



Safer Use Merkblatt

Kiffe nur, wenn du "gut drauf" bist:

- Konsumiere keine Drogen, wenn du nicht in guter Verfassung bist.
- Drogen verstärken bestehende Stimmungen, sowohl Positive als auch Negative.

Keine Lösung für deine emotionalen Probleme:

- Drogen lösen keine Beziehungsschwierigkeiten, Ängste oder Traurigkeit.
- Sie können deine Gefühle nicht verschwinden lassen.

Die Richtige Dosierung:

- Warte auf die volle Wirkung, bevor du weiter konsumierst. Taste dich langsam heran.
- Überdosierung kann zu Problemen wie Kreislaufproblemen führen.

Vermeide Mischkonsum:

- Kombiniere Cannabis nicht mit Alkohol oder anderen Drogen.
- Die Wirkung bleibt unberechenbar, auch für erfahrene Konsumierende.

Kein Fahren unter Einfluss:

- Bediene keine Maschinen, wenn du high bist. Fahre nicht bekifft Auto oder Fahrrad.
- Es beeinträchtigt deine Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit.

Kein Konsum in der Schule oder während der Arbeit:

- Kiffen beeinträchtigt deine Leistungsfähigkeit in Bildung und Beruf.

Alter und Gesundheit beachten:

- Junge Konsumierende (Unter 21-Jährige) gehen besondere Risiken ein.
- Konsumiere nicht, wenn du unter bestimmten Krankheiten, wie Asthma oder Herzproblemen leidest. Informiere dich vorab bei einem Arzt, wenn du besorgt bist.

Genuss und Pausen:

- Genuss sollte nicht zur Gewohnheit werden.
- Lege eine Konsumpause bei Konzentrationsschwierigkeiten oder dem Verlust der Freude ein.

Umfeld und Gesellschaft wählen:

- Wähle bewusst deine Umgebung, um die Wirkung zu beeinflussen.
- Achtet aufeinander, vermeide Alleinsein im Rausch.

Du hast weitere Fragen?

Kontaktiere unseren Gesundheits- und Präventionsbeauftragten.

<https://www.greenharmonys.club/jugendschutz-und-praevention>