

Esrar vücutta ne yapar

Etken maddeler. Esrar birçok kannabinoit içerir; en bilinenleri THC ve CBD'dir. THC sarhoş eder, CBD etmez. Taze bitkide THC çoğunlukla THCA olarak bulunur; THC ancak ısıtılınca oluşur. Marihuana kurutulmuş çiçeklerdir, haşış ise preslenmiş reçinedir. İçerindeki THC miktarı çok değişkendir.

THC nasıl etki eder? Vücudun kendine ait bir kannabinoit sistemi vardır. THC bu sistemin reseptörlerine bağlanır; CB1 reseptörleri özellikle beyinde bulunur. Ödül sisteminde THC dolaylı olarak daha fazla dopamin salınmasını sağlar. Bu hem keyif halini hem de esrarın neden bağımlılık yapabildiğini açıklar. THC başka şeylerin yanı sıra hafıza ve duygular, koordinasyon ve zaman algısı, kalp atışı ve sindirim üzerinde etkilidir.

Etki neye bağlıdır? THC oranına, miktara, kullanım biçimine, kişinin o anki durumuna ve ortama. Birçok kişi rahatlama ve iyi bir ruh hali yaşar. Huzursuzluk, kaygı, panik ve bozulmuş algı da aynı şekilde mümkündür, özellikle çok THC'de ya da kişi kendini iyi hissetmiyorsa.

Ne kadar sürer? İçildiğinde ya da buharlaştırıldığında etki neredeyse hemen başlar, yaklaşık çeyrek saat sonra en güçlü haline ulaşır ve iki ila üç saat sonra büyük ölçüde geçer. Yendiğinde ya da içeceklerle alındığında gecikmeli, çoğu zaman aniden başlar ve önceden kestirmek zordur.

Vücutta. Ağız kuruluğu, kızamık gözler, hızlı kalp atışı, baş dönmesi ve ani açlık sık görülür. Sarhoşluk sırasında konsantrasyon, hafıza ve tepki süresi zayıflar. Bu, trafikte ve işte kaza riskini artırır.

Esrar ne kadar süre tespit edilebilir? İdrarda yıkım ürünleri: tek kullanımdan sonra yaklaşık üç gün, günlük kullanımda on ila 15 gün, yoğun ve uzun süreli kullanımda 30 günden fazla. Değerler çok değişkendir.

Akılda tut

- Yeniden esrar: henüz bir şey hissetmiyorsun diye yeniden alma.
- Etki sürerken araç ve makine kullanma.
- Etki birkaç saat sonra geçer, izleri geçmez.

Kaynaklar: drugcom.de (BIÖG), uyuşturucu sözlüğü, esrar maddesi; NIDA, Cannabis and the Brain; Moeller, Lee, Kissack (2008), Urine Drug Screening, Mayo Clinic Proceedings 83(1).

Ayrıntılar: csc.do/tr/onleme/bilgi/esrar-vucutta-ne-yapar/ ·

Cannabis Social Club Dortmund e.V. · 28 Eylül 2026 itibarıyla · Değiştirilmeden paylaşılabilir (CC BY-ND 4.0)



Modülün tamamı

Panik yapmadan riskler

Etki sürerken. Hafıza, dikkat ve hareket kontrolü daha kötü çalışır. Derleme çalışmalarına göre trafikte kaza riski 1,25 ila 2,66 katına çıkar, alkolle daha da fazla. Huzursuzluk, kaygı, panik ve kafa karışıklığı az deneyimde ve çok THC'de daha sık görülür. Nabız yükselir. Çalışmalar ilk saatte kalp krizi riskinin arttığına işaret ediyor, özellikle önceden hastalığı olanlarda; veriler sınırlıdır.

Uzun süre sık kullanımda.

