rausch und Risiko und vielem mehr zu tun haben. Manche Menschen versuchen auch, mit Cannabis unangenehme Gefühle oder Körperempfindungen zu beeinflussen.

„Kiffen“, um Stress, Angst, Depression, Unsicherheiten oder Probleme weniger zu spüren, ist ein Risiko in Richtung Abhängigkeit.

Wirkungen

Cannabis wirkt psychisch-geistig und körperlich, nämlich auf:

- Denken
- Konzentration
- Gedächtnis
- Wahrnehmung und Empfindung
- Körpererleben und Bewegungsfähigkeiten
- Zeitgefühl

Die Wirkung von Cannabis kann sehr unterschiedlich sein. Das reicht von euphorischen Gefühlen bis zu lähmender Trägheit. Manche empfinden bestimmte Wirkungen als angenehm, andere als unangenehm oder gar ängstigend. Manche behaupten, nichts zu spüren, anderen wird schlecht - besonders anfangs.

Als Rauschmittel wirkt Cannabis auf die ganze Persönlichkeit und den Körper ein. Deshalb lässt sich die konkrete Wirkung nicht sicher vorher-sagen.

Wovon hängt die Wirkung ab?

• Vom THC-Gehalt bzw. der Stoffzusammensetzung

Der Anteil an THC bzw. der psychoaktiven Wirkstoffe schwankt stark je nach Sorte.

• Von der konsumierten Menge

Mit höherer Dosis können die negativen Wirkungen zunehmen.

• Von der Konsumform

Wird Cannabis gegessen oder getrunken, setzt die Wirkung später ein. Dabei kann es zu höheren Dosierungen kommen als beabsichtigt.

• Von der unmittelbaren Umgebung

(Setting bzw. Atmosphäre)

Es macht einen Unterschied, ob die Droge alleine oder mit anderen eingenommen wird, ob auf einer Party oder in ruhiger Atmosphäre. Es ist auch wichtig, ob du dich mit den Menschen, die dich umgeben, wohl fühlst oder nicht.

• Von der Person

(Persönlichkeit, Stimmung, Erwartungen)

Die Reaktion ist abhängig von Tagesbefindlichkeit und körperlicher Verfassung, der Erfahrung mit Cannabis, der Erwartung an den Rausch und der Grundstimmung.

Cannabis kann die aktuelle (gute wie schlechte) Stimmung verstärken. Die Wirkung kann sich aber auch während des Rausches umkehren.

Wirkdauer

Inhaliertes THC gelangt innerhalb kürzester Zeit über die Lungen in den Blutkreislauf und somit ins Gehirn. Die erste Wirkung **beim Rauchen** ist deswegen schon nach wenigen Minuten zu spüren. Sie steigt dann langsam und hält ca. 2-4 Stunden an.

Die Verwendung spezieller Rauchgeräte (Wasserpfeife, ...) macht die Wirkung teilweise intensiver, vor allem auch betäubender.

Wird Cannabis **gegessen oder getrunken**, nimmt der Körper das THC langsam durch den Magen auf. Dadurch wird eine Wirkung erst 30 Minuten bis 2 Stunden später spürbar, hält dann aber bis zu 12 Stunden an. Die Wirkung lässt sich nicht mehr stoppen, was sehr unangenehm sein kann.

Verschiedene Sorten von Cannabis können sehr unterschiedlich wirken. Wie lange die Beeinflussung durch Cannabis dauert, ist nicht nur abhängig davon, wie konsumiert wird, sondern auch welche Sorte und wie viel davon.

Nachweiszeit

Cannabis-Inhaltsstoffe bleiben noch lange im Körper gespeichert. Wiederholter Konsum führt zu einer Anreicherung im Fettgewebe und in der Leber. Deshalb kann man mit einem Urintest noch Tage bis Wochen später Cannabiskonsum feststellen.

