



Kiffen ist riskant

Ein Heft in Leichter Sprache



**Sucht- und Drogen
Koordination Wien**
Institut für Suchtprävention



Für die
Stadt Wien

www.isp.wien

Bitte beachten Sie:
Im Heft schreiben wir immer:
Menschen, die kiffen.
Wir meinen damit immer Männer und Frauen.

Impressum



Medieninhaber und Herausgeber: Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien gemeinnützige GmbH **Für den Inhalt verantwortlich:** Lisa Brunner **Text (Überarbeitung):** Georg Preitler **Gestaltung:** Benjamin Leibetseder **Foto:** Shutterstock. Bei den Fotos handelt es sich um Symbolbilder. Die dargestellten Personen sind Models und stehen in keinem Bezug zum behandelten Thema. **Hersteller:** druck.at **Verlags- und Herstellungsort:** Wien **Stand:** August 2021

1. Auflage
Alle Angaben ohne Gewähr

Die Inhalte dieser Broschüre, die mittels Förderung der deutschen Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entstanden sind, wurden freundlicherweise von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) zur Verfügung gestellt und vom Institut für Suchtprävention Wien adaptiert und ergänzt. Das Copyright dieser Broschüre liegt bei der DHS.



Inhalt

Kiffen im Alltag?	Seite 4
Cannabis rauchen	Seite 6
THC.	Seite 8
CBD	Seite 9
Kräuter- und Räuchermischungen	Seite 10
Haschisch und Marihuana	Seite 13
Die Rausch-Wirkung von Cannabis. . . .	Seite 14
Wie wird gekifft?	Seite 16
Warum kiffen Menschen?	Seite 18
Warum ist Kiffen riskant?	Seite 20
Wann wird man vom Kiffen abhängig? .	Seite 24
Warum ist Kiffen für Jugendliche gefährlicher?	Seite 26
Cannabis bleibt lange im Körper	Seite 27
Das macht Kiffen noch riskanter	Seite 28
Sucht-Mittel-Besitz ist verboten.	Seite 29
Ist ein Verbot richtig?	Seite 30
Cannabis als Medizin	Seite 31
Familie und Freunde	Seite 32
Haben Sie ein Problem mit dem Kiffen?	Seite 34
Mit dem Kiffen aufhören.	Seite 35
So bekommen Sie Hilfe	Seite 36
Hier bekommen Sie Hilfe	Seite 38

Kiffen im Alltag?

Kiffen bedeutet: Cannabis rauchen.

Cannabis ist ein Rausch-Mittel.

Und

Cannabis ist ein Sucht-Mittel.

Ein anderes Wort für Sucht-Mittel ist Droge.

Die meisten Menschen kiffen nicht.

Sie lehnen das ab.

Sie wissen, Kiffen kann gefährlich sein.

Die meisten Menschen wollen unabhängig sein.

Sie wollen gesund leben.

Darum kiffen sie nicht.

Manche Menschen kiffen.

Sie sollen die Gefahren kennen.

Darum geht es in diesem Heft.



Das Bild zeigt eine Cannabis-Pflanze.



Cannabis rauchen

Cannabis ist eine Pflanze.

Diese Pflanze wird verschieden genutzt.

Zum Beispiel um Stoff für Kleidung herzustellen.

In der Cannabis-Pflanze sind verschiedene Stoffe.

Nicht alle Stoffe sind Rausch-Mittel.

Hier geht es vor allem um Cannabis als Rausch-Mittel.

Pflanzen-Teile werden als Rausch-Mittel genommen.

THC

In der Cannabis-Pflanze ist THC.

THC ist eine Abkürzung.

Man spricht sie **Te Ha Ce** aus.

Das lange und schwere Wort heißt:

Tetrahydrocannabinol

THC ist ein Rausch-Stoff.

THC wirkt auf die Nerven.

Gefühle und die Wahrnehmung können sich verändern.

Wenn sehr viel THC in der Pflanze ist, dann kann der Rausch sehr stark sein.

In dieser Broschüre geht es um Cannabis mit THC.