- Bağımlılık: Esrarı hayatında bir kez bile kullanmış yaklaşık on bir kişiden biri esrar kullanım bozukluğu geliştirir. Haftalık kullanımdan itibaren risk belirgin şekilde artar.
- Psikoz: Risk, kullanımın yoğunluğuyla artar; hiç kullanmayanlara göre ara sıra kullanımda 1,4 ila 2 katına, yoğun kullanımda 2 ila 3,4 katına çıkar. Yatkın kişiler özellikle risk altındadır, çok THC özellikle risklidir.
- Solunum yolları: Esrarı içerek kullananlar daha sık öksürür ve daha sık kronik bronşit geçirir. Tütün ayrıca zarar verir.
- Hafıza: Düzenli kullanım hafızayı kötüleştirir; bırakınca kısıtlamalar büyük ölçüde geriler.
- Kaygı ve depresyon: Risk biraz yüksektir; esrarın neden olup olmadığı belirsizdir.
- Kaynağı bilinmeyen ürünlere karıştırılabilen sentetik kannabinoidlerin etkisi neredeyse öngörülemez; ölümler oldu.

Riskleri azaltmak. En güvenlisi esrar kullanmamaktır. Kullanan biri riskleri belirgin şekilde azaltabilir. BIÖG'nin yetişkinlere önerdiği, daha düşük riskli kullanım için uluslararası yönergeler şunları söyler: geç başla ya da hiç başlama, daha az THC, içerek kullanma ve tütün katma, yenen ürünlerde dikkatli ol, her gün değil nadiren, ara ver, kaynağını bil, karıştırma, araç kullanma. En riskli durum, birkaç şeyin bir araya gelmesidir: erken başlamak, sık kullanım ve çok THC.

Akılda tut

- Sıklık, miktar ve THC oranı riski belirler.
- Ailede psikoz varsa: uzak dur.
- Bu noktalara uymakta zorlanıyorsan: öz değerlendirme testini yap ya da danışmanlık al.

Kaynaklar: Federal Sağlık Bakanlığı (2017), "Esrar: Potansiyel ve Riskler" kısa raporu (CaPRis); National Academies of Sciences (2017), The Health Effects of Cannabis and Cannabinoids; Fischer vd. (2022), Lower-Risk Cannabis Use Guidelines, International Journal of Drug Policy 99.

Ayrıntılar: csc.do/tr/onleme/bilgi/panik-yapmadan-riskler/ ·
Cannabis Social Club Dortmund e.V. · 28 Eylül 2026 itibarıyla · Değiştirilmeden
paylaşılabilir (CC BY-ND 4.0)



Modülün tamamı

Yaş neden önemli

Beyin yeniden yapılıyor. Ergenlikte ve genç yetişkinlikte yeni bağlantılar oluşur, kullanılmayanlar ortadan kalkar. Planlamayı ve öz denetimi yöneten ön beyin en son olgunlaşır. Federal Sağlık Bakanlığı, beynin özellikle hassas olduğu yaş sınırı olarak yaklaşık 25'i gösteriyor. Tam da bu dönemde en çok kullanılıyor: 18 ila 25 yaş arasındaki genç erkeklerin neredeyse üçte biri son bir yılda esrar kullandı, genç kadınlarda bu oran beşte birin biraz altında. 12 ila 17 yaş arasında kullanım 2019'dan beri hafifçe düşüyor.

Erken başlamak ne anlama gelir?

- Bağımlılık: Erken başlamak, özellikle 16 yaşından önce, iyi kanıtlanmış bir risk etkenidir.
- Eğitim: 15 yaşından önce başlayıp sık kullananlar ortalamada okulu daha sık bırakır. Esrarın neden olup olmadığı netleşmedi.
- Ruh sağlığı: Ergenlikte kullanım, yetişkinlikte daha fazla depresyon ve intihar düşüncesiyle bağlantılıdır. Burada da neden kesin olarak açıklığa kavuşmadı.