*Nachweis im Blut (Abbauprodukte):
bis zu 12 Stunden bzw. 2-3 Tage bei gelegentlichem Konsum
3 Wochen bei regelmäßigem Konsum*

*Nachweis im Urin:
bei einmaligem Konsum 7-10 Tage
bei häufigerem Konsum bis zu 8 Wochen*

Körperliche Kurzzeitwirkungen

Mundtrockenheit, gerötete Augen, erweiterte Pupillen, Erhöhung der Herzfrequenz, Blutdruckabfall, leicht herabgesetzte Körpertemperatur, gesteigerter Appetit in Folge von gesenktem Blutzuckerspiegel, Durstgefühl.

Fallweise Auftreten von Schwindel, Zittern, Kopfschmerzen, Reizhusten.

Überdosierung

Bei Überdosierung (auch bei Erstkonsum) sind Schwindel, Übelkeit bis zum Erbrechen, Herzrasen und Kreislaufprobleme möglich. Es kann zu Angstzuständen, Verwirrung, Verfolgungsideen und Halluzinationen kommen.

Todesfälle oder bleibende Körperschäden aufgrund einer einmaligen „Cannabisvergiftung“ sind nicht bekannt.

Am nächsten Tag ...

Es kann ein trübes Gefühl bleiben, Betroffene fühlen sich müde, interesselos. Auch Gereiztheit, Nervosität und Anspannung können Rausnachwirkungen sein.

Längerfristige Auswirkungen bei häufigem Konsum

Wer Cannabis intensiv und häufig über einen längeren Zeitraum raucht, muss mit körperlichen Auswirkungen rechnen:

- Symptome chronischer Bronchitis wie Husten, vermehrter Auswurf, Keuchen
- Schlechtere Lungenfunktion
- Risiko von Krebserkrankungen im Bereich der Atemwege

Durch tiefes und langes Inhalieren sind Joints viel schädlicher als Zigaretten.

Wer regelmäßig viel Cannabis konsumiert, riskiert:

- Leistungsabfall
- Störungen der Merkfähigkeit und der Konzentration (wird nach einem Konsumstopp wieder besser)
- Schlafstörungen
- wachsende Gleichgültigkeit gegenüber früher Wichtigem und Alltagsanforderungen (kann auch schon vor dem Konsum da gewesen sein)
- Depressionen
- Gewöhnung bis psychische Abhängigkeitserkrankung

In seltenen Fällen kann exzessiver Cannabiskonsum Realitätsverlust bis zur Psychose auslösen. Der genaue Ursache-Wirkung-Zusammenhang zwischen Cannabiskonsum und z.B. Schizophrenie ist nicht endgültig geklärt. Labile oder verwirrte Menschen sollen aber auf keinen Fall Cannabis konsumieren!

Abhängigkeit/Sucht

Abhängigkeit (umgangssprachlich Sucht) ist eine Krankheit, die Auswirkungen auf Körper und Geist hat. **Abhängigkeit ist nicht** „einfach eine moralische Schwäche“ oder eine „kriminelle Neigung“. Sie entsteht nicht von einem Tag auf den anderen, sondern in einem Prozess mit unterschiedlichen Phasen.

Abhängigkeit entwickelt sich meist dann, wenn immer häufiger versucht wird, schwierige Alltagssituationen und unangenehme Gefühle oder Gedanken z.B. mit Hilfe von Cannabis auszublenden (**Missbrauch**) und wenn der Konsum zur **Gewohnheit** wird. Von Gewöhnung spricht man dann, wenn der Missbrauch regelmäßig und „automatisch“ betrieben wird. Wenn zudem Entzugserscheinungen und Schwierigkeiten beim Versuch, weniger oder gar nicht mehr zu konsumieren auftreten, sind das Anzeichen für eine **Abhängigkeit**.

Körperliche Symptome einer Cannabisabhängigkeit sind milder ausgeprägt als nach Opiat- oder Alkoholkonsum. Dennoch berichten CannabiskonsumentInnen von Entzugssymptomen wie Nervosität, Schlafproblemen, Aggressivität, Angst, Muskelzittern, Magenproblemen, Erbrechen usw. Diese Symptome vergehen meist nach 1-2 Wochen. Allerdings spüren viele Aufhörwillige in dieser Phase und noch lange später ein starkes Bedürfnis, wieder zu „kiffen“, denn die psychische Abhängigkeit kann sehr hartnäckig sein.

