

A close-up photograph of a rolled cigarette and a pipe with marijuana on a wooden surface. The cigarette is in the foreground, slightly out of focus, with its tip pointing towards the right. The pipe is in the background, also slightly out of focus, with a small amount of marijuana inside it. The wooden surface is the main background, showing its natural grain and texture.

# Kiffen ist riskant

Ein Heft in Leichter Sprache

Bitte beachten Sie:

Im Heft schreiben wir immer: Leute, die kiffen.

Wir meinen damit immer Männer und Frauen.

## Inhalt

Kiffen im Alltag?	Seite 2
Cannabis rauchen	Seite 3
Haschisch	Seite 4
Marihuana	Seite 5
Die Rausch-Wirkung von Cannabis	Seite 6
Wie wird gekifft?	Seite 7
Gründe für das Kiffen	Seite 8
Warum ist Kiffen riskant?	Seite 10
Wann wird man vom Kiffen abhängig?	Seite 12
Den Führerschein verlieren	Seite 14
Drogenbesitz ist strafbar	Seite 16
Familie und Freunde	Seite 18
Haben Sie ein Problem mit dem Kiffen?	Seite 20
Mit dem Kiffen aufhören	Seite 21
So bekommen Sie Hilfe	Seite 22
Hilfe für Eltern	Seite 23
Hier bekommen Sie Hilfe	Seite 24
Herausgabe	Seite 26

## Kiffen im Alltag?

Kiffen bedeutet: Cannabis rauchen.

Cannabis ist ein Rausch-Mittel.

Cannabis ist eine Droge.

Die meisten Leute kiffen nicht.

Sie lehnen das ab.

Sie wissen, Kiffen kann gefährlich sein.

Die meisten Menschen wollen unabhängig sein.

Sie wollen gesund leben.

Darum kiffen sie nicht.

Trotz Gefahren kiffen manche Leute.

Sie sollen die Gefahren kennen.

Darum geht es in diesem Heft.





Das Bild zeigt eine Cannabis-Pflanze

## **Cannabis rauchen**

Cannabis ist eine Pflanze.

Diese Pflanze wird verschieden genutzt.

Zum Beispiel um Stoff für Kleidung herzustellen.

Hier geht es um Cannabis als Rausch-Mittel.

Pflanzen-Teile werden als Rausch-Mittel genommen.

## Haschisch

Das ist das Harz der Cannabis-Pflanze.  
Es ist meistens ein kleiner fester Klumpen.  
Haschisch hat eine braunschwarze Farbe.

## Marihuana

Das sind getrocknete Blätter der Cannabis-Pflanze.  
Manche sagen dazu: Gras.

In der Pflanze sind verschiedene Stoffe.  
Die Stoffe wirken auf die Nerven.  
Gefühle und die Wahrnehmung können  
sich verändern.

In der Cannabis-Pflanze ist THC.  
THC ist ein Rausch-Stoff.  
Wenn sehr viel THC in der Pflanze ist,  
dann kann der Rausch sehr stark sein.

## Die Rausch-Wirkung von Cannabis

Kiffen wirkt bei jedem Menschen anders.

Das hängt von vielen Dingen ab:

- Welche Stimmung hat man in dem Moment?
- Was erwartet man von dem Rausch?
- Welche Erfahrungen hat man mit dem Kiffen?

Die meisten Leute, die kiffen, wollen entspannen.

Sie wollen ruhig werden und sich wohl fühlen.

Sie wollen ihre Umgebung anders sehen und spüren.

Darum nehmen sie Cannabis.

Viele sind beim Kiffen fröhlich und heiter.

Oft haben die Leute auch mehr Appetit.

Man kann sich auch schlecht fühlen durch das Kiffen.

Manchen Leuten wird schwindelig.

Manche sind verwirrt und haben Angst.

Darum hören viele auch wieder auf mit dem Kiffen.





