drugcom.de

Quit the Shit - Wissenswertes

Version 2.7.1

Mit dem Kiffen aufhören oder reduzieren: Wissenswertes, um den Konsum von Cannabis in den Griff zu kriegen

Du willst aufhören mit dem Kiffen oder deinen Konsum reduzieren? Du weißt aber noch nicht, wie du es anstellen sollst? Wir haben ein paar Informationen zusammengestellt, die Cannabiskonsumenten und -konsumentinnen helfen, ihren Konsum deutlich zu senken oder ganz einzustellen. Die Informationen ersetzen aber keine individuelle Beratung. Denn jeder Konsument und jede Konsumentin hat möglicherweise unterschiedliche Ziele, die es zu berücksichtigen gilt.

Vorbereitung

1. Wie entsteht eine Cannabisabhängigkeit?
2. Wie kann ich meinen Cannabiskonsum (wieder) kontrollieren?
3. Reduzieren oder Ausstieg aus dem Konsum?
4. Cannabis und psychische Erkrankungen
5. Tabakrauchen und Cannabiskonsum: Was ist zu beachten

Der Anfang

6. Einen Anfang machen: Erste Schritte zur Änderung der Konsumgewohnheiten
7. Auf Entzugssymptome gefasst sein
8. Umgang mit Entzugssymptomen
9. Mit Craving umgehen

Der Weg

10. Risikosituationen erkennen
11. Kontrollstrategien anwenden
12. Standhaft bleiben, wenn andere kiffen
13. Alternativen finden
14. Mit Risikosituationen umgehen
15. Kontrollstrategien optimieren

1. Wie entsteht eine Cannabisabhängigkeit?

Die meisten Konsumenten und Konsumentinnen kiffen nur gelegentlich und stellen ihren Konsum nach einer Weile wieder ein. Ein Teil von ihnen konsumiert jedoch täglich. Täglicher Konsum birgt das Risiko, eine Abhängigkeit von Cannabis zu entwickeln. Die Betroffenen erleben das oft als belastend, weil sie vieles nicht mehr „auf die Reihe kriegen“. Doch trotz zunehmend negativer Folgen schaffen sie es nicht, den Konsum einzustellen oder zu reduzieren.

Ob sich eine Abhängigkeit aus dem Kiffen entwickelt, ist unter anderem von folgenden Faktoren abhängig:

- Psycho-soziale Risikofaktoren spielen eine wichtige Rolle. So hat die Forschung gezeigt, dass Cannabisabhängige häufiger psychische Probleme aufweisen, wobei diese sowohl Ursache als auch Folge der Abhängigkeit sein können. Das Kiffen wird dann möglicherweise dazu benutzt, um Unangenehmes angenehmer zu machen, mit der Folge, dass die Lust und Fähigkeit verloren geht, Probleme auf konstruktive Weise anzugehen.
- Ein weiterer Risikofaktor ist das **Lebensalter**. Je früher jemand anfängt Cannabis zu konsumieren, desto höher ist das Risiko, später einen problematischen Konsum zu entwickeln.
- Einen unmittelbaren Einfluss auf die Risiken hat vor allem das Konsummuster. Der Konsum kann sich bei Personen, die ein „hartes“ Konsummuster betreiben - also täglich kiffen und ihre Tagesgestaltung stark nach dem Konsum ausrichten - eher zum Problem entwickeln, als bei Konsumentinnen und Konsumenten, die nur ab und zu kiffen („weiches“ Konsummuster). Aus einem zunächst gelegentlichen Konsum kann sich ein „hartes“ Konsummuster entwickeln.

Wenn du das Gefühl hast, dass dein Cannabiskonsum problematisch geworden ist oder dass du deinen Konsum nicht mehr im Griff hast, so solltest du das ernst nehmen – auch wenn du viele kennst, die das Kiffen völlig unproblematisch finden und sich nicht vorstellen können, dass man davon abhängig werden kann.

Mit dem Cannabis Check kannst du herausfinden, ob sich Anzeichen für einen problematischen Konsum bei dir finden. Bei persönlichen Fragen kannst du dich unter Beratung & Hilfe anonym und professionell beraten lassen.

Wer mit dem Gedanken spielt, seinen Cannabiskonsum zu reduzieren oder einzustellen, der kann sich bei Quit the Shit anonym, professionell und kostenlos beraten lassen.

2. Wie kann ich meinen Cannabiskonsum (wieder) kontrollieren?

Wenn du deinen Cannabiskonsum in den Griff kriegen willst, musst du lernen, auf Cannabis zu verzichten oder den Konsum stärker zu kontrollieren. Dieser Lernprozess verläuft in der Regel über mehrere Stadien:

- **Vorbereitung:** Deine Entscheidung, etwas zu verändern, ist gereift und du kommst zu einem Entschluss. Du unternimmst erste Schritte und informierst dich auf Seiten wie dieser, wie du deinen Konsum reduzieren kann. Ist deine Motivation für Veränderung stark genug, beginnst du den nächsten Schritt.
- **Handlung:** Du setzt deinen Entschluss, etwas zu ändern, um. Dazu klärst du zunächst die Frage, ob du deinen Konsum reduzieren oder ganz einstellen willst. Die stufenweise Reduzierung oder der Ausstieg können ein paar Tage oder Wochen andauern und gehen über in die Phase der Aufrechterhaltung.
- **Aufrechterhaltung:** Auch wenn dein Wille stark ist, solltest du dich nicht allein darauf verlassen. Der Wille ist wie ein Muskel, der überbeansprucht und ermüden kann. Besser ist es, Kontrollstrategien zu entwickeln. Denn du wirst verschiedene Hürden überwinden müssen. Das sind vor allem Risikosituationen, die dein altes Konsummuster reaktivieren können. Daher solltest du passende Kontrollstrategien parat haben.
- **Optimierung:** Anfangs greifen die Kontrollstrategien noch nicht so effektiv; es kommt zu Rückfällen in alte Konsumgewohnheiten. Dies sind normale, zu erwartende Ereignisse. Es gehört zum Veränderungsprozess, daraus zu lernen und seine Kontrollstrategien zu verfeinern, um zukünftig besser gewappnet zu sein.

Jeder Veränderungsprozess kann individuell unterschiedlich verlaufen, und nicht alle haben das gleiche Ziel. Manche Konsumentinnen und Konsumenten kommen damit klar, ihren Konsum auf ein bis zwei Tage pro Woche zu reduzieren. Für Andere ist es besser, ganz auszusteigen (mehr Info zu „Reduzieren oder Ausstieg aus dem Konsum?“).

