

Safer-Use-Merkblatt



Konsumiere nur, wenn du "gut drauf" bist:

- Konsumiere kein Cannabis, wenn du nicht in guter Verfassung bist.
- Cannabis verstärkt bestehende Stimmungen - sowohl Positive als auch Negative.



Keine Lösung für deine emotionalen Probleme:

- Cannabis löst keine Beziehungsschwierigkeiten, Ängste oder Traurigkeit.
- Es kann 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 Bedienen von Maschinen oder Fahrzeugen unter Cannabiseinfluss:

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



Kein Konsum in der Schule oder während der Arbeit:

- Cannabiskonsum 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 beim Konsum.

Bei weiteren Fragen kontaktiere unseren Suchtpräventionsbeauftragten
über unsere Webseite www.high-society-csc.de