

SHIT

DOPE

GRAS

MARY JANE

LAHLULLI

WEED

POT

HASCHISCH



Gras, Weed, Mary Jane, Pot, Shit, Dope, Haschisch, Lahlulli & Co.

... sind alles Begriffe für Cannabis, welches es in Form von Marihuana (getrocknete Blüten und Blätter), Haschisch (Harz der Blütenstände) oder als Haschisch-Öl (stark konzentriert, oft mit hohem THC-Gehalt) gibt.

Die wichtigsten auf das Gehirn wirkende Stoffe in Cannabis sind THC (Tetrahydrocannabinol) und CBD (Cannabidiol). Der Gehalt an THC und CBD variiert bei den verschiedenen Produkten sehr stark. CBD kann negative Wirkungen von THC abschwächen. Es verringert Angst, Unruhe oder Paranoia.

Die häufigste **Konsumform** ist das Rauchen. Cannabisprodukte können auch verdampft (E-Zigarette) oder in Speisen verarbeitet werden. Die **Wirkung** setzt beim Rauchen bzw. Verdampfen nach wenigen Minuten ein, erreicht ihr Maximum nach ca. 20 Minuten und klingt

nach ca. 2 Stunden wieder ab. Beim Essen oder Trinken von Cannabis setzt die Wirkung erst nach ca. 60 Minuten ein und dauert ca. 8 Stunden. Weil die Wirkung erst später spürbar ist, wird häufig mehr konsumiert, wodurch es zu einer Überdosierung kommen kann.

Synthetische Cannabinoide sind künstlich hergestellte, THC-ähnliche psychoaktive Substanzen. Diese synthetischen Cannabinoide wirken meistens viel stärker und unvorhersehbarer, das Risiko einer Überdosierung ist erhöht. Außerdem fehlt das abschwächende Cannabidiol (CBD).

Frage: Was wären für dich Gründe, die gegen Cannabiskonsum sprechen?

CANNABIS IM CHECK



Cannabis im Check

Cannabis kann **angenehme Wirkungen** wie Entspannung, Hochgefühle und intensivere Wahrnehmungen hervorrufen. Aber auch **unangenehme Wirkungen** wie Ruhelosigkeit, Orientierungslosigkeit, Sinnes-täuschungen oder sogar Psychosen mit Angst oder Panik sind möglich. Häufige Nebenwirkungen sind erhöhter Herzschlag, rote Augen und trockener Mund. Beim ersten Konsum können Schwindel, Übelkeit oder Erbrechen auftreten.

Die Wirkung von Cannabiskonsum hängt von mehreren Faktoren ab:

- **Verwendung:** rauchen, essen, trinken
- **aufgenommene Wirkstoffmenge:** der THC- und CBD-Anteil ist oft sehr unterschiedlich
- **Rahmenbedingungen:** Ort, Umfeld, Freundeskreis etc.
- **Persönliche Befindlichkeit:** körperliche und psychische Verfassung (Gefühlslage, Krankheit etc.)

Tetrahydrocannabinol (THC) bindet an Rezeptoren im Gehirn und beeinflusst Funktionen wie Zeitwahrnehmung, Hungergefühl, Koordination und Merkfähigkeit. Cannabidiol (CBD) kann unangenehme Wirkungen von Cannabis reduzieren. Das bedeutet, Hanfsorten mit zu viel THC und zu wenig CBD können mehr Risiken und Nebenwirkungen haben. Je höher die Dosis, umso intensiver können die Nebenwirkungen sein: Kreislaufprobleme, Verwirrung, Halluzinationen, extrem verstärkte Gefühle etc. Es kann zu ernsthaften psychischen Störungen kommen, wie zum Beispiel Depressionen oder Angstzustände. Weil das Gehirn bei jungen Menschen in einer Umbauphase ist, hat Cannabiskonsum bei Jugendlichen stärkere Auswirkungen als bei Erwachsenen. Das Risiko für langfristige Auswirkungen, wie verringerte Gedächtnisleistung, Aufmerksamkeit und Denkvermögen, sind nachgewiesen.

Frage: Denkst du, dass Cannabiskonsum in der Gesellschaft verharmlost wird? Warum oder warum nicht?