Damit es einfacher ist, schreiben wir nur Cannabis.

Wir meinen damit Cannabis mit THC.

CBD

In der Cannabis-Pflanze ist auch CBD.

Aber:

CBD ist kein Rausch-Stoff.

CBD ist auch eine Abkürzung.

Man spricht sie **Ce Be De** aus.

Das lange und schwere Wort heißt:

Cannabidiol

Von CBD bekommt man keinen Rausch.

Über CBD wird derzeit viel gesprochen.

Ärzte und Ärztinnen haben unterschiedliche Meinungen zu CBD.

Es werden verschiedene Dinge mit CBD verkauft.

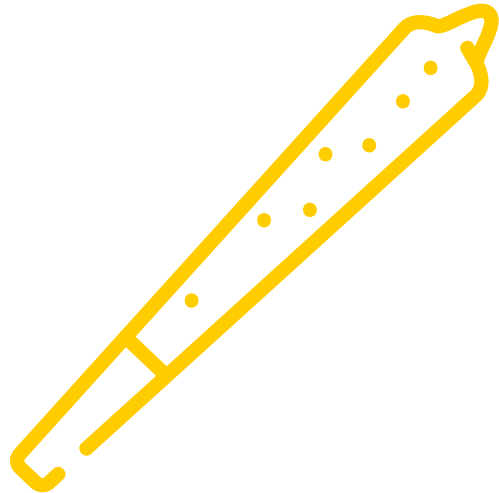
Zum Beispiel: CBD-Öl.

Kräuter- und Räuchermischungen

Es gibt auch künstliches Cannabis.
Es wird oft als „Räuchermischung“
oder als „Kräutermischung“ verkauft.
Getrocknete Pflanzen werden mit dem
künstlichen Cannabis besprüht.

Es wirkt fast wie natürliches Cannabis.
Nur meistens viel stärker.
Man weiß noch wenig über künstliches Cannabis.
Man kann die Wirkung nicht gut einschätzen.
Deswegen:

**Künstliches Cannabis kann gefährliche
Folgen haben.**





Haschisch und Marihuana

Natürliches Cannabis wird meistens als Haschisch oder Marihuana verkauft.

Haschisch

Haschisch ist das **Harz** der Cannabis-Pflanze. Es ist meistens ein kleiner fester Klumpen. Haschisch hat meistens eine braunschwarze Farbe.

Marihuana

Marihuana sind **getrocknete Blätter und Blüten** der Cannabis-Pflanze. Manche sagen dazu: Gras.

Die Rausch-Wirkung von Cannabis

Kiffen wirkt bei jedem Menschen anders.

Das hängt von vielen Dingen ab.

Zum Beispiel:

- Wie viel man gekifft hat
- Wie oft man kiffet
- Ob man alleine oder mit Freunden kiffet
- Wie es jemandem gerade geht
- Wie man sich den Rausch vorstellt
- Was man selbst beim Kiffen schon erlebt hat

Die meisten Menschen, die kiffen, wollen sich entspannen.

Sie wollen ruhig werden

Sie wollen sich wohlfühlen.

Sie wollen ihre Umgebung anders sehen und anders spüren.

Darum rauchen sie Cannabis.

Viele sind beim Kiffen fröhlich und heiter.

Oft haben die Menschen dann auch mehr Hunger.

Man kann sich auch schlecht fühlen durch das Kiffen.

Manche Menschen hören oder sehen Dinge, die gar nicht da ist.

Das passiert öfters bei starkem Cannabis.

Das heißt: wenn sehr viel THC im Cannabis ist.

Das kann sehr unangenehm sein.

Manchen Menschen wird schwindelig.

Manche Menschen sind verwirrt.

Manche Menschen bekommen Angst.

Manche Menschen fühlen sich verfolgt.

Zum Beispiel:

Sie denken, dass sie immer beobachtet werden, aber das stimmt nicht.

Darum hören viele wieder mit dem Kiffen auf.

Wie wird gekifft?

