

## 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](http://www.high-society-csc.de)