Wir bieten Cannabis-Konsumenten/-innen im Rahmen des Beratungsprogramms Quit the Shit an, sie bei ihren Vorhaben individuell zu unterstützen. Die Beratung ist anonym, kostenlos und offen für alle, die (wieder) Kontrolle über den eigenen Cannabiskonsum erlangen wollen.

3. Reduzieren oder Ausstieg aus dem Konsum?

Manche Konsumentinnen und Konsumenten können sich nicht vorstellen, ganz auf Cannabis zu verzichten. Das Reduzieren erscheint dann als ein guter Kompromiss, um die negativen Effekte des Konsums zu verringern, ohne ganz auf die angenehmen Wirkungen verzichten zu müssen. Das kann auch durchaus klappen.

Reduzieren erfordert mehr Anstrengung als Abstinenz

Allerdings erfordert das Reduzieren wesentlich mehr Anstrengung als der vollständige Ausstieg aus dem Konsum. Denn jeder Konsum verführt dich wieder dazu, doch mehr zu kiffen, als du eigentlich vorhattest, und birgt das Risiko, dass du in das alte Konsummuster zurückfällst. Die Entscheidung, kiffen oder nicht kiffen, musst du immer wieder treffen.

Das Reduzieren erfordert somit mehr Willenskraft und Disziplin, als wenn man das Kiffen ganz einstellt. Die Konsumreduktion ist also nicht für jede Person geeignet, die ihr Konsumverhalten ändern will. In folgenden Fällen raten wir vom Reduzieren ab:

- bei diagnostizierter Psychose oder anderen psychiatrischen Erkrankungen
- bei gleichzeitiger Psychotherapie
- bei gravierenden körperlichen Problemen wie z. B. Asthma, Lungenemphysem etc.
- bei gerichtlichen Auflagen
- wenn schon mehrfach die Erfahrung gemacht wurde, dass kontrolliertes Kiffen nicht funktioniert

Vorteile der Abstinenz

Wenn du dich dazu entschließt, mit dem Kiffen aufzuhören, musst du diese Entscheidung hingegen nur einmal fällen. Natürlich erfordert die Umsetzung auch Kraft und Ausdauer. Aber durch die Umstellung deines Alltags und der Aufnahme alternativer Aktivitäten (sehr zu empfehlen) wird der Suchtdruck nach und nach weniger werden. Du gewinnst immer mehr Distanz zum Kiffen.

Reduzieren oder Abstinenz, mit dieser Frage solltest du dich gewissenhaft beschäftigen, wenn du dein Konsumverhalten ändern willst. Dabei spielen eine Reihe an Faktoren eine Rolle, wie beispielsweise dein Konsumverhalten, dein persönliches Umfeld, deine Fähigkeit Dinge umzusetzen und vieles mehr.

Das Programm Quit the Shit unterstützt dich sowohl bei der Reduzierung als auch beim Ausstieg aus dem Konsum. Bei der Wahl eines Starttermins mit Chat wird eine Beraterin oder ein Berater dich im Aufnahme-Gespräch dabei unterstützen, dein persönliches Ziel zu finden.

Es kommt auch vor, dass ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin mit dem Ziel Reduktion beginnt, nach einer Weile aber feststellt, dass es nicht klappt und dann die Abstinenz anstrebt. Die Beraterinnen und Berater von Quit the Shit werden jeden Teilnehmer und jede Teilnehmerin kompetent begleiten und individuell unterstützen.

4. Cannabis und psychische Erkrankungen

Es gibt zahlreiche Studien, in denen der Frage nachgegangen wurde, ob Cannabiskonsum psychische Erkrankungen wie Ängste, Depressionen oder sogar Psychosen verursacht. In der Wissenschaft werden diese Themen durchaus kontrovers diskutiert. Das heißt: Zum gegenwärtigen Zeitpunkt kann die Frage, ob Cannabis als eine alleinige Ursache für psychische Erkrankungen in Frage kommt, nicht eindeutig beantwortet werden.

Menschen mit psychischen Problemen entwickeln häufiger problematischen Cannabiskonsum

Was man aber weiß ist, dass psychische Probleme dazu führen können, dass Menschen besonders empfänglich werden für die Wirkung von Cannabis. So ist beispielsweise bekannt, dass Konsumentinnen und Konsumenten, die unter sozialer Ängstlichkeit leiden, besonders häufig einen problematischen Cannabiskonsum entwickeln. Die Betroffenen benutzen die entspannende Wirkung von Cannabis, um sich weniger ängstlich zu fühlen.

„Eigenbehandlung“ mit Cannabis führt in Abhängigkeit

Leider geraten sie durch die „Eigenbehandlung“ mit Cannabis in eine Abhängigkeitsspirale: Der Konsum selbst fördert Angstsymptome, die wiederum zum Anlass genommen werden, weiter zu konsumieren. Langfristig betrachtet kann das Kiffen bei vorhandenen Angststörungen somit zu einer Verschlimmerung der Symptomatik führen.

Auch für **Depressionen** gibt es Hinweise, dass es eine wechselseitige Beeinflussung mit Cannabis gibt. Manche Menschen mit Depressionen neigen dazu, Cannabis zu konsumieren, weil sie sich damit besser fühlen wollen. Allerdings kann Cannabis ungünstig in den Hirnstoffwechsel eingreifen und langfristig Depressionen verstärken.

Zusammenhang zwischen Cannabis und Psychose

In der Wissenschaft besteht mittlerweile auch Einigkeit darüber, dass Cannabis den Ausbruch einer **Psychose** bei hierfür gefährdeten Personen beschleunigen kann. Die Erkrankung bricht dann bei Konsumierenden früher aus als bei Personen, die nicht kiffen. Es wird auch die Hypothese vertreten, dass das Kiffen möglicherweise der sprichwörtliche Tropfen ist, der das Fass zum Überlaufen bringt.

Angenommen wird, dass die **Schizophrenie** – eine bestimmte Form der Psychose – ausgelöst wird, wenn mehrere Faktoren zusammenkommen. Neben genetischen Faktoren spielen auch Umweltfaktoren eine Rolle. Cannabis ist in diesem Erklärungsmodell zwar nur ein Baustein, der aber entscheidend sein kann, wenn eine Person aufgrund anderer Faktoren schon an der Schwelle zur Psychose steht. Das heißt, ohne Cannabis wäre die Person vielleicht unterhalb der Schwelle geblieben, also nicht schizophren geworden. Schätzungen zufolge soll dieser Effekt für etwa 10 Prozent der erstmals an Schizophrenie erkrankten Personen verantwortlich sein.

