



Niedersächsische Landesstelle  
für Suchtfragen



SUCHTPRÄVENTION  
STARK FÜR NIEDERSACHSEN



# cannabis

- alle wichtigen Infos auf einen Blick.

A close-up photograph of a person's hand holding a small, white, folded paper bag filled with green cannabis buds. The hand is positioned in the center-left of the frame. In the background, a pink mesh bag is visible, also containing cannabis. The background is a bright, overexposed white with some dark, abstract splatters or shadows. The overall lighting is bright and natural.

## GRAS, HASCH, SHIT, PIECE ...

– egal, wie du es nennst:

Cannabis ist für viele Jugendliche ein Thema. Vielleicht kennst du jemanden, der damit zu tun hat, vielleicht hast du auch deine eigenen Erfahrungen gemacht. Trotzdem gibt es sehr viel Unwissenheit und eine Menge Vorurteile rund um Cannabis. Wir wollen hier über Cannabis offen und ehrlich sprechen.

**DIESE BROSCHÜRE SOLL INFORMIEREN  
UND DIR DABEI HELFEN, EINE EIGENE  
MEINUNG ZUM UMGANG MIT CANNABIS  
ZU ENTWICKELN.**

**Auf den folgenden Seiten erhältst du:**

Die wichtigsten FAKTEN zu Cannabis	6
RAT & TAT – Experten über Cannabis	12
Tipps zum Umgang mit FREUNDINNEN & FREUNDEN, um die du dir Sorgen machst	16
Die wichtigsten Infos zu RECHT & GESETZ	18
Hilfreiche INFOS & KONTAKTE	21



# „CANNABIS? WAS IST DAS EIGENTLICH?“

## Was ist Cannabis?

Cannabis gehört zu der 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-Tetrahydrocannabinol), der Cannabis zu einem Rauschmittel macht, das den Bestimmungen des Betäubungsmittelgesetzes (BtMG) unterliegt.

## Welche Formen gibt es?

Cannabis wird üblicherweise in Form von Marihuana und Haschisch angeboten. Marihuana („Gras“, „Weed“, „Ganja“ etc.) ist ein Gemisch aus getrockneten Blüten, Blattspitzen und Stängelstücken der Hanfpflanze. Marihuana enthält heute durchschnittlich 2% THC, allerdings können manche gezüchtete Sorten auch einen höheren THC-Anteil enthalten.

Haschisch („Dope“, „Shit“, „Piece“ etc.) besteht aus Harz und pulverisierten Pflanzenteilen, die zu Platten gepresst werden. Haschisch enthält zwischen 6% und 12% THC, der mittlere Wirkstoffgehalt liegt bei 8,3%. Der THC-Gehalt kann je nach Anbaubedingungen sowohl bei Marihuana als auch bei Haschisch stark schwanken.<sup>1</sup>

## Wie wird Cannabis konsumiert?

Cannabis kann inhaliert, gegessen oder getrunken werden. Beim Inhalieren wird der Rauch von Zigaretten („Joints“, „Tüten“, „Spliffs“ etc.), Pfeifen oder Wasserpfeifen (Bongs, Shishas) eingeatmet. In Kuchen oder Plätzchen verbacken („space cakes“)



kann Haschisch gegessen werden. Selten wird Marihuana auch als Tee getrunken.

## Wie wirkt Cannabis?

Die Wirkung von Cannabis kann auch in Abhängigkeit vom THC-Gehalt sehr unterschiedlich sein. Sie reicht von euphorischen Gefühlen bis zu „entspannter“ Trägheit. Die schon vorhandene Grundstimmung kann dabei verstärkt werden. Einige empfinden bestimmte Reaktionen des Körpers als angenehm, andere als unangenehm oder sogar beängstigend. Manche spüren nichts, anderen wird übel.

### „Angenehme“ Wirkungen auf das Wohlbefinden:

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

### „Unangenehme“ Wirkungen auf das Wohlbefinden:

- Ruhelosigkeit
- Sinnestäuschungen
- Angst und Panik
- Orientierungslosigkeit



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

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

### **Wie lange wirkt Cannabis?**

Der Eintritt der Wirkung ist je nach Konsumart unterschiedlich. So tritt beim Inhalieren die Wirkung sofort ein und kann bis zu vier Stunden anhalten. Beim Essen tritt die Reaktion des Körpers verzögert ein und kann länger andauern.