## Wie wird gekifft?

Leute, die kiffen, rauchen Haschisch oder Marihuana.  
Sie mischen die Stoffe meistens mit Tabak.  
Sie rollen sich damit eine Zigarette.  
Oder sie nehmen eine Haschisch-Pfeife.  
Oder sie nehmen ein Verdampfungs-Gerät.  
Die Raucher spüren das Rausch-Mittel sofort.

Einige Leute essen Cannabis.  
Sie backen Kekse mit Cannabis.  
Einige Leute trinken Tee mit Cannabis.  
Cannabis wirkt dann erst später.  
Das ist gefährlicher.  
Man kann die Menge nicht gut einschätzen.  
Die Leute nehmen dann manchmal mehr von der  
Droge, als sie wollen.

## Gründe für das Kiffen

Jugendliche und junge Erwachsene sind neugierig.

Sie wollen etwas Neues ausprobieren.

Sie wollen etwas erleben.

Sie wollen Spaß haben,

auch wenn etwas vielleicht verboten ist.

Viele probieren Alkohol und Zigaretten aus.

Und davon viele auch Cannabis.

Sie haben ein schönes Gefühl beim Kiffen.

Sie fühlen sich wohl in der Gruppe,

wenn alle kiffen.

Sie fühlen, dass sie dazugehören.

Die meisten Jugendlichen hören bald wieder auf.

Aber manche kiffen viele Jahre lang.



Es gibt auch Erwachsene, die kiffen.  
Manche wollen sich entspannen.  
Manche haben viel Stress im Alltag.  
Sie wollen den Stress vergessen.  
Darum kiffen sie immer wieder.  
Das Kiffen wird zur Gewohnheit.  
Durch die Gewohnheit kann man abhängig werden.

## Warum ist Kiffen riskant?

Die meisten Leute mischen Cannabis mit Tabak.

Sie rauchen die Mischung.

Beim Rauchen verbrennt die Mischung.

Es entstehen viele gefährliche Stoffe.

Raucher atmen diese Stoffe tief ein.

Sie sind in der Lunge und in den Atemwegen.

Durch die Stoffe können Krankheiten entstehen.

Zum Beispiel Krebs.

Im Tabak ist Nikotin.

Nikotin macht abhängig.



Es gibt auch andere gefährliche Drogen.  
Zum Beispiel Alkohol.  
Alkohol kann gefährlicher sein als Kiffen.  
Vor allem für den Körper.  
Das Problem beim Kiffen ist,  
wie es auf den Kopf und die Seele wirkt.

Leute sind beim Kiffen manchmal leichtsinnig.  
Sie können nicht mehr so gut aufpassen.  
Sie erkennen Gefahren oft zu spät.  
Zum Beispiel im Straßenverkehr.

## Wann wird man vom Kiffen abhängig?

Die meisten probieren Cannabis nur aus.  
Manche nehmen Cannabis nur ab und zu.  
Aber Cannabis ist auch ein Sucht-Mittel.  
Menschen können abhängig werden,  
wenn sie zu oft kiffen und zu früh damit anfangen.  
Sie gewöhnen sich daran.  
Sie brauchen dann die Droge.  
Zum Beispiel zum Einschlafen.

Manche wollen ihre Probleme vergessen.  
Cannabis beruhigt sie.  
Ohne das Kiffen sind sie sehr unruhig.  
Sie können nicht aufhören,  
obwohl sie das vielleicht wollen.  
Durch das Kiffen fühlen sie sich entspannt.  
Darum kiffen sie immer wieder.  
Sie sind abhängig vom Kiffen.

Kiffen ist sehr gefährlich:

- Wenn Jugendliche früh damit anfangen.
- Wenn Jugendliche immer wieder kiffen.

Ihr Gehirn entwickelt sich noch.

Manche Jugendliche kiffen sehr viel.

Sie haben dann oft keine Lust auf andere Sachen.

Sie können oft nicht mehr gut lernen.

Sie bekommen oft Probleme in der Schule  
oder in der Familie.

Durch diese Probleme kiffen sie immer mehr.

