

**Wir unterstützen Dich**

**KOSTENFREI**  
**KOSTENFREI**  
**VERTRAULICH**  
**VERTRAULICH**  
**ANONYM**  
**ANONYM**

### **Safer Use**

- Achte darauf, von wem Du Cannabis erwirbst – kaufe bei vertrauenswürdigen Quellen (z. B. als Mitglied einer Anbauvereinigung oder mit eigenen Pflanzen).
- Lege längere Konsumpausen ein.
- Vermeide Mischkonsum.
- Dosiere langsam – warte ab, bevor du nachlegst.
- Nicht bekiff am Straßenverkehr teilnehmen.

**Wir wollen noch besser werden.  
Bitte bewerte unser Angebot ▶**



### **JJ e.V. – Zentrum für Jugendberatung und Suchthilfe für den Rheingau-Taunus-Kreis**

Aarstraße 44 · 65232 Taunusstein (barrierefreier Zugang)  
Fon: 06128 3031 · Fax: 06128 21977

E-Mail: [zjsrkt@jj-ev.de](mailto:zjsrkt@jj-ev.de)  
<https://zjsrkt.jj-ev.de>

### **Jugendberatung und Jugendhilfe e.V.**

Gutleutstraße 160-164 · 60327 Frankfurt  
Fon: 069 743480-0 · [www.jj-ev.de](http://www.jj-ev.de)

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015

Der Verein Jugendberatung und Jugendhilfe e.V. (JJ) besteht seit 1975 und ist Träger von Einrichtungen und Diensten im Bereich der Jugend-, Eingliederungs- und Suchthilfe. In Hessen betreiben wir im Verbund an über 60 Standorten Angebote zur Prävention, Suchtberatungsstellen, Substitutionsambulanzen, ein Krankenhaus, Fachkliniken der medizinischen Rehabilitation, Betreutes Wohnen, Schulen, Wohn- und Pflegeeinrichtungen sowie ambulante Dienste und stationäre Einrichtungen für Kinder, Jugendliche und deren Familien. Der Verein beschäftigt rund 1.300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

## **Cannabislegalisierung**

Mach' Dir Dein eigenes Bild



## Cannabis

Cannabis wird meist in Form von Marihuana (getrocknete Blüten und Blätter der Cannabis-pflanze) oder Haschisch (aus dem Harz der Blütenstände) konsumiert. Die häufigste Konsumform ist das Rauchen von Joints (umgangssprachlich „kiffen“).



! THC = Tetrahydrocannabinol  
● CBD = Cannabidiol

Der Konsum ist in Deutschland  
**ab 18 Jahren** erlaubt.



### Neu

Die Teil-Legalisierung von Cannabis in Deutschland seit dem 01.04.2024 bedeutet nicht, dass die Droge harmlos ist. Sie bedeutet, dass Cannabis ab 18 Jahren straffrei konsumiert werden darf. Die Wirkung und Risiken bleiben gleich.

Es darf nicht in Sichtweite von Kindern und Jugendlichen und deren Einrichtungen (wie Schulen, Spielplätze, u. ä.) konsumiert werden. Auch die Weitergabe an Minderjährige bleibt verboten.

Teil-Legalisierung bedeutet, dass man als erwachsene Person bestimmte Mengen als Mitglied bei sogenannten Anbauvereinen oder durch selbst gezüchtete Pflanzen besitzen darf.

In der Züchtung auf dem illegalen Markt wurde der Anteil von THC erhöht, der von CBD reduziert. THC berauscht, CBD wirkt beruhigend auf das Angst-Zentrum. Je weniger CBD, desto höher das Risiko von beispielsweise einer Panikattacke oder Psychose.

### Wirkung

Cannabis kann je nach Konsumform und Grundstimmung unterschiedlich wirken. Zu den angenehmen Wirkungen zählen unter anderem die Anhebung der Stimmung, Entspannung, gesteigertes Kommunikationsbedürfnis, akustische und visuelle Steigerung der Sinneswahrnehmungen und Albernheit.

### Akute Risiken

Zu den unangenehmen Wirkungen gehören unter anderem Unruhe, Verwirrtheit, Erinnerungslücken, Verfolgungsfantasien, Panikattacken, Übelkeit, Trockenheit des Mundes und Heisshunger-Attacken.

### Langzeitfolgen

Längerer Konsum kann schlechtere Lern- und Gedächtnisleistungen, Gedankenkreisen und Antriebslosigkeit zur Folge haben. Bei Menschen mit entsprechenden Merkmalen können Psychosen ausgelöst werden. Regelmäßiger und langfristiger Cannabis-Konsum kann zu einer psychischen und physischen Abhängigkeit führen.