### **Wovon hängen Wirkdauer und Wirkung 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 beziehungsweise der Atmosphäre – es macht einen Unterschied, ob die Droge allein oder mit Freundinnen und Freunden eingenommen wird, ob auf einer Party oder in entspannter Atmosphäre. Entscheidend ist häufig der persönliche Wohlfühlfaktor im Moment des Konsums.
- von der Person – die Wirkung ist abhängig von der körperlichen und/oder psychischen Verfassung.

### **Wie wirkt sich Cannabis auf den Körper aus?**

Mögliche Auswirkungen sind: Mundtrockenheit, gerötete Augen, erweiterte Pupillen, eine Erhöhung der Herzfrequenz, Blutdruckabfall, eine leicht herabgesetzte Körpertemperatur, gesteigerter Appetit in Folge eines gesenkten Blutzuckerspiegels, Durstgefühl, Pulsrasen, Schwindelgefühl, Zittern, Kopfschmerzen, Übelkeit und Reizhusten.

### Was tun bei Notfällen?

Sollten Schwindel oder akute Übelkeit auftreten, helfen auch „Patentrepte“ wie Kaffee oder Energydrinks nicht. Wenn die Beschwerden nach kurzer Zeit nicht von allein verschwinden, sehr negative Gefühle oder Wahnvorstellungen beobachtet werden oder erhebliche Kreislaufbeschwerden auftreten (Atemnot, kalter Schweiß, Koordinationsstörungen und Übelkeit), sollte immer ein Notarzt unter der Telefonnummer „112“ verständigt werden. Der steht im Übrigen unter ärztlicher Schweigepflicht. Die Sorge um die Gesundheit ist auf alle Fälle wichtiger als die Sorge vor möglichen rechtlichen Konsequenzen.

### Was passiert am nächsten Tag?

Möglich sind:

- Trägheitsgefühl
- Müdigkeit
- Allgemeines Desinteresse
- Gereiztheit
- Nervosität

### Gibt es Langzeitfolgen?

Wenn Cannabis über einen längeren Zeitraum regelmäßig geraucht wird, muss mit körperlichen und psychischen Folgen gerechnet werden:

- Beeinträchtigung der Atmung
- chronische Bronchitis mit Husten und Reizhusten
- erhöhtes Krebsrisiko
- Zeugungsunfähigkeit, das heißt, Männer können zwar Geschlechtsverkehr ausüben, aber keine Kinder zeugen, da die Spermienproduktion gestört ist.

### Wer regelmäßig viel Cannabis zu sich nimmt, riskiert:

- Störungen der Merkfähigkeit und der Konzentration
- Leistungsabfall
- wachsende Gleichgültigkeit gegenüber wichtigen Dingen des Alltags
- Depressionen
- Gewöhnung und gegebenenfalls Abhängigkeit
- frühzeitige Hautalterung

### Wie lange ist Cannabis im Körper nachweisbar?

Die Inhaltsstoffe von Cannabis bleiben lange im Körper gespeichert. Je nachdem wie viel, wie häufig und über welchen Zeitraum konsumiert wurde, kann Cannabis im Blut bis zu 24 Stunden, im Urin bis zu 90 Tagen und in den Haaren bis zu 14 Monaten nachgewiesen werden.



## „Die denken doch nur ans Kiffen!“

Der Konsum von Cannabis ist immer riskant. Selbst ein einmaliges Probieren ist nicht risikofrei. Die meisten hören nach einer „Probierphase“ wieder auf. Diejenigen, die weiter konsumieren, haben unterschiedliche Gewohnheiten: Einige kiffen zu besonderen Gelegenheiten (Party, Urlaub etc.), andere beinahe täglich. Manche konsumieren allein zu Hause, die meisten eher mit Freunden und Freundinnen in der Freizeit.

Den meisten ist das Risiko gar nicht bewusst: Der Übergang vom Konsum zur Abhängigkeit ist fließend und kann je nach Person, den äußeren Umständen und der Häufigkeit des Konsums innerhalb von ein paar Monaten stattfinden. Das Alter spielt auch eine große Rolle: Je jünger man ist, desto größer ist die Gefahr, abhängig zu werden.