Genuss oder Missbrauch

Nicht jede Einnahme eines Rauschmittels wie Cannabis führt zur Abhängigkeit.

Genuss bezeichnet ein bewusstes Verhalten bzw. den bewussten Konsum von Substanzen, und zwar mit Gespür für das richtige Maß, hin und wieder, mit Spaß, und ohne „muss“ (also auch wieder aufhören zu können).

Der Missbrauch bedeutet ein Mittel oder ein Verhalten zum Ausweichen zu verwenden: zum Beispiel zur Ablenkung, zum Frustabbau usw. Missbrauch kann Schäden verursachen (z.B. durch Unfälle oder Vernachlässigen von Beziehungen), ist aber noch keine Abhängigkeit.

Rausch

Das Bedürfnis nach einem **anderen Bewusstseinszustand** haben viele Menschen in bestimmten Lebensphasen oder Situationen. Außergewöhnliche Zustände oder Euphorie lassen sich auf unterschiedliche Weise herstellen, z.B. auch durch tanzen.

Rausch ist immer die Ausnahme vom Alltag, sonst wäre er nichts Besonderes. Manche Lebenserfordernisse lassen sich außerdem berauscht nicht schaffen, z.B. lernen oder sporteln.

Berauscht sein ist nicht besser als nüchtern, nur anders.

Cannabis und das Gesetz

In Österreich regelt das Suchtmittelgesetz (SMG) den Umgang mit Cannabis.

Verboten sind:

- die Erzeugung
- der Erwerb
- der Besitz
- die Überlassung
- die Verschaffung
- die Ein- und Ausfuhr
- sowie die Bewerbung von Suchtmitteln

Das heißt, auch tauschen, schenken (lassen), aufbewahren, halten und weiterreichen sind strafbar. Das gilt für jede noch so kleine Menge. Auch die Übergabe eines Joints in einer Runde – ohne einen Zug zu machen – kann strafrechtlich als Besitz oder Überlassung verfolgt werden.



Cannabis und das Gesetz

Geringe Menge?

Die Menge ist nur für die Höhe der Strafe wichtig: Das Gesetz unterscheidet dabei zwischen einer „großen Menge“ (hier: 20 Gramm THC), einer „nicht großen Menge“ und einer „geringen Menge“ (2-4 g als Richtwert). Die geringe Menge ist variabel, je nachdem ob eine Abhängigkeit vorliegt oder nicht: Bei jemandem, der gelegentlich konsumiert, ist sie geringer als bei jemandem, der aufgrund seiner Sucht eine höhere Dosis braucht.

Welche Folgen hat eine Anzeige nach dem SMG?

Jede Anzeige wird an die Staatsanwaltschaft weitergeleitet. Das kann ernste Folgen haben: Kommt es zum Prozess und einer Verurteilung wird eine Geld- oder Freiheitsstrafe verhängt. Zusätzlich gibt es Verwaltungsstrafen, z.B. Führerscheinentzug oder Ausschluss von bestimmten Berufen und vom Wahlrecht. Wenn du den Führerschein erst machen willst, kann die Behörde das untersagen oder den Führerschein nur befristet ausstellen (evt. unter Auflagen wie z.B. regelmäßige Harntests). Wegen Erzeugung oder Weitergabe einer großen Menge kann dir auch der Reisepass bzw. Personalausweis abgenommen werden.

Wenn du zum ersten Mal angezeigt wirst, weil du eine **geringe Menge** Cannabis zum **eigenen Gebrauch** erworben oder besessen hast, dann wird die Anzeige von der Staatsanwaltschaft für eine Probezeit von zwei Jahren zurückgelegt, wenn du bestimmte Auflagen einhältst. Zum Beispiel kann die Gesundheitsbehörde prüfen, ob eine „gesundheitsbezogene Maßnahme“ nötig ist (z.B. ärztliche Kontrollen oder Behandlungen, psychologische oder psychotherapeutische Betreuungen). Bei wiederholten Anzeigen kommt es zu einem Strafverfahren, das auch zu Gefängnisstrafen führen kann.

Cannabis und das Gesetz

Wer erfährt von der Anzeige?