Ein Sucht-Kreislauf beginnt.

Die Droge Cannabis ist verboten.

Niemand überprüft diese Droge.

Darum weiß man nie genau:

- Wie stark ist der Rausch-Stoff in der Pflanze?
- Was ist sonst noch in der Droge?

Drogen-Verkäufer wollen viel verkaufen.

Sie mischen andere Sachen in die Droge.

Das kann schlimme Folgen haben.



## Den Führerschein verlieren

Viele Leute, die kiffen, verlieren den Führerschein.  
Die Polizei macht Kontrollen.  
Manche Leute haben die Droge nur in der Tasche.  
Trotzdem nimmt die Polizei den Führerschein weg.



Leute, die kiffen, haben die Droge im Körper.  
Die Droge ist länger im Körper als bei  
anderen Drogen.  
Auch wenn der Rausch nicht mehr da ist.  
Wenn sie sehr oft kiffen,  
bleibt die Droge einige Wochen lang im Körper.  
Das kann man feststellen.  
Zum Beispiel durch Urin-Kontrollen.  
Auch dann kann man den Führerschein verlieren.



## Drogenbesitz ist strafbar

Trotzdem kiffen viele Menschen.

Cannabis, Haschisch und Marihuana sind verboten:

- Niemand darf diese Drogen bei sich haben.
- Niemand darf die Pflanze anbauen.
- Niemand darf die Drogen kaufen.
- Niemand darf die Drogen verkaufen.
- Niemand darf die Drogen weitergeben.

Sonst wird man bestraft.

Es gibt Ausnahmen.

Ärzte verschreiben Cannabis manchmal als Medizin.

Es ist eine Medizin für sehr kranke Menschen.

Diese Menschen haben eine Erlaubnis.

Sie dürfen Cannabis bekommen.

Jedes Jahr bekommen sehr viele Leute eine Anzeige.

Zum Beispiel weil sie Haschisch kaufen.

Es sind mehr als 100 Tausend Leute jedes Jahr.

Sie werden bestraft.

Manche Leute verlieren ihren Ausbildungsplatz.

Viele Betriebe wollen keine Mitarbeiter,

die vorbestraft sind.

Manche Leute überlegen:

- Ist es richtig, dass Cannabis verboten ist?
- Ist die Strafe richtig?

## **Familie und Freunde**

Kiffen kann zum Streit führen.

Es kann Probleme in der Familie geben.

Eltern wollen nicht, dass ihre Kinder kiffen.

Sie haben Angst, wenn die Kinder kiffen.

Eltern wissen oft nicht, was sie tun können.

Manche Eltern kiffen selbst.

Manche trinken selbst immer wieder Alkohol.

Sie glauben, darum dürfen sie das den Kindern nicht verbieten.

Die Kinder denken dann vielleicht:

Kiffen ist normal.

Das ist aber falsch und gefährlich.



Auch für Freunde kann Kiffen ein Problem werden.

Sie denken vielleicht:

Ich muss auch kiffen.

Manche verlieren einen Freund.

Das Kiffen ist für den Freund wichtiger.

Es gibt keine gemeinsamen Interessen mehr.

Manche Partner leiden unter dem Kiffen.

Sie wollen nichts mit dem Kiffen zu tun haben.

Sie wollen so nicht in der Partnerschaft leben.

## Haben Sie ein Problem mit dem Kiffen?

Überlegen Sie:

- Sind Sie ohne Kiffen unruhig oder gereizt?
- Kiffen Sie zum Einschlafen?
- Merken Sie, dass Sie immer mehr kiffen?
- Denken Sie ständig ans Kiffen?
- Müssen Sie kiffen, obwohl Sie es nicht wollen?
- Ist Ihnen die Schule egal?
- Ist Ihnen Ihr Arbeitsplatz egal?
- Vernachlässigen Sie Freunde und die Familie?

Stimmen Sie einigen Fragen zu?

Dann haben Sie vielleicht ein Problem mit dem Kiffen.

