

# Ein Guide

für die, die  
nach einem Ausweg  
aus dem Haschischmißbrauch suchen

Materialien aus dem Ratgeber für Narkotikafragen Lund

übersetzt von

Kim Kernbichler

stud. med.

[globaltranslations24.de](mailto:globaltranslations24.de)

Februar 2003

Verfasser: Dipl.-Psychologe Thomas Lundqvist, Schweden

Email: [thomas.lundqvist@med.lu.se](mailto:thomas.lundqvist@med.lu.se)

**Dieser Guide wird Dich bei Deinem Vorhaben, dem Kiffen den Rücken zu kehren, ein Wegweiser sein und Dich unterstützen.**

## **Inhalt:**

Cannabis-Fakten

Wie werde ich von Cannabis beeinflusst?

Warum rauche ich Cannabis?

Wie schätzt Du Dich selber als Kiffer ein?

Was passiert, wenn ich aufhöre?

Wie schaffe ich es, "clean" zu bleiben?

## **Cannabis-Fakten**

Cannabis ist die umgangssprachliche Bezeichnung für Produkte, die aus der buschartigen Pflanze Cannabis Sativa gewonnen werden. Cannabispräparate sind chemisch aus über 420 Substanzen zusammengesetzt, von denen allein 60-80 psychisch aktiv sind. Eine von diesen ist Tetra Hydro Cannabinol (THC). Dieser Wirkstoff gibt in % die "Stärke" des Pieces/Gras an.

Cannabis Präparate sind:

Marihuana, beinhaltet	0,35-4%, in Einzelfällen bis zu 30% THC
Hash	" 4-8%, in Einzelfällen bis zu 16% THC
Hasholie	" 4-60% THC

Cannabis ist fettlöslich, was bewirkt, daß es noch 6 Wochen im fettgewebe gespeichert wird. Und das nach jedem Joint. Die Ausscheidung aus dem Fettgewebe ist merklich (chronischer effekt).

## **Wie werde ich von Cannabis beeinflusst?**

Cannabis hat zwei Effekte:

1. ein akuter Rausch, der aus zwei Phasen besteht
2. der chronische Effekt

Die chronischen Wirkungen werden durch die Einlagerung im Fettgewebe und durch Veränderung des chemischen Gleichgewichts hervorgerufen.

**Achtung!** Wenn Du Gewohnheitsraucher bist, wirst Du die Beschreibung des akuten Rausches wahrscheinlich nicht wiedererkennen, aber vielleicht erinnerst Du Dich daran, dass es auch bei Dir einmal so war.

### **I. Akuter Rausch**

**Die erste Phase dauert** zwischen 15-40 min nachdem man geraucht hat und äußert sich durch folgende physischen Symptome:

- Herzklopfen, Schwindelgefühl, Husten, Schwere im Kopf, erhöhter Puls, trockene Augen, trockener Mund und Rachen. Die Augen werden rot (erhöhtes Blutvorkommen) und lichtempfindlich.

Die psychischen Eigenschaften des Rausches sind wie folgt charakterisiert:

- Du hast ein sehr aktives Gedankenmuster und bist offen.

- „Lagerflash“ und „Lachflash“ (gilt nicht für Gewohnheitsraucher).

**Die zweite Phase** ist etwas mehr in sich gekehrt und dauert so in etwa drei Stunden:

Achtung! Für die Gewohnheitsraucher allerdings 11/2 Stunden.

Diese Phase zeichnet sich durch psychologische Aspekte aus:

- Du bist gedanklich aktiv, aber nach innen gekehrt.
- Du hast eine ausgeprägte Gedankenflut und knüpfst viele Assoziationen.
- Die Farben, die Du siehst, wirken stärker und die Dich umgebenden Gerüche treten mehr in den Vordergrund.
- Die Details, die Du früher vielleicht nur erahnt hast, treten jetzt klar in den Vordergrund.
- Du hängst gerne rum, hörst Musik, schauts Video oder schwingst einfach „stoned“ vor Dich hin..

Im akuten Rausch sind alle Eigenschaften vereint, die es angenehm machen, Cannabis zu konsumieren. Cannabis wirkt auf Deine Sinne, wie ein zu hoch aufgedrehter Lautstärkeregler. Alles wird mit größerer Intensität erlebt. Dies macht es einfacher, die negativen Aspekte der chronischen Wirkungen gedanklich zu verdrängen.