Yasa ne diyor? 18 yaşın altında bulundurmak, yetiştirmek ve satın almak yasaktır (§ 2 KCanG). Kimse reşit olmayanların hemen yanında esrar kullanamaz, okulların, oyun alanlarının, çocuk ve gençlik kurumlarının ve spor tesislerinin görüş mesafesinde de kullanamaz (§ 5). 18 ila 20 yaş arasındakiler için yasa, yetiştirme derneklerinin verebileceği miktarı ayda 30 gram ve en fazla %10 THC ile sınırlar (§ 19 Abs. 3). 21 yaşından büyük olup reşit olmayanlara esrar veren biri, kural olarak üç aydan beş yıla kadar hapis cezasıyla karşılaşır (§ 34). Reşit olmayanlar esrarla yakalanırsa polis ebeveynleri, gerekirse gençlik dairesini bilgilendirir; amaç erken müdahaledir (§ 7). Evde esrar güvenli şekilde saklanmalıdır (§ 10).

Akılda tut

- Ne kadar geç başlanırsa o kadar iyi.
- Ebeveynler polisi beklemek zorunda değil: Dortmund'da DROBS'un gençlik danışma birimi Feedback, gönüllü, ücretsiz ve gizli olarak erken müdahale ve ebeveyn danışmanlığı sunar.

Kaynaklar: Federal Sağlık Bakanlığı, Esrar Yasası hakkında sık sorulan sorular; BIÖG (2025), Almanya'da gençlerin ve genç yetişkinlerin uyuşturucu eğilimi 2025, esrar; Tüketim Amaçlı Esrar Yasası (KCanG).

Ayrıntılar: csc.do/tr/onleme/bilgi/yas-neden-onemli/ ·

Cannabis Social Club Dortmund e.V. · 28 Eylül 2026 itibarıyla · Değiştirilmeden paylaşılabilir (CC BY-ND 4.0)



Modülün tamamı

Kimler uzak durmalı

Bazı insanlar için esrar 6zellikle risklidir. Onlar için 6neri şudur: uzak dur.

- **Gebelik, emzirme, ocuk isteği.** THC g6bek kordonu yoluyla bebeğe ulaşır. Gebelikte esrar içmek d6ř6k doğum ağırlığıyla bağlantılıdır; b6y6k bir derleme çalışması erken doğum ve b6y6me geriliği için daha y6ksek riskler buldu. G6venli bir miktar bilinmiyor. THC anne s6t6ne geçer; bir çalışmada altı g6ne kadar tespit edilebildi. Esrar doğurganlığı azaltabilir.
- **Ailede psikoz.** Anne, baba ya da kardeşlerinde psikoz olan biri uzak dursa iyi olur. Daha 6nce psikoz geçirmiş biri daha k6t6 bir iyileşme ve daha fazla n6ks riskine girer. Bipolar bozuklukta d6zenli kullanım daha fazla mani belirtisiyle birlikte g6r6l6r.
- **Kalp ve dolaşım.** Nabız ve tansiyon kullanımdan hemen sonra y6kselebilir; 6nceden hastalığı olanlarda kalp aşırı y6klenebilir.
- **25 yaşın altı.** Beyin h6l6 olgunlaşıyor, bağımlılık ve psikoz riski daha y6ksek.
- **Bağımlılık hastalığı, geçmişte olsa bile.** Başka bir maddeye kayan kişi n6ks riskine girer.
- **D6zenli ilaç kullanımı.** THC ve CBD, birçok ilacı parçalayan karaciğer enzimlerini yavaşlatır. Antidepresanlar daha g6l6 etki edebilir, kan sulandırıcılarda kanama riski artabilir. En iyisi hekimle ya da eczanede konuşmak.
- **6st6ne alkol.** Etkiler birbirini g6lendirir: sersemlik, kafa karışıklığı, mide bulantısı, kontrol kaybına kadar.

Akılda tut

- Gebe ya da emziriyorsan: tamamen uzak dur.
- Ailede psikoz varsa: uzak dur.
- İlaç kullanıyorsan: 6nce sor.

