

# Informationen, die helfen ...



Ein Service von

 **JANSSEN-CILAG**  
Zukunftsarbeit



Bekiffit?  
Verrückt?



Wenn der Rausch nicht vergeht...





## **Bekifft ? Verrückt ?**

Wenn der Rausch nicht vergeht ...

Eine Informationsbroschüre zum Thema:  
Cannabis und Psychose

Text: Yehonala Gudlowski, FETZ  
Comics: Salomea

Berlin, März 2007

## Schnell noch mal `ne Tüte.

Kiffen gehört für viele zum Alltag. Langeweile und Stress in der Schule verleiten nicht selten dazu, noch mal schnell an der Tüte zu ziehen. Und – wer Shit raucht, gehört dazu. Wer will schließlich schon „nein“ sagen, wenn`s die Freunde einem schon anbieten? Doch was macht Cannabis in unseren Köpfen? Gibt es auch Risiken?

## Kiffen ist doch nicht so schlimm. Macht doch jeder!

Klar, viele tun`s, und viele kommen damit klar. Behaupten sie zumindest. Mit dem Cannabis ist es aber, wie mit vielen anderen Dingen auch. Nicht jeder verträgt es gleich gut, manche können`s gar nicht ab. Das hat nichts mit harten Kerlen oder Weicheiern zu tun. Manche Leute bekommen vom Kiffen einfach echte Probleme. Aber welche?

## Ich kann mich nicht mehr konzentrieren. Liegt`s am Kiffen?

Konzentrationsprobleme haben wir alle. Gerade wenn wir etwas tun müssen, das uns keinen Spaß macht (z. B. Mathe), rauscht alles nur so an uns vorbei oder wir müssen ständig an etwas anderes denken. Vom Kiffen wird`s aber nicht besser. Ganz im Gegenteil! Je mehr und häufiger wir kiffen, desto schlimmer wird die Sache. Bis wir irgendwann total die Peilung verlieren, keine klaren Gedanken mehr fassen können und am Ende nur noch undurchschaubares Durcheinander im Kopf haben.

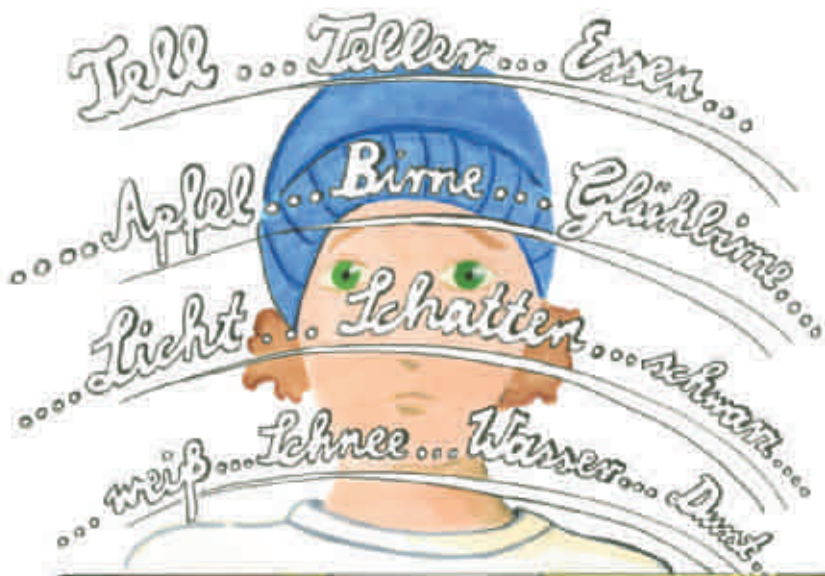


## Kommt mir alles Spanisch vor! Oder Chinesisch?

Cannabis-Gebrauch wirkt sich oft auf das Denken und Verstehen aus. Plötzlich verstehen wir die einfachsten Dinge nicht mehr oder können unsere Gedanken überhaupt nicht mehr ordnen. Jeder Gedanke entgleitet oder bricht ständig ab. Man kann überhaupt nicht mehr den „roten Faden“ halten und schweift ständig ab. Das kennt eigentlich jeder. Aber wenn es so schlimm wird, dass man nichts mehr auf die Reihe bekommt, wird die Sache bedenklich. In der Medizin bezeichnet man dieses Phänomen als Denkstörung. Denkstörungen treten häufig direkt nach dem Kiffen auf, sie können aber auch das frühe Symptom einer schweren Erkrankung sein.