Gehen Sie zu einer Beratungs-Stelle.

Gehen Sie zu einem Arzt.

Dort bekommen Sie Hilfe.



## Mit dem Kiffen aufhören

Überlegen Sie:

- Wie oft kiffen Sie?
- Haben Sie drogenfreie Zeiten?
- Wie geht es Ihnen, wenn Sie einen Monat lang nicht kiffen?

Probieren Sie es aus.

Verbringen Sie sehr viel mehr Zeit nüchtern.

### **Bitte bedenken Sie:**

Kiffen kann gefährlich werden.

Kiffen kostet viel Geld.

Kiffen kann abhängig machen.

## **So bekommen Sie Hilfe**

Brauchen Sie selbst Hilfe?

Es gibt Sucht-Beratungs-Stellen.

Dort bekommen Sie Hilfe.

Möchten Sie einem Freund helfen?

Oder jemandem aus der Familie?

Dann informieren Sie sich über das Kiffen.

Sagen Sie, dass Sie sich Sorgen machen.

Gehen Sie gemeinsam zu einer Beratungs-Stelle.





## Hilfe für Eltern

Sind Sie Eltern und möchten Ihrem Kind helfen?

Für Eltern gibt es ein Heft:

Rauschmittelkonsum im Jugendalter – Tipps für Eltern.

Das Heft ist nicht in Leichter Sprache.

Das Heft ist von:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen.

## Hier bekommen Sie Hilfe:

### Sucht & Drogen Hotline

Telefon: 0 18 05 – 31 30 31

Sie können immer anrufen. Am Tag und in der Nacht.

Bitte beachten Sie:

Der Anruf kostet Geld.

Ein Anruf vom Festnetz kostet 14 Cent in der Minute.

Ein Anruf vom Handy kostet 42 Cent in der Minute.

### Infotelefon zur Suchtvorbeugung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Telefon: 02 21 – 89 20 31

Sie können dort anrufen:

Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr und

Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr.

Bitte beachten Sie:

Anrufe kosten Geld.

Je nachdem, wer Ihr Telefon-Anbieter ist.

Mehr Informationen bekommen Sie im Internet:

[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)



## Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

Telefon: 0 23 81 – 90 15 – 0

Fax: 0 23 81 – 90 15 – 30

E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)

Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

Es gibt eine Liste mit allen Beratungs-Stellen  
zu Sucht und Drogen:



Internet: [www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)

# Herausgabe

## Herausgeber

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)

Postfach 1369, 59003 Hamm

Tel.: 0 23 81 – 90 15 – 0

Fax: 0 23 81 – 90 15 – 30

E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)

Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

## Redaktion

Dr. Raphael Gaßmann, Christa Merfert-Diete

## Text in Leichter Sprache

Christiane Völz, AWO Büro Leichte Sprache, Berlin

Prüfer: A. Ratzel, M. Müller, G. Zehe

## Konzeptionelle Beratung

Benjamin Löhner, Mudra, enterprise 3.0, Nürnberg

Peter Raiser, DHS, Hamm

**Gestaltung:** STADTLANDFLUSS, Frankfurt

**Druck:** Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen

**Auflage:** 1. Auflage, März 2017, 1.80.03.17

Dieses Heft kostet nichts.

Sie können das Heft bestellen:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

Postfach 1369

59003 Hamm

info@dhs.de

oder

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

50819 Köln

order@bzga.de

Niemand darf das Heft verkaufen.

Das Heft darf kein Geld kosten.

**Bestellnummer:** 33224702

Wenn Sie den Text abdrucken möchten,

müssen Sie uns vorher fragen.

Sie brauchen die Erlaubnis von der

Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V.

Alle Rechte vorbehalten.

Es gibt noch mehr Hefte in Leichter Sprache:

- Alkohol ist gefährlich
- Rauchen ist riskant







Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4, 59065 Hamm

Tel.: 0 23 81 – 90 15 – 0

E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)

Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

Gefördert von der Bundeszentrale

für gesundheitliche Aufklärung

im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit