

**BLEIB
STARK!
BLEIB DU
SELBST!**

**NO
PE!**

KONTAKT



1. Auflage/10_2017

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 meiner Freunde 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 regelmäßig Cannabis konsumieren.

Legalize it?

Cannabis ist im Betäubungsmittelgesetz aufgeführt und damit illegal. Die Legalisierungsdebatte dreht sich ausschließlich um Erwachsene, eine Altersgrenze von mindestens 18 Jahren ist in allen Legalisierungsdiskussionen vorgesehen. Und das aus gutem Grund!

Warum nicht kiffen?

Regelmäßiger Konsum von Cannabis - wie auch anderen legalen oder illegalen Drogen - birgt besonders für dich als jungen Menschen zahlreiche Risiken: z.B. Störungen der Konzentrations- und Merkfähigkeit, Motivationsprobleme und Verstärkung schulischer und/oder familiärer Probleme. Im schlimmsten Fall können auch Psychosen ausgelöst werden.

Ohne chillen?

Leichter gesagt als getan? Welche Möglichkeiten hast du zu entspannen und Sorgen zu vergessen? Beweg dich, triff Freunde, 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 andere und verlierst deinen Führerschein schneller als du denkst!

Kein Antrieb?

„Null Bock mehr auf Hängergang. 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 Aktivitäten, die einem früher wichtig waren, wie Sport, Band oder Musik, 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.“

Eine Sucht entwickelt sich schleichend. Körper und Kopf gewöhnen sich an die Substanz. Derzeit sind ca. 600.000 Menschen in Deutschland von Cannabis abhängig.

Du willst mehr erfahren?

Weil es dich interessiert oder du jemanden kennst, der oder die hin und wieder kiff? Unter www.bleib-stark.com findest du mehr Informationen rund um das Thema und Anlaufstellen in Hamburg.

www.bleib-stark.com

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

