

## IMPRESSUM:

Artwork: [www.astran-design.com](http://www.astran-design.com)

Illustration: Kat Kölsche

Text: Cornelia Jantzen

Herausgegeben von:

©Therapiehilfe e.V. 2006

[www.therapiehilfe.de](http://www.therapiehilfe.de)



## DRUCK:



## KONTAKT:

Seehaus

Hasselbrookstr. 94 A

22089 Hamburg

Tel: 040/ 20 00 10-11

[info@grasfrei.de](mailto:info@grasfrei.de)

Gefördert durch: Aktion Mensch



Thomas-i-Punkt

# GRASFREI - NUR FÜR HEUTE

1. „Oh Shit, schon wieder den Termin vergessen.“

2. „Die Hausaufgaben ... ach, egal...“

3. „Ja, ich wollte... ich meine... weiß nicht mehr...“

4. „Also, ich hab ver... Der Wecker, wissen Sie ...“

HIER DRIN GEHT'S LOS...



u. a .verwendete Quellen:

[www.droginfo.com](http://www.droginfo.com)

[www.marijuana-anonymous.org](http://www.marijuana-anonymous.org)

[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

# BESTANDSAUFNAHME

Hier kannst du dich selbst einschätzen.

Nachdem du die Liste ausgefüllt hast, trenne das Blatt heraus und versteck es unter der Box deiner Anlage. Irgendwann später kannst du nachsehen, was sich bei dir durch

„GRASFREI – NUR FÜR HEUTE“ verändert hat.

Schätze dich ein: Datum .....

Angabe von 0 (sehr gering) – bis 5 (sehr hoch)

Dein/e	Wert
Allgemeines Energieniveau	
Lebensfreude	
Leistungsfähigkeit	
Fähigkeit, klar zu denken	
Erinnerungsvermögen	
Fähigkeit zur Konzentration auf komplexe Aufgaben	
Fähigkeit, Lebensschwierigkeiten zu bewältigen und zu lösen	
Körperliche Gesundheit	
Kommunikationsfähigkeit	
Beziehung zu Vorgesetzten, Lehrern	
Beziehung zu Eltern	
Allgemeines Vertrauen	

Bitte hier raus trennen!

1. „Oh Shit, schon wieder den Termin vergessen.“

2. „Die Hausaufgaben ... ach, egal...“

3. „Ja, ich wollte... ich meine... weiß nicht mehr...“

4. „Also, ich hab ver... Der Wecker, wissen Sie ...“

DENKANSTÖS



DENKANSTÖSSE

„Vom Kiffen !?  
PAUSE !? STOPP !?  
AUFHÖREN !?“

5.



PROBIER'S DOCH MAL!

ERLEBE UND BEOBSACHTE, WIE ES DIR OHNE GRAS GEHT.

ABER BEVOR DU DICH ENTSCHEIDEST, LIES ERST MAL WEITER.





GRASFREI - NUR  
FÜR HEUTE

Aber wie soll ich das schaffen...?

Manche sagen hinterher, es war leichter als sie dachten.\*  
Aber du bist du! Nur durch eigene Erfahrung wirst du es wissen.  
Für dein Abenteuer „Grasfrei“ gibt es nur eine einzige Regel,  
an der du dich täglich orientieren solltest.

Sie heißt: **GRASFREI – NUR FÜR HEUTE!**

\* Bei sehr hohem Konsum solltest du zusätzlich eine Suchtberatungsstelle aufsuchen.

## Entgiftungssymptome können sein:

Schlafprobleme und wirre Träume,  
Schwitzen, Appetitlosigkeit,  
Magenprobleme, Durchfall,  
Kopfschmerzen, Schnupfen, Husten,  
Zittern, Konzentrationsverlust,  
Nervosität, Depressionen,  
Aggressionen, Ängstlichkeit.

DIE ENTGIFTUNGSZEIT



FRAGEN & ANTWORTEN



## FRAGE

Frage:

**Was passiert bei der Entgiftung?**

## ANTWORT

Antwort:

In der Entgiftungszeit wird das THC\* durch den Stoffwechsel des Körpers wieder ausgeschieden. Dieser Prozess kann bis zu drei Monate dauern.

Deshalb hilft es auch nicht, den Konsum nur einzuschränken, weil du mit jedem Kontakt weiterhin unter den chronischen Symptomen (Probleme mit deinem Gedächtnis, mit deiner Zeitplanung, flexibel denken können....) leiden wirst.

Wenn du deinen Konsum nur heruntersetzt, kannst du die Gefühle, die sich wieder melden, schwerer beurteilen und annehmen.

Kiffen ist in diesem Fall, egal wie oft, nur eine Flucht vor den auftretenden Beeinträchtigungen. Sie sind aber nicht von Dauer (manche dauern nur ein paar Tage), und nicht jeder hat alle Symptome. Das ist bei jedem Menschen verschieden.

\*delta -9-Tetrahydrocannabinol, der Rausch erzeugende Hauptbestandteil im Gras/Haschisch

Außerdem hat sich sehr bewährt:

- ◇ Akupunktur
- ◇ Spezielle Tees und Entspannungsbäder

[www.grasfrei.de](http://www.grasfrei.de)



DIE ENTGIFTUNGSZEIT

FRAGEN & ANTWORTEN



### Frage:

Welche Hilfen gibt es, die Entgiftungssymptome zu erleichtern?

### Antwort:

Die Selbsthilfegruppe „Marijuana Anonymous“ empfehlen zur Reduzierung der unangenehmen Entgiftungserscheinungen:

- ◆ Heiße Bäder
- ◆ Wasser trinken (große Mengen)
- ◆ Cranberrysaft
- ◆ Mineralhaltiges Obst wie Melonen, Bananen, Zitrusfrüchte, grünes Gemüse, Tomaten
- ◆ Weniger Fett, bis die Verdauungsprobleme sich gebessert haben
- ◆ Kein Koffein, bis der Schlaf besser ist
- ◆ Gegen Schlaflosigkeit: ein Glas heiße Milch vor dem Zubettgehen
- ◆ Viel Sport, hilft gegen Depressionen

### Noch ein Tipp:

- ◆ Aktive Freizeitgestaltung aufbauen (Musik machen, tanzen, kochen, schwimmen, Sport, malen, Sauna – be creative!)



DIE ENTGIFTUNGSZEIT

FRAGEN & ANTWORTEN



## FRAGE

Frage:

Was muss ich bei der „seelischen“ Entgiftung beachten?

## ANTWORT

Antwort:

Die psychische Entgiftung wird individuell verschieden ablaufen. Denke daran:

- ◇ Du bemerkst vielleicht, dass du zunächst insgesamt viel schlechter funktionierst (z. B. Sprache). Das wird sich aber schnell bessern.
- ◇ Du wirst gefühlsmäßig Berg- und Talfahrten erleben.
- ◇ Analysiere, warum du dich gerade gut oder schlecht fühlst.
- ◇ Beachte, wie du die Probleme des Alltags bewältigst.
- ◇ Benutze deine wieder erlangte Fähigkeit, nachzudenken und Gespräche zu reflektieren.
- ◇ Frag Freunde und auch deine Familie, ob sie irgendwelche Veränderungen an dir bemerken.



GRASFREI

FÜR EINEN MONAT

GRASFREI

FÜR EINE WOCHE

GRASFREI

FÜR EINE WOCHE

STICKER



11

Meine „GRASFREI – NUR FÜR HEUTE“ - Zeit  
„GRASFREI – NUR FÜR HEUTE“  
beginnt am.....



- ◇ „Meine Freunde haben bemerkt, dass ich jetzt viel glücklicher und positiver bin.“
- ◇ „Ich hasste es loszuziehen, um Gras zu kaufen. Es kostete so viel Geld und Zeit. Jetzt muss ich mich darüber nicht mehr ärgern.“
- ◇ „Ich hab ein paar lustige Erinnerungen ans Stoned-Sein. Manchmal vermisse ich es, aber ich würde nie wieder zu dem Lebensstil zurückkehren.“
- ◇ „Ich stehe einfach früher auf.“

GRASFREI-  
ERFAHRUNGEN:





- ◇ „Ich bin dankbar dafür, dass ich mich wieder kennen lernen durfte, so wie ich wirklich bin. Ich habe viele Fähigkeiten. Ich bin einzigartig. Ich bin zufrieden mit mir und ich mag mich.“
- ◇ „Hab viel mehr Lust, etwas zu tun“
- ◇ „Erstaunlicherweise bin ich viel relaxter und ruhiger geworden.“
- ◇ „Mehr Energie. Die Ränder unter meinen Augen sind weg. Es ist viel wahrscheinlicher, dass ich pünktlich bin.“



**Hierhin kannst du uns deine Grasfrei –  
Erfahrungen schicken. Wir freuen uns darauf:**



**Erfahrung@grasfrei.de**



TAKE  
IT  
EASY!



DER RÜCKFALL

FRAGEN & ANWORTEN



### FRAGE

Frage:

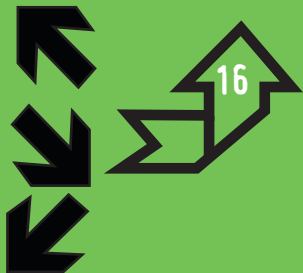
Wie gehe ich mit einem Rückfall um?

### ANTWORT

Antwort:

- ◇ Lass dich dadurch nicht verunsichern.
  - ◇ Aufstehn! Weiterlaufen!
  - ◇ Nimm ´s als „Mensch-ärger-dich-nicht“-Spiel.
- ◇ Und einfach weiter machen:

**GRASFREI – NUR FÜR HEUTE!**



WO BEKOMME ICH  
NOCH WEITERE  
UNTERSTÜTZUNG?