GIB ACHT



Risiken minimieren

Es gibt keinen risikofreien Konsum von Rauschmitteln. Der sicherste Weg, schlechte Erfahrungen mit Rauschmitteln zu vermeiden, ist diese nicht zu konsumieren. Trotzdem können nachfolgende Infos hilfreich sein, um das Risiko zu minimieren:

Je jünger Cannabis konsumiert wird, umso mehr kann es Psyche und Gehirnentwicklung schaden.

- Je höher der THC-Gehalt, desto größer die Risiken für bleibende negative Folgen.
- Cannabis kann abhängig machen: Man merkt, ob man abhängig ist, wenn man über mehrere Wochen keine Pausen machen kann.
- Regelmäßiger Konsum kann zu Veränderungen im Gehirn führen.
- Der Konsum von unbekannten Substanzen, z.B. synthetischen Cannabinoiden, ist riskant.

- Mischkonsum mit Tabak, Alkohol oder anderen Substanzen erhöht gesundheitliche Risiken.
- Herz-Kreislauf-Probleme, psychische Erkrankungen oder Vorerkrankungen in der Familie bilden ein erhöhtes Risiko für langfristige Auswirkungen.
- Bei psychischen Problemen können Rauschmittel negative Gefühle verstärken.
- Wenn es einem nicht gut geht, sollte man keine Rauschmittel konsumieren.
- Eine vertraute Umgebung und Menschen, können im Notfall Schutz und Hilfe bieten. Achtet aufeinander und spricht offen, wenn es jemanden nicht gut geht.
- Gewisse Bereiche erfordern, dass gar kein Konsum von Rauschmitteln stattfindet, z.B. im Straßenverkehr, in der Arbeit bzw. Schule oder während der Schwangerschaft und Stillzeit.

Frage: Warum ist es manchmal schwer, nein zu sagen?

JUGEND- SCHUTZ



Schutz & Cannabis

In Österreich ist Besitz, Kauf, Verkauf, Herstellung, Ein-, Ausfuhr und Weitergabe von Cannabis mit einem THC-Gehalt von über 0,3% illegal. Laut dem Salzburger Jugendgesetz ist Kindern und Jugendlichen der Konsum von Cannabis verboten. Wenn jemand Cannabis nur kurz festhält, z.B. beim Konsum, wird dies bereits als Besitz gewertet und ist strafbar. Bei geringem Eigengebrauch kann man zu einer Beratung oder ärztlichen Begleitung verpflichtet werden. Im Straßenverkehr ist jeglicher Konsum von Cannabis verboten, da es die Fahrtauglichkeit beeinträchtigt. CBD (Cannabidiol) ist nicht als Suchtgift definiert und unterliegt somit nicht dem Suchtmittelgesetz.

Wird eine Schülerin oder ein Schüler in der Schule beim Cannabiskonsum erwischt oder besteht Verdacht, gilt **§13 im Suchtmittelgesetz**. Es wird eine schulärztliche Untersuchung angeordnet. Bei Bestätigung des

Verdachts entscheidet die Schulleitung in Abstimmung mit der Schulärztin oder dem Schularzt über notwendige Maßnahmen und die Eltern werden informiert. Bei Handel oder Weitergabe von Cannabis allerdings muss die Schulleitung Anzeige erstatten, ein Schulverweis ist möglich.

Die **Nachweisbarkeit** von Cannabis hängt von Konsumhäufigkeit und individuellen Faktoren ab. Im Urin ist Cannabis oft noch Wochen nach dem letzten Konsum nachweisbar. THC und dessen Abbauprodukte sind im Blut noch Stunden nachweisbar. Bei Verkehrskontrollen folgt auf einen positiven Schnelltest eine Blutuntersuchung, die Bußgelder und Führerscheinentzug nach sich ziehen kann.

Frage: Wozu gibt es ein Suchtmittelgesetz und das Salzburger Jugendgesetz?

HILFE IM **RAUSCH**



Hilfe im Rausch

Durch negative Stimmung, falsche Dosierung und unbekannten THC (Tetrahydrocannabinol)-Gehalt kann es zu einer Überdosierung kommen.

Symptome können u.a. Gedankenkreisen, Panikattacken, Übelkeit, Kopfschmerzen, Schläfrigkeit, Herzerassen, Kreislaufprobleme, Ohnmacht und Halluzinationen sein.

Was tun im Notfall?

