

**BLEIB  
STARK!  
BLEIB DU  
SELBST!**

**NO  
PE!**

**KONTAKT**



03. Auflage/ 06\_2024

**SUCHT**   
**HAMBURG**

Information.  
Prävention.  
Hilfe. Netzwerk.

Repsoldstraße 4  
20097 Hamburg  
T 040 | 284 99 18 -0  
service@sucht-hamburg.de  
www.sucht-hamburg.de

Gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg

**BLEIB  
STARK!  
BLEIB DU  
SELBST!**



**CANNABIS & DU?**

**Schon gewusst?**

### Ist Kiffen normal?

*„Gras spielt keine große Rolle.  
Die meisten von uns kiffen gar nicht.“*

Du hast noch nie gekifft und fragst dich, ob das normal ist? Ja! Studien zeigen, dass über 90 Prozent der unter 18-Jährigen nicht kiffen. Eine gute Entscheidung, denn Kiffen ist für Jugendliche viel riskanter als für Erwachsene.

### Ist Cannabis jetzt legal?

Für alle unter 18 Jahren ändert sich durch das Cannabisgesetz nichts. Denn der Erwerb, Besitz und Anbau von Cannabis ist für Minderjährige weiterhin verboten. Die Weitergabe von Cannabis an unter 18-Jährige bleibt ebenfalls verboten und wird bestraft. Neu ist: Nach bestimmten Regeln dürfen Erwachsene ab 18 Jahren Cannabis anbauen oder Mitglied in Anbau-Vereinigungen werden.

### Ohne chillen?

Leichter gesagt als getan? Welche Möglichkeiten hast du zu entspannen und Sorgen zu vergessen? Beweg dich, triff deine Friends, höre Musik! Das sind gute Alternativen, um Stress los zu werden. Cannabis als Problemlöser ist keine gute Idee. Deine Sorgen werden durchs Kiffen auf lange Sicht eher größer.

### Im Straßenverkehr?

*„Bekifft am Steuer geht gar nicht!“*

Du gefährdest damit dich und andere und verlierst deinen Führerschein schneller als du denkst!

### Warum nicht kiffen?

Der Konsum von Cannabis – wie auch von anderen legalen oder illegalen Drogen – birgt besonders für dich als jungen Menschen zahlreiche Risiken: Er kann zum Beispiel zu Konzentrations- und Gedächtnisstörungen oder Motivationsproblemen führen – vor allem, wenn jemand regelmäßig konsumiert. Außerdem: Die Leistungen in der Schule können sich verschlechtern und es kann auch zu Problemen in der Familie kommen. Im schlimmsten Fall kann durch Cannabiskonsum eine Psychose ausgelöst werden.

### Kein Antrieb?

*„Null Bock mehr auf gar nichts.  
Irgendwann hat es nur noch genervt  
und keinen Spaß mehr gemacht.“*

Kiffen kann dazu führen, dass man immer weniger auf die Reihe bekommt und sich selbst zu Dingen, die einem früher wichtig waren, wie rausgehen, Sport oder Musik machen, nicht mehr aufraffen kann.

### Nicht mehr ohne können?

*„Aus ab und zu wurde schnell  
jeden Tag. Dann gingen die  
Probleme los. Mir geht's  
besser ohne.“*

Cannabis kann abhängig machen. Eine Sucht entwickelt sich schleichend. Das bedeutet: Nach und nach gewöhnen sich Körper und Kopf an die Substanz, ohne dass man das selber unbedingt mitbekommt.

### Du willst mehr erfahren?

Weil es dich interessiert oder du jemanden kennst, der oder die hin und wieder kiffet? Unter [www.bleib-stark.com](http://www.bleib-stark.com) findest du mehr Informationen rund um das Thema und Anlaufstellen in Hamburg.

[www.bleib-stark.com](http://www.bleib-stark.com)

 [@bleibstarkhh](https://www.instagram.com/bleibstarkhh)

