Kanabîs di laş de çi dike

Madeyên çalak. Di kanabîsê de gelek kanabînoîd hene, yên herî naskirî THC û CBD ne. THC hişbir e, CBD ne wisa ye. Di riweka teze de bi piranî THCA heye, tenê bi germkirinê THC jê çêdibe. Marîhuana gulên hişkkirî ne, rezîna kanabîsê (Haschisch) rezîna pestkirî ye. Rêjeya THC pir diguhere.

THC çawa bandor dike. Laş xwedî pergaleke kanabînoîdan a xwe ye. THC bi reseptorên wê ve girê dide. Reseptorên CB1 bi taybetî di mêjî de ne. Di pergala xelatê de THC bi awayekî nerasterast dopamîna zêdetir çêdike. Ev hem hesta bandorê rave dike, hem jî çima kanabîs dikare mirov girêdayî bike. THC di nav tiştên din de bandorê li bîr û hestan, hevrêzî û hesta demê, lêdana dil û heriskirinê dike.

Bandor bi çi ve girêdayî ye. Rêjeya THC, mîqdar, awayê bikaranînê, rewşa laşî û derûnî û derdor. Gelek kes sistbûn û moraleke bilindtir hîs dikin. Bêaramî, tirs, panîk û têgihîştina çewt jî gengaz in, bi taybetî bi gelek THC an di rewşeke xirab de.

Çiqas dom dike. Dema tê kişandin an buxarkirin, bandor hema yekser dest pê dike, piştî nêzîkî çaryek saetê herî xurt e û piştî du-sê saetan bi piranî derbas dibe. Heke tu êdî tiştekî hîs nekî jî, dibe ku şiyana te ya ajotinê hîn sînorkirî be. Dema tê xwarin an vexwarin, dereng tê, pir caran ji nişkê ve, û pêşbînîkirina wê zehmet e.

Di laş de. Devê hişk, çavên sor, lêdana dil a bileztir, gêjbûn û birçîbûna bi zor pir in. Di dema bandorê de baldarî, bîr û şiyana bertekê kêm dibin. Ev metirsiya qezayê di trafîkê û di kar de zêde dike.

Kanabîs heta kengî tê tespîtkirin. Metabolît di mîzê de: piştî bikaranîneke yekcarî nêzîkî sê rojan, bi bikaranîna rojane deh heta 15 rojan, bi bikaranîna giran a demdirêj ji 30 rojan zêdetir. Hejmar pir diguherin.

Ji bîr neke

- Xwarin: ji ber ku hê tiştek nayê hîskirin, lê zêde neke.
- Piştî bikaranînê neajo û bi makîneyan nexebite.
- Bandor piştî çend saetan diçe, şop naçe.

Çavkanî: drugcom.de (BIÖG), ferhenga madeyên hişbir, gotara kanabîsê; NIDA, Cannabis and the Brain; Moeller, Lee, Kissack (2008), Urine Drug Screening, Mayo Clinic Proceedings 83(1).

Bi hûrgilî: csc.do/ku/pesilegirtin/zanyari/kanabis-di-las-de-ci-dike/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Nûkirina dawî: 7ê Cotmeha 2026an · Bê guhertin dikare bê parvekirin (CC BY-ND 4.0)

Tevahiya modulê

Metirsî bê panîk

Di dema bandorê de. Bîr, baldarî û kontrola tevgeran xirabtir dixebitin. Li gorî lêkolînên berhevkirî, metirsiya qezaya trafîkê 1,25 heta 2,66 qat zêde dibe, bi alkolê re hê bêtir. Bi ezmûna kêm û gelek THC, bêaramî, tirs, panîk û tevlihevî pirtir in. Nebz bilind dibe. Lêkolîn nîşanî metirsiyeke bilindtir a krîza dil di saeta yekem de didin, bi taybetî bi nexweşiyên berê; dane sînorkirî ne.

Bi bikaranîna pir caran a demdirêj.

- Girêdayîbûn: nêzîkî yek ji yazdeh kesên ku qet kanabîs bikar anîne, tûşî bêpergaliya bikaranîna kanabîsê dibe. Ji bikaranîna heftane ve metirsî bi berçavî zêde dibe.
- Psîkoz: metirsî bi giraniya bikaranînê re zêde dibe, li gorî kesên ku bikar naînin, bi bikaranîna carinan 1,4 heta 2 qat û bi bikaranîna giran 2 heta 3,4 qat. Kesên hestiyar bi taybetî di xeterê de ne, gelek THC bi taybetî bi metirsî ye.
- Rêyên bêhnê: kesên ku dikişînin pirtir dikuxin û pirtir bronşîta kronîk lê çêdibe. Titûn zirareke din e.
- Bîr: bikaranîna bi rêkûpêk wê xirab dike; piştî rawestandinê sînorkirin bi piranî paşve diçin.
- Tirs û depresyon: metirsiya hinekî bilindtir; ka kanabîs sedem e ne diyar e.
- Kanabînoîdên sentetîk, ku dikarin di tiştên ji çavkaniya nenas de bin, bandora wan nayê pêşbînîkirin; mirin çêbûne.

Kêmkirina metirsiyan. Ya herî ewle ew e ku mirov kanabîsê bikar neyne. Kesê ku bikar tîne dikare metirsiyan pir kêm bike. Rêbernameyên navneteweyî ji bo bikaranîna bi metirsiya kêmtir, ku BIÖG ji mezinan re pêşniyar dike, dibêjin: dereng an qet dest pê neke, kêmtir THC, nekişîne û titûn tune, bi xwarinên bi kanabîsê hişyar be, kêm li şûna rojane, bêhnvedanan bide, çavkaniyê nas bike, tevlihev neke, neajo. Herî bi metirsî ew e dema çend tişt bi hev re bên, wek destpêka zû, bikaranîna pir caran û gelek THC.

Ji bîr neke

- Pirbûn, mîqdar û rêjeya THC metirsiyê diyar dikin.
- Psîkoz di malbatê de: dûr bisekine.
- Heke zehmet e ku tu van rêbernameyan bicîh bînî: xwenirxandinê bike an li şêwirmendiyê bigere.

Çavkanî: Wezareta Tenduristiyê ya Federal (2017), rapora kurt “Kanabîs: potansiyel û metirsî” (CaPRis); National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids; Fischer û yên din (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.

Bi hûrgilî: csc.do/ku/pesilegirtin/zanyari/metirsi-be-panik/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Nûkirina dawî: 7ê Cotmeha 2026an · Bê guhertin dikare bê parvekirin (CC BY-ND 4.0)

Tevahiya modulê

Çima temen girîng e

Mêjî ji nû ve ava dibe. Di ciwanî û destpêka mezinbûnê de girêdanên nû çêdibin, yên nayên bikaranîn tên rakirin. Loba pêşiyê plankirin û xwekontrolê rêve dibe û herî dawî digihîje. Li gorî Wezareta Tenduristiyê ya Federal, mêjî heta nêzîkî 25 saliyê bi taybetî hestiyar e. Tam wê demê bikaranîn herî zêde ye: di sala borî de nêzîkî yek ji sê xortên 18-25 salî kanabîs bikar aniye, ji keçên ciwan hinekî kêmtir ji yek ji pêncan. Di nav kesên 12-17 salî de bikaranîn ji 2019an ve hinekî kêm dibe.

Destpêka zû tê çi wateyê.

- Girêdayîbûn: destpêka zû, bi taybetî berî 16 saliyê, faktoreke metirsiyê ya baş îspatkirî ye.
- Perwerde: kesên ku berî 15 saliyê dest pê dikin û pir caran bikar tînin, bi navînî pirtir dibistanê dihêlin. Ka kanabîs sedem e, ne zelal e.
- Tenduristiya derûnî: bikaranîna di ciwaniyê de bi depresyon û ramanên xwekuştinê yên zêdetir di mezinahiyê de ve girêdayî ye. Li vir jî sedem ne bi temamî zelal e.