## Ich raff' nix mehr. Warum?

Auch kann es sein, dass wir einfachste logische Sachen nicht mehr hinbekommen. Zum Beispiel kann es vorkommen, dass man mit ganz einfachen Wörtern nicht mehr zurecht kommt, oder ganz normale Sätze nicht mehr versteht. Haben wir uns vorher erst beim Prozentrechnen ausgeklingt, so bekommen wir jetzt nicht mal mehr das Einmaleins hin. Das macht den Alltag in der Schule natürlich besonders hart. Manchmal wird's wieder besser, wenn wir mal länger auf den Joint verzichten. Manche Kiffer bekommen aber auch schlimmere Probleme ...



## Was mache ich, wenn es mir schlecht geht?

Wer merkt, dass irgendwas mit ihm nicht stimmt, dem fällt es oft schwer, das anderen auch zu sagen. Will ja auch keiner hören. Oder doch? Ist ja irgendwie auch total peinlich. Vor allem, wenn man gar nicht richtig beschreiben kann, was gerade nicht stimmt. Und wem und wie soll man's sagen? Wem würdest du dich anvertrauen?

## Hört mir überhaupt jemand zu?

Was ist aber, wenn niemand zuhört? Vielleicht sind die Eltern selbst gerade total gestresst (vielleicht sind sie es auch immer) und hören gar nicht richtig zu. Oder sie wollen gar nicht hören, dass irgendwas nicht richtig läuft, weil sie viel zu sehr mit ihren eigenen Problemen beschäftigt sind. Und jetzt kommst auch noch du und tust so, als hättest du Stress! Und wenn du Probleme in der Schule hast, dann bist du halt einfach nur faul! Oder?

## Am Besten, ich behalt's für mich! Wirklich?

Wer kiff, der tut es meistens, ohne dass es die Eltern wissen. Sie müssen ja auch nicht alles wissen. Wenn du aber merkst, dass es dir immer schlechter geht, dann brauchst du jemanden, der dir hilft. Vielleicht reagieren deine Eltern ja ganz anders, als du denkst. Vielleicht gibt es auch jemanden in der Schule, dem du vertraust. Wenn du dich aber schweigend in dein Schneckenhaus verkriechst, wird niemand erfahren, was mit dir los ist.



## Ist das Telepathie oder steuern die meine Gedanken?

Viele Menschen mit Psychose haben das Gefühl, dass andere Menschen ihre Gedanken lesen können oder dass sie selbst die Gedanken Anderer lesen könnten. Manchmal haben sie auch das Gefühl, ihre eigenen Gedanken laut hören zu können, z. B. ihre eigene Stimme von einem Tonband. Einige glauben auch, dass ihre eigenen Gedanken von außen gesteuert werden (z. B. durch irgendwelche Sender oder Microchips in ihrem Kopf). Dass solche Ideen ziemlich Angst machen können, kann sich jeder vorstellen.

## Hab' ich das jetzt wirklich gehört?

Kiffen führt manchmal auch dazu, dass man Dinge hört, die in Wirklichkeit niemand gesagt hat. Trotzdem hört es sich total echt an. Das können komische Geräusche sein, die sich wie leises Flüstern anhören. Es können aber auch richtige Stimmen sein, die ziemlich miese Sachen sagen. Wenn man Glück hat, hört das nach dem Trip wieder auf. Viele Menschen behalten diese Stimmen aber ihr ganzes Leben. Das Schlimme ist, dass man selbst oft gar nicht weiß, ob das, was man gehört hat, echt oder nur eingebildet ist. Und das macht es so schwer, anderen davon zu erzählen. Da kann man sich schon ziemlich allein fühlen.



## **Total verpeilt sein und nichts mehr geregelt bekommen.**

Vielleicht ist es dir schon mal bei jemandem aufgefallen, der echt gerade mindestens einen Joint zu viel geraucht hat. Der Typ redet nur noch Müll und verhält sich auch so. Das, was bei Cannabis vorkommt, kann auch bei einer Psychose passieren. Man bekommt plötzlich keinen einzigen Gedanken mehr geordnet und spricht auch häufig so. Im Rausch kann das echt komisch sein. Wenn es hinterher aber so bleibt, dann wird es bitterer Ernst.

