

Elternabend - Cannabiskonsum und Suchterkrankung

Lisa Friedrich
Kindheitspädagogin (M.A.), Systemische Beraterin
Fachstelle für Konsumkompetenz

Lysander Laubvogel
B.A. Erziehungs- und Sozialwissenschaften
Überregionale Suchtpräventionsfachstelle West Brandenburg

Chill out
Fachstelle für Konsumkompetenz



Gliederung

- 1 Einstieg - Vorstellung Chill out e.V.
- 2 Sucht & Abhängigkeit
- 3 Stoffkunde Cannabis
- 4 Rechtliche Fakten - Legalisierung
- 5 Was Eltern tun können - Gesprächsführung
- 6 Offene Fragerunde



1 Einstieg Vorstellung Chill out e.V.

INFORMATION

MEDIATHEK

- Literatur, Filme & Ausstellungen

MATERIALIEN

- Methoden, Flyer/ Broschüren & Safer-Use-Kits

INTERNET

- www.chillout-pdm.de,
chillout@chillout-pdm.de,
www.facebook.com/chillout
[t.potsdam](https://www.t.potsdam)

Prävention

FAMILIE

- Eltern-Kind-/Familien-Zentren

KITA / HORT

- Kitas & Horte

SCHULE

- Grundschule, Sekundarst. I & II

JUGEND

- Jugend(sozial)-arbeit, Freizeit, Kultur, Nachtleben

AUSBILDUNG

- Berufsschulen & Betriebe

Beratung & Fortbildung

BERATUNG

- Drogenberatung, Angehörige & Vermittlung

FORTBILDUNG

- Fachberatung, Seminare & Workshops

Strukturelle Entwicklung & Vernetzung

FREIWILLIGE

- COOP Stoffgemenge & Verein

PRAKTIKUM

- Student*innen & Schüler*innen

NETZWERK

- Kooperationen, Arbeitskreise & Gremien

2 Sucht / Abhängigkeit ist...

- ein **zwanghaftes Verlangen**
- nach **bestimmten Substanzen** oder **Verhaltensweisen**, die **erwünschte Empfindungen** auslösen oder
- **Missempfindungen** vorübergehend lindern und
- die **weiter konsumiert** oder beibehalten werden,
- trotz **negativer Konsequenzen** für sich oder andere.

(medizinische) Definition Substanzabhängigkeit nach ICD 10

Mindestens drei der Kriterien müssen **während des letzten Jahres** vorhanden sein:

- Starker Wunsch oder Zwang psychotrope Substanzen zu konsumieren
- Verminderte Kontrollfähigkeit in Bezug auf Beginn, Beendigung oder Menge des Konsums
- Körperliches Entzugssyndrom bei Beendigung oder Reduktion, nachgewiesen durch substanzspezifische Entzugssymptome oder durch die Aufnahme der gleichen oder nahe verwandter Substanzen, um Entzugssymptome zu vermindern / -meiden
- Nachweis einer Toleranz, im Sinne von erforderlicher Dosiserhöhung, um die ursprüngliche durch niedrigere Dosen erreichte Wirkung hervorzurufen
- Fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügungen oder Interessen zugunsten des Substanzkonsums sowie ein erhöhter Zeitaufwand, um die Substanz zu konsumieren oder sich von den Folgen zu erholen
- Anhaltender Substanzkonsum trotz des Nachweises eindeutig schädlicher Folgen



Mögliche Indizien einer Abhängigkeit



Kontrollverlust

Mögliche Indizien einer Abhängigkeit