Qanûn çi rêk dixe. Di bin 18 saliyê de xwedîkirin, çandin û bidestxistin qedexe ne (§ 2 KCanG). Bikaranîna li cem kesên di bin 18 saliyê de qedexe ye, bikaranîna li cihên giştî jî di nav dûrahiya dîtinê ya dibistan, qadên lîstikê, saziyên zarok û ciwanan û cihên werzişê de (§ 5). Ji bo kesên 18-20 salî qanûn radestkirina ji komeleyên çandina kanabîsê bi 30 gram di mehê de bi herî zêde ji sedî 10 THC sînor dike (§ 19 Abs. 3). Kesê ji 21 salî mezintir ku kanabîsê dide kesên di bin 18 saliyê de, bi gelemperî bi sê meh heta pênc salan zindanê tê cezakirin (§ 34). Heke kesên di bin 18 saliyê de bi kanabîsê re bên dîtin, polîs dê û bavan agahdar dike, heke pêwîst be Jugendamt jî; armanc çareseriya zû ye (§ 7). Li malê divê kanabîs bi ewlehî bê hilgirtin (§ 10).

Ji bîr neke

- Destpêk çiqas derengtir be, ewqas baştir e.
- Ne pêwîst e dê û bav li benda polîs bin: li Dortmundê Feedback, şêwirmendiya ciwanan a DROBS, çareseriya zû û şêwirmendiya dê û bavan pêşkêş dike, bi dilxwazî, belaş û bi nepenî.

Çavkanî: Wezareta Tenduristiyê ya Federal, FAQ li ser Qanûna Kanabîsê; BIÖG (2025), meyla ciwan û mezinên ciwan ber bi madeyên hişbir ve li Almanyayê 2025, kanabîs; Qanûna Bikaranîna Kanabîsê (KCanG).

Bi hûrgilî: csc.do/ku/pesilegirtin/zanyari/cima-temen-girin-e/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Nûkirina dawî: 7ê Cotmeha 2026an · Bê guhertin dikare bê parvekirin (CC BY-ND 4.0)

Tevahiya modulê

Kî divê dûr bisekine

Ji bo hin kesan kanabîs bi taybetî bi metirsî ye. Şîreta ji bo wan: dûr bisekine.

- **Ducanîbûn, şîrdan, xwestina zarokan.** THC bi riya bendê navikê digihîje zarok. Kişandin di ducanîbûnê de bi giraniya kêmtir a zayînê ve girêdayî ye, lêkolîneke mezin metirsiya zêdetir a zayîna zû û paşmayîna mezinbûnê nîşan dide. Mîqdareke ewle nayê zanîn. THC derbasî şîrê dayikê dibe, di lêkolînekê de heta şeş rojan dihat dîtin. Kanabîs dikare zayînbariyê kêm bike.
- **Psîkoz di malbatê de.** Heke dê, bav, xwişk an birayê te psîkoz derbas kiribe, çêtir e dûr bisekinî. Kesê ku berê psîkoz derbas kiriye, dibe ku xirabtir baş bibe û pirtir vegere. Di nexweşiya bîpolar de bikaranîna bi rêkûpêk bi nîşanên manîk ên zêdetir re tê.
- **Dil û dewrana xwînê.** Nebz û tansiyon dikarin yekser piştî bikaranînê bilind bibin, bi nexweşiyên berê dil dikare zêde bar bibe.
- **Di bin 25 saliyê de.** Mêjî hê digihîje, metirsiya girêdayîbûn û psîkozê bilindtir e.
- **Bengîtî, ya berê jî.** Kesê ku derbasî madeyeke din dibe, xwe dixe ber metirsiya vegerînê.
- **Dermanên bi rêkûpêk.** THC û CBD enzîmên kezebê yên ku gelek dermanan hildiweşînin hêdî dikin. Dermanên dijî depresyonê dikarin xurttir bandor bikin, bi dermanên dijî meyîna xwînê metirsiya xwînrijînê dikare zêde bibe. Bi bijîşk an dermansaz re biaxive.
- **Alkol li ser.** Bandor hev xurt dikin: gêjbûn, tevlihevî, dilxelandin heta windakirina kontrolê.

Ji bîr neke

- Ducanî an şîrdan: bi tevahî dûr bisekine.
- Psîkoz di malbatê de: dûr bisekine.
- Derman: berê bipirse.