Menschen, die kiffen, rauchen Cannabis.
Sie mischen Cannabis meistens mit Tabak.
Sie rollen sich damit eine Zigarette.
Man sagt auch **Joint** zu dieser Zigarette.
Joint spricht man „Tscheunt“ aus.
Oder sie nehmen eine Haschisch-Pfeife.
Oder sie nehmen eine Wasserpfeife.
Man sagt auch „Bong“ zu dieser Wasserpfeife.
Beim Kiffen mit einer Bong ist der Rausch oft stärker.
Das ist gefährlicher.
Oder sie nehmen ein Verdampfungs-Gerät.

Die Raucher spüren das Rausch-Mittel sofort.

Einige Menschen essen Cannabis.
Sie backen Kekse mit Cannabis.
Einige Menschen trinken Tee mit Cannabis.
Cannabis wirkt dann erst später.
Das ist gefährlicher.
Man kann **die Menge nicht gut einschätzen**.
Manche Menschen nehmen dann zu viel.



Warum kiffen Menschen?

Viele Jugendliche und junge Erwachsene sind neugierig.

Sie wollen etwas Neues ausprobieren.

Sie wollen etwas erleben.

Sie wollen Spaß haben.

Manchen ist dann auch ein Verbot egal.

Viele probieren Alkohol und Zigaretten aus.

Manche probieren Cannabis.

Manche haben ein schönes Gefühl beim Kiffen.

Einige fühlen sich wohl in der Gruppe, wenn alle kiffen.

Sie fühlen, dass sie dazugehören.

Die meisten jungen Menschen hören bald wieder auf.

Aber manche kiffen viele Jahre lang.

Es gibt auch Erwachsene, die kiffen.

Manche wollen sich entspannen.

Manche haben viel Stress im Alltag.

Sie wollen den Stress vergessen.

Darum kiffen sie immer wieder.

Das Kiffen wird zur Gewohnheit.

Manche werden abhängig.



Warum ist Kiffen riskant?

Menschen sind beim Kiffen manchmal leichtsinnig.

Sie können nicht mehr so gut aufpassen.

Sie können sich schlecht etwas merken.

Nachdenken fällt vielen schwer.

Sie sind leicht abgelenkt.

Sie erkennen **Gefahren** oft zu spät.

Das kann zu Unfällen führen

Zum Beispiel im Straßenverkehr.

Die Polizei kontrolliert Auto-Fahrer.

Auto-Fahrer, die kiffen, können den

Führerschein verlieren.



Kiffen macht die meisten Menschen ruhiger.

Aber:

Kiffen kann Menschen auch sehr verwirrt machen.

Oder sie werden sehr unruhig.

Oder sie bekommen große Angst.

Zum Beispiel:

Sie glauben, jemand beobachtet sie immer.

Kiffen ist besonders gefährlich für Menschen mit psychischen Krankheiten.

Es gibt verschiedene psychische Krankheiten.

Diese Krankheiten heißen zum Beispiel:

Depression oder Schizophrenie.

Kiffen macht diese Krankheiten meistens schlimmer.

Die meisten Menschen **mischen Cannabis mit Tabak.**

Sie rauchen die Mischung.

Beim Rauchen verbrennt die Mischung.

Es entstehen viele gefährliche Stoffe.

Raucher atmen diese Stoffe tief ein.

Sie sind in der Lunge und in den Atemwegen.

Durch die Stoffe können **Krankheiten** entstehen.

Zum Beispiel **Krebs.**

Im Tabak ist Nikotin.

Nikotin macht abhängig.

Im Heft „**Rauchen ist riskant**“ sind viele Informationen über Tabak und Nikotin.





Wann wird man vom Kiffen abhängig?

Die meisten probieren Cannabis nur aus. Manche nehmen Cannabis nur ab und zu. Aber Cannabis ist ein Sucht-Mittel. Menschen **können abhängig werden.**

Das **Risiko** ist besonders hoch, wenn Menschen **oft kiffen** und wenn sie **schon lange kiffen.** Sie gewöhnen sich daran. Sie brauchen dann immer Cannabis. Zum Beispiel zum Einschlafen. Manche wollen ihre Probleme vergessen. Cannabis beruhigt sie. **Die Probleme verschwinden aber nicht.** Ohne das Kiffen sind sie sehr unruhig. Manche Menschen schwitzen dann stark.