Bei Minderjährigen die Erziehungsberechtigten.
Außerdem werden die Gesundheits- und die Verkehrsbehörde benachrichtigt. Jede Anzeige führt zu einer Speicherung der persönlichen Daten im Gesundheitsministerium. Diese Daten sind von anderen Stellen (zum Beispiel vom Innen-, Unterrichts-, Justiz- und Verteidigungsministerium) abrufbar, falls das zur Erfüllung ihrer Aufgaben notwendig ist. Dadurch kann es unter Umständen zum Verlust des Ausbildungs- oder Arbeitsplatzes oder zu einem „Berufsverbot“ für bestimmte Berufe kommen (z.B. KindergärtnerInnen).

In der Schule? Der §13

Besteht in der Schule der begründete Verdacht, jemand hätte Cannabis konsumiert, wird die Schulleitung verständigt und entscheidet dann über eine schulärztliche Behandlung. Der Verdacht darf sich nicht nur auf Vermutungen stützen, sondern muss sich auf konkrete Vorkommnisse beziehen.

Er gibt die schulärztliche Untersuchung, dass die Person Cannabis konsumiert hat, und dass Behandlungsbedarf besteht, so kann die/der SchulleiterIn auf notwendige gesundheitsbezogene Maßnahmen drängen (z.B. ein Besuch einer Beratungsstelle, siehe S. 23). Der/die Betroffene muss dann den Nachweis bringen, dass die Maßnahmen erfüllt worden sind. Wird die gesundheitsbezogene Maßnahme oder schulärztliche Untersuchung verweigert, muss die Schulleitung die Gesundheitsbehörde (in Wien MA 15) verständigen. Eine Anzeige bei der Polizei darf außer in Fällen von nachgewiesenem Handel nicht erstattet werden.

Nähere Infos bekommst du beim Schularzt / bei der Schulärztin deiner Schule und bei den schulpsychologischen Beratungsstellen (8:00 - 15:30) unter:

Allgemeinbildende Pflichtschulen (APS): 01/525 25 - 77518

Allgemeinbildende Höhere Schulen (AHS): Tel. 01/525 25 - 77535

Berufsbildende Pflichtschulen (BS): Tel. 01/599 16 - 77545

Berufsbildende Höhere Schulen (BMHS): Tel. 01/525 25 - 77555

Straßenverkehr

Während des Cannabis-Rausches sind die Konzentrationsfähigkeit und das Reaktionsvermögen vermindert und die Verarbeitung von Informationen verlangsamt.

Die Verkehrstüchtigkeit ist unter der Einwirkung von Cannabis stark beeinträchtigt („Tunnelblick“), auch wenn der/die Betroffene das Gefühl hat, noch fahren zu können.

Daher:

- In dieser Zeit keine Maschinen bedienen oder gefährliche Arbeiten verrichten!
- Beim und nach dem Konsum – Hände weg vom Steuer oder Fahrradlenker!

Seit 2003 sind bei Verdacht auf Drogenkonsum im Straßenverkehr Bluttests durch den Amtsarzt erlaubt. Wird Cannabis nachgewiesen, hat das eine Reihe von rechtlichen Folgen, z.B. Verwaltungsstrafen und Führerscheinentzug.

Wer ist unter welchen Umständen gefährdet?

Wichtig ist: Es geht nicht nur um die Substanz Cannabis und die Eigenschaften dieser Droge. Noch wichtiger ist das persönliche Verhältnis dazu, wie viel, wie oft, warum und unter welchen Umständen konsumiert wird.

Probleme wie z.B. das Vernachlässigen von Alltagsaufgaben oder die Entwicklung einer Abhängigkeit, stellen sich oft dann ein, wenn andere Umstände ebenfalls ungünstig sind.

Welche Umstände sind das?

Zu den so genannten Risikofaktoren zählt man in erster Linie:

- eine labile psychische Gesundheit
- ausschließlich drogenkonsumierende FreundInnen
- früher Beginn des Cannabiskonsums (unter 16 Jahren)
- wenig soziale Unterstützung (in der Familie, von FreundInnen)
- allgemeine soziale Perspektivlosigkeit (z.B. Arbeitslosigkeit)
- kritische Lebensereignisse (z.B. Verlassenwerden oder Tod von einer wichtigen Person)

Was tun, wenn FreundInnen Cannabis nehmen?