## **Meinen die mich?**

Viele, die kiffen, kennen es. Menschen mit Psychose kennen es auch. Plötzlich hat man den Eindruck, dass alles, was um einen herum passiert, mit einem selbst zu tun hat. Irgendwie scheint der Typ im Fernsehen ständig versteckte Andeutungen zu machen und ganz genau über das eigene Leben Bescheid zu wissen. Hin und wieder kommt es einem auch so vor, als würden einem die Leute auf der Straße ständig versteckte Zeichen geben, z. B. wenn sie sich räuspern oder zwinkern. Manchmal können auch ganz alltägliche Dinge, wie Verkehrsschilder oder Autos auf der Straße den Eindruck erwecken, dass sie einem besondere persönliche Botschaften mitteilen wollen.



## Was ist das?

Was hier beschrieben wird, nennen Fachleute „Beziehungserleben“. Das heißt, die Betroffenen beziehen alles, was sie erleben, auf die eigene Person. Oft beschreiben die Menschen, die Beziehungserleben haben, dass sie alles um sich herum plötzlich viel intensiver wahrnehmen, auch das, was eigentlich total unwichtig ist (z. B. Bäume am Straßenrand, Gullideckel, Fernsehantennen usw.). Und dadurch, dass sie das alles auf einmal so stark wahrnehmen, haben sie das Gefühl, dass irgend etwas Besonderes dahinter stecken muss. Am Anfang können sie sich noch klarmachen, dass das alles ja gar nicht sein kann. Irgendwann aber entwickelt sich das Beziehungserleben zum so genannten Beziehungswahn. In diesem Moment sind die Betroffenen absolut davon überzeugt, dass sich hinter allem, was sie sehen und hören, eine verschlüsselte Botschaft an sie persönlich versteckt.

## Hab' ich jetzt Paranoia oder was?

Nicht nur direkt nach dem Kiffen, sondern oft auch Wochen oder Monate danach hat man das Gefühl, als würden einen alle beobachten. Meistens weiß man, dass es vom Kiffen kommt und auch wieder weg geht, wenn der Trip vorbei ist. Es gibt aber Menschen, bei denen es immer schlimmer wird. Irgendwann fühlen sie sich überall auf der Straße, in der U-Bahn und von den Nachbarn beobachtet und denken, dass alle Welt etwas gegen sie ausheckt. Das kann sogar so weit gehen, dass man nicht mal mehr den eigenen Eltern oder den besten Freunden vertraut und sich nur noch in seinem Zimmer verschanzt.



## **Kann ich das jemanden erzählen?**

Versuch' es doch ruhig mal. Oft sind Lehrer gar nicht so dumm, wie du denkst. Und wenn es sich um einen Lehrer deines Vertrauens handelt, wird er auch die Angelegenheit mit dem Kiffen für sich behalten.

## **Was ist da eigentlich mit mir los?**

Wenn solche Phänomene auftauchen, nennen Ärzte und Psychologen das eine Psychose. „Psychose“ bedeutet, dass man Dinge wahrnimmt (z. B. hört) oder denkt, die mit der Wirklichkeit nichts zu tun haben. Psychosen können durch Drogen entstehen, kommen aber auch meistens von allein. Egal aber, woher die Psychose kommt, für den, der sie hat, ist sie ziemlich schlimm.

## **Bin ich der Einzige, der das erlebt?**

Natürlich nicht. Psychosen kommen viel häufiger vor, als du glaubst. Ungefähr ein Mensch von hundert erkrankt im Laufe seines Lebens daran. Damit kommt diese Erkrankung ungefähr so häufig vor, wie z. B. Diabetes (Zuckerkrankheit). Das ist zwar schlimm, es gibt aber auch Trost. Kein Betroffener ist mit diesem Problem allein auf der Welt. Gerade wenn du Freunde hast, die ebenfalls regelmäßig kiffen, kann es sein, dass einer schon genau das Gleiche wie Nick durchgemacht hat. Kein Grund also, sich deswegen zu verstecken. Ganz im Gegenteil! Freunde und andere Menschen, denen man vertraut, sind in solchen Krisen das Allerwichtigste.



## Wer bekommt eine Psychose?

Eine Psychose kann grundsätzlich jeden treffen. Dabei ist es ganz egal, wie derjenige aufgewachsen ist, wie schlau oder dumm er ist und wie er erzogen wurde. (Schräge Eltern können ziemlich „normale“ Kinder haben und umgekehrt.) Es gibt allerdings einige Menschen, die etwas anfälliger für eine Psychose sind als andere, z. B. wenn es bereits Betroffene in der Familie gibt oder Drogen genommen werden. Natürlich wird niemand psychotisch, wenn er in seinem ganzen Leben nur wenige Joints raucht. Tut er das aber regelmäßig und über mehrere Monate oder Jahre, dann wird das Risiko, psychotisch zu werden, immer größer.

## An wen kann man sich wenden?

So wie bei Nick sind es oft die Eltern oder Freunde, die als erste merken, wenn etwas nicht stimmt. Auch Lehrer sind oft sensibler, als man denkt und bekommen ziemlich schnell mit, wenn es einem nicht mehr gut geht. Wichtig ist, dass es überhaupt Menschen gibt, denen man sich anvertrauen kann. Natürlich können diese Leute allein einen nicht wieder gesund machen. Eine Psychose ist eine ernste Erkrankung, die in der Regel nicht von selbst verschwindet. Auf die Behandlung von Psychosen sind bestimmte Ärzte spezialisiert, die eine Zusatzausbildung in Psychiatrie besitzen und daher auch „Psychiater“ genannt werden. Psychiater gibt es auch im FETZ, wo jeder Betroffene hinkommen und sich, auf Wunsch auch anonym, untersuchen lassen kann.



## Muss ich mit einer Psychose ins Krankenhaus?

Keine Sorge! Psychiater gibt es nicht nur in der Psychiatrischen Klinik, sondern auch in ambulanten Einrichtungen, wie z. B. einer Praxis in deinem Wohnort. Dort kannst du einfach anrufen und einen Termin ausmachen. Wenn eine Psychose früh genug erkannt wird, kann sie meistens auch außerhalb einer Klinik, also ambulant behandelt werden. Oft kommt es aber vor, dass man sich einfach nicht zu so einem Arzt hintraut. Sei es, dass man nicht will, dass die Eltern davon erfahren, z. B. wenn man noch minderjährig ist, oder dass man erst einmal gar nicht seinen Namen nennen will, damit niemand was davon erfährt. Das ist auch völlig okay! Für solche Situationen gibt es Krisendienste und Beratungsstellen, wo man sich auch anonym hinwenden kann.

## Wie geht es nach der Behandlung weiter?

Je früher eine Psychose erkannt und behandelt wird, desto größer ist die Chance, dass man hinterher wieder ein normales Leben führen kann. Das heißt, dass man wieder zur Schule gehen und sich um seine Freunde und Hobbys kümmern kann. Vielleicht muss man feststellen, dass erst einmal alles ein wenig schwerer fällt, als vorher. Man wird vielleicht schneller müde, kann sich nicht mehr so lange konzentrieren oder fühlt sich leichter gestresst. Das ist bei jedem unterschiedlich. Das Wichtigste bei allem ist aber, dass keine Drogen (auch kein Cannabis) mehr genommen werden. Ist es einmal bis zu einer Psychose gekommen, so kann jeder einzelne Joint sofort zu einem Rückfall in die Psychose führen.



Später:



## **Darauf achten, was einem gut tut - und was nicht!**

Allgemein ist es wichtig, dass man zukünftig etwas mehr darauf achtet, was einem gut tut und was einem eher schadet. Dazu gehört auch, dass man mal einen Gang zurückschaltet, wenn einem alles zu viel wird oder dass man sich auch mal bei Freunden ausspricht, wenn einen etwas belastet. Ein verantwortungsbewusster Umgang mit den Belastungen des Alltags ist das Wichtigste, wenn man bereits eine psychotische Phase überstehen musste.

Viele fragen sich auch, ob man nach einer Psychose ein ganzes Leben lang Medikamente nehmen muss. Das hängt ganz vom Verlauf der Erkrankung ab. Wenn man nach der ersten psychotischen Episode langfristig gesund bleibt, spricht nichts dagegen, die Medikamente nach einem halben Jahr langsam abzusetzen. Wichtig ist in dieser Zeit aber, engen Kontakt zu seinem Arzt zu halten, und ihn rechtzeitig zu informieren, wenn doch wieder Symptome auftreten.

Während manche Menschen nur eine einzige psychotische Episode im ganzen Leben durchmachen, erkranken andere immer wieder. Verantwortung übernehmen bedeutet also auch, Anzeichen eines Rückfalls zu erkennen und rechtzeitig etwas dagegen zu tun. Dazu gehört auch, dass man den Mut aufbringt, mit anderen über psychische Krisen zu sprechen und auch, wieder zum Arzt zu gehen, wenn man merkt, dass es einem wieder schlechter geht. So lassen sich Rückfälle meistens gut vermeiden oder bleiben auf eine kurze Zeit begrenzt.