- Wenn es jemandem oder dir selbst nach dem Konsum von Cannabis schlecht geht, ist es wichtig Ruhe zu bewahren. Geht es dir selbst schlecht, bitte unbedingt jemanden, dem du vertraust, um Hilfe.
- Wichtig: Eine Person, der es nach dem Cannabiskonsum nicht gut geht, auf keinen Fall allein lassen! An der frischen Luft durchatmen und sich bewegen.
- Ein ruhiger und angenehmer Ort, ohne laute Musik und grelles Licht hilft zu entspannen.

- Ablenkung, wie z.B. Atemtechniken, können helfen, um schlechte Gefühle besser auszuhalten.
- Vitamin C, z.B. in Form von Zitronen oder Orangen, kann hilfreich sein, um die Wirkung von THC abzuschwächen.
- Bei Kreislaufproblemen kann es hilfreich sein, die Beine hochzulagern, Wasser oder zuckerhaltige Getränke (ohne Koffein) zu trinken oder kühle Umschläge auf Kopf, Nacken und Unterarme zu legen. Hinweis: Meist verbessert sich der Zustand nach einiger Zeit von selbst.

Wichtig: Geht es der Person über eine längere Zeit nicht besser oder verschlechtert sich ihr Zustand: Unbedingt den **Notruf 144** wählen!

Frage: Warum, denkst du, helfen manche Menschen in Notsituationen nicht?

CANN'S
A BISSERL
WENIGER
SEIN?



Cann's a bisserl weniger sein?

Jede Person hat eigene Gründe, warum er oder sie Cannabis konsumiert. Den Weg und die Motivation, um aufzuhören oder zu reduzieren, soll jede / jeder für sich finden.

- Eine Auseinandersetzung mit Konsumgründen ist hilfreich.
- Es gibt Angebote, die nützlich sein können.
- Mit einer vertrauten unterstützenden Person sprechen.
- Risikosituationen erkennen, in denen der Wunsch nach Konsum besonders stark ist.
- Um mit Entzugssymptomen, wie Schlafproblemen, Reizbarkeit und Angst umgehen zu können ist vielleicht professionelle Hilfe unterstützend.
- Förderlich ist es, Cannabisreste und Utensilien zu entsorgen.
- Rückfälle sind normal. Wichtig ist es, nicht aufzugeben.

Jede Person hat ihren eigenen Weg und Motivation. Manche reduzieren zuerst den Konsum, andere hören ganz damit auf.

Hast du Fragen oder machst dir Sorgen um jemanden? Dann gibt es folgende Beratungs- und Hilfsangebote:

- Drogenberatung Salzburg:
www.suchthilfe-salzburg.at
- Rat auf Draht: www.rataufdraht.at
- Online-Beratung: www.antworten.at
- Online-Programm: www.canreduce.at
- Drugcom Email- oder Chatberatung:
www.drugcom.de

Frage: Was könnten Gründe sein, warum manche Menschen in schwierigen Lebenssituationen keine Hilfe in Anspruch nehmen?

FAKE
NEWS



Fake News & Mythen – was ist dran?

„Cannabis macht nicht abhängig.“ Falsch, Cannabis kann abhängig machen. Zu den Symptomen zählen starkes Verlangen, Entzugserscheinungen bei Konsumverzicht, Vernachlässigung von Pflichten (wie Schule oder Beruf) sowie die Steigerung des Konsums.

„Cannabis ist harmloser als Alkohol.“ Beide wirken auf unterschiedliche Art gesundheitsschädlich. Cannabis wird zwar bei Erkrankungen als Medikament eingesetzt, birgt aber auch (psychische) Risiken. Bei Alkohol dagegen gibt es keine unbedenkliche Menge, da viele Organe geschädigt werden.

„Cannabis ist eine Einstiegsdroge.“ Der Konsum von Cannabis führt nicht zwangsläufig zum Konsum von anderen illegalen Drogen. Für die meisten Jugendlichen bleibt Cannabis nur eine vorübergehende Erfahrung. Ganz anders als Nikotin, welches das jugendliche Gehirn empfänglicher für andere Drogen macht.