Kaynaklar: familienplanung.de (BI6G), Gebelikte uyuşturucular; drugcom.de (BI6G, 2023), Psikoz riskini azaltmak için 6neriler; Pharmazeutische Zeitung (2022), Etkileşim ortağı olarak esrar.

Ayrıntılar: csc.do/tr/onleme/bilgi/kimler-uzak-durmali/ ·

Cannabis Social Club Dortmund e.V. · 28 Eyl6l 2026 itibarıyla · Değiştirilmeden paylaşılabilir (CC BY-ND 4.0)



Mod6l6n tamamı

Bağımlılık nasıl gelişir

İnsan, madde, çevre. Uzmanlar bağımlılığı birlikte etki eden üç yönle açıklar: duygular ve sorunlarla başa çıkma biçimiyle insan, etkisi ve bulunabilirliğiyle madde, aile, arkadaş çevresi, okul ve işten oluşan çevre. Hiçbir yön bağımlılığı tek başına açıklamaz.

Beyinde ne olur? THC ödöl sistemine etki eder. Bu sık tekrarlanırsa beyin duyarsızlaşır ve aynı etki için daha fazlası gerekir (tolerans). Sarhoşluktan sonra huzursuzluk ve sinirlilik gelebilir. Zamanla çoğu zaman bu rahatsızlıktan kurtulmak için kullanılır. Kaygıyı, öfkeyi ya da üzüntüyü bastırmak için esrar kullanan birinin riski daha yüksektir.

Risk etkenleri. Kullanım sıklığı (en güçlü tek etken), özellikle 16 yaşından önce erken başlamak, çok THC, aynı anda tütün, ruhsal yükler, destek eksikliği, hayatı derinden etkileyen olaylar, neredeyse herkesin kullandığı bir arkadaş çevresi. Risk etkenleri olasılıkları anlatır, kesin bir öngörü değildir.

Neler korur? Umut, bir şeyleri değiştirebildiğini hissetmek, sorunların üstesinden gelebilmek, sağlam ilişkiler ve eğitimde ya da işte bir görev.

Uzmanlar nasıl sınıflandırır? DSM-5'e göre on iki ay içinde on bir ölçütten en az ikisi geçerliyse esrar kullanım bozukluğu vardır: iki ila üç hafif, dört ila beş orta, altı ve üzeri ağır sayılır. Aşamalar ara sıra kullanımdan riskli kullanım ve zararlı kullanıma, oradan bağımlılığa kadar uzanır; geçişler akıcıdır.

Yoksunluk. Düzenli kullananların neredeyse yarısı yoksunluk belirtilerini tanır: gerginlik, uyku sorunları, iştah azlığı, sinirlilik, kaygı ya da çökkün ruh hali. Genellikle son kullanımdan bir ila üç gün sonra başlar ve ilk hafta en güçlüdür. Çoğu iki ila üç hafta sonra geçer, uyku sorunları ve çökkün ruh hali daha uzun sürebilir.

Akılda tut

- Riskli: dikkatle bak, öz değerlendirme testini yap, dürüst bir konuşma yap.
- Zararlı: danışmanlık al, örneğin bir bağımlılık danışma merkezinde.
- Bağımlı: tedavi, yani danışmanlık, arınma ve terapi.

Kaynaklar: Federal Sağlık Bakanlığı (2024), önleme sorumluları için örnek müfredat; drugcom.de (BIÖG), Esrar bağımlılığı için psikososyal risk etkenleri nelerdir?; Bonnet, Preuss (2017), The cannabis withdrawal syndrome: current insights, Substance Abuse and Rehabilitation 8.

Ayrıntılar: csc.do/tr/onleme/bilgi/bagimlilik-nasil-gelisir/ ·

Cannabis Social Club Dortmund e.V. · 28 Eylül 2026 itibarıyla · Değiştirilmeden paylaşılabilir (CC BY-ND 4.0)



Mod6lün tamamı

Uyarı işaretlerini tanımak

Sorunlu kullanım çoğu zaman sinsice gelişir. Uzmanlar DSM-5'teki on bir 6l6t6 kullanır. G6ndelik dille:

- **Kontrol:** planlanandan daha fazla ya da daha uzun s6re kullanmak; azaltmak isteyip başaramamak; temin etmek, kullanmak ve toparlanmak için çok zaman harcamak; g6l6 istek.
- **G6ndelik hayat ve ilişkiler:** y6k6ml6l6kler aksar; tartişmalara rağmen kullanım; hobiler, arkadaşlıklar ve spor geri plana d6şer.
- **Risk:** tehlikeli durumlarda kullanım, 6rneğin araç kullanmadan 6nce; fark edilen zararlara rağmen devam etmek.
- **V6cut:** aynı etki için daha fazlasına ihtiyaç duymak; esrar olmadan k6t6 hissetmek (yoksunluk).

On iki ay içinde iki ila 6 nokta geçerliyse uzmanlar hafif, d6rt ila beşte orta, altı ve 6zerinde ağır bir bozukluktan s6z eder. Tanıyı yalnızca hekimler ya da psikoterapistler koyar. Liste d6r6ste bakmaya yardımcı olur.

Başkalarındaki işaretler. Okulda ya da işte başarı aniden d6şer, arkadaş çevresi değişir, evde daha fazla sorun olur, hobiler bırakılır, ruh hali dalgalanmaları ve ie kapanma, yalanlar ya da bahaneler. Bu işaretlerin başka nedenleri de olabilir. Bunlar bir konuşma için vesiledir, tanı değil.

Akılda tut: Ne zaman yardım almalı

- Endişeleniyorsan: sakın bir anda, suçlamadan konuş.
- Sorunlar b6y6yor ya da bırakma denemeleri başarısız oluyorsa: danışmanlık al, yakınlar için de.
- Kriz ya da hayati tehlike: TelefonSeelsorge 0800 111 0 111 ya da 0800 111 0 222, acil durumda 112.

Kaynaklar: American Psychiatric Association (2013), DSM-5, esrar kullanım bozukluğu 6l6tleri; cannabispraevention.de (BI6G), Esrar kullanımı, riskler ve bağımlılık tehlikesi; BI6G (2025), Ebeveynler için esrar bilgi notu.

Ayrıntılar: csc.do/tr/onleme/bilgi/uyari-isaretlerini-tanimak/ ·

Cannabis Social Club Dortmund e.V. · 28 Eyl6l 2026 itibarıyla · Değiştirilmeden paylaşılabilir (CC BY-ND 4.0)



Mod6l6n tamamı

Fazla geldiğinde

Nasıl anlarsın? Kaygı, panik, kafa karışıklığı ve takip edildiğı düşünceleri, gerçek olmayan şeyleri algılamaya kadar; bedensel olarak kalp çarpıntısı, mide bulantısı, baş dönmesi, dolaşım çökmesi bile mümkündür. Alkol ya da başka maddelerle bu çok daha güçlü olur. Rahatsız edici durumlar çoğı zaman geçer.

Ne yapmalı?

- Tepki veriyor ve normal nefes alıyorsa: yanında kal, temiz havası olan sakin bir yere götür, sakin konuş, yalnız bırakma. Cilt soluk ve nemli, nabız hızlıysa yatır ve bacaklarını yukarı kaldır.
- Tepki vermiyor, normal nefes alıyorsa: 112'yi ara, koma pozisyonu ver, nefesi düzenli kontrol et.
- Nefes almıyor ya da normal nefes almıyorsa: 112'yi ara ve hemen kalp masajına başla.

Hemen 112: bilinç kaybında, nefes sorunlarında, nöbette, göğüs kemiğinin arkasında şiddetli ağrıda ya da emin değilsen; karışık kullanımda daha erken. Ambulans ekibine ne alındığını söyle ve kalıntıları ver.

Çocuklar ve yenen ürünler. Çocuklar esrar ya da esrarlı şekerleme yerse ağır zehirlenme tehlikesi vardır. Kuzey Ren-Vestfalya zehir danışma merkezini 0228 19240 numarasından ara, günün her saati; bilinç bozukluğu ya da nefes sorunlarında hemen 112'yi ara. Çocuğı kusturma, kalıntıları ve ambalajı sakla.

Tekrar tekrar kusma. Uzun süre sık kullanımdan sonra esrar hiperemesis sendromu gelişebilir: tekrarlayan kusma nöbetleri, tipik olarak sıcak duşla hafifler. Hekime muayene ettir. Tek etkili tedavi kullanımı bırakmaktır.

Sentetik kannabinoitler ve HHC. Sentetik kannabinoitler THC'den kat kat güçlü olabilir ve dışarıdan anlaşılmaz; ölümler oldu. HHC 27 Haziran 2024'ten beri yasak.

Akılda tut

- Acil 112, Kuzey Ren-Vestfalya zehir danışma 0228 19240.
- Yalnız bırakma.
- Şüphe varsa her zaman 112.

Kaynaklar: drugcom.de (BIÖG), Uyuşturucu acil durumu; Alman Kızılhaçı (DRK), Acil çağrı 112 ve koma pozisyonu; Informationszentrale gegen Vergiftungen Bonn.

Ayrıntılar: csc.do/tr/onleme/bilgi/fazla-geldiginde/ ·

Cannabis Social Club Dortmund e.V. · 28 Eylül 2026 itibarıyla · Değıştirilmeden paylaşılabilir (CC BY-ND 4.0)



Mod6lün tamamı

Trafik ve hukuk

Sınır değer. Kan serumunda 3,5 ng/ml ya da daha fazla THC ile motorlu taşıt kullanan kabahat işlemiş olur (§ 24a StVG). İlk ihlalde bu 500 avro ve bir ay sürüş yasağı demektir, alkolle birlikte 1.000 avro. Deneme süresinde ve 21. yaş gününden önce direksiyonda hiç THC olmamalı (§ 24c StVG). Güvenli şekilde araç kullanamayan biri sınır değerden bağımsız olarak suç işlemiş olur (§ 316 StGB). Kötüye kullanım belirtileri ya da tekrarlanan ihlallerde sürücü belgesi dairesi bir MPU, yani tıbbi-psikolojik değerlendirme isteyebilir (§ 13a FeV).

Kendini ayık hissetmek yetmez. Hissedilen etki geçtikten sonra da kısıtlamalar sürebilir. Trafik psikolojisi ve trafik hekimliği dernekleri en az şu süreleri öneriyor: ara sıra içtikten ya da buharlaştırdıktan sonra en az 12 saat, THC oranı bilinmiyorsa ya da miktar büyükse en az 24 saat, yenen ürünlerden sonra 24 saatten fazla, haftada birkaç gün düzenli kullanımda çoğu zaman üç ila beş gün, günlük kullanımda birkaç hafta. Emin değilsen arabayı bırak.

Testler ne gösterir? Tükürük testleri ön test olarak kullanılır, belirleyici olan kan örneğidir. İdrarda yıkım ürünleri tek kullanımdan sonra yaklaşık üç gün, günlük kullanımda on ila 15 gün, yoğun ve uzun süreli kullanımda 30 günden fazla; saçta aylarca tespit edilebilir.

Nerede kullanım yasak? Reşit olmayanların yanında, okullarda, oyun alanlarında, çocuk ve gençlik kurumlarında, kamuya açık spor tesislerinde ve yetiştirme derneklerinde, her birinde görüş mesafesinde de (girişten 100 metreye kadar); yaya bölgelerinde saat 7 ile 20 arasında (§ 5 KCanG). Kuzey Ren-Vestfalya'da yasak bölgede kullanmanın cezası 50 ila 500 avro, reşit olmayanların yanında 300 ila 1.000 avro.

Bulundurma ve verme. 18 yaşından itibaren dışarıda 25 grama, evde 50 grama ve üç bitkiye kadar (§ 3 KCanG), çocuklardan güvenli şekilde saklanmış olarak (§ 10). Yetiştirme derneğinden alınan esrar başkalarına verilemez, yetişkinlere bile (§ 19 Abs. 4).

Akılda tut

- Kullandıktan sonra araç kullanma, şüphede daha uzun bekle.
- Deneme süresi ve 21 yaş altı: direksiyonda sıfır THC.
- Başkasına verme, hediye olarak bile.

Kaynaklar: Karayolu Trafik Kanunu (StVG), § 24a ve § 24c; DGVP ve DGVM (2024), Esrar kullanımından sonra trafiğe çıkmadan önce bekleme süresi önerisi; Tüketim Amaçlı Esrar Yasası (KCanG).

Ayrıntılar: csc.do/tr/onleme/bilgi/trafik-ve-hukuk/ ·

Cannabis Social Club Dortmund e.V. · 28 Eylül 2026 itibarıyla · Değiştirilmeden paylaşılabılır (CC BY-ND 4.0)



Modülün tamamı

Endişeni dile getirmek

Değişim zaman ister. İnsanlar davranışlarını nadiren bir anda değiştirir. Uzmanlar aşamalardan söz eder: "Sorun değil ki", "Aslında yapmam gerek, ama ...", "Bir şey planlıyorum", "şu anda bir şeyi değiştiriyorum", "Devam ediyorum". Geri d6n6şler de için parçasıdır. Yalnızca değişim lehine konuşan, 6oğu zaman tersini elde eder.

Doğru an. İkiniz de ayıksınız, ortam sakın, vaktiniz var ve ne s6ylemek istediğini 6nceden d6ř6nd6n. Kullanımdan hemen sonrası, bir tartışma ya da dinleyenlerin olması uygun değildir.

B6yle dile getirirsin.

- G6zlemlediğini ben dili ile anlat: "Endişeleniyorum, 66nk6 neredeyse hi6 dışarı 6ıkmadığını fark ettim."
- Kişiyi değil, davranışı konuş.
- A6ık sorular sor, dinle, s6z6n6 kesme. Ahlak dersi yok, tanı yok.
- Tavsiye vermeden 6nce sor.
- Savunmaya ge6mesini bekle ve bunu kişisel alma.
- İyi gideni takdir et, destek teklif et. Karar kişinin kendisine aittir.

Senin sınırların. Neye ortak olmayacağını a6ık6a s6yle ve arkasında dur. 6rtbas etmek, 6nemsizleştirmek ve diğer kişinin g6revlerini 6stlenmek kullanımı daha 6ok destekler. Kendin i6in de destek al.

Yakınlar i6in de yardım. Bağımlılık danışmanlığı 6cretsizdir, gizlidir ve istenirse anonimdir, ilgili kişi yardım istemese bile.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Dortmund Belediyesi Sosyal Psikiyatri Servisi, Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, yakınlar i6in gruplarla
- DigiSucht: mesaj, sohbet ya da g6r6nt6l6 g6r6şmeyle 6evrim i6i danışmanlık, 6cretsiz ve anonim
- Sucht & Drogen Hotline (bağımlılık ve uyuşturucu yardım hattı): 01806 313031, her g6n 8 ile 24 arası, arama başına 0,20 avro

Akılda tut

- Ayık, sakın, hazırlıklı.
- Ben dili ve a6ık sorular.
- Bunu tek başına taşımak zorunda değilsin.

Kaynaklar: DHS (2021), Telefonda danışmanlık el kitabı; DigiSucht (2024), 6evrende bağımlılık sorunu, başarılı bir konuşma i6in ipu6ları; drugcom.de (BI6G), Aile ve arkadaşlar i6in yardım.

Ayrıntılar: csc.do/tr/onleme/bilgi/endiseni-dile-getirmek/ ·

Cannabis Social Club Dortmund e.V. · 28 Eyl6l 2026 itibarıyla · Değiştirilmeden paylaşılabilir (CC BY-ND 4.0)



Mod6l6n tamamı