Wir empfehlen dir sehr, dass du dir einen Begleiter suchst, der dich bei deinem Vorhaben unterstützt. Das kann ein guter Freund / eine gute Freundin sein, aber auch jede/jeder andere, zu dem du Vertrauen hast: Vater, Mutter, Oma, Opa, Pate/Patin, Lieblingslehrer/in, Nachbar/in.... (Wichtig ist nur, dass diese Person selber grasfrei ist!)

Für dich und deine Begleitperson haben wir hier weiteres Unterstützungsmaterial und professionelle Hilfe :

**[www.grasfrei.de](http://www.grasfrei.de)**\*

Auch wenn ihr zu zweit oder als Gruppe die „Grasfrei – nur für heute!“ – Aktion startet, sucht euch noch einen außenstehenden Begleiter zur Unterstützung.

\* hier findest du auch ein Forum.



## Wie bleibe ich clean?

Das Verlangen, wieder kiffen zu wollen, ist oft an Situationen (Personen, Orte, bestimmte Stimmungen, Gefühle) gekoppelt. Beobachte deine speziellen Auslöser-Mechanismen und lerne, mit ihnen umzugehen und dich neu zu orientieren. Wichtig ist der Moment, in dem du dich entscheidest zu kiffen oder es zu lassen. Es ist so lange nicht zu spät, bis du den Rauch in der Lunge hast. Und auch dann kannst du immer noch aufhören.



WAS MIR SO EINFÄLLT,  
UM CLEAN ZU BLEIBEN:



## HIER NOCH MEHR TIPPS UND IDEEN:

- ◆ **Erinnere dich daran, warum du nicht mehr kiffen willst.**
- ◆ **Das intensive Verlangen wird nur kurz sein (innerhalb weniger Minuten sehr stark, um dann – wie eine Welle – langsam abzuflachen). Zögere deshalb deine Entscheidung zu kiffen oder nicht um 30 Minuten hinaus.**
- ◆ **Nutze Selbstgespräche, um dem Verlangen aktiv entgegenzutreten.**
- ◆ **Sage laut STOP und tu etwas anderes.**
- ◆ **Vermeide Situationen und Orte, an denen die Gefahr besteht, dass du rückfällig wirst.**
- ◆ **Nutze die neu gewonnene Zeit, deinen Tag und deine ganze Woche, setz dir kleine Ziele und verfolge sie, übe neue Routinen ein. **TIPP:** neue (oder alte) Hobbys aufnehmen, zum Relaxen Entspannungstechniken nutzen (auch ein warmes Bad kann helfen), neue Beziehungen knüpfen und/oder auch alte wieder aktivieren, Sport...**

**GENIESSE DEINE FREIHEIT (UND DAS GESPARTE GELD)!**

- ◇ Ruf jemanden an, der dich bei deinem Vorhaben unterstützt.

# HOTLINE:

-----  
(bitte hier eintragen!)



# VERÄNDERE

Nach ein paar Wochen – mindestens 6 – am besten nach 12 Wochen

**– GRATULIERE! –**

kannst du hier wieder die Bestandsaufnahme machen. Füll sie aus und vergleiche mit damals.

**WO WAR NOCH DER ZETTEL?**

Unter der Box deiner Anlage!

# RÜNGEN

## VERÄNDERUNGEN

**Schätze dich ein:**

**Datum .....**

Angabe von 0 (sehr gering) – bis 5 (sehr hoch)

<b>Dein/e</b>	<b>Wert</b>
<b>Allgemeines Energieniveau</b>	
<b>Lebensfreude</b>	
<b>Leistungsfähigkeit</b>	
<b>Fähigkeit, klar zu denken</b>	
<b>Erinnerungsvermögen</b>	
<b>Fähigkeit zur Konzentration auf komplexe Aufgaben</b>	
<b>Fähigkeit, Lebensschwierigkeiten zu bewältigen und zu lösen</b>	
<b>Körperliche Gesundheit</b>	
<b>Kommunikationsfähigkeit</b>	
<b>Beziehung zu Vorgesetzten, Lehrern</b>	
<b>Beziehung zu Eltern</b>	
<b>Allgemeines Vertrauen</b>	

Die aufgeführten Kategorien sind der Tabelle „Beeinträchtigungen als Langzeitfolge des Cannabiskonsums bei Konsumenten und Exkonsumenten“ (nach Solowij N, Cannabis and Cognitive Functioning 1998) entnommen.

**WUSSTEST DU, DASS**

**...Cannabis heutzutage genauso abhängig macht wie Alkohol?**

**UND DASS**

**...45,5% der 18–24 Jährigen noch  
NIE gekifft haben?\***

\* Repräsentativerhebung zum Gebrauch und Missbrauch psychoaktiver Substanzen bei Erwachsenen in Hamburg, 2003, Institut für Therapieforchung, München