Der akute Rausch kann folgende Erlebnisse hervorrufen:

- Man fühlt sich ruhig und entspannt, man ist sensibler in Bezug auf soziale Zusammenhänge, man wird selbstbewußter, man wird einsichtiger und die Toleranzschwelle wird größer, man versteht sich selber besser, man wird kreativer, man sieht die Dinge positiver.

**2. Chronische Beeinflussung:** beschreibt den Zustand den man erreicht, wenn man für längere Zeit regelmäßig Cannabis konsumiert und der Körper hierdurch ein ständiges Cannabisreservoir im Fettgewebe beherbergt.

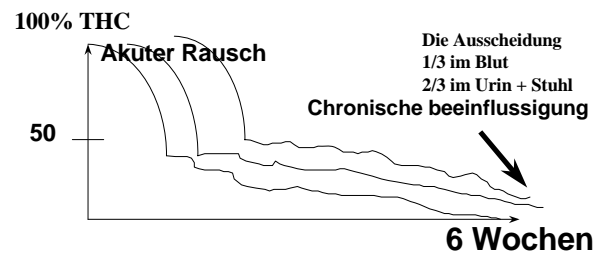
Im Unterschied zum Alkohol, der aus dem Körper ausgewaschen wird, geht das Hasch mit dem Fettgewebe des Körpers und des Gehirns eine Verbindung ein. Es dauert ca. 6 Tage, bis die Hälfte des THCs, das man durchs Rauchen aufgenommen hat, wieder aus dem Körper ausgeschieden ist. Darüber hinaus dauert es 6-10 Wochen, bis die restlichen Cannabinoide aus dem Körper entwichen sind.

Es wird angenommen, dass die Gifte, solange sie noch im Fettgewebe vorhanden sind, auch die Psyche beeinflussen. Dies bedeutet, daß Hasch sowohl einen kurzen akuten Rausch hervorrufft, aber auch lange psychische „Schleier“ verursacht.

Die chronische Beeinflussung läßt sich wie folgt charakterisieren:

- Der passive Zustand zwischen jedem Rausch hat die Tendenz, länger und tiefer zu werden und wenn diese Änderung zu sehr spürbar wird, erhält der akute Rausch eine völlig neue Funktion. Der akute Rausch gibt Dir nun das Gefühl wieder „normal“ zu sein. Wenn Du dieses Stadium erreicht hast, bist Du ein „Gewohnheitsraucher“.
- Gewohnheitsraucher sind sich selbst über diesen Verlauf des Konsumierens nicht bewusst.
- Um etwas zu erledigen, mußt Du erst mal etwas rauchen.

## Beschreibung ide Ausscheidungs Prozeß



- Du nutzt nicht Deine volle Gedankenkapazität.

### **Warum rauche ich Cannabis?**

Es gibt viele Gründe dafür, dass Menschen Hasch rauchen. Darum ist es wichtig, dass Du Deinen persönlichen Grund findest. Wir wissen, daß die gewöhnlichen Antworten für den Konsum Antworten wie: " Um auszuspannen, wegzudriften, vergessen und Verdrängen von Problemen" sind.

### **Versuche, drei Gründe zu nennen, warum Du rauchst:**

- 1.....
- 2.....
- 3.....

### **Jeder Raucher hat sein eigenes Missbrauchsmuster!**

Werde Dir über Dein Muster bewusst, indem Du Dich selber fragst:

Welche Bong ist die wichtigste an einem ganz gewöhnlichen Tag? Antwort: .....

Mußt Du rauchen, wenn Du bestimmte Sachen vorhast, wie z.B. Musik hören, Film gucken, mit Freunden treffen? Antwort: .....