„In Cookies hat Cannabis weniger Wirkung als beim Rauchen.“ Der Unterschied ist, wie schnell die Wirkung spürbar ist. Beim Essen von Cannabis kommt die Wirkung verzögert, weil der Magen die Wirkstoffe langsamer aufnimmt. Aber die Wirkung hält beim Essen oft länger an als beim Rauchen und ist daher schwerer zu dosieren.

„Cannabis macht kreativ.“ Studien zeigen, dass Cannabis zwar das Gefühl von Kreativität steigert, aber die tatsächliche kreative Leistung nicht verbessert. Menschen, die Cannabis konsumieren, werden oft als kreativer wahrgenommen, was aber eher mit ihrer generellen Offenheit für neue Erfahrungen zusammenhängt und nicht direkt durch den Cannabis-Konsum bedingt ist.

Frage: Wo würdest du dich über Cannabis informieren?

CANNABIS  SHOP

SUCHT



Sucht

Bei längerem und täglichem Konsum von Cannabis kann eine psychische und körperliche Abhängigkeit entstehen. Dann treten Entzugserscheinungen bei Nichtkonsum auf. Symptome sind u.a. Nervosität, Schlafprobleme, verminderter Appetit, Aggressivität, Depressionen, Angst, Schwitzen und Kopfschmerzen.

Wenn Sorgen bezüglich des Cannabiskonsums bestehen, können folgende Fragen hilfreich sein:

- Aus welchen Gründen wurde in den letzten Wochen Cannabis konsumiert?
- Besteht das Gefühl, zu viel Cannabis zu konsumieren?
- Gab es bereits den Wunsch, mit dem Cannabiskonsum aufzuhören?
- Gibt es Lebensbereiche, in denen Unzufriedenheit besteht? Wird Cannabis genutzt, um negative Gefühle besser auszuhalten?

Merkmale einer möglichen Abhängigkeit:

- Starker Wunsch oder Zwang Cannabis zu konsumieren
- Keine Kontrolle über Beginn, Ende und Menge des Cannabiskonsums
- Körperliche Entzugssymptome bei Nichtkonsum
- Man braucht immer mehr und öfter Cannabis, um die Wirkung zu merken.
- Vernachlässigung anderer Interessen und Aufgaben, wie Hobbies, Freundschaften, Schule etc.
- Anhaltender Konsum trotz negativer Folgen, wie körperliche, seelische oder soziale Schäden.

**Frage: Du machst dir Sorgen, dass eine Freundin oder ein Freund zu viel Cannabis konsumiert.
Was kannst du tun?**

WANN & WO



Wann & Wo – extra riskant

Cannabis & Arbeit: Cannabiskonsum am Arbeitsplatz ist verboten und kann zu Abmahnung oder Kündigung führen. Es beeinträchtigt Koordination und Konzentration, was bei Tätigkeiten mit hoher Verantwortung, z.B. in Berufen, wo mit Menschen gearbeitet wird oder Geräte bedient werden, zu gefährlichen Situationen führen kann. Zudem können durch Cannabiskonsum Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Motivationsverlust auftreten.

Cannabis & Schule/Ausbildung: Cannabiskonsum verschlechtert die Lern- und Konzentrationsfähigkeit, was zu schlechteren Leistungen in der Schule führt. Zudem kann es zu Konflikten mit Lehrkräften und Mitschülerinnen und Mitschülern kommen.

Cannabis & Sport: Cannabiskonsum wirkt sich negativ auf Ausdauer und Kraft aus, reduziert die Belastbarkeit, stört die Koordination und erhöht das Verletzungsrisiko, besonders in risikoreichen Sportarten. Cannabis steht

im Leistungssport auf der Dopingliste, der Nachweis im Urin hat im Sport rechtliche Folgen.

Cannabis & Schwangerschaft: Obwohl Cannabis bekanntlich Appetit anregt und Übelkeit lindert, sind die Risiken für das Baby in der Schwangerschaft und in der Stillzeit erheblich.

Cannabis & Verkehr: Cannabiskonsum beeinträchtigt die Fahrtauglichkeit, da es Konzentration, Reaktionsvermögen und Informationsverarbeitung verringert. Auch Stunden nach dem Konsum können Beeinträchtigungen bestehen. Verzichte daher auf das Fahren von Auto, Fahrrad und E-Scooter.

Frage: Was könnten Gründe sein, warum Personen, trotz der oben genannten Punkte im Alltag Cannabis konsumieren?