Çavkanî: familienplanung.de (BIÖG), madeyên hişbir di ducanîbûnê de; drugcom.de (BIÖG, 2023), şîret ji bo kêmkirina metirsiya psîkozê; Pharmazeutische Zeitung (2022), kanabîs û bandora wê li ser dermanên din.

Bi hûrgilî: csc.do/ku/pesilegirtin/zanyari/ki-dur-bisekine/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Nûkirina dawî: 28ê Îlona 2026an · Bê guhertin dikare bê parvekirin (CC BY-ND 4.0)

Tevahiya modulê

Girêdayîbûn çawa çêdibe

Mirov, made, derdor. Pispor bengîtiyê bi sê aliyên ku bi hev re bandor dikin rave dikin: mirov bi awayê xwe yê tevgerê bi hest û pirsgirêkan re, made bi bandor û peydabûna xwe, derdor bi malbat, heval, dibistan û kar. Tu aliyek bi tenê girêdayîbûnê rave nake.

Di mêjî de çi diqewime. THC li ser pergala xelatê bandor dike. Heke ev pir caran dubare bibe, mêjî kêmtir hestiyar dibe, û ji bo heman bandorê bêtir pêwîst e (tolerans). Piştî bandorê bêaramî û acizbûn dikarin bên. Bi demê re pir caran tê bikaranîn da ku ev nerehetî ji holê rabe. Kesê ku kanabîsê bikar tîne da ku tirs, hêrs an xemgîniyê bitepisîne, di metirsiyeke bilindtir de ye.

Faktorên metirsiyê. Pirbûna bikaranînê (faktora yekane ya herî xurt), destpêka zû bi taybetî berî 16 saliyê, gelek THC, titûn di heman demê de, barê derûnî, nebûna piştgiriyê, bûyerên giran, derdoreke hevalan ku hema hemû tê de bikar tînin. Faktorên metirsiyê îhtîmalan rave dikin, ne pêşbînî.

Çi diparêze. Hêvî, hesta ku mirov dikare tiştekî biguherîne, şiyana ku mirov bi pirsgirêkan re rû bi rû bibe, têkiliyên xurt û erkek di perwerde an kar de.

Pispor çawa dinirxînin. Li gorî DSM-5 bêpergaliya bikaranîna kanabîsê heye, heke di diwanzdeh mehan de herî kêm du ji yazdeh pîvanan rast bin: 2-3 sivik, 4-5 navîn, ji 6an û pê ve giran tên hesibandin. Qonaxên bikaranînê ji bikaranîna carinan, bi bikaranîna bi metirsî û bikaranîna zirardar heta girêdayîbûnê diçin; derbasbûn herikbar in.

Vekişîn. Hema yek ji du kesên ku bi rêkûpêk bikar tînin nîşanên vekişînê nas dike: nervozî, pirsgirêkên xewê, îştaha kêm, acizbûn, tirs an xemgînî. Ew bi piranî 1-3 roj piştî bikaranîna dawî dest pê dikin û di hefteya yekem de herî xurt in. Piraniya wan piştî 2-3 hefteyan kêm dibin, pirsgirêkên xewê û xemgînî dikarin dirêjtir bidomin.

Ji bîr neke

- Bi metirsî: bala xwe bide, xwenirxandin, axaftineke bi dilpakî.
- Zirardar: şêwirmendî, bo nimûne li navenda şêwirmendiya bengîtiyê.
- Girêdayî: dermankirin, ango şêwirmendî, detoks û terapî.

Çavkanî: Wezareta Tenduristiyê ya Federal (2024), bernameya nimûne ji bo berpirsên pêşîlêgirtinê; drugcom.de (BIÖG), faktorên metirsiyê yên derûnî-civakî ji bo girêdayîbûna bi kanabîsê çi ne?; Bonnet, Preuss (2017), The cannabis withdrawal syndrome: current insights, Substance Abuse and Rehabilitation 8.

Bi hûrgilî: csc.do/ku/pesilegirtin/zanyari/giredayibun-cawa-cedibe/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Nûkirina dawî: 7ê Cotmeha 2026an · Bê guhertin dikare bê parvekirin (CC BY-ND 4.0)

Tevahiya modulê

Naskirina nîşanên hişyariyê

Bikaranîna bi pirsgirêk bi piranî hêdî hêdî pêş dikeve. Pispor yazdeh pîvanên DSM-5 bikar tînin. Bi zimanê rojane:

- **Kontrol:** ji plankirî bêtir an dirêjtir bikar anîn; xwestina kêmkirinê lê nekarîn; gelek wext ji bo peydakirin, bikaranîn û başbûnê; xwestina bi zor.
- **Jiyana rojane û têkilî:** erk nayên kirin; bikaranîn tevî nakokiyan; hobî, hevaltî û werziş paşve diçin.
- **Metirsî:** bikaranîn di rewşên xeternak de, bo nimûne berî ajotinê; berdewamî tevî zirarên berçav.
- **Laş:** ji bo heman bandorê bêtir pêwîst e; bê kanabîs rewş xirab e (vekişîn).

Heke di diwanzdeh mehan de 2-3 xal rast bin, pispor behsa bêpergaliyeke sivik dikin, bi 4-5 xalan navîn, ji 6an û pê ve giran. Tenê bijîşk an psîkoterapîst dikarin teşhîsê deynin. Lîste dibe alîkar ku mirov bi dilpakî binêre.

Nîşan di kesên din de. Serkeftina li dibistanê an kar ji nişkê ve kêm dibe, derdora hevalan diguhere, pirsgirêk li malê zêde dibin, hobî tên berdan; herwiha guherînên moralê, xwe dûrxistin, derew an bahane. Ev nîşan dikarin sedemên din jî hebin. Ew sedemek in ji bo axaftinê, ne teşhîs in.

Ji bîr neke: kengî alîkariyê bixwazî

- Tu bi fikar î: di demeke aram de bê gazinde behs bike.
- Pirsgirêk mezin dibin an hewldanên rawestandinê bi ser nakevin: şêwirmendiyê tevlî bike, ji bo xizman jî.
- Krîz: TelefonSeelsorge (bi almanî) 0800 111 0 111 an 0800 111 0 222. Xetera jiyanê: 112.

Çavkanî: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, pîvanên bêpergaliya bikaranîna kanabîsê; cannabispraevention.de (BIÖG), esrar kişandin, metirsî û xetera bengîtiyê; BIÖG (2025), agahî ji bo dê û bavan li ser kanabîsê.

Bi hûrgilî: csc.do/ku/pesilegirtin/zanyari/naskirina-nisanen-hisyariye/ · Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Nûkirina dawî: 7ê Cotmeha 2026an · Bê guhertin dikare bê parvekirin (CC BY-ND 4.0)

Tevahiya modulê

Dema ku zêde dibe

Tu çawa nas dikî. Tirs, panîk, tevlihevî û ramanên paranoyayê, heta dîtin û bihîstina tiştên ku ne rast in; di laş de lêdana dil a pir bilez, dilxelandin, gêjbûn, hilweşîna dewrana xwînê jî gengaz e. Bi alkol an madeyên din re ev pir xurttir dibe. Rewşên ne xweş bi piranî derbas dibin.

Çi bikî.

- Bersiv dide û asayî bêhnê digire: li cem bimîne, bibe cihekî aram bi hewaya teze, bi aramî biaxive, bi tenê nehêle. Heke çerm spî û şil û nebz bilez be, wî/wê dirêj bike û lingan bilind bike.
- Bersiv nade, asayî bêhnê digire: telefonî 112an bike, li ser teniştê razîne, bêhnê bi rêkûpêk kontrol bike.
- Bêhnê nagire an ne asayî bêhnê digire: telefonî 112an bike û yekser dest bi masaja zexta dil bike.

Yekser 112 heke bêhişbûn, tengiya bêhnê, krîza krampê an êşa giran li pişt hestiyê singê hebe an tu ne bawer bî; di bikaranîna tevlihev de zûtir. Ji ambulansê re bêje çi hatiye bikaranîn û bermahiyan bide wan.

Zarok û xwarinên bi kanabîsê. Heke zarok kanabîs an şîrîniyên bi kanabîsê bixwin, xetera jehrîbûneke giran heye. Telefonî navenda jehrîbûnê ya NRW bike: 0228 19240, 24 saetan. Heke bêhişbûn, tengiya bêhnê an krîza krampê hebe, yekser 112. Hewl nede ku zarok vereşe, bermahî û pakêtê hilîne.