### **Fragebogen, der den Abhängigkeitsgrad einschätzt:**

1. Fällt es Dir schwer den Gedanken an Hasch aus Deinem Kopf zu verbannen?  
 nie                      manchmal              oft                      fast immer
2. Ist es für Dich wichtiger, breit zu werden, als die nächste Mahlzeit zu besorgen?  
 nie                      manchmal              oft                      fast immer
3. Teilst Du Deinen Tag danach ein, wann und wo Du rauchen kannst?  
 nie                      manchmal              oft                      fast immer
4. Rauchst Du morgens, mittags und abends?  
 nie                      manchmal              oft                      fast immer
5. Ist Dir nur der Effekt des Haschs wichtig, egal mit wem Du rauchst?  
 nie                      manchmal              oft                      fast immer
6. Rauchst Du soviel Du willst, ohne daran zu denken, was Du am nächsten Tag erledigen musst?  
 nie                      manchmal              oft                      fast immer
7. Rauchst Du, obwohl Du denkst, dass viele Deiner Probleme durchs Rauchen entstehen?  
 nie                      manchmal              oft                      fast immer
8. Kannst Du aufhören zu rauchen, wenn Du gerade erst ein oder zwei Köpfe geraucht hast?  
 nie                      manchmal              oft                      fast immer

9. Fühlst Du , daß Du besser "funktionierst", wenn Du geraucht hast?  
 nie                    manchmal            oft                    fast immer
10. Denkst Du, daß Dein Erinnerungsvermögen unter dem Konsum leidet, aber dass es besser wird, wenn Du geraucht hast?  
 nie                    manchmal            oft                    fast immer
11. Wachst Du mit einem "Watteschädel" auf und rauchst diesen weg?  
 nie                    manchmal            oft                    fast immer
12. Kannst Du nicht einschlafen, wenn Du keine Gute-Nacht-Bong geraucht hast?  
 nie                    manchmal            oft                    fast immer
13. versuchst Du Menschen zu meiden, wenn Du nicht geraucht hast?  
 nie                    manchmal            oft                    fast immer
14. versuchst Du Menschen aus dem Weg zu gehen, wenn Du geraucht hast – wirst Du paranoid?  
 nie                    manchmal            oft                    fast immer
15. Hast Du merkwürdige, unangenehme Gedankengänge, wenn Du geraucht hast, rauchst aber trotzdem weiter?  
 nie                    manchmal            oft                    fast immer

**Warum aufhören?**

Es finden sich viele Gründe dafür, warum man aufhören sollte:

**Versuche drei Gründe zu finden, warum Du jetzt sofort aufhören solltest::**

- 1.....
- 2.....
- 3.....

**Welche Umstände brauchst Du, damit Du aufhören kannst?**

- 1.....
- 2.....
- 3.....

**Überprüfe Deine Denkweise als Haschischraucher**

Wenn Du Dir die folgende Seite durchliest, kannst Du Dir selbst ein Urteil darüber bilden, inwiefern Cannabis Deine Funktionsweise herabgesetzt hat.

Antworte mit ja oder nein auf die Fragen und sei absolut ehrlich!

Je nachdem, ob Du schon länger oder kürzer Cannabis regelmäßig konsumierst, wirst Du mehr oder weniger Symptome der Liste wiedererkennen.

Mache Dir klar, dass sich diese Symptome zum Positiven ändern werden, wenn Du aufhörst zu rauchen. Dies ist jedoch nichts, was automatisch geschieht. Du mußt zielgerichtet an der Veränderung Deiner Situation arbeiten. Sollte keine Besserung eintreten, solltest Du Dich in Behandlung begeben.

## **HAST DU BEMERKT,**

### **dass**

Du es rein sprachlich schwerer hast,

die richtigen Worte zu finden, oder dass andere Leute Probleme damit haben zu verstehen, was Du meinst? Ja Nein

Du es schwerer hast zu verstehen, was andere meinen? Ja Nein

Du Dich selbst von der restlichen Welt abgeschnitten fühlst? Ja Nein

Du Dich einsam fühlst? Ja Nein

Du missverstanden wirst? Ja Nein

Du was Du sagst und wie Du Dich verhältst, nicht mehr richtig einschätzen kannst? Ja Nein

Du Fehler wiederholst, ohne zu wissen warum? Ja Nein

Dir die Fehler egal sind, die Du begehst? Ja Nein

Du Dich täglich leer und traurig fühlst? Ja Nein

Du Dich unzufrieden und unnützlich fühlst? Ja Nein

### **Die Flexibilität Deiner Gedankengänge betreffend:**

Dass Du nicht mehrere Dinge auf einmal erledigen kannst, ohne den Faden zu verlieren?