## Was kann ich tun?

Sollten dir einige der aufgeführten Symptome bekannt vorkommen, so kann es sein, dass du dir Fragen stellst, die in dir unangenehme Gefühle und Gedanken aufkommen lassen. Diese Fragen könnten z. B. folgendermaßen aussehen: „Stimmt mit mir etwas nicht?“ oder „Werde ich etwa verrückt?“. Doch selbst wenn bei dir das Risiko für eine spätere psychische Erkrankung bestehen sollte, heißt das noch lange nicht, dass du diesem Risiko hilflos ausgeliefert bist. Denn je früher eine Psychose erkannt wird, desto bessere Möglichkeiten gibt es, sie zu behandeln.

Bei Fragen oder Unsicherheit kannst du dich jederzeit im Internet weiter informieren, per Telefon an eine der folgenden Adressen wenden oder ein E-mail an die entsprechende E-mail Adresse schreiben:

### Früherkennungs- und Therapiezentrum für beginnende Psychosen Berlin/Brandenburg (FETZ)

Charité Universitätsklinikum  
Schumannstr. 20-21  
10117 Berlin  
Tel: 030 - 450517078  
<http://www.charite.de/fetz/>  
E-Mail: [fetz@charite.de](mailto:fetz@charite.de)

## **Bochumer Früherkennungsinitiative und Therapie (BoFit) Westfälisches Zentrum Bochum**

Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik  
Klinik der Ruhr-Universität Bochum  
Alexandrinestraße 1  
44791 Bochum  
Tel: 0234 – 50 77 276  
[http://www.lwl.org/wzfpp\\_bochum/](http://www.lwl.org/wzfpp_bochum/)

## **Bonner Zentrum für Beratung und Behandlung bei erhöhtem Psychoserisiko (ZeBB)**

Abteilung für Medizinische Psychologie der Universität Bonn  
Sigmund-Freud-Str. 25  
53105 Bonn  
Tel./Fax: (02 28) 287-1 63 02  
<http://www.meb.uni-bonn.de/psychiatrie/zebb>

## **Früherkennungszentrum Düsseldorf (FEZ) Rheinische Kliniken Düsseldorf**

Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der  
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf  
Institutsambulanz Haus 2  
Bergische Landstraße 2  
40629 Düsseldorf  
Tel.: 0211-922-3490  
[http://www.rk-duesseldorf.lvr.de/05\\_forschung/04psychiatrie/  
03Forschungsgruppen/FG\\_04/](http://www.rk-duesseldorf.lvr.de/05_forschung/04psychiatrie/03Forschungsgruppen/FG_04/)

## **Früherkennungszentrum für psychische Krisen (FETZ)**

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität zu Köln  
Joseph-Stelzmann-Str. 9  
50924 Köln  
Tel. (0221) 478-4042  
Fax 0221-478 7490  
<http://www.fetz.org/>

## **Psychosen Ersterkennungs- und Behandlungsprojekt (PEB)**

Zentrum für Psychosoziale Medizin  
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie  
und Psychotherapie der Universität Hamburg  
Martinistr. 52  
20246 Hamburg  
Tel: +49-40-42803-3236 oder 3208  
Fax: +49-40-42803-5455  
[www.uke.uni-hamburg.de](http://www.uke.uni-hamburg.de)

## **Früherkennungs- und Therapie-Zentrum für Psychotische Krisen (FETZ) München**

Psychiatrische Universitätsklinik der LMU  
Nussbaumstr. 7  
80336 München  
Tel.: 089 - 5160 5780  
<http://www.med.uni-muenchen.de/psywifo/fetz>



## Impressum

„Bekifft? Verrückt?  
Wenn der Rausch nicht vergeht ...“

ist erschienen im März 2007

Herausgeber:




Früherkennungs- und Therapiezentrum für  
beginnende Psychosen Berlin/Brandenburg  
Charité Universitätsklinikum  
Schumannstr. 20–21  
10117 Berlin

Die Broschüre ist zu beziehen über:  
FETZ, Tel.: 030/450 51 70 78

Idee, Text, Konzeption: Yehonala Gudlowski, FETZ  
Artwork, Comics: ©2006 Salomea, [www.salomeas-bilder.de](http://www.salomeas-bilder.de)  
Litho: Camera Obscura, Berlin  
Layout Inhalt: Schleuse01 Werbeagentur, Berlin  
Layout Umschlag: Schmittgall Werbeagentur, Stuttgart  
Druck: Holtkamp Druck GmbH, Neuss, [www.holtkampdruck.de](http://www.holtkampdruck.de)





Ein Service von  JANSSEN-CILAG  
[Zukunftsarbeit]