Vereşîna dubare. Piştî bikaranîneke dirêj û pir caran, sendroma hîperemezîsê ya kanabîsê (CHS) dikare çêbibe: krîzên vereşînê yên dubare, bi gelemperî bi serşokeke germ sivik dibin. Bila bijîşk kontrol bike. Ya ku bi awayekî mayînde alîkar e, tenê rawestandina bikaranînê ye. Di rewşa akût de dibe ku dermankirin li nexweşxaneyê pêwîst be, wek mînak li dijî kêmbûna şilavê di laş de.

Kanabînoîdên sentetîk û HHC. Kanabînoîdên sentetîk dikarin gelek qat ji THC xurttir bin û ji derve nayên naskirin; mirin çêbûne. HHC ji 27ê Hezîrana 2024an ve qedexe ye.

Ji bîr neke

- Acîl 112, navenda jehrîbûnê ya NRW 0228 19240.
- Bi tenê nehêle.
- Heke ne bawer î, her tim 112.

Çavkanî: drugcom.de (BIÖG), rewşa acîl a madeyên hişbir; Xaça Sor a Almanyayê (DRK), hejmara acîl 112 û pozîsyona aram a li ser teniştê; Informationszentrale gegen Vergiftungen Bonn.

Bi hûrgilî: csc.do/ku/pesilegirtin/zanyari/dema-ku-zede-dibe/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Nûkirina dawî: 7ê Cotmeha 2026an · Bê guhertin dikare bê parvekirin (CC BY-ND 4.0)

Tevahiya modulê

Ajotin û qanûn

Sînor. Kesê ku wesayîteke motorî bi 3,5 ng/ml THC an bêtir di serûma xwînê de diajo, çewtiyeke îdarî dike (§ 24a StVG). Di binpêkirina yekem de ev 500 euro û mehek qedexeya ajotinê ye, bi alkolê re 1.000 euro. Di dema ceribandinê ya ehliyetê de û berî 21 saliyê tu nikarî di bin bandora THC de biajoyî (§ 24c StVG). Kesê ku nikare bi ewlehî biajo, ji sînor serbixwe jî tawanê dike (§ 316 StGB). Bi nîşanên bikaranîna xirab an binpêkirinên dubare, saziya ehliyetê dikare MPU bixwaze (§ 13a FeV).

Hesta hişyarbûnê têr nake. Sînorkirin dikarin bimînin, piştî ku bandora hîskirî derbas bûye. Komeleyên pispor ên psîkolojî û bijîşkiya trafîkê wek dema herî kêm a li bendê mayînê şîret dikin: 12 saet piştî kişandin an buxarkirina carinan, 24 saet heke rêjeya madeya çalak nenas an mîqdar mezintir be, ji 24 saetan zêdetir piştî xwarinên bi kanabîsê, bi bikaranîna bi rêkûpêk çend roj di hefteyê de bi piranî 3-5 roj, bi bikaranîna rojane çend hefte. Kesê ku ne bawer e, erebeyê dihêle.

Test çi nîşan didin. Testên avdevê testa pêşîn in, nimûneya xwînê diyarker e. Di mîzê de metabolît piştî bikaranîneke yekcarî nêzîkî sê rojan tên tespîtkirin, bi bikaranîna rojane 10-15 rojan, bi bikaranîna giran a demdirêj ji 30 rojan zêdetir; di por de bi mehan.

Bikaranîn li ku qedexe ye. Li cem kesên di bin 18 saliyê de, li dibistanan, qadên lîstikê, saziyên zarok û ciwanan, cihên werzişê yên giştî û komeleyên çandina kanabîsê, di nav dûrahiya dîtinê de jî (heta 100 metreyan ji deriyê ketinê); li herêmên peyayan ji saet 07:00 heta 20:00 (§ 5 KCanG). Li NRW bikaranîna di herêmeke qedexe de 50-500 euro ye, li cem kesên di bin 18 saliyê de 300-1.000 euro.

