

Kanabîs di laş de çi dike

Madeyên çalak. Di kanabîsê de gelek kanabînoîd hene, yê herî naskirî THC û CBD ne. THC hişbir e, CBD ne wisa ye. Di riweka teze de THC bi piranî wek THCA heye, tenê bi germkirinê dibe THC. 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. Dema tê xwarin an vexwarin, dereng tê, pir caran jî 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 dema bertekê kêmtir 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 jî 30 rojan zêdetir. Hejmar pir diguherin.

Ji bîr neke

- Xwarin: ji ber ku hê tişteke nayê hîskirin, lê zêde neke.
- Di dema bandorê de 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: 28ê Îlona 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 dixe bitin. Li gorî lêkolînên berhevkirî, metirsiya qezaya trafikê 1,25 heta 2,66 qat zêde dibe, bi alkolê re hê bêtir. Bi ezmûna kêma 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: nêzikî 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 rawestandîna 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 kêma 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, kêma 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

- Pîrbûn, mîqdar û rêjeya THC metirsiyê diyar dikan.
- Psîkoz di malbatê de: dûr bisekine.
- Heke zehmet e ku tu van xalan bicîh bînî: xwenirxandinê bike an li şewirmendiyê 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: 28ê Îlona 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, yê nayan bikaranîn tîn rakirin. Loba pêşiyê, ku plankirin û xwekontrolê rêve dibe, 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 kêmtir dibe.

Destpêka zû tê çî 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 ciwanîyê de bi depresyon û ramanên xwekuştinê yê zêdetir di mezinahiyê de ve girêdayî ye. Li vir jî sedem ne bi temamî zelal e.

Qanûn çî rêk dixê. Di bin 18 saliyê de xwedîkirin, çandin û bidestxistin qedexe ne (§ 2 KCanG). Tu kes nikare li cem kesên di bin 18 saliyê de bikar bîne, ne 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 sînora 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 bînin dîtin, polîs dê û bavan agahdar dike, heke pêwîst be Jugendamt jî; armanc çareserîya 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, şewirmendiya ciwanan a DROBS, çareserîya zû û şewirmendiya 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: 28ê Îlona 2026an · Bê guhertin dikare bê parvekirin (CC BY-ND 4.0)



Tevahîya 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 kêmtir 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 bikaranîna 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 dixê ber metirsiya vegehinê.
- **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 dîkin rave dîkin: 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 bîn. 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 piştigiriyê, bûyerên giran, derdoreke hevalan ku hema hemû tê de bikar tînin. Faktorên metirsiyê îhtîmalan rave dîkin, ne pêşbînî.

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

Pispor çawa dinirxînin. Li gorî DSM-5 bêpergaliya bikaranîna kanabîsê heye, heke di diwanzdeh mehan de herî kêmtir du ji yazdeh pîvanan rast bin: 2-3 sivik, 4-5 navîn, ji 6an û pê ve giran tînin hesibandin. Qonax 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 kêmtir, acizbûn, tirs an xemgîniyê. Ew bi piranî 1-3 roj piştî bikaranîna dawî dest pê dîkin û di hefteya yekem de herî xurt in. Piraniya wan piştî 2-3 hefteyan kêmtir dibin, pirsgirêkên xewê û xemgîniyê 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 berpîrsên 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: 28ê Îlona 2026an · Bê guhertin dikare bê parvekirin (CC BY-ND 4.0)



Tevahiya modulê

Naskirina nîşanên hişyariyê

Bikaranîna bi pirsgrêk bi piranî hêdî hêdî pêş dikeve. Pisporek 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 peyda kirin, bikaranîn û başbûnê; xwestina bi zor.
- **Jiyana rojane û têkilî:** erk nayên kirin; bikaranîn tevî nakokîyan; 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, pisporek behsa bêpergaliyêke sivik dîkin, 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 kêmkirina dibe, derdora hevalan diguhere, pirsgrêk li malê zêde dibin, hobî tînin berdan, guherîna moralê û 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.
- Pirsgrêk mezin dibin an hewldanên rawestandîna bi ser nakevin: şêwirmendiyê tevî bike, ji bo xizman jî.
- Krîz an xetera jiyane: TelefonSeelsorge (bi almanî) 0800 111 0 111 an 0800 111 0 222, di rewşa acîl de 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: 28ê Îlona 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 xurtir dibe. Rewşên ne xweş bi piranî derbas dibin.