Sie können mit dem Kiffen nicht mehr aufhören, obwohl sie das vielleicht wollen. Sie kiffen immer wieder. **Sie sind abhängig vom Kiffen.**

Warum ist Kiffen für Jugendliche gefährlicher?

Kiffen ist besonders gefährlich:

- Wenn Jugendliche **früh** damit anfangen.
- Wenn Jugendliche **immer wieder** kiffen.

Das Gehirn entwickelt sich noch.

Manche Jugendliche kiffen sehr viel.

Sie haben oft keine Lust auf andere Sachen.

Sie können oft nicht mehr gut lernen.

Sie bekommen oft Probleme in der Schule oder in der Familie.

Durch diese Probleme kiffen sie immer mehr.

Cannabis bleibt lange im Körper

Menschen, die kiffen, haben das Sucht-Mittel im Körper.

Cannabis ist lange im Körper.

Viel länger als andere Sucht-Mittel.

Auch wenn der Rausch nicht mehr da ist:

Cannabis ist noch lange im Körper.

Wenn Menschen sehr oft kiffen,

bleibt das Cannabis **einige Wochen** lang im Körper.

Das kann man feststellen.

Zum Beispiel durch **Urin-Kontrollen**.

Das macht Kiffen noch riskanter

Das Sucht-Mittel Cannabis ist verboten.

Man kann Cannabis nicht in einem normalen Geschäft kaufen.

Es wird geheim verkauft.

Wer Cannabis kauft, weiß nie genau:

- Wie stark ist der Rausch-Stoff in der Pflanze?
- Was ist sonst noch im Cannabis?

Cannabis-Verkäufer wollen viel verkaufen.

Manchmal mischen sie andere Sachen dazu.

Das kann **schlimme Folgen** haben.

Sucht-Mittel-Besitz ist verboten

Haschisch und Marihuana sind verboten.

Cannabis mit THC ist verboten:

- Niemand darf dieses Sucht-Mittel bei sich haben.
- Niemand darf die Pflanze anbauen.
- Niemand darf das Sucht-Mittel kaufen.
- Niemand darf das Sucht-Mittel verkaufen.
- Niemand darf das Sucht-Mittel weitergeben.

Wird man von der Polizei erwischt, sind die Folgen verschieden.

Es kommt darauf an, wie alt man ist oder

wie viel Cannabis gefunden wurde.

Wer mit Cannabis erwischt worden ist,

kann sich in einer Beratungs-Stelle beraten lassen.

Cannabis ohne THC ist nicht verboten.

Zum Beispiel CBD.

Ist ein Verbot richtig?

Manche Menschen kiffen nicht,
denn es ist verboten.

Für diese Menschen ist das Verbot ein Schutz.

Aber:

Manche Menschen sind neugierig.
Sie wollen vielleicht etwas Verbotenes
ausprobieren.

Einige denken vielleicht:
Das ist gar nicht so schlimm.

Sie denken, das Verbot ist Blödsinn.
Sie halten sich nicht an das Verbot.
Jedes Jahr bekommen viele Menschen
eine Anzeige.
Zum Beispiel weil sie Cannabis kaufen.

Manche Menschen überlegen deswegen:
Ist es richtig, dass Cannabis verboten ist?

Cannabis als Medizin

Es gibt Ausnahmen für Ärzte.
Ärzte dürfen Cannabis-Medikamente
verschreiben.

Es ist eine Medizin für sehr kranke Menschen.

Diese Medikamente sind sehr teuer.
Nur ganz selten zahlt die Krankenkasse diese
Medikamente.

Meistens muss man sie selbst zahlen.



Familie und Freunde

Kiffen kann zum Streit führen.
Es kann Probleme in der Familie geben.

Eltern wollen nicht, dass ihre Kinder kiffen.
Sie haben Angst, wenn die Kinder kiffen.
Eltern wissen oft nicht, was sie tun können.

