

የግንዛቤ ጥምር



# Inhalt

<b>Zum Programm</b>	<b>4</b>
<b>Abhängigkeit von Cannabis – gibt's das?</b>	<b>6</b>
Wer ist gefährdet?	6
Wie steht es um mein Konsummuster?	8
Wie erkenne ich Cannabisabhängigkeit?	9
<b>Erste Schritte</b>	<b>10</b>
Setze dir Ziele	11
Meine Ziele	14
<b>Was passiert, wenn ich nicht mehr kiffe?</b>	<b>16</b>
Entzugssymptome	18
Craving – der Drang nach mehr	18
<b>Risikosituationen</b>	<b>23</b>
Kennzeichen von Risikosituationen	23
Meine Risikosituationen	24
Der Umgang mit Risikosituationen	26
<b>Wille ist gut, Kontrolle ist besser.</b>	<b>28</b>
Cool bleiben, wenn Andere kiffen	32
Meine Kontrollstrategien	34
<b>Auf andere Gedanken kommen</b>	<b>36</b>
Meine alternativen Aktivitäten	38
<b>Optimierung von Kontrollstrategien</b>	<b>40</b>
<b>Mein Konsumtagebuch</b>	<b>44</b>
<b>Meine Termine</b>	<b>66</b>
<b>Impressum</b>	<b>68</b>

## Abhängigkeit von Cannabis – gibt's das?

Die meisten Leute, die kiffen, tun es nur gelegentlich und hören nach einer Weile wieder damit auf. Trotzdem kifft jeder fünfte Cannabiskonsumt täglich, und ein Teil dieser Personen entwickelt eine psychische Abhängigkeit von Cannabis.

Die Forschung hat in jüngster Zeit auch Belege für eine körperliche Abhängigkeit von Cannabis erbracht, diese ist aber bei weitem nicht so stark ausgeprägt wie beispielsweise die von Alkohol oder Opiaten. Die psychische Abhängigkeit von einer Substanz ist ohnehin die schwerwiegendere, da es meist ein langwieriger Prozess ist, sich von einer Droge zu lösen.

### Wer ist gefährdet, eine psychische Abhängigkeit zu entwickeln?

Nicht jeder, der viel kiffet, wird abhängig. Eine Reihe von Faktoren erhöht jedoch das Risiko einer Abhängigkeit.

Einen unmittelbaren Einfluss auf die Risiken hat vor allem das Konsummuster ([nächste Seite](#)). Der Konsum kann sich bei Personen, die ein »hartes« Konsummuster aufweisen – also täglich kiffen und ihre Tagesgestaltung stark nach dem Konsum ausrichten – eher zum Problem entwickeln, als bei Konsumenten, die nur ab und zu kiffen (»weiches« Konsummuster). Aus einem zunächst gelegentlichen Konsum kann sich ein »hartes« Konsummuster entwickeln.

### Auf Entzugssymptome vorbereiten

Konsumenten, die lange und viel gekifft haben, können in der Anfangszeit Entzugssymptome erleben. Sie sind nicht gefährlich, können aber unangenehm sein und erhöhen das Risiko wieder zu konsumieren. Insbesondere das Craving – ein intensives Verlangen nach Konsum – kann belastend sein. (Seite 18)