Man kann davon ausgehen, dass eine Suchtgefährdung vorliegt, wenn jemand:

- regelmäßig nach der Schule oder der Arbeit kifft,
- mehrmals im Laufe eines Tages kifft,
- häufig allein kifft,
- öfter bzw. ständig ans Kiffen denkt
- oder für Freunde, Freundinnen und Hobbys kaum noch Zeit hat.

## Warum wird überhaupt gekifft?

Es gibt viele Gründe, warum gekifft wird:

- Neugierde, Faszination, das Bedürfnis nach etwas Neuem
- Suche nach Vergnügen oder Entspannung/Chillen
- Suche nach Rauscherlebnissen
- Hemmungen, Depressionen, Konflikte
- Fehlen von Vertrauenspersonen und mangelnde Zuwendung
- Langeweile
- Verdrängen von Problemen und traumatischen Erlebnissen



**„Wenn ich mal nicht so gut drauf bin, rauche ich einfach was, und schon geht's mir super.“**

Diese Behauptung stimmt nicht. Es ist eher so, dass Cannabis die vorhandene tatsächliche Grundstimmung verstärkt. Wenn jemand also schlecht drauf ist, wird ihre oder seine Laune durch

Cannabis nicht besser, wenn sie oder er kiffet. 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 Jugend- oder Sucht- und Drogenberatungsstelle.

Fakt ist: Das stimmt nicht! Ungefähr 92% der 12- bis 17-Jährigen und 65% der 18- bis 25-Jährigen haben noch nie gekifft.<sup>2</sup>

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

**„Wenn Kiffen so schlimm wäre, würden es die Holländer ja wohl kaum erlauben.“**

Das glauben viele Leute. Aber: In Europa gibt es kein Land, in dem Cannabis legalisiert ist – auch nicht in den Niederlanden! Grundsätzlich gilt: Der deutsche Cannabiskonsument oder die -konsumentin geht ein erhöhtes strafrechtliches Verfolgungsrisiko ein, wenn er oder sie in den Niederlanden oder auf der Rückreise mit Cannabisprodukten angetroffen wird (mehr dazu im Kapitel „Die kiffen sich noch in den Knast“).

Dass Cannabis nicht abhängig macht, ist ein weit verbreiteter Irrtum. In Deutschland gelten derzeit ca. 500.000 unter den 18-64-Jährigen als cannabisabhängig oder als stark abhängigkeitsgefährdet.<sup>3</sup> Bei Cannabiskonsum kann es zu einer seelischen Abhängigkeit kommen. Dies bedeutet, dass der Mensch völlig fixiert auf die Droge ist und seinen Alltag nicht mehr ohne Konsum bewältigen kann. Außerdem gibt es körperliche Symptome, die nach dem Absetzen von Cannabis auftreten können: etwa Schlafstörungen, Schwitzen (vor allem nachts), allgemeine Reizbarkeit, bisweilen Aggressivität, übermäßige Schmerzempfindlichkeit.

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



## „VERGISS ES! DIE FREUNDSCHAFT KANNST DU ABHAKEN.“

Wenn deine Freundin oder dein Freund Cannabis konsumiert, kann sich eure Freundschaft verändern und darunter leiden. Du merkst, dass sie oder er sich anders verhält und machst dir Sorgen um sie oder ihn? 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. Selbstverständlich kannst du keine/n Therapeutin oder Therapeuten 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 deine Freundin oder dein Freund stellen den Cannabiskonsum in Frage.

Du solltest aber bedenken, dass es nicht sicher ist, ob deine Ansichten von ihr oder ihm geteilt werden. Du musst mit Widerstand oder auch Ablehnung rechnen. Wichtig ist, dass deine Freundin oder dein Freund selbst den Wunsch hat, damit aufzuhören oder aktiv auf dieses Ziel hin arbeiten möchte.

Trotzdem: Sprich in jedem Fall deine Bedenken und Sorgen an und verschweige sie nicht „um der Freundschaft willen“. Vielleicht ist es schon ein erster Schritt, diese Broschüre weiterzureichen.

### Einige Tipps, die dir beim Gespräch helfen können:

- Rede mit deiner Freundin oder deinem Freund nur dann, wenn er oder sie 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 mit ihr beziehungsweise mit ihm ist.
- Sage ohne Scheu, was du nicht (mehr) mitmachen wirst.
- Wenn du dich mit der Situation überfordert fühlst, hole dir Unterstützung und Rat bei einer Person deines Vertrauens oder einer Beratungsstelle (Adressen S. 21).