Ja Nein

Dass Du sehr einseitig geworden bist? Ja Nein

Dass Du es schwer hast Deine Aufmerksamkeit auf etwas zu fokussieren? Ja Nein

Dass Du Probleme damit hast, Deine Konzentration beizubehalten? Ja Nein

Dass Du nicht viel darauf hörst, was andere sagen? Ja Nein

Dass es Dir schwer fällt, auf eine fruchtbare Weise zu diskutieren? Ja Nein

Dass Du und Deine Raucherkollegen zueinander und nicht miteinander sprechen? Ja Nein

### **Was Dein Erinnerungsvermögen betrifft:**

Dass Du leicht den Faden verlierst, wenn Du redest? Ja Nein

Dass Du Termine, Treffen vergisst? Ja Nein

Dass Du Zeit schwer einschätzen kannst? Ja Nein

Dass es für Dich schwer ist, mehrere Tage in die Zukunft zu planen? Ja Nein

Daß es für Dich mittlerweile sehr schwer ist, Bücher zu lesen? Ja Nein

### **Was Deine Fähigkeit betrifft, Dinge im Ganzen zu sehen und zu beurteilen:**

Dass Du selten Deine Meinung, Moral oder Beurteilungen änderst? Ja Nein

Dass es für Dich schwerer wird, Informationen zu sortieren? Ja Nein

Dass es für Dich immer schwerer wird, Information auszusortieren? Ja Nein

Dass es für Dich immer schwerer wird, die einzelnen Nuancen einer Information zu erkennen? Ja Nein

Dass es für Dich schwer ist Dich als Teilnehmer an irgendetwas zu sehen? Ja Nein

Dass es Dir so vorkommt, als würdest Du ein alternatives Leben außerhalb der Gesellschaft leben? Ja Nein

Dass Du das Gefühl hast. " Ich bin einzigartig, anders als die anderen, halt ein Unikat..." Ja Nein

Dass Du zunehmend immer mehr das Gefühl hast, Dich selber nicht mehr zu kennen? Ja Nein

### **Was Deine Fähigkeit betrifft, Dich in "Räumen" zu orientieren:**

Dass Du nicht bemerkst, was in Deinem Umfeld passiert? Ja Nein

Dass es Dir schwerfällt, Tages- und Wochenroutinen zu entwickeln? Ja Nein

Dass Dir die Jahreszeitenwechsel nicht auffallen? Ja Nein

Dass Du nicht so interessiert daran bist, was um Dich herum passiert? Ja Nein

Dass Du nicht bemerkst, wie die Zeit verrinnt? Ja Nein

Dass Dir an Relationen zwischen Menschen nichts liegt? Ja Nein

Dass Du Deinen Tag nicht planst/strukturierst? Ja Nein

**Was Dein Erinnerungsvermögen für ganzheitliche Zusammenhänge betrifft:**

Dass es Dir schwerfällt, neu erlernte Fähigkeiten nicht wieder verrinnen zu lassen? Ja Nein

Dass es Dir schwerfällt, Dich daran zu erinnern, welche Beziehungen verschiedene Personen zueinander haben? Ja Nein

Dass es Dir schwerfällt, Dir Routineabläufe zu merken? Ja Nein

Dass Du zunehmend unsicherer in Bezug auf Dein Verhalten wirst? Ja Nein

Die aufgeführten Symptome wurden bei über 400 Hasch-Rauchern ermittelt. Diese Symptome beschreiben Funktionsweisen, die typisch für das Leben des Dauerkonsumenten(chronischer HaschRaucher) sind. Es müssen nicht unbedingt alle Punkte auf Dich zutreffen, aber merke Dir die Punkte, die zutreffen und kontrolliere dann, wie Du Dich verändert hast, wenn Du 6 Wochen nicht geraucht hast.

**Cannabis ist verräterisch**

Am Anfang gibt es nur den akuten Rausch, der sich von Deinem natürlichen Bewußtseinszustand und der natürlichen Aufnahmefähigkeit unterscheidet.