Manche Eltern kiffen selbst.
Manche trinken selbst immer wieder Alkohol.

Die Kinder denken dann vielleicht:
Kiffen ist normal.
Das ist aber falsch und gefährlich.

Auch für Freunde kann Kiffen ein Problem werden.

Manche Menschen denken:
Meine Freunde kiffen.
Ich muss auch kiffen.
Das ist aber falsch und gefährlich.

Manche verlieren einen Freund.
Das Kiffen ist für den Freund wichtiger.
Es gibt keine gemeinsamen Interessen mehr.

Manche Partner leiden unter dem Kiffen.
Sie wollen nichts mit dem Kiffen zu tun haben.
Sie wollen so nicht in der Partnerschaft leben.



Haben Sie ein Problem mit dem Kiffen?

Überlegen Sie:

- Bin ich ohne Kiffen unruhig oder gereizt?
- Kiffe ich zum Einschlafen?
- Kiffe ich immer mehr?
- Denke ich ständig ans Kiffen?
- Muss ich kiffen, obwohl ich es nicht will?
- Ist mir die Schule egal?
- Ist mir der Arbeitsplatz egal?
- Sind mir Freunde und die Familie nicht mehr so wichtig?

Stimmen Sie einigen Fragen zu?

Dann haben Sie vielleicht ein Problem mit dem Kiffen.

Gehen Sie zu einer Beratungs-Stelle.

Oder:

Gehen Sie zu einem Arzt.

Dort bekommen Sie Hilfe.

Oder:

Schauen Sie im Internet auf: www.canreduce.at

Das ist ein Hilfe-Programm im Internet.

Mit dem Kiffen aufhören

Überlegen Sie:

- - Wie oft kiffe ich?
- - Muss ich oft ans Kiffen denken?
- - Wie geht es mir,
- wenn ich einen Monat nicht mehr kiffe?

Probieren Sie es aus.

Verbringen Sie viel mehr Zeit ohne Kiffen.

Kiffen Sie weniger!

Bitte bedenken Sie:

Kiffen kann gefährlich werden.

Kiffen kostet viel Geld.

Kiffen kann abhängig machen.



So bekommen Sie Hilfe

Brauchen Sie selbst Hilfe?

Es gibt Sucht-Beratungs-Stellen.

Dort bekommen Sie Hilfe.

Die Beratung ist gratis.

Sie müssen Ihren Namen nicht sagen.

Möchten Sie einem Freund helfen?

Oder jemandem aus der Familie?

Dann informieren Sie sich über das Kiffen.

Sagen Sie, dass Sie sich Sorgen machen.

Gehen Sie gemeinsam zu einer

Beratungs-Stelle.

Oder rufen Sie dort an.

Hier bekommen Sie Hilfe

In Wien gibt es mehrere Sucht-Beratungsstellen.

Zum Beispiel den **Verein Dialog**.

Telefon: +43 1 205 552 500

Sie können dort anrufen.

Die Fachleute vom Verein Dialog beraten Sie gerne.

Sie nehmen sich Zeit für Ihre Fragen.

Im Internet finden Sie noch andere

Sucht-Beratungsstellen:

www.sdw.wien

Da finden Sie alle Sucht-Beratungs-Stellen in Wien.

Oder

suchthilfekompass.goeg.at/presentation

Da finden Sie alle Sucht-Beratungs-Stellen in Österreich.

Im Internet gibt es auch ein Hilfe-Programm: www.canreduce.at

Da kann man am Computer oder am Handy mitmachen. Das ist gratis!

Dieses Heft kostet nichts.

Gratis bestellen:

sdw.wien/de/unser-angebot/dokumente

Wenn Sie den Text abdrucken möchten, müssen Sie uns vorher fragen.

Sie brauchen auch die Erlaubnis von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)

Eine ähnliche Broschüre gibt es auch in Deutschland. Die deutsche Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) dafür Geld gegeben.

Wir haben die deutsche Broschüre verwendet. Dafür haben wir auch um Erlaubnis gefragt.