# „DIE KIFFEN SICH NOCH IN DEN KNAST.“

Den Umgang mit Betäubungsmitteln regelt in Deutschland das Betäubungsmittelgesetz (BtMG). Darin wird Cannabis als „nicht verkehrsfähig“ eingestuft. Somit ist jeglicher Besitz von Cannabis und Cannabisprodukten (Haschisch, Marihuana) strafbar.

### Was bedeutet Eigenbedarf?

+++ Den Umgang mit Betäubungsmitteln regelt in Deutschland das Betäubungsmittelgesetz (BtMG). Danach ist jeglicher Besitz von Cannabis und Cannabisprodukten (Haschisch, Marihuana) strafbar. Besitz du eine geringe Menge Cannabis, die nur zum Eigengebrauch bestimmt ist, keinen anderen gefährdet und in Niedersachsen nicht mehr als 6 Gramm beträgt, kann die Staatsanwaltschaft von einer Strafverfolgung absehen. Du kannst dich aber nicht darauf verlassen, dass die Staatsanwaltschaft das Verfahren ohne Auflagen einstellt. Wenn sie eine Verfolgung für erforderlich hält, musst du mit erzieherischen Maßnahmen wie beispielsweise Sozialstunden und/oder der Verpflichtung zur Teilnahme an einem Beratungsgespräch oder einer Therapiemaßnahme rechnen.

### Cannabis im Straßenverkehr?

+++ Wenn du unter Drogeneinfluss ein Fahrzeug steuerst, gefährdest du dich und andere. Wenn du bekifft erwischt wirst, hast du mit der Verhängung eines Fahrverbots, dem Entzug deiner Fahrerlaubnis und medizinisch-psychologischen Untersuchungen („Idiotentest“) zur Ermittlung der weiteren Fahrtauglichkeit zu rechnen. Auch wenn du noch keinen Führerschein besitzt und unter Drogeneinfluss im Straßenverkehr auffällig wirst, musst du damit rechnen, dass das Gericht anordnet, dass dir für die Dauer von sechs Monaten bis zu fünf Jahren keine Fahrerlaubnis erteilt wird.

### Und sonst?

+++ Wie für alle illegalen Drogen gilt auch für Cannabis: Liegt eine Gefährdung anderer vor (zum Beispiel wenn Minderjährige beteiligt sind, in Schulen, bei der Ausbildung, in Jugendeinrichtungen), werden Ermittlungen auch bei geringen Mengen aufgenommen und gegebenenfalls gerichtliche Verfahren durchgeführt.



### Ist Kiffen in den Niederlanden erlaubt?

+++ Auch in den Niederlanden sind der Erwerb und Verkauf von Cannabisprodukten gesetzlich verboten. Sie werden unter bestimmten Voraussetzungen aber vom Staat und somit der Polizei geduldet. Cannabisprodukte werden in Coffeeshops nur bis zu einer Menge von fünf Gramm und nur an Personen abgegeben, die über 18 Jahre alt sind und in den Niederlanden wohnen. Für diese Personen ist das Konsumieren in den Coffeeshops straffrei. Bei Verstößen gegen das niederländische Betäubungsmittelgesetz („opiumwet“) wird von den niederländischen Behörden ein Strafverfahren eingeleitet. Dieses wird der für den Wohnort der oder des Betroffenen zuständigen Staatsanwaltschaft in Deutschland übermittelt und weiterverfolgt. Es muss mit einer Anklage wegen Einfuhrschmuggels aus den Niederlanden in die Bundesrepublik Deutschland gerechnet werden, wenn versucht wurde, Cannabis mit nach Deutschland zu nehmen.



Du suchst weitere Infos oder bist auf der Suche nach Menschen, die dir Frage und Antwort stehen und dir weiterhelfen können? Bei diesen Web-Adressen bist du in jedem Fall richtig:

In **Niedersachsen** gibt es viele Suchtberatungsstellen, die Betroffene, aber auch Freunde und Angehörige beraten. Außerdem gibt es Fachkräfte für Suchtprävention, die z.B. mit Klassen und Jugendgruppen zum Thema Cannabis arbeiten. Alle Infos und Adressen findest du unter

[www.nls-online.de](http://www.nls-online.de)

[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung; unter dem Stichwort Cannabis gibt es einen Link zu „Quit the shit“, einem bundesweiten Beratungsangebot im Internet.