- Wenn jedoch der chronische Rausch die Oberhand gewinnt, wird dieser zu Deinem zwischenzeitlichen Normalzustand, in dem Du dann schlapp, passiv, unreflektierend und teilweise deprimiert bist. Jeden Topf/Kopf, den Du in diesem Zustand rauchst, fühlt sich an wie ein neuer Schub Energie. Du nimmst Dich selber wahr, wenn Du geraucht hast. Du fühlst Dich normal und kannst etwas bewirken.  
Am Anfang rauchst Du wegen des Rausches, jetzt rauchst Du um Dich normal und natürlich auch, um Dich behaglich zu fühlen.
- Cannabis beeinflusst Deine Denkfunktionen so, dass Du Dich und Deine Handlungsweisen nicht selber in Frage stellst. Dadurch kannst Du Deine Handlungsweisen auch nicht selber ändern. Du schaffst ein Cannabis-Muster, eine neue Identität, ein Filter, der all das wegfiltert, was an Negativem über Cannabis gesagt wird. Dieses Muster bestimmt, wie Du auf den evt. Zwang, aufhören zu müssen, reagierst und welche Argumente Du diesem entgegensetzt. Diese sind z.B.:
  - Alle rauchen.
  - Ich kann aufhören, wenn ich will. Nur jetzt will ich nicht.
  - Mein Konsum ist kein Problem. Atomkraft ist ein Problem. Außerdem ist Alkohol erlaubt und das ist viel gefährlicher als Hasch.
  - Hasch ist ein Naturprodukt.
  - Ich werde kreativ und künstlerisch, wenn ich Hasch rauche und deswegen ist es ok, weiterzumachen.
  - Ich kenne viele Raucher, auf die die oben gennannte Beschreibung zutrifft, aber sorry, auf mich nicht. Ich bin nämlich immun für die negativen Wirkungen von Hasch.
  - Ich funktioniere halt am besten, wenn ich breit bin. Ich hab etwas, dass ich mit Rauchen kompensieren muss.
  - .....
  - .....

- .....

- Cannabis verstärkt negative Gefühle und man kann daher nach dem Konsum Angstzustände erleiden. Wenn Du dann wieder rauchst, verschwindet dieses Gefühl vielleicht, aber danach kommen die negativen Gefühle wieder und Du bist wieder gezwungen zu rauchen, um sie zu verdrängen, u.s.w. Dieses negative Gefühl stellt sich in der Regel erst dann massiv ein, wenn Du fünf Tage nicht geraucht hast.
- Cannabis hat Dir vielleicht als Teenager dabei geholfen, Deine Pubertätskrisen zu überwinden, indem Du anscheinend einen reiferen Zustand erreichst. Es hatte aber nur den Anschein, als wärest Du reifer geworden. In Wirklichkeit bist Du nie durch diese Krisen "gewandert". Du hast Sie durch den Konsum verdrängt und bist in diesem Kreislauf des Negativen gefangen. Eine solche Situation basiert fast immer auf einer psychologischen oder sozialen Mangelsituation.

### Wass passiert, wenn ich aufhöre, Hasch zu rauchen?

Wenn Du aufhörst zu rauchen, dauert es 6, mitunter bis zu 10 Wochen, bis das THC vollkommen aus Deinem Körper gewaschen wurde. Daher hilft es auch nicht, den Konsum einzuschränken, weil Du mit jedem Joint, mit jedem Topf/Kopf weiterhin unter den chronischen Effekten/Symptomen leiden wirst.

Die Abstinenzperiode kann in drei Phasen/Stufen unterteilt werden, die alle ihre besonderen Kennzeichen und Probleme hervorbringen.

**Die erste Stufe** dauert in etwa 12 Tage und hat vor allen Dingen medizinische Auffälligkeiten.

Hast Du in dieser Stufe die folgenden Symptome erlebt?

- |                              |    |      |
|------------------------------|----|------|
| • Schlafstörungen?           | Ja |      |
| Nein                         |    |      |
| • Warm und Katschweiß?       | Ja |      |
| Nein                         |    |      |
| • Aktivitätsschübe/verluste? | Ja |      |
| Nein                         |    |      |
| • Muskelschmerzen?           | Ja |      |
| Nein                         |    |      |
| • Kopfschmerzen?             | Ja |      |
| Nein                         |    |      |
| • Schnupfen/Halsschmerzen?   | Ja | Nein |
| • Magenschmerzen?            | Ja | Nein |
| • Irritation?                | Ja | Nein |
| • Negative Gefühle?          | Ja | Nein |

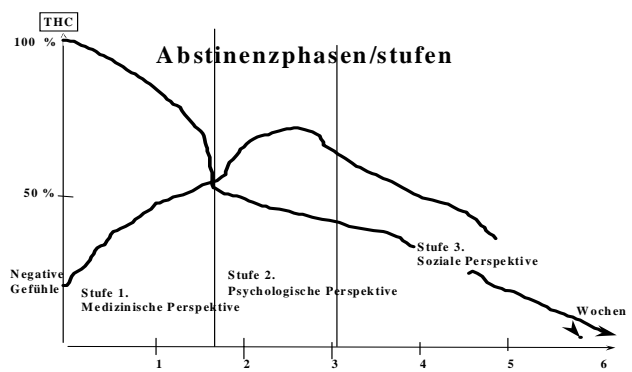


Illustration des Abstinenzverlaufes

### An was musst Du während dieser Phase der Entgiftung denken?

Beschließe nicht, dass Du von heute an nie wieder rauchen wirst. Eine solch unüberschaubarer Zeitraum alleine kann schon bewirken, dass Du zusammenbrichst. Entschließe Dich

stattdessen, **heute nicht zu rauchen**. Die meisten können einen Tag überschauen. Morgen entscheidest Du Dich dann wieder, **heute nicht zu rauchen**, u.s.w.

- Es funktioniert nicht, Deinen Konsum nur gradweise herunterzusetzen. Auch wenn Du nur einmal am Tag rauchst, kannst Du die Gefühle, die sich wieder melden sollten, nicht beurteilen und annehmen.
- Rauchen ist in diesem Fall, egal wie oft, nur eine Flucht vor den oben genannten Symptomen. Diese Symptome sind aber nicht von Dauer.
- **Achte darauf**, wie sich Deine Sicht der Dinge, die Dich umgeben, verändert. Achte auch auf kleine Details.
- **Vergleiche** die Unterschiede jeden Tag wieder neu.
- **Denke darüber nach**, wie Du Dich veränderst.
- **Frage Deine Familie und Deine Freunde**, ob Sie eine Veränderung bemerkt haben.

**Die zweite Stufe** dauert bis zu drei Wochen nach Deinem letzten Konsum und diese Stufe hat vor allen Dingen psychologische Merkmale. In dieser Periode kann die beruhigende Wirkung des THC die negativen Gefühle, die während der Zeit des Konsums entstanden sind, nicht mehr zurückhalten. Die Gefühle werden in Form von starken Träumen, aber auch in anderer Form auftreten.

#### **An was mußt Du während dieser Phase der Entgiftung denken?**

- Du wirst bemerken, daß Du insgesamt viel schlechter funktionierst (z.B. Sprache). Dies wird sich aber schnell bessern.
- Du wirst gefühlsmäßig Berg- und Talfahrten durchleben. Analysiere, warum Du Dich gerade schlecht fühlst, aber auch, warum Du Dich gerade gut fühlst.
- Beachte, wie Du die Probleme des Alltags bewältigst.
- Lerne, Deine eigenen Fluchtreaktionen wiederzuerkennen.
- Benutze Deine neu erlangte Fähigkeit, nachzudenken und Gespräche zu reflektieren.
- Ein Rückfall in diesem Stadium kann dadurch verursacht werden, dass Du von den Gedanken her die neuen Anforderungen und Fähigkeiten nicht bewältigen kannst. Daher ist es wichtig, dass Du so oft und intensiv wie nur irgend möglich damit fortfährst, zu analysieren, zu vergleichen und nachzudenken, damit Du nicht in alte Fluchtmuster zurückfällst.
- Frage Freunde und auch Deine Familie, ob sie irgendwelche Veränderungen an Dir bemerkt haben.

**Die dritte Stufe** ist sozial geprägt und hat keine zeitliche Begrenzung. Sie ist eine Fortsetzung Deiner Identitätsentwicklung, die jetzt nicht mehr durch den Schleier des Konsums be- und verhindert wird.

#### **An was mußt Du während dieser Phase der Entgiftung denken?**

- Vergleiche die Vorstellungen, die Du von einem normalen Leben hattest, als Du Konsument warst, mit den Vorstellungen, die Du heute hast.
- Die alte Weise, mit der Du Probleme gelöst hast, mußt Du wahrscheinlich überdenken und durch eine neue ersetzen.
- Du kannst nun damit anfangen, für Dein Leben auch auf längere Sicht seriöse Pläne

anzufertigen.. Stelle Dir die Frage: "Wo stehe ich jetzt und wo will ich hin?"

- Denke daran, dass dies nur die Einleitung in ein neues Leben ist und dass diese Periode kein Ende hat, sondern einfach eine Weiterführung Deines Reifungs- und Entwicklungsprozesses ist, den Dein Konsum zum Stillstand gebracht hat. Jetzt ist die Zeit, darüber nachzudenken, warum Du angefangen hast, Hasch zu rauchen.
- Es kommt häufig vor, dass Konsumenten in dieser Zeit eine schwere Periode mit Gefühlen der Taubheit, Sehnsüchten und Verstimmungen haben. *Wenn sich dieser Zustand in dieser Periode nicht nach kurzer Zeit verbessert, ist es unbedingt notwendig, professionelle Hilfe aufzusuchen.*
- Ein Rückfall in dieser Periode kann verursacht werden durch:
  - die Erkenntnis, dass Du in Deiner Reife weit zurückliegst.
  - das Gefühl, dass Du einen Teil Deines Lebens "verschlafen" hast.
  - dass Du glaubst, dass Du zuviel nachholen muß.
  - dass es Dir schwerfällt, Dich neu zu orientieren.
  - dass es Dir an neuen Strategien für tägliche Probleme, innere Leere und Langeweile fehlt.
  - Dass Du Dich in einem Zustand befindest, in dem Du "raten" musst, wie Du Dich verhalten solltest.

An dieser Stelle kannst Du im Guide zurückblättern, um zu sehen, ob Du auf die Antworten, die Du vor einiger Zeit gegeben hast, heute noch genauso antworten würdest. Überprüfe auch, ob die Einschränkung Deiner Fähigkeiten, die Du früher erlebtest, jetzt besser geworden ist.

## **Wie bleibe ich "clean"?**

In den drei Stufen wurden verschiedenen Gründe für einen Rückfall beschrieben. In der Zukunft werden diese Gründe noch immer bestehen. Daher ist es wichtig, dass Du weiterhin die intellektuelle Kontrolle behältst.

Im Laufe der "sozialen Phase" (Stufe 3) hast Du sicher bemerkt, dass es notwendig ist, dass Du Dich änderst, um das "Rauchen" auf Dauer zu meiden.

- Überlege Dir, wie Du Dich gegenüber Deinen alten Rauch-Freunden in Zukunft verhältst und wie Du Ihnen sagst, dass Du nicht mehr rauchst.
- Fange damit an, Deinen Tag und Deine ganze Woche zu strukturieren, übe neue Routinen ein.
- Erarbeite einen Plan, der Dir genaue Regeln angibt, wie Du Dich in Stresssituationen verhalten solltest..
- Es ist wichtig, neue Relationen zu schaffen.
- Sei Dir darüber bewusst, wie Du Dich anderen Menschen gegenüber verhältst und wie sie Dich in den einzelnen Momenten sehen.
- Versuche, Dir realistische Ziele für Dein Leben zu stecken.
- Vermeide Situationen, in denen ein Rückfall vorprogrammiert ist.
- Wenn Du den Zwang verspürst, rauchen zu müssen, versuche die Situation zu analysieren. Rede auch mit anderen über den Zwang, um die Ursache herauszufinden.
- *Du brauchst Dir nicht selber zu beweisen, daß Du es aushältst nicht zu rauchen, indem Du Plätze aufsuchst, von denen Du weißt, dass dort geraucht wird.*
- Denke ab und zu daran, was es war, dass Dich dazu gebracht hat, mit dem Rauchen aufzuhören.

- Sorge dafür, dass es jemanden gibt, der dazu bereit und in der Lage ist, Dir zuzuhören, wenn Du erzählst, wie es ist und wie Du Dich dabei fühlst, wenn Du Schritt für Schritt Deinen Lebensstil änderst.
- Trenne Dich von den Dingen, die Dich an Dein Leben als Konsument erinnern.
- Vermeide es, THC mit Alkohol oder anderen Rauschmitteln zu ersetzen.

Schreibe hier die Regeln und Vorschläge auf, die Du evt. selber hast, um "clean" zu bleiben:

- .....
- .....
- .....

Es sind jetzt 6 Wochen seit Deinem letzten Konsum vergangen. Sind die Antworten, die Du damals gegeben hast, noch immer die gleichen oder haben sie sich evt. verändert?

- Was hat sich geändert?
- Hast Du das Gefühl, dass sich etwas verbessert hat?
- Vertrittst Du, bezogen auf Dein Problem mit dem Konsum, einen anderen Standpunkt als in den ersten Tagen der Entgiftung?
- Hast Du Dein normales tägliches Leben besser im Griff?
- Fällt es Dir leichter, Worte für das zu finden, was Du sagen willst?
- Hast Du den Humor wiedergefunden, den Du früher einmal hattest?
- Kannst Du besser mit Aggressivität umgehen?
- Fällt es Dir leichter, Fehler richtig zu beurteilen?
- Kannst Du heute aktiv an einer Diskussion teilnehmen?
- Fallen Dir mehr Sachen auf, vergleichst Du mehr und denkst Du mehr nach?
- Kannst Du einen qualitativen Unterschied feststellen, wenn Du ein Buch liest oder einen Film siehst?
- Kannst Du diskutieren und überlegen, ohne den roten Faden zu verlieren?
- Ist Dein Kurzzeitgedächtnis verbessert?
- Ist Dir aufgefallen, dass Du Meinungen und Standpunkte geändert hast?
- Ist Dir aufgefallen, dass Dein Geschmack- und Geruchssinn verstärkt zurückkehrt?
- Realisierst Du mehr von dem, was um Dich herum passiert?

Die oben aufgeführte Checkliste basiert auf den Aussagen von Konsumenten nach 6 Wochen Abstinenz.

Dieser Guide ist für Dich erstellt worden, weil Du aufhören willst zu kiffen und hierfür Hilfe benötigst.

Wenn Du einen Rückfall erleidest oder es Dir auf irgendeine andere Weise sehr schlecht geht, solltest Du Dich in Behandlung begeben.

Dieser Guide wurde vom Personal des Beratungsbüros in Narkotikafragen in Lund/Schweden ausgearbeitet. Sie wurden von vielen Konsumenten, die den Weg aus Ihrer Abhängigkeit suchten und gefunden haben, unterstützt. Die Idee zu diesem Projekt stammt vom National Drug and

Alcohol Research Centre, University of New South Wales, Sydney, Australien. Übersetzt wurde die Schrift von [kimkernbichler@gmx.de](mailto:kimkernbichler@gmx.de). Redigiert wurde von [christin.knop@gmx.de](mailto:christin.knop@gmx.de).

Wenn Du Interesse daran gefunden hast, mehr über Cannabis und die Effekte auf den menschlichen Geist und Körper zu erfahren, schlage in folgenden Quellen nach:

Der Weg aus dem Haschmissbrauch (Schwedisch), Thomas Lundqvist & Dan Ericsson, Studentenliteratur, Lund, 1988.

Über Hasch und dessen Wirkung, Thomas Lundqvist, Kriminalschrift, Norrköping, 1991.

Kognitive Disfunktionen bei Cannabisusern während der Behandlung, an integrative approach, Thomas Lundqvist, Almqvist & Wiksell International, Stockholm Sweden, 1995.

Wenn Du Ansichten, Kritik oder Verbesserungsvorschläge äußern willst, würden wir uns freuen, wenn Du Dich an die untenstehende Adresse wendest:

Kontakt:

Rådgivningsbyrån i narkotikafrågor

Lunds Universitetssjukhus

Kioskgatan 17, S-221 85 Lund, Sverige

Tel 046- 17 89 32 Fax 046- 17 60 92

Email: [thomas.lundqvist@med.lu.se](mailto:thomas.lundqvist@med.lu.se)