Vor allem wenn deine FreundInnen häufig oder viel Drogen konsumieren, kann sich eure Freundschaft verändern und darunter leiden. (Das gilt nicht nur für Cannabis, sondern auch für Alkohol oder andere illegale Drogen.) Du merkst, dass sich deine FreundInnen anders verhalten und machst dir Sorgen um sie. Vielleicht seht ihr euch seltener oder oft im berauschten Zustand, und du bist unsicher, wie du mit der Situation umgehen sollst.

Meist ist es schwer oder gar nicht möglich, jemanden davon abzuhalten, Drogen zu nehmen. Bedenke auch, dass nicht jeder Cannabiskonsum gleich ist und nicht immer sofort ernsthafte Schwierigkeiten nach sich ziehen muss.

Auch wenn sich eine Sucht entwickelt hat, hilft es nicht, wenn man dem/r Abhängigen **mit äußerem Zwang die Droge entzieht**. Entfällt dieser Zwang, kommt es in der Regel zu einem **Rückfall**. Verbesserung und Genesung sind nur möglich, wenn die Person **selbst den Wunsch und die Fähigkeit entwickelt**, sich von der Abhängigkeit zu befreien und aktiv auf dieses Ziel hin arbeitet.

In jedem Fall solltest du deine Bedenken und Ängste ansprechen und nicht „um der Freundschaft willen“ schweigen.

Was tun, wenn FreundInnen Cannabis nehmen?

Einige Tipps, die dir helfen können

- Rede mit ihm/ihr in nüchternem Zustand.
- Sprich offen über deine Sorgen und Ängste.
- Zeige dem/der anderen Interesse an seiner/ihrer Person, nicht nur an seinen Problemen. Mache deutlich, wie wichtig dir die Freundschaft ist - aber nicht um jeden Preis.
- Sage ohne Scheu, was du nicht mitmachen wirst.
- Traue dich, es anzusprechen, wenn du den Eindruck hast, dass dein/e FreundIn Hilfe braucht. Du kannst, wenn du das möchtest, die Begleitung zu einer Beratungsstelle anbieten.
- Vergiss aber nicht: Es gibt keine „Tricks“ jemanden zu überzeugen, keine Drogen zu nehmen. Erst wenn die Person selbst ein Problem erkennt oder an ihrem Drogenkonsum etwas verändern möchte, ist sie bereit, sich helfen zu lassen und etwas zu unternehmen.
- Wenn du dich überfordert oder unsicher fühlst, hole dir selbst Unterstützung und Rat bei einer Person deines Vertrauens oder einer Beratungsstelle (S. 23).

Was solltest du nicht tun

- Lass' dich nicht überreden, selbst Drogen auszuprobieren. Trau dich, deine Haltung selbstbewusst zu vertreten.
- Verzichte darauf, deine FreundInnen zu etwas zu zwingen oder ihnen zu sagen, was sie tun sollen.
- Akzeptiere keine Entschuldigung für schlechtes Benehmen unter Drogeneinfluss.
- Lüge nicht für deine/n FreundIn und vertusche keine Probleme für sie/ihn.
- Drohe nicht mit Konsequenzen, die du nicht einhalten kannst, sonst wirst du von deinen FreundInnen nicht mehr ernst genommen.

Wann ist Cannabiskonsum besonders riskant?

Jeder Konsum einer Droge kann schaden, z.B. durch Unfälle im beeinträchtigten Zustand. Jeder Konsum von Cannabis ist illegal und kann zu Konflikten mit dem Gesetz in der Schule, beim Arbeitsplatz und in der Familie führen.

Wer schon sehr jung und häufig kiffte, ist mehr abhängigkeitsgefährdet und riskiert größere körperliche Schäden.

Besonders riskant ist der Cannabiskonsum auch für Menschen mit Stoffwechselstörungen wie z.B. Diabetes mellitus („Zuckerkrankheit“, weil THC längerfristig die Regulierung des Blutzuckerspiegels beeinflussen kann. Personen mit Herz-Kreislauf-Problemen sollten aufgrund der gefäß-erweiternden Wirkung kein Cannabis konsumieren.

Grundsätzlich sind die Risiken des Cannabiskonsums höher:

- je öfter konsumiert wird
- je mehr in kurzer Zeit konsumiert wird
- je höher die Dosis ist
- wenn andere Drogen (auch Alkohol und Nikotin) zusätzlich konsumiert werden
- und umso selbstverständlicher der Konsum zum Alltag gehört

Bei akuten Problemen mit Cannabis

Bei Unwohlsein und zum „Runterkommen“

- Säfte mit Vitamin C oder Zuckerwasser trinken
- Kopf, Nacken und Unterarme kühlen
- Kein Kaffee oder Energie-Drinks

Wenn du dich ängstlich oder gestresst fühlst, gib dich in einen ruhigen Raum (mit frischer Luft) und bitte einen Freund/eine Freundin bei dir zu bleiben.

Wenn jemand kollabiert

Kollaps: die Augen rollen nach hinten, Atemnot, kalter Schweiß, Koordinationsstörungen, Übelkeit

- Schnell für frische Luft und Ruhe sorgen
- Die Person in die stabile Seitenlage bringen und Atmung/Puls kontrollieren. Aufpassen, dass die Person nicht erbricht und am eigenen Erbrochenen erstickt (Mundhöhle säubern!)
- Mit Decken warm halten
- Keine Panik, Ruhe bewahren und die betroffene Person nicht alleine lassen
- Wenn Hilfe nötig wird, einen Notarzt rufen und genau beschreiben, was vorgefallen ist und welche Drogen konsumiert wurden (Der Arzt hat Schweigepflicht!)
- Kommt er/sie zu sich: kein Essen, keine Getränke

Wo bekomme ich Beratung und Hilfe?

Kostenlose Unterstützung (auch anonym) sowie Antworten auf alle möglichen Fragen, die dich beschäftigen, findest du bei:

wienXtra-jugendinfo

persönliche Beratung und Infomaterial:

Babenbergerstraße 1, 1010 Wien

Telefon: 01/17 99

eMail: jugendinfowien@wienXtra.at

Web (mit rat&hilfe-Forum): www.jugendinfowien.at

Mit allen Fragen und Problemen rund um den Cannabiskonsum kannst du dich z.B. an folgende Beratungsstellen wenden:

Kolping – Drogenberatung für Jugendliche

Paulanergasse 11, 1040 Wien

Tel. 01/581 53 03

eMail: drogen@kolping.at

Dialog 10

Gudrunstraße 184, 1100 Wien

(EG / zwischen Stiege III und IV)

Tel. 01/604 11 21

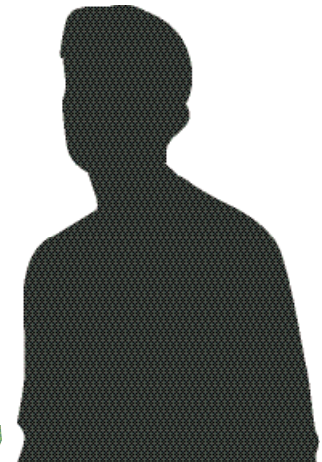
eMail: officedialog10@dialog-on.at

Dialog Beratungsstelle Hegelgasse

Hegelgasse 8/11, 1010 Wien

Tel. 01/512 01 81

eMail: officehega@dialog-on.at



Wo bekomme ich weitere Informationen im Internet?

www.feelok.at

Interaktiv zu Cannabis, Alkohol, Nikotin, Ernährung, Bewegung, sowie Infos, Spiele, Chatroom usw.

www.rauschfaktor.de

Seiten zu vielen Rauscharten, mit Geschichten, Bildern und vielem mehr

www.checkyourdrugs.at

Wiener Projekt, Infos und Beratung zu allen „Freizeitdrogen“

www.drugcom.de

Hier kannst du dein Wissen über Cannabis, Alkohol, Nikotin oder andere Suchtmittel prüfen oder einen Konsum-Check machen.

www.1-2-free.at

Die Jugendseite von www.praevention.at, u. a. mit Forum, Grußkarten, Wissenquiz und Referatsunterlagen