Xwedîkirin û dayîna kesên din. Ji 18 saliyê ve li derveyî malê heta 25 gram, li malê heta 50 gram û sê riwek (§ 3 KCanG), bi ewlehî ji zarokan dûr (§ 10). Kanabîsa ji komeleya çandina kanabîsê nabe ku bê dayîn kesên din, ne jî mezinan (§ 19 Abs. 4).

Ji bîr neke

- Piştî bikaranînê neajo, heke ne bawer î dirêjtir bisekine.
- Dema ceribandinê û di bin 21 saliyê de: di bin bandora THC de neajo.
- Nede kesên din, belaş jî be.

Çavkanî: Qanûna Trafîka Rê (StVG), §§ 24a û 24c; DGVP û DGVM (2024), şîreta demeke li bendê piştî bikaranîna kanabîsê berî ajotinê; Qanûna Bikaranîna Kanabîsê (KCanG).

Bi hûrgilî: csc.do/ku/pesilegirtin/zanyari/ajotin-u-qanun/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Nûkirina dawî: 7ê Cotmeha 2026an · Bê guhertin dikare bê parvekirin (CC BY-ND 4.0)

Tevahiya modulê

Behskirina fikaran

Guhertin dem dixwaze. Mirov kêm caran tevgera xwe bi carekê diguherînin. Pispor qonaxan rave dikin: “Ev ne pirsgirêk e”, “Bi rastî divê ez…, lê …”, “Ez tiştekî plan dikim”, “Ez niha tiştekî diguherînim”, “Ez berdewam dikim”. Vegerîn beşek ji vê ne. Kesê ku tenê ji bo guhertinê nîqaş dike, pir caran berevajî digihîje.

Dema guncav. Hûn herdu jî hişyar in, aram e, wextê we heye, û te fikirîye ka tu dixwazî çi bibêjî. Ne guncav in: dema yekser piştî bikaranînê, nakokî an guhdarên din.

Tu çawa behs dikî.

- Bi peyamên bi “ez” tiştê ku tu dibînî rave bike: “Ez bi fikar im, ji ber ku min dît ku tu êdî hema dernakevî derve.”
- Behsa tevgerê bike, ne ya kesî.
- Pirsên vekirî bike, guhdarî bike, bihêle ku biqedîne. Ne şîreta exlaqî, ne teşhîs.
- Berî ku tu şîretekê bidî, bipirse.
- Li benda berxwedanê be û wê kesane negire.
- Tiştê ku baş diçe binirxîne, piştgiriyê pêşkêş bike. Biryar di destê wî kesî de ye.

Sînorên te. Bi zelalî bêje tu çi naxwazî tevlî bibî, û li ser bimîne. Veşartin, biçûkxistin û girtina erkên kesê din bêtir piştgiriya bikaranînê dikin. Ji bo xwe jî piştgiriyê bistîne.

Alîkarî, ji bo xizman jî. Şêwirmendiya bengîtiyê (bi almanî) şêwirê dide te jî, heke kesê têkildar bi xwe alîkariyê naxwaze jî: belaş, bi nepenî û bi daxwaz anonîm.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Sozialpsychiatrischer Dienst (xizmeta derûnî-civakî ya Şaredariya Dortmundê), Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, bi komên xizman
- DigiSucht: şêwirmendiya serhêl bi peyam, chat an vîdyo, belaş û anonîm
- Sucht & Drogen Hotline: 01806 313031, her roj 08:00-24:00, 0,20 € ji bo her telefonê

Ji bîr neke

- Hişyar, aram, amade.
- Peyamên bi “ez” û pirsên vekirî.
- Ne pêwîst e tu vê bi tenê hilgirî.

Çavkanî: DHS (2021), rêbernameya şêwirmendiya bi telefonê; DigiSucht (2024), pirsgirêka bengîtiyê li derdorê, şîret ji bo axaftineke serkeftî; drugcom.de (BIÖG), alîkarî ji bo malbat û hevalan.

Bi hûrgilî: csc.do/ku/pesilegirtin/zanyari/behskirina-fikaran/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e. V. · Nûkirina dawî: 7ê Cotmeha 2026an · Bê guhertin dikare bê parvekirin (CC BY-ND 4.0)

Tevahiya modulê