Was für die Hypothese spricht, ist die Tatsache, dass verschiedene Studien einen **Dosis-Wirkungs-Effekt** nachweisen konnten. Das heißt, je mehr gekifft wird, desto wahrscheinlicher ist es, dass das „Fass“ überläuft. Speziell gezüchteter Cannabis mit einem hohem THC-Anteil, der Konsum synthetischer Cannabinoide sowie intensive Konsumformen wie das Benutzen einer Bong sind weitere Risikofaktoren.

Fazit

Personen, die unter Ängsten leiden und Cannabis konsumieren, sind besonders gefährdet, einen problematischen Konsum bis hin zur Abhängigkeit zu entwickeln. Zudem riskieren sie, dass sich ihre Angstsymptome verschlimmern. Cannabiskonsumentinnen und -konsumenten müssen sich auch im Klaren sein, dass sie aufgrund des Kiffens ein höheres Risiko für eine Psychose haben als abstinente Personen. Kiffer, die eine intensive Wirkung bevorzugen und dabei zudem auf hochpotentes Gras zurückgreifen, sind besonders gefährdet.

Wer gewisse psychoseähnliche Symptome bei sich entdeckt oder bereits bekannte Fälle von Schizophrenie in der Familie hat, sollte besser die Finger vom Kiffen lassen. **Vorzeichen** können sein:

- Das unbestimmte Gefühl, dass etwas Merkwürdiges mit einem passiert.
- Das Gefühl, verfolgt zu werden.
- Die Erfahrung, dass die Gedanken rasen und nicht kontrolliert werden können.

Wer diese Symptome bei sich feststellt muss nicht zwangsläufig psychotisch werden, um aber auf Nummer sicher zu gehen, sollte man in diesem Fall auf den Konsum verzichten.

Tipp: Im Selbsttest „Cannabis Check“ ist ein Fragebogen integriert, der Hinweise auf eine Gefährdung für psychische Probleme oder eine Psychose gibt.

5. Tabakrauchen und Cannabiskonsum: Was ist zu beachten?

Wenn du deinen Cannabiskonsum einstellen oder reduzieren willst und weiterhin Tabak rauchst, dann hast du es wahrscheinlich schwerer als Personen, die keinen Tabak rauchen.

Warum erschwert Tabakrauchen den Cannabisausstieg?

Studien liefern ein eindeutiges Bild: Wer den Cannabiskonsum beenden oder reduzieren will, aber noch Tabak raucht, hat geringere Erfolgschancen als Personen, die nicht rauchen. Warum genau das Tabakrauchen zum Rückfall in den Cannabiskonsum führt, mag von Fall zu Fall unterschiedlich sein. Doch sicher ist:

- Das Ritual des Rauchens bleibt dir erhalten.
- Du brauchst weiterhin Rauchutensilien wie Aschenbecher und Feuerzeug.
- Den Geruch von Rauch wirst du nicht los.

Das alles können „Trigger“, also Auslöser dafür sein, dass du dein gewohntes Konsumverhalten wieder aufgreifst.

Was kannst du tun?

Der Ausstieg aus dem Tabakrauchen ist immer eine gute Idee. Aber klar ist auch, dass dich der Rauchstopp zusätzlich stressen kann. Der Ausstieg aus dem Kiffen oder die Reduktion des Cannabiskonsums wird dir ohnehin ein gewisses Durchhaltevermögen abverlangen. Da kann der Rauchausstieg eine weitere mentale Belastung sein.

Allerdings könnte auch das Gegenteil zutreffen: Denn vielleicht hilft es dir, beides in einem „Aufwasch“ anzugehen. Du könntest dich zumindest damit auseinandersetzen und überlegen, ob der gleichzeitige Ausstieg aus dem Kiffen und dem Rauchen eine Option für dich wäre.

Denn ebenso wie es leichter sein kann, das Kiffen ganz sein zu lassen, statt nur zu reduzieren, so kann es auch entlastend sein, jegliches Rauchen einzustellen. Dann kannst du leichter Abstand zu deinen bisherigen Rauchgewohnheiten gewinnen, in denen auch Cannabis eine Rolle gespielt hat.

Wenn der gleichzeitige Ausstieg aus dem Kiffen und aus dem Rauchen dir zu herausfordernd erscheint, dann kannst du dir auch vornehmen, es nacheinander zu tun. Dann hast du zwar immer noch das erwähnte Rückfallrisiko, dein „Mindset“ ist aber schon auf Ausstieg programmiert.

Welche Unterstützung kann ich für den Ausstieg aus dem Tabakrauchen nutzen?

Für den Rauchausstieg gibt es jede Menge Hilfemöglichkeiten. Auf der Website rauchfrei-info.de findest du Informationen und ein begleitetes Ausstiegsprogramm. Du kannst dich auch bei deiner Krankenkasse informieren, ob sie kostenlose oder ermäßigte Ausstiegskurse anbietet.

Stark Rauchenden kann es auch helfen, zusätzlich Nikotinersatzpräparate zu nutzen. Das sind Produkte wie Pflaster oder Kaugummis, die Nikotin enthalten. Sie helfen, die Entzugssymptome beim Tabakausstieg zu dämpfen. Die Entzugssymptome sind zwar ungefährlich, erhöhen aber das Risiko eines Rückfalls. Nikotinersatzpräparate sind ohne Rezept in der Apotheke erhältlich. Bei starken Schwierigkeiten können Ärztinnen und Ärzte zudem spezielle Medikamente verschreiben, um den Ausstieg zu unterstützen.

Die Wirksamkeit von Nikotinersatzpräparaten ist wissenschaftlich gut belegt. Allerdings solltest du keine Wunder erwarten. Entscheidend ist, dass du dich mit dem Rauchausstieg auseinandersetzt und dein bisheriges Verhaltensmuster durchbrichst.

Im begleiteten Cannabisausstiegsprogramm Quit the Shit kannst du das Thema Tabakrauchen ebenfalls bearbeiten und dich von deiner Beraterin oder deinem Berater darin unterstützen lassen.

6. Einen Anfang machen: Erste Schritte zur Änderung der Konsumgewohnheiten

Wenn du das Gefühl hast, deinen Cannabiskonsum nicht im Griff zu haben und dies ändern möchtest, dann ist es ratsam, überlegt vorzugehen. Das bedeutet, dass du dich mit den zu erwartenden Hürden beschäftigst und Kontrollstrategien entwickelst.

Folgende Schritte sind dabei notwendig:

- **Ziel setzen:** Mache dir Gedanken darüber, welches Ziel für *dich persönlich* sinnvoll ist (siehe auch „Reduzieren oder Ausstieg aus dem Konsum?“). Schreibe dein Ziel auf, damit du es dir immer wieder vergegenwärtigen kannst. Das kann ein Zettel sein, den du immer mit dir führst oder eine Notiz in deinem Smartphone. Dein übergeordnetes Ziel kann z. B. lauten: „Ich will weniger kiffen“.

  Als nächstes solltest du *konkrete Zwischen-Ziele* formulieren. Denn bei dem globalen Ziel wirst du in einer konkreten Situation möglicherweise das Problem haben, zu entscheiden, ob *jetzt* die Gelegenheit ist, in der es okay ist, zu kiffen oder nicht. Konkrete Ziele zeichnen sich dadurch aus, dass sich konkretes Verhalten ableiten lässt. So ist beispielsweise bei dem Ziel „Ich will nur noch am Wochenende kiffen“ völlig klar, dass man sich in der Woche nicht erlaubt, zu kiffen. Du kannst bei konkreten Zielen demnach überprüfen, ob du sie erreicht hast oder nicht.
- **Reste entfernen:** Wenn dein übergeordnetes Ziel lautet: „Ich will aufhören zu kiffen“, dann solltest du die letzten Haschisch- oder Grasreste wegwerfen und alle Konsumutensilien aus deiner Wohnung entfernen. Alles, was dich an das Kiffen erinnert, birgt die Gefahr der Versuchung. Je weniger du damit konfrontiert wirst, umso besser. Auch wenn du nur reduzieren willst, ist es sinnvoll, keine Vorräte im Haus zu haben.
- **Keine Ersatzdrogen nehmen:** Vermeide es, andere Drogen, Medikamente oder Alkohol anstelle von Cannabis zu konsumieren. Damit würdest du nur die Substanz austauschen, an deinen Konsumgewohnheiten aber nichts ändern.
- **Weniger Stimulanzien konsumieren:** Cannabiskonsumierende haben oft Probleme, nüchtern einzuschlafen. Wenn das auf dich zutrifft, solltest du den Konsum von Kaffee, schwarzem und grünem Tee, Cola und Zigaretten vor dem Schlafengehen meiden.
- **Ausstieg aus dem Zigarettenrauchen in Erwägung ziehen:** Es mag dir vielleicht schwierig vorkommen, auch noch das Rauchen aufzugeben. Oftmals ist das Tabakrauchen aber eng an das Kiffen gekoppelt. Rauchen erhöht dadurch das Risiko, doch wieder (mehr) zu kiffen. **Hier** findest du mehr dazu.
- **Auf Entzugssymptome und Craving vorbereiten:** Beim Absetzen des Konsums können unangenehme Entzugssymptome auftreten. Insbesondere das Craving - ein intensives Verlangen nach Konsum - kann belastend sein.
- **Kontrollstrategien entwickeln:** Willensstärke allein reicht oft nicht aus, um sein persönliches Ziel tatsächlich zu verwirklichen. Die Entwicklung von individuellen Kontrollstrategien kann helfen, den Konsum in den Griff zu bekommen:

- Strategien zur Reduzierung des Konsums
- Standhaft bleiben, wenn andere kiffen
- Alternativen finden
- Umgang mit Risikosituationen
- Optimierung von Kontrollstrategien

Wir bieten Cannabiskonsumenten und -konsumentinnen an, sie bei ihrem Vorhaben individuell zu unterstützen. Hierzu wurde das Beratungsprogramm Quit the Shit entwickelt, in dem wir Konsumenten und Konsumentinnen über einen Zeitraum von vier Wochen individuell begleiten. Die Beratung ist anonym, kostenlos und für alle offen, die mehr Kontrolle über den eigenen Cannabiskonsum erlangen wollen.

7. Auf Entzugssymptome gefasst sein

Nach langjährigem Kiffen können sich Entzugssymptome bemerkbar machen, wenn du den Konsum einstellst. Studien haben gezeigt, dass die Intensität des Entzugs vergleichbar ist mit der, die sich bei einer Nikotinabhängigkeit zeigt. Beim Cannabisentzug können sich erfahrungsgemäß aber sehr starke Unterschiede zwischen Personen zeigen, die zudem nicht unbedingt mit der Intensität des Konsummusters in Zusammenhang stehen. Es kann vorkommen, dass sogar langjährige Konsumentinnen und Konsumenten kaum spürbare Entzugssymptome erleben.

Die Symptome treten meist in den ersten 48 Stunden nach dem letzten Konsum auf, erreichen nach 4-6 Tagen ihren Höhepunkt und verschwinden in der Regel nach ein bis drei Wochen. In Einzelfällen können die Symptome auch länger als einen Monat andauern.

Häufige Entzugssymptome nach dem Absetzen sind:

- Nervosität, Unruhe
- Gereiztheit, Aggressionen
- Stimmungsschwankungen, Niedergeschlagenheit
- Schlafprobleme und wirre Träume
- verminderter oder verstärkter Appetit
- Aggressivität
- Depressionen
- Angst
- Muskelzittern, starkes Schwitzen, Hitzewallungen, erhöhte Temperatur
- Durchfall, Magenprobleme, Übelkeit und Erbrechen
- Kopfschmerzen

Es können auch mehrere Symptome gleichzeitig auftreten. Sollten sich bei dir derartige Symptome nach dem Absetzen von Cannabis zeigen, so ist das ein Zeichen dafür, dass dein Organismus daran gewöhnt war, Cannabis regelmäßig zu verarbeiten und jetzt damit beschäftigt ist, sich umzustellen. Möglicherweise treten im Entzug auch Gefühle auf, die du vorher mit dem Kiffen unterdrückt hast. Du wirst also lernen müssen, damit umzugehen bzw. die Gefühle auch zuzulassen.

Diese Entzugssymptome können sehr unangenehm sein, aber sie stellen keine ernsthafte Bedrohung für die Gesundheit dar. Und eines ist sicher: sie werden vergehen. Allerdings verspüren viele Aufhörwillige in dieser Phase ein starkes Bedürfnis, wieder zu kiffen - auch Craving genannt.

8. Umgang mit Entzugssymptomen

Entzugssymptome nach der Beendigung des Cannabiskonsums können zeitweise sehr unangenehm sein und den Wunsch nach weiterem Konsum auslösen. Daher ist es hilfreich, dass du dich schon vorher gedanklich darauf vorbereitest und damit rechnest, dass Entzugssymptome auftreten können. Denke daran: Dein Körper stellt sich um. Betrachte es also als ein gutes Zeichen. Mit jedem Tag werden die Symptome schwächer bis sie ganz verschwinden.

Achte aber darauf, dich selbst nicht zu sehr auf die Entzugssymptome zu konzentrieren. Lenke deine Aufmerksamkeit stattdessen ganz bewusst auf andere Dinge, die dir guttun und dich ablenken. Beschäftige dich mit alternativen Aktivitäten.

