Präventionshinweis

Mariana Cannabis Social Club Marburg e.V. (künftig CSC (Un)Kraut Marburg e.V.), Fassung 1.0 vom 03.11.2026

Uns ist wichtig, dass alle in unserem Verein gut informiert und möglichst risikoarm mit Cannabis umgehen. Darum bekommst du diese Hinweise schon mit deinem Antrag, bei der Aufnahme und bei jeder Weitergabe. So verlangt es das Konsumcannabisgesetz (§ 21 Abs. 3 KCanG), und so steht es in unserer Satzung (§ 2 Abs. 2).

Deine Ansprechperson im Verein

Unser Verein hat eine präventionsbeauftragte Person benannt. Sie hat eine Schulung zur Suchtprävention bei einer Fachstelle für Suchtprävention abgeschlossen (§ 23 Abs. 4 KCanG). Du erreichst sie vertraulich unter **praevention@unkraut-marburg.de**. Sobald unsere Ausgabestelle geöffnet ist, kannst du auch dort nach ihr fragen. Kein Thema ist zu klein, und niemand wird verurteilt.

1. Junge Menschen unter 25 Jahren

Das Gehirn entwickelt sich bis etwa Mitte 20. Wer in dieser Zeit regelmäßig Cannabis konsumiert, hat ein höheres Risiko für Probleme mit Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Lernen, für eine Abhängigkeit und, bei entsprechender Veranlagung, für Psychosen. Je früher, häufiger und stärker konsumiert wird, desto größer ist das Risiko.

Darum gilt bei uns für Mitglieder von 18 bis 20 Jahren, wie im Gesetz vorgesehen: höchstens 30 Gramm im Monat und höchstens 10 Prozent THC (§ 19 Abs. 3 KCanG). Bei der ersten Weitergabe bieten wir dir ein Gespräch an.

2. Kinder, Jugendliche, Schwangerschaft und Stillzeit

- Cannabis darf nie an Kinder oder Jugendliche gehen. Auch an andere Erwachsene darfst du Cannabis aus dem Verein nicht weitergeben.
- Bewahre Cannabis so auf, dass Kinder und Jugendliche nicht herankommen, am besten verschlossen (§ 10 KCanG).
- Konsumiere nicht in Gegenwart von Kindern und Jugendlichen. An bestimmten Orten ist Konsum verboten, zum Beispiel in Sichtweite von Schulen, Kitas und Spielplätzen sowie in und rund um unsere Anbau- und Ausgabestelle (§ 5 KCanG).
- In der Schwangerschaft und in der Stillzeit bitte gar nicht konsumieren. THC gelangt zum ungeborenen Kind und in die Muttermilch und kann die Entwicklung des Kindes schädigen.

3. Wechselwirkungen und Mischkonsum

- **Alkohol** verstärkt die Wirkung von Cannabis deutlich. Übelkeit, Kreislaufprobleme und Kontrollverlust werden wahrscheinlicher.
- **Medikamente** können zusammen mit Cannabis anders oder stärker wirken, zum Beispiel Beruhigungs- und Schlafmittel, Mittel gegen Depressionen oder Psychosen, Schmerzmittel und blutverdünnende Mittel. Frag bitte in deiner Arztpraxis oder Apotheke nach, wenn du regelmäßig Medikamente nimmst.

- **Tabak** im Joint macht zusätzlich abhängig und schadet Lunge und Herz. Wenn du konsumierst, dann besser ohne Tabak.
- **Andere Drogen** zusammen mit Cannabis erhöhen das Risiko stark und sind nicht berechenbar.

4. Straßenverkehr und Maschinen

- Cannabis verlangsamt Reaktion und Wahrnehmung. **Wer konsumiert hat, fährt nicht**: kein Auto, kein Motorrad, kein E-Scooter. Das gilt auch für die Arbeit an Maschinen und für Tätigkeiten, bei denen du oder andere zu Schaden kommen könnten.
- Im Straßenverkehr gilt ein Grenzwert von 3,5 ng THC je Milliliter Blutserum (§ 24a StVG). THC kann, besonders bei regelmäßigem Konsum, noch lange nach dem Rausch im Blut sein. Ein sicheres Zeitfenster gibt es nicht.
- Wer Cannabis **und** Alkohol im Blut hat, muss mit einem deutlich höheren Bußgeld rechnen.
- In der Probezeit und unter 21 Jahren gilt am Steuer ein Verbot von Cannabis (§ 24c StVG).

5. Dosierung und Anwendung

- **Wenig und langsam:** Fang mit einer kleinen Menge an und warte die Wirkung ab, bevor du mehr nimmst. Achte auf den THC-Gehalt auf dem Etikett. Mehr THC heißt stärkere Wirkung und mehr Risiko.
- **Essbares wirkt verzögert:** Die Wirkung setzt oft erst nach 30 bis 90 Minuten oder später ein und hält deutlich länger an. Nicht nachlegen, weil „noch nichts passiert“.
- **Verdampfen statt Rauchen:** Beim Verdampfen (Vaporizer) entstehen weniger Schadstoffe als beim Verbrennen.
- **Pausen machen:** Konsumfreie Tage und längere Pausen senken das Risiko einer Abhängigkeit.
- **Gute Umgebung:** Nicht allein beim ersten Mal, nicht in schlechter Stimmung, nicht unter Druck.
- **Wenn es zu viel wird:** ruhiger Ort, hinsetzen oder hinlegen, Wasser trinken, jemanden dazuholen. Die Wirkung lässt nach. Bei Atemnot, Bewusstlosigkeit, Krampfanfall oder Brustschmerz sofort **112** anrufen.

6. Wann du dir Hilfe holen solltest

Sprich mit uns oder einer Beratungsstelle, wenn du zum Beispiel

- fast täglich konsumierst oder weniger konsumieren willst und es nicht schaffst,
- ohne Cannabis schlecht schläfst, gereizt oder unruhig bist,
- Schule, Arbeit, Familie oder Freundschaften vernachlässigst,
- dich ängstlich, verfolgt oder „nicht wie du selbst“ fühlst.

Hilfe zu suchen ist ein starker Schritt. Die Beratung ist vertraulich und auf Wunsch anonym.

7. Hilfe und Beratung

- **Unsere präventionsbeauftragte Person:** praevention@unkraut-marburg.de
- **Sucht- und Drogenberatung des Diakonischen Werks Marburg-Biedenkopf**, Frankfurter Straße 35, 35037 Marburg, Telefon 06421 26033, www.suchtmr.de (kostenlos, auf Wunsch anonym)
- **BIÖG-Beratungstelefon zur Suchtvorbeugung:** 0221 89 20 31 (Montag bis Donnerstag 10 bis 22 Uhr, Freitag bis Sonntag 10 bis 18 Uhr, Kosten je nach Telefonanbieter)

- **Sucht & Drogen Hotline:** 01806 31 30 31 (rund um die Uhr, 0,20 Euro je Anruf)
- **Informationsplattform des Bundes nach § 8 KCanG:** www.infos-cannabis.de (BIÖG)
- **Weitere Angebote online:** www.drugcom.de (mit dem Selbsttest „Cannabis-Check“ und dem Programm „Quit the Shit“), www.cannabispraevention.de
- **Notfall:** 112. **Giftnotruf** (für Hessen in Mainz): 06131 19240

Diese Hinweise ersetzen keine ärztliche Beratung. Fragen und Anregungen nimmt unsere präventionsbeauftragte Person gern entgegen.