Çi bikî.

- Bersiv dide û asayî bêhnê digire: li cem bimîne, bibe cihekî aram bi hewayê 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 tenîştê 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 çî 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 hişê zarok tevlihev be an tengiya bêhnê hebe, yekser 112. Hewl nede ku zarok vereşe, bermahî û pakête 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. Tenê dermankirina bi bandor rawestandîna bikaranîna ye.

Kanabînoîdên sentetîk û HHC. Kanabînoîdên sentetîk dikarin gelek qat ji THC xurtir 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 (BIOG), rewşa acîl a madeyên hişbir; Xaça Sor a Almanyayê (DRK), hejmara acîl 112 û pozîsyona aram a li ser tenîştê; Informationszentrale gegen Vergiftungen Bonn.

Bi hûrgilî: csc.do/ku/pesilegirtin/zanyari/dema-ku-zede-dibe/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e.V. · Nûkirina dawî: 28ê Îlona 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 bînpêkirina yekem de ev 500 euro û mehek qedexeya ajotinê ye, bi alkolê re 1.000 euro. Di dema ceribandînê ya ehliyetê de û berî 21 saliyê qet THC li pişt direksiyonê nabe (§ 24c StVG). Kesê ku nikare bi ewlehî biajo, ji sînor serbixwe jî tawanê dike (§ 316 StGB). Bi nîşanên bikaranîna xirab an bînpêkirinê dubare, saziya ehliyetê dikare MPU bixwaze (§ 13a FeV).

Hesta hişyarbûnê têr nake. Sînorkirin dikarin bimînin, piştî ku bandora hîskirî derbas bûye. Komeleyên pîspor ên psîkolojî û bijîşkiya trafîkê wek kêmtirîn şîret dikin: herî kê 12 saet piştî kişandin an buxarkirina carinan, herî kê 24 saet heke rêjeya madeya çalak nenas an mîqdar mezintir be, ji 24 saetan zêdetir piştî xwarinê 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 çî nîşan didin. Testên avdevê testa pêşîn in, nimûneya xwînê diyarker e. Di mîzê de metabolît piştî bikaranîneke yekcarî nêzîkî sê rojan tîr tespîtîkin, 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 lîstîkê, saziyên zarok û ciwanan, cihên werzişê yê gîştî 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 bikaranîne neajo, heke ne bawer î dirêjtir bisekine.
- Dema ceribandînê û di bin 21 saliyê de: sifir THC li pişt direksiyonê.
- 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: 28ê Îlona 2026an · Bê guhertin dikare bê parvekirin (CC BY-ND 4.0)



Tevahiya modulê

Behskirina fikaran

Guhertin dem dixwaze. Mirov kêman caran tevgera xwe bi carekê diguherînin. Pîspor qonaxan rave dikin: "Ev ne pîrsgirêk e", "Bi rastî divê ez..., lê ...", "Ez tiştêkî plan dikim", "Ez niha tiştêkî diguherînim", "Ez berdewam dikim". Vegerîn beşek ji vê ne. Kesê ku tenê ji bo guhertinê nîqaş dike, pîr 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.
- Pîrsên 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, piştgiriye pêşkêş bike. Biryar di destê wî kesî de ye.

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

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

- 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 pîrsên vekirî.
- Ne pêwîst e tu vê bi tenê hilgirî.

Çavkanî: DHS (2021), rêbernameya şêwirmendiya bi telefonê; DigiSucht (2024), pîrsgirêka 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: 28ê Îlona 2026an · Bê guhertin dikare bê parvekirin (CC BY-ND 4.0)



Tevahiya modulê