Umgang mit Schlafstörungen

Häufige Entzugserscheinungen sind **Schlafstörungen**. Neben der körperlichen Umstellung ist das Einschlafen vor allem auch „Kopfsache“. Bei sehr vielen Cannabiskonsumentinnen und -konsumenten hat sich ein abendliches Ritual entwickelt, das stark mit dem Kiffen verknüpft ist und dem Körper signalisiert, dass jetzt Zeit zum Schlafen ist. Daher ist es anfangs nicht leicht, ohne die „Blubber“ oder den Joint abends zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen. Folgende Tipps können dir helfen, wieder besser zu schlafen:

- Achte darauf, tagsüber aktiv und ausgelastet zu sein, damit du abends wirklich müde bist.
- Ganz wichtig sind **sportliche Aktivitäten**, besonders an der frischen Luft. Sie mildern insgesamt die Entzugserscheinungen und helfen dir, abends schneller schlafen zu können. Nur kurz vor dem Schlafengehen solltest du es vermeiden, Sport zu treiben, da dein Kreislauf eine Weile braucht, bis er wieder zur Ruhe kommt.
- Entwickle ein **neues Einschlafritual** für dich. Überlege dir, wie du ohne zu kiffen abends zur Ruhe kommen kannst. Vielleicht möchtest du stattdessen lesen oder Musik hören? Aber vermeide es, dich mit dem Smartphone ins Bett zu legen, da Medienkonsum dich wachhält.
- Vermeide es, morgens zu lange zu schlafen oder dich tagsüber hinzulegen. Beachte auch regelmäßige Aufsteh- und Bettgehzeiten. Achte dabei auf eine angenehme und schlaffördernde, also gut abgedunkelte und ruhige Schlafumgebung.
- Konsumiere keine koffeinhaltigen Getränke am Abend.

Bei intensiveren Entzugssymptomen

Wenn sich stärkere Angstzustände, Depressionen oder sogar Psychose-ähnliche Symptome (Wahnvorstellungen, Halluzinationen) einstellen, so solltest du dich nicht scheuen, dich an eine Fachärztin oder einen Facharzt für Psychiatrie zu wenden bzw. die Ambulanz einer Klinik mit psychiatrischer Abteilung aufzusuchen. In der Regel vergehen die Symptome nach ein paar Tagen. Wenn die Symptome jedoch länger anhalten, so muss abgeklärt werden, ob eine weitere Behandlung vonnöten ist.

Zum Thema Medikamente

An medikamentösen Unterstützungsmaßnahmen wird zwar geforscht, bislang werden aber in der Regel keine Medikamente zur Behandlung von Entzugssymptomen bei Cannabiskonsum eingesetzt. Denn auch wenn die plötzliche Abstinenz von Cannabis unangenehm sein kann, verglichen mit dem Entzugssyndrom bei Opiaten oder Alkohol ist das von Cannabis eher als mild einzustufen. In der Regel ergeben sich auch keine ernsthaften medizinischen oder psychiatrischen Komplikationen. Das bedeutet schlicht und einfach: Da musst du durch!

Möglicherweise verschreibt dir deine Hausärztin oder dein Hausarzt vorschnell Medikamente, die Entzugssymptome lindern sollen. Frage nach, um welche Art Medikamente es sich handelt. Von Medikamenten, die der Gruppe der Benzodiazepine zugeordnet werden (z. B. Diazepam), ist im Entzug abzuraten, da sie selbst ein erhebliches Abhängigkeitspotential haben, es sei denn, du befindest dich in psychiatrischer oder neurologischer Behandlung und die Medikation wird durch einen Facharzt bzw. eine Fachärztin überwacht. Wichtig ist, die Medikamente nach Abklingen der Entzugssymptome wieder abzusetzen.

Es gibt auch pflanzliche, frei verkäufliche Tees und Entspannungsbäder, die Beschwerden in der Entzugszeit lindern können. Achte außerdem darauf, dich gesund zu ernähren und genügend (Alkoholfreies) zu trinken. Um Entzugssymptome zu mildern, bieten inzwischen einige Entzugskliniken und Einrichtungen der Drogenhilfe auch Akupunktur an.

9. Mit Craving umgehen

Es ist ein durchaus übliches Phänomen, dass Konsumenten und Konsumentinnen, die über einen längeren Zeitraum gekifft haben, Entzugssymptome erleben, wenn sie ihren Konsum eingestellt haben. Neben unangenehmen körperlichen Symptomen entsteht bei vielen vor allem ein intensives Verlangen, wieder zu konsumieren - auch Craving genannt.

Das Craving ist ein Phänomen, das man nicht unterschätzen sollte, denn es will dich mit allen Mitteln dazu bringen, wieder zu kiffen. Wenn du bewusst damit umgehst, kannst du es mit der Zeit bewältigen. Folgende Informationen können dabei hilfreich sein:

- Mache dir bewusst und bereite dich darauf vor, dass du über einen längeren Zeitraum immer wieder das heftige Verlangen verspüren wirst, kiffen zu wollen.
- Akutes Craving ist nur von kurzer Dauer; innerhalb weniger Minuten wird das Gefühl sehr intensiv, um dann - wie eine Welle - langsam abzuflachen. Diese Gefühle werden mit der Zeit schwächer und tauchen seltener auf. Meist tritt schon nach ein paar Tagen, spätestens nach zwei Wochen eine deutliche Besserung ein. Allerdings sollte man auch später wachsam sein.
- Meist wird das Verlangen, wieder kiffen zu wollen, durch Risikosituationen ausgelöst. Das können Personen, Orte, Stimmungen oder sonstige Reize sein, die dich daran erinnern, wie es war, bekifft zu sein.
- Versuche zu erkennen, welches deine Auslöser sind und gehe ihnen - soweit es möglich ist, - aus dem Weg. Besonders, wenn ein großer Teil deines Freundeskreises auch Cannabis konsumiert, kann das schwierig sein. Da helfen Tipps, wie man einem Angebot widersteht.
- Eine **genaue Selbstbeobachtung** kann dir helfen, diese Auslöser zu erkennen und zu vermeiden.
- Manchmal wirst du die Auslöser nicht umgehen können. Dann brauchst du Kontrollstrategien, um sie zu bewältigen:
  - Erinnere dich daran, warum du weniger oder gar nicht mehr kiffen willst.
  - Sei wachsam gegenüber aufkommenden Gedanken, die das Kiffen unterstützen.
  - Vergegenwärtige dir, dass das intensive Verlangen nur von kurzer Dauer ist.
  - Eine Entscheidung - kiffen oder nicht kiffen - sollte auf jeden Fall **um 30 Minuten hinausgezögert** werden.
  - Rufe eine Freundin oder einen Freund an, die oder der dich bei deinem Vorhaben unterstützt.
  - Nutze Selbstgespräche, um dem Craving aktiv zu begegnen.
  - Sage dir selbst laut: „STOP!“ und tue etwas anderes.
- Schließlich kannst du das Craving am besten bekämpfen, indem du dich mit anderen alternativen Aktivitäten ablenkst und keine weiteren Gedanken ans Kiffen verschwendest. Kleiner Tipp, wenn dir nichts einfallen sollte: abwaschen, putzen, aufräumen, kochen und andere Hausarbeiten helfen auch. Wichtig ist, dass du dich beschäftigst.

Es ist vielleicht hilfreich, sich das Craving wie eine hungrige Katze vorzustellen, die dir zuläuft und dich mit flehendem Miauen dazu bringen will, gefüttert zu werden. Wenn du die Katze fütterst, wird sie lernen: „Immer wenn ich miaue, krieg ich was zu fressen." Fütterst du sie nicht, wird sie noch hartnäckiger miauen, um dein Herz zu erweichen. Aber nach einer Weile wird sie feststellen, dass bei dir nichts zu holen ist - und davontraben.

10. Risikosituationen erkennen

Die Versuchung, wieder zu konsumieren, ist in bestimmten **Risikosituationen** am höchsten. Diese Situationen können mit Personen, Orten, Stimmungen oder Erlebnissen zusammenhängen. Die meisten Risikosituationen lassen sich folgenden Kategorien zuordnen:

- **Frust und Ärger**: Schlechte Laune, Frust und Ärger beispielsweise aufgrund eines Konflikts mit dem Partner oder der Partnerin oder anderen Personen können das Bedürfnis auslösen, die schlechte Stimmung durch Konsum zu vertreiben.
- **Unangenehme emotionale Empfindungen:** Bekannt ist, dass unangenehme Gefühle wie Angst, depressive Verstimmungen, Schuldgefühle, Langeweile oder Stress in Verbindung stehen mit dem Kiffen, das in diesen Fällen zur Kompensation oder zur Regulation der Empfindungen benutzt wird.
- **Craving:** Besonders in der ersten Zeit, in der du weniger oder gar nicht kiffst, kann ein starker Wunsch nach erneutem Konsum entstehen. Das Craving kann wiederum ausgelöst werden durch bestimmte Orte, Situationen oder auch Musik, die mit dem Kiffen in Zusammenhang gebracht wird. Häufig sind auch Schlafprobleme Auslöser für Craving.
- **Sozialer Druck**: Nicht jeder kann nachvollziehen, dass das Kiffen auch problematisch werden kann. Erwarte daher nicht, dass kiffende Freundinnen oder Freunde den eigenen Entschluss respektieren oder unterstützen. Allerdings kann das bloße Beisammensein mit konsumierenden Freundinnen und Freunden, die keinen direkten Druck ausüben, ausreichen, um das Bedürfnis auszulösen, mitzumachen, weil es Spaß macht oder weil es einfach dazu gehört.
- **Steigerung positiver Empfindungen (Luststeigerung):** Oftmals wird das Kiffen eingesetzt, um Gefühle zu steigern, beispielsweise um Musik oder Sex besser genießen oder um besser entspannen zu können. Oder Cannabis wird benutzt, um sich für etwas zu belohnen. Bleibt das Kiffen in diesen Situationen aus, kann der Wunsch nach weiterem Konsum stärker werden.
- **Drogenkonsum:** Wenn das Kiffen nur reduziert wird, birgt jede Konsumsituation das Risiko, wieder in das alte Konsummuster zurückzufallen. Das Reduzieren ist daher mit mehr Anstrengung verbunden als der Ausstieg (mehr dazu). Auch der Konsum von Alkohol, Tabak und anderen Drogen kann den Wunsch nach Cannabis auslösen.

Welche speziellen Situationen für den Einzelnen bedeutsam sind, ist individuell unterschiedlich und hängt davon ab, wann, wo, wie und mit wem du häufig gekifft hast. Wenn du beispielsweise gewohnt warst, Langeweile mit Cannabis zu vertreiben, wirst du im Zustand des Nichtstuns, in dem sich ein Gefühl der Leere breit macht, besonders gefährdet sein, das ehemalige Konsumverhalten wieder aufzugreifen. Dann ist ein bewusster Umgang mit Risikosituationen notwendig.

11. Kontrollstrategien anwenden

Prinzipiell gilt, dass Kontrollstrategien nicht für jeden Menschen gleich hilfreich sind. Was bei dem einen funktioniert, muss nicht automatisch bei dem anderen klappen. Hier sind ein paar Tipps, die du ausprobieren kannst. Am besten ist es, sich vorzunehmen, flexibel zu bleiben und andere Strategien zu nutzen, falls sich eine Strategie nicht wie geplant umsetzen lässt:

- **Zeitweilige Abstinenz:** Wenn du deinen Konsum dauerhaft reduzieren willst, empfehlen wir dir zunächst eine 1- bis 2-wöchige Abstinenzphase einzulegen, damit du etwas Abstand zum Konsum gewinnst und deinen Körper vom (dauerhaften) Konsum entwöhnst.
- **Konsumfreie Tage:** Leg mindestens zwei konsumfreie Tage pro Woche ein, um nicht so schnell Gefahr zu laufen, doch mehr zu konsumieren als du beabsichtigt hast. Wenn du merkst, dass du dies nicht schaffst, ist das ein Zeichen dafür, dass du den Konsum noch nicht im Griff hast. Möglicherweise solltest du dann über einen vollständigen Ausstieg aus dem Kiffen nachdenken (siehe auch „Reduzieren oder Ausstieg aus dem Konsum?“).
- **Konsumbegrenzung:** Du kannst deinem Cannabiskonsum **Limits** setzen, z. B. mit folgenden Kriterien: Konsum nur an bestimmten Tagen, maximale Anzahl an Konsumtagen pro Woche, Konsum nicht vor einer bestimmten Uhrzeit und/oder eine maximale Anzahl von Joints pro Tag oder Woche.
- **Besondere Gelegenheiten:** Manche wollen sich das Kiffen für besondere Gelegenheiten, Anlässe oder Orte vorbehalten. Klingt verlockend. Aber: Definiere genau, was eine besondere Gelegenheit ist, am besten mit Beispielen. Ansonsten läufst du Gefahr, ständig Ausnahmen zu machen. Besser sind „messbare“ Konsumlimits, um sich nicht ständig in Versuchung zu bringen.
- **Weniger kaufen:** Große Vorräte bergen die Gefahr der Versuchung. Du kannst dir den Stress ersparen, wenn du gar nicht so viel zu Hause hast - eine Konsumsteigerung also mit dem Aufwand des Besorgens verbunden ist.
- **Konsumtagebuch:** Zur Kontrolle deines Konsums empfiehlt es sich, ein Tagebuch anzulegen, in dem du täglich notierst, ob, wann, wie viel, mit wem und warum du gekifft hast. Darüber hinaus bietet ein Tagebuch die Möglichkeit, eigene Gedanken und Gefühle, die mit dem Cannabiskonsum zusammenhängen, zu reflektieren. Im Programm Quit the Shit kannst du online ein Konsumtagebuch führen.
- **Außenstehende einweihen:** Du kannst eine gute Freundin oder einen guten Freund einweihen. Am besten wendest du dich an jemanden, die oder der selbst nicht konsumiert und bittest sie oder ihn um Unterstützung. So hast du auch eine gewisse externe Kontrolle darüber, ob du deinen Zielen treu bleibst.
- **Belohnung:** Ganz wichtig ist es natürlich, sich auch dafür zu belohnen, dass man z. B. schon eine Woche seinem Plan treu geblieben ist. Aber nicht mit einem Joint! Du könntest dir vielleicht von dem gesparten Geld etwas gönnen.

12. Standhaft bleiben, wenn andere kiffen

Wenn du eine längere Zeit täglich gekifft hast, wirst du vermutlich feststellen, dass es gar nicht so einfach ist, das Kiffen zu reduzieren oder ganz einzustellen. So können bestimmte Risikosituationen ein intensives Verlangen nach weiterem Konsum auslösen (Craving). Am besten ist es, diesen Auslösern aus dem Weg zu gehen. Das bedeutet: Typische Situationen meiden, in denen gekifft wird oder den Ort verlassen, wenn dort konsumiert wird. Dies ist aber nicht immer möglich. Und wenn dir direkt etwas zu kiffen angeboten wird, dann kann es dir womöglich schwerfallen, dies abzulehnen.

Tipps fürs Standhaftbleiben

Manchmal reicht schon ein „Nein, danke“. Manchmal aber nicht. Wir haben ein paar Tipps zusammengestellt, die dir helfen können, in solchen Situationen standhaft zu bleiben:

- „Nein“ sollte das erste Wort sein, das du entgegnest. Sage es deutlich und ohne zu zögern. Denn bei vagen Antworten wie z. B. „Eigentlich lieber nicht“ könnte sich dein Gegenüber fragen, ob du wirklich meinst, was du sagst.
- Schaue der anderen Person dabei direkt in die Augen. Es unterstützt die beabsichtigte Wirkung deiner Aussage.
- Nach dem „Nein“ könntest du eine alternative Tätigkeit vorschlagen, die Spaß macht, oder das Thema wechseln, um nicht in eine längere Debatte über das Kiffen verstrickt zu werden.
- Wenn die andere Person wiederholt versucht, dich zum Konsum zu überreden, sage ihr, dass es zwecklos ist, weil du derzeit gar nicht konsumierst oder dass du deinen Konsum inzwischen sehr stark eingeschränkt hast.
- Du musst dich nicht dafür entschuldigen oder rechtfertigen. Du hast das Recht darauf, nicht zu konsumieren.

Generell ist zu empfehlen, dass du deinen **Freundeskreis in dein Vorhaben einweihst** und sie um Unterstützung bittest, beispielsweise indem sie dir nichts anbieten oder in deiner Anwesenheit nicht kiffen. Rechne aber nicht unbedingt damit, dass deine kiffenden Freundinnen oder Freunde dir helfen. Denn dein Ziel, weniger oder gar nicht zu kiffen, kann auch Neid oder Missgunst erzeugen. Und denke daran: Auch wenn du absolut von deinem Vorhaben überzeugt bist: **Missioniere nicht!** Was für dich gut ist und funktioniert, muss nicht automatisch auch für andere gelten.

13. Alternativen finden

Möglicherweise hat das Kiffen einen großen Raum in deinem Alltag eingenommen. Nicht oder weniger kiffen bedeutet demnach, dass du plötzlich wieder (viel) freie Zeit zur Verfügung hast.

Wir empfehlen dir, dich in der hinzugewonnenen freien Zeit zu beschäftigen und neue Aktivitäten aufzunehmen, um dich abzulenken. Denn es ist so gut wie sicher, dass du in der ersten Zeit öfter mal an das Kiffen denken und den Wunsch verspüren wirst, zu konsumieren (Craving).

Das kannst du tun

- **Freunde treffen:** Soziale Unterstützung ist ein wichtiges Element im Veränderungsprozess. Vielleicht gibt es alte Freundschaften, die du vernachlässigt hast, weil du dich in letzter Zeit meistens mit kiffenden Freundinnen oder Freunden getroffen hast. Wichtig ist es, nicht-konsumierende Freundinnen oder Freunde zu finden, von denen du annehmen kannst, dass sie dich unterstützen. Damit sie dein Vorhaben unterstützen, ist es hilfreich, sie in deinen Plan einzuweihen.
- **Entspannung:** Besonders wenn du häufig Cannabis geraucht hast, um zu relaxen, wirst du auf anderen Wegen Entspannung finden müssen. Es gibt Techniken wie Autogenes Training oder progressive Muskelentspannung. Auch ein warmes Bad oder eine heiße Dusche können helfen, innere Ruhe zu finden.
- **Hobbys aufnehmen:** Möglicherweise hast du alte Hobbys, die durch das Kiffen in den Hintergrund gedrängt wurden, die du wieder aufnehmen möchtest, oder du suchst nach einer neuen Tätigkeit, die dir Spaß macht.
- **Sport:** Körperliche Aktivitäten sind besonders gut geeignet, sich abzulenken und natürlich gut für die Fitness. Unsere Erfahrungen zeigen, dass Sport auch das Einschlafen unterstützt und ausgleichend wirkt bei Stimmungsschwankungen. Nur kurz vor dem Einschlafen sollte kein Sport betrieben werden, da dies den Kreislauf zu sehr anregt. Daher empfehlen wir jedem, der weniger kiffen oder ganz aus dem Konsum aussteigen will: Treibe Sport, es hilft!
- **Urlaub machen:** In einer völlig neuen Umgebung wird es dir leichter fallen, alte Gewohnheiten zu vergessen. Du solltest dann aber daran denken, den Übergang in den Alltag vorzubereiten, indem du dir weitere ablenkende Aktivitäten überlegst.
- …

Dies ist nur eine kurze Liste mit Dingen, die du tun kannst, um dich abzulenken. Sicherlich fallen dir noch weitere ein. Es empfiehlt sich, diese aufzuschreiben, damit du dich im Falle eines drängenden Verlangens, kiffen zu wollen, daran erinnern kannst, welche Handlungsalternativen du hast. Im Programm Quit the Shit wird hierzu eine eigene Übung bereitgestellt mit einer Vielzahl an alternativen Aktivitäten.