[www.stark-statt-breit.de](http://www.stark-statt-breit.de)

Präventionsprogramm Cannabis Nordrhein-Westfalen mit vielen Informationen für Jugendliche, Eltern und Fachleute.

Szenenahe Informationen z.B. bei [www.partyack.de](http://www.partyack.de) (Drogenhilfe Köln), [www.mindzone.info](http://www.mindzone.info) (München) und [www.drugscouts.de](http://www.drugscouts.de) (SZL Suchtzentrum gGmbH, Leipzig).

## Erklärung des MGEPA NRW:

Diese Druckschrift darf weder von Parteien noch von Wahlwerberinnen und -werbern oder Wahlhelferinnen und -helfern während eines Wahlkampfes zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Landtags-, Bundestags- und Kommunalwahlen sowie auch für die Wahl der Mitglieder des Europäischen Parlaments.

Missbräuchlich ist insbesondere die Verteilung auf Wahlveranstaltungen, an Informationsständen der Parteien sowie das Einlegen, Aufdrucken oder Aufkleben parteipolitischer Informationen oder Werbemittel. Untersagt ist gleichfalls die Weitergabe an Dritte zum Zwecke der Wahlwerbung.

Eine Verwendung dieser Druckschrift durch Parteien oder sie unterstützende Organisationen ausschließlich zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder bleibt hiervon unberührt. Unabhängig davon, wann, auf welchem Wege und in welcher Anzahl diese Schrift der Empfängerin oder dem Empfänger zugegangen ist, darf sie auch ohne zeitlichen Bezug zu einer bevorstehenden Wahl nicht in einer Weise verwendet werden, die als Parteinahme der Landesregierung NRW zu Gunsten einzelner politischer Gruppen verstanden werden könnte.

<sup>1</sup> Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen, 2014

<sup>2</sup> BzgA: Der Cannabiskonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland 2012

<sup>3</sup> Kraus, L., Pabst, A., Gomes de Matos, E. & Piontek, D. (2014). Kurzbericht Epidemiologischer Suchtsurvey 2012. Tabellenband: Prävalenz des Konsums illegaler Drogen, multipler Drogenerfahrung und drogenbezogener Störungen nach Geschlecht und Alter im Jahr 2012. Online verfügbar unter: <http://www.ift.de/index.php?id=429>; eigene Berechnung mit Bevölkerungszahlen des Statistischen Bundesamtes Wiesbaden, 2015

## Impressum

### Herausgeberin & Kontakt

Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen  
Podbielskistraße 162, 30177 Hannover  
Telefon: 0511 / 62 62 66 – 0  
E-Mail: [info@nls-online.de](mailto:info@nls-online.de), Internet: [www.nls-online.de](http://www.nls-online.de)



### Text & Redaktion

Diese Broschüre ist die überarbeitete und für Niedersachsen angepasste Fassung der Broschüre „Cannabis – alle wichtigen Infos auf einen Blick“ des Ministeriums für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen (MGEPA NRW). Das Copyright liegt beim MGEPA NRW.

### Redaktionelle Bearbeitung für Niedersachsen

Ricarda Henze, Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen, Hannover.

Die NLS dankt dem Niedersächsischen Justizministerium und dem LKA Niedersachsen für die Beratung zu den rechtlichen Fragen in Niedersachsen.

Die NLS dankt auch dem MGEPA NRW für die freundliche Überlassung des Textes und der ginko Stiftung für Suchtprävention, Mülheim, für die engagierte und unkomplizierte Unterstützung bei der Realisierung.

### Gestaltung pur.pur GmbH, Kiel

Druck [www.wir-machen-druck.de](http://www.wir-machen-druck.de), Backnang  
Fotos Titel iStock, Innen Thinkstock

Die Broschüre kann bestellt oder heruntergeladen werden unter [www.nls-online.de](http://www.nls-online.de).

Die NLS ist eine Landesfacharbeitsgemeinschaft der LAG der Freien Wohlfahrtspflege in Niedersachsen e.V.

© für die vorliegende niedersächsische Fassung: NLS Hannover, April 2015



Diese Broschüre wurde dir überreicht von: