

**BLEIB
STARK!
BLEIB DU
SELBST!**

**NO
PE!**

KONTAKT

SUCHT 
HAMBURG

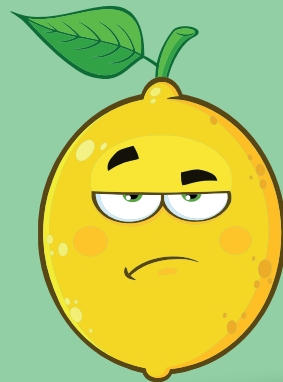
Information.
Prävention.
Hilfe. Netzwerk.

Baumeisterstraße 2
20099 Hamburg
T 040 | 284 99 18 -0
service@sucht-hamburg.de
www.sucht-hamburg.de

Gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg

3. Auflage/06_2025

**BLEIB
STARK!
BLEIB DU
SELBST!**



CANNABIS & DU?

KENNST DU DAS?

Erinnerungslücken?

Laufend vergisst du etwas und am Alter kann es nicht wirklich liegen? Regelmäßiger Cannabiskonsum kann deine Konzentration und Gedächtnisleistung negativ beeinflussen.

Kein Bock?

Fühlst du dich häufig träge und kriegst dich immer seltener aufge-
rafft zum Sport, Band oder Shoppen mit Freundinnen und Freunden?
Hast du keine Lust auf Sachen, die dir früher wichtig waren? Kiffen
kann dazu führen, dass Du antriebslos wirst und immer weniger auf
die Reihe bekommst.

Stress in der Schule oder im Job?

Der letzte Test ging mal wieder in die Hose und dein Lehrer will
auch schon wieder mit deinen Eltern sprechen? Regelmäßiges
Kiffen kann dazu führen, dass sich deine Schul- oder Arbeitsleis-
tung verschlechtert.

Schlafprobleme?

Einen Joint zum Einschlafen? Kommst du nur durch Kiffen zur Ruhe?
Und an deinen letzten Traum kannst du dich auch nicht mehr
erinnern? Dein Körper gewöhnt sich an die Entspannung durch
Cannabis und schafft es immer weniger, von allein abzuschalten.

Idiotentest?

Bist du dir sicher 3.000 € für eine MPU übrig zu haben? Bekiffst
am Steuer zu sitzen gefährdet dich und andere. THC ist lange
nachweisbar und du verlierst deine Fahrerlaubnis schneller, als
du denkst.

Ohne Folgen kiffen?

Immer Husten am Morgen oder öfter mal schräg drauf? Regelmäßi-
ger Konsum von Cannabis - wie auch anderen legalen oder illegalen
Drogen - birgt besonders für dich als jungen Menschen zahlreiche
Risiken: z.B. Störungen der Lern- und Konzentrationsfähigkeit,
Angstzustände, Verwirrung oder Verfolgungsideen. Im schlimmsten
Fall können auch Psychosen ausgelöst werden.

Geht nicht mehr ohne?

Erst war es nur am Wochenende und mittlerweile kiffst du fast
jeden Tag? Eine Suchtentwicklung ist ein schleichender Prozess.
Kopf und Körper gewöhnen sich an die Substanz. Derzeit sind ca.
600.000 Menschen in Deutschland von Cannabis abhängig.

Hilfe

Das Leben ist zu kurz zum Abhängen! Falls dir einige Situationen
bekannt vorkommen, dann suche dir professionelle Hilfe. Eine
Suchtberatung kann dir dabei helfen, deinen Konsum wieder in
den Griff zu bekommen.



www.bleib-stark.com



@bleibstarkhh