14. Mit Risikosituationen umgehen

Die dauerhafte Kontrolle über den eigenen Konsum aufrechtzuerhalten ist die längste und schwierigste Phase im Veränderungsprozess. Wenn du eine lange Zeit des Konsums hinter dir hast, wirst du mit ziemlicher Sicherheit in bestimmten Risikosituationen mit Versuchungen konfrontiert.

Ein bewusster Umgang mit Risikosituationen kann dir jedoch helfen, die Kontrolle über den eigenen Konsum zu behalten:

- **Risikosituation erkennen:** Du solltest herausfinden (und aufschreiben), welche Situationen, Orte, Personen oder Gefühle in der Vergangenheit für dich mit dem Kiffen in Zusammenhang standen. Unter den Kennzeichen von Risikosituationen findest du hilfreiche Hinweise.
- **Risikosituationen vermeiden:** Schließlich solltest du versuchen, diesen Risikosituationen - zumindest in den ersten Wochen - aus dem Weg zu gehen. Wenn du beispielsweise meist allein zu Hause gekifft hast, solltest du mehr ausgehen oder dir eine ablenkende Tätigkeit suchen. Es kann mitunter schwer sein, Risikosituationen zu vermeiden, weil du deinen Alltag umstellen musst. Gerade in der Anfangsphase deines Veränderungsprozesses solltest du Risikosituationen jedoch nicht unterschätzen, da sie intensives Craving auslösen können.
- **Mit Craving auseinandersetzen:** Da du sicherlich nicht allen Risikosituationen aus dem Weg gehen kannst, ist es wichtig, dich darauf vorzubereiten. Das bedeutet vor allem, sich mit dem Craving - dem starken Verlangen nach weiterem Konsum - auseinanderzusetzen.
- **„Nein“ sagen können:** Empfehlenswert ist es, sich Verhaltensstrategien anzueignen, die helfen, wenn dir etwas zu Kiffen angeboten wird. Bevor du auf eine Party gehst, solltest du bereits Pläne im Kopf haben, wie du dort clean bleiben kannst. Besser wäre es allerdings, Partys zumindest in der Anfangszeit zu meiden, wenn du davon ausgehen kannst, dass dort gekifft wird.
- **Ablenkung:** Die alte Gewohnheit wird mit aller Macht versuchen, sich ihren Weg zu bahnen. Ablenkung, also zerstreuende Tätigkeiten, die deine Konzentration beanspruchen, helfen dir, nicht an das Kiffen zu denken.

Du kannst dich auch im Forum von Quit the Shit umschauen. Dort haben sich bestimmt schon andere Teilnehmende über den Umgang mit Risikosituationen ausgetauscht.

15. Kontrollstrategien optimieren

Zu Beginn eines Veränderungsprozesses kommt es häufig vor, dass die Kontrollstrategien noch nicht optimal funktionieren, sprich: Du kiffst doch wieder mehr als du beabsichtigt hast. Das ist völlig normal und kein Grund, die Veränderung deiner Konsumgewohnheiten als gescheitert zu betrachten. Die Erkenntnis, das Kiffen noch nicht im Griff zu haben, kannst du vielmehr als Gelegenheit dazu nutzen, neue Erfahrungen zu sammeln, um bei der nächsten Versuchung widerstandsfähiger zu sein. Die Voraussetzung dafür ist ein aktiver Umgang mit dem Erlebnis und die Bereitschaft, neue Kontrollstrategien zu entwickeln.

Zunächst solltest du eine genaue **Situationsanalyse** erstellen, in der du alle Umstände überdenkst, die mit dem letzten Konsum verbunden waren:

- Welche Gefühle oder Gedanken haben deine Entscheidung, wieder zu kiffen, ausgelöst?
- Welche Umstände (Ort, Ereignis) und Begleiterscheinungen waren beteiligt, als du wieder gekifft hast?
- Was denkst du war der Hauptgrund, der dazu geführt hat, wieder zu kiffen?

Durch diese Analyse wird die Liste deiner persönlichen Risikosituationen erweitert und präzisiert. Betrachte es als eine Art „Fine-Tuning“, also Optimierung, bei dem du Stück für Stück immer besser im Umgang mit derartigen Situationen wirst.

Manche denken vielleicht resigniert: „Es hat keinen Zweck, ich schaffe es nicht“ oder betrachten das Kiffen als ihre feste Persönlichkeitseigenschaft: „Ich bin halt ein Kiffer.“ Dies sind verständliche Reaktionen, aber sie bringen dich nicht weiter. Ein Veränderungsprozess ist kein leichtes Unterfangen, sondern ein Prozess, in dem du nur Schritt für Schritt mehr Kontrolle über dein Konsumverhalten erlangen wirst.

Zusätzlich zur Situationsanalyse solltest du dir dein Vorhaben nochmals vergegenwärtigen:

- Erinnere dich an dein persönliches Ziel. Ist es vielleicht zu vage? Überlege dir konkrete Teilziele. Wenn du beispielsweise vorhast, deinen Konsum dauerhaft zu reduzieren, könntest du dir einen Plan über mehrere Wochen machen, in dem du eine stufenweise Reduktion anpeilst.
- Überlege, was dir in der Vergangenheit geholfen hat, zu widerstehen oder dich erfolgreich vom Kiffen ablenken konnte.
- Denke darüber nach, was dir das nächste Mal, wenn du in so einer Situation bist, helfen könnte.

Erfahrungsgemäß wird etwa nach drei bis vier Wochen, wenn dein Vorhaben gelungen ist, die Abstinenz oder das Wenigerkiffen langsam zur Normalität. Diese Zeit der Umstellung birgt aber immer noch Gefahren. Du könntest dich überschätzen und dich zu früh wieder Risikosituationen aussetzen. Bleibe also weiterhin wachsam.

Impressum

Quit the Shit ist ein Beratungsprogramm unter dem Dach von drugcom.de, einem internetbasierten Angebot der Suchtprävention des Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (vormals Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung). Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)

Maarweg 149-161

50825 Köln-Ehrenfeld

Tel.: 0221 8992 0

Fax: 0221 8992 300

E-Mail: poststelle@bioeg.de

Kommissarischer Leiter: Dr. Johannes Nießen

Verantwortlich für drugcom.de: Evelin Strüber (evelin.strueber@bioeg.de)