### Kontrollstrategien entwickeln

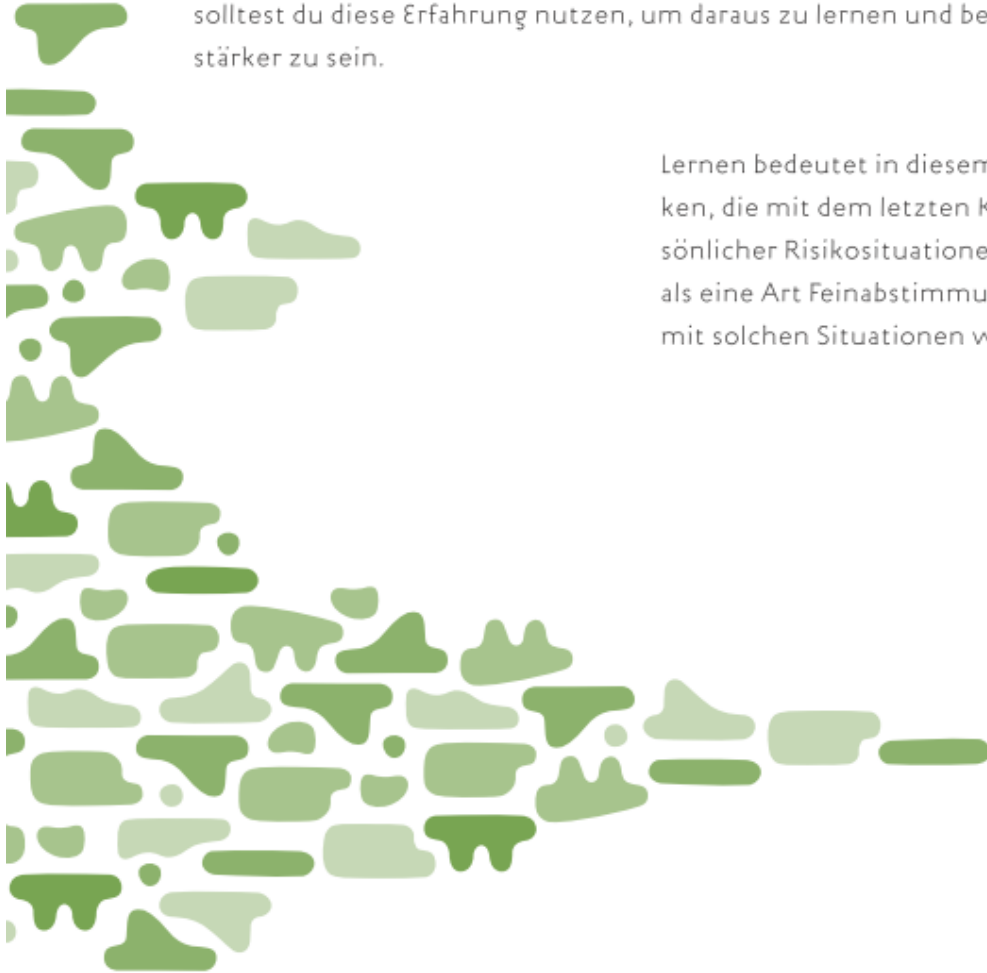
Gewohnheiten lassen sich nicht einfach abschalten und Willensstärke allein reicht meist nicht aus, um den Drang zu konsumieren zu bändigen. Du brauchst effiziente Strategien, die dir helfen, dein persönliches Ziel zu erreichen. Dazu gehören Strategien:

- zur Reduzierung des Konsums (Seite 29)
- zum cool bleiben, wenn Andere kiffen (Seite 32)
- zur Ablenkung (Seite 36)
- zum Umgang mit Risikosituationen (Seite 26)
- zur Optimierung von Kontrollstrategien (Seite 40)

## Optimierung von Kontrollstrategien

Vermutlich wirst du auch mal an einen Punkt kommen, an dem deine bisherigen Kontrollstrategien noch nicht optimal funktionieren und du mehr kiffst als beabsichtigt. Das ist völlig normal und kein Grund, dein Vorhaben als gescheitert zu betrachten. Vielmehr solltest du diese Erfahrung nutzen, um daraus zu lernen und bei der nächsten Versuchung stärker zu sein.

Lernen bedeutet in diesem Zusammenhang, alle Umstände zu überdenken, die mit dem letzten Konsum verbunden waren, um deine Liste persönlicher Risikosituationen zu erweitern und zu präzisieren. Betrachte es als eine Art Feinabstimmung, während der du immer besser im Umgang mit solchen Situationen wirst.



## Impressum

	<p><b>Realize it</b> Beratung bei Cannabiskonsum Ein Projekt von Beratungsstellen in Deutschland und in der Schweiz</p>
<b>Herausgeber</b>	<p>delphi – Gesellschaft für Forschung, Beratung und Projektentwicklung mbH Rathenower Straße 38 · D - 10559 Berlin · Tel: 030 - 39 40 97 80 mail@delphi-gesellschaft.de · www.delphi-gesellschaft.de · ©2004</p>
<b>Gefördert von</b>	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  <p><b>Bundesamt für Gesundheit</b></p> </div> <div style="flex: 2;"> <p>Bundesamt für Gesundheit, Facheinheit Sucht und Aids Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention CH - 3003 Bern · Tel: 031 - 32 31 176 · www.bag.admin.ch</p> </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="flex: 1;">  <p><b>Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung</b></p> </div> <div style="flex: 2;"> <p>Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung (Berlin)</p> </div> </div> <p>Badischer Landesverband für Prävention und Rehabilitation e.V. (blv.) Kanton Basel - Stadt, Kanton Basel - Landschaft und Kanton Aargau</p>
<b>Gestaltung</b>	<p>Töchter + Söhne GmbH · www.toechterundsoehne.com</p>

Wir bedanken uns für die Unterstützung und Kooperation der Mitarbeiter/innen der beteiligten Beratungs- und Fachstellen in Deutschland: Jugend- und Drogenberatungsstellen des Badischen Landesverbandes für Prävention und Rehabilitation e.V. (blv.), Rheinfeldern, Waldshut, Villingen-Schwenningen · Villa Schöpflin (blv.), Lörrach. Und der Schweiz: Drop In, Basel · Drogenberatung Baselland, Reinach · Suchthilfe AVS, Rheinfeldern Abteilung Jugend, Familie und Prävention / JD, Basel-Stadt · Fachstelle Suchtfragen / SD, Basel-Stadt