

## HINTERGRUND

Cannabis inzwischen ist die am häufigsten gebrauchte illegale Droge in Deutschland.

Zugleich hat der Wirkstoffgehalt durch gezielte Züchtung erheblich zugenommen. Dadurch kann es zu vielfältigen seelischen Problemen kommen.

Die Auswirkungen des Kiffens auf den Einzelnen können dabei sehr unterschiedlich sein.

Vor allem beim häufigen Kiffen kommt es zu Beschwerden.

Oft gehen diese Beschwerden wieder vorüber, Gedächtnisprobleme, Konzentrationsstörungen oder Interessenverlust können aber auch weiterbestehen. Dies gilt auch für die mitunter auftretenden psychotischen Symptome.

In diesen Fällen können sich erhebliche Beeinträchtigungen der Leistungsfähigkeit entwickeln.

## BERATUNG

Wenn einer der folgenden Punkte zutrifft, empfehlen wir, sich einmal von uns beraten zu lassen:

- *Ich bin ängstlicher.*
- *Ich kann mich schlechter konzentrieren.*
- *Ich lasse wegen des Kiffens wichtige Sachen liegen.*
- *Meine Stimmung ist schlechter.*
- *Ich kann mir Sachen schlechter merken.*
- *Ich habe kaum noch Spaß an Dingen.*
- *Ich kann mich zu nichts mehr aufraffen.*
- *Ich habe die Cannabismenge zunehmend gesteigert.*
- *Es fällt mir schwer, das Kiffen zu lassen.*
- *Ich verwende viel mehr Zeit aufs Kiffen als früher.*
- *Ich habe schon öfter daran gedacht, dass ich weniger kiffen oder damit aufhören sollte.*
- *Wenn die andern kiffen, fällt es mir schwer, nein zu sagen.*
- *Wenn ich versuche, mit dem Kiffen aufzuhören, werde ich unruhig und nervös oder es geht mir körperlich schlecht.*
- *Ich denke mitunter, dass das Kiffen mir schadet, höre aber nicht auf.*
- *Ich bin misstrauischer geworden.*
- *Ich fühle mich von Anderen beobachtet.*

## UNSER ANGEBOT

Wer solche oder ähnliche Beschwerden kennt, der kann sich bei uns im Früh-erkenntnis- und Therapiezentrum für psychische Krisen (FETZ) kostenlos und unverbindlich beraten lassen.

### DAS PROGRAMM

Für alle, die sich weitere Unterstützung wünschen, findet in regelmäßigen Abständen ein kostenloses Kurzzeitprogramm statt.

Inhalte dieses Programms sind :

- Eigene Erfahrungen mit dem Kiffen berichten und verstehen
- Aufklärung über die Wirkweisen von Cannabis
- Erarbeitung von Alternativen
- Umgang mit Versuchungssituationen / Ablehnen lernen

Das Programm besteht aus insgesamt 7 Sitzungen zu je 60 Minuten.

Das Kölner Früherkennungszentrum wurde 1997 als erstes seiner Art in Deutschland gegründet.

In den letzten Jahren haben immer häufiger junge Erwachsene, die regelmäßig kiffen, unsere Hilfe gesucht.

So haben wir 2005 ein Gruppenprogramm etabliert, welches junge Menschen dabei unterstützen soll, mit dem Konsum aufzuhören.

Das FETZ hat seine Räume im Gebäude 31 der Uniklinik. Zu erreichen sind wir am besten über den Zugang an der Gleueler Straße, in der Höhe des Leiblplatzes. Der Eingang des FETZ befindet sich im Erdgeschoss, linker Hand kurz hinter dem Zugang zum Klinikgelände.

Die Gruppe findet im Gruppenraum des FETZ statt.

## FETZ

Früherkennungs- & Therapiezentrum für psychische Krisen

Uniklinik Köln

(Haus 31, EG, Eingang zum Klinikum an der Gleuler Straße)

Telefon : 0221-478-4042 (AB)

Telefax : 0221-478-7490

E-Mail : [cannabis@fetz.org](mailto:cannabis@fetz.org)

Internet : [www.fetz.org](http://www.fetz.org)

Auf dem Anrufbeantworter (AB) kann auch eine Nachricht hinterlassen werden. Dazu bitte Name, Telefonnummer und Zeiten guter Erreichbarkeit angeben.

Zu erreichen sind wir mit der Straßenbahn (Linie 9, Haltestelle Lindenburg und Linie 13, Haltestelle Gleueler Straße/Gürtel) oder mit dem Bus (Linie 146, Haltestelle Leiblplatz).  
Weitere Anfahrtsinweise: [www.fetz.org](http://www.fetz.org)

# Cannabis - Einstieg in den Ausstieg



Ein Beratungs- und Therapieprogramm des  
Früherkennungs- & Therapiezentrum für psychische Krisen, FETZ  
und des  
Kölner Verein für Seelische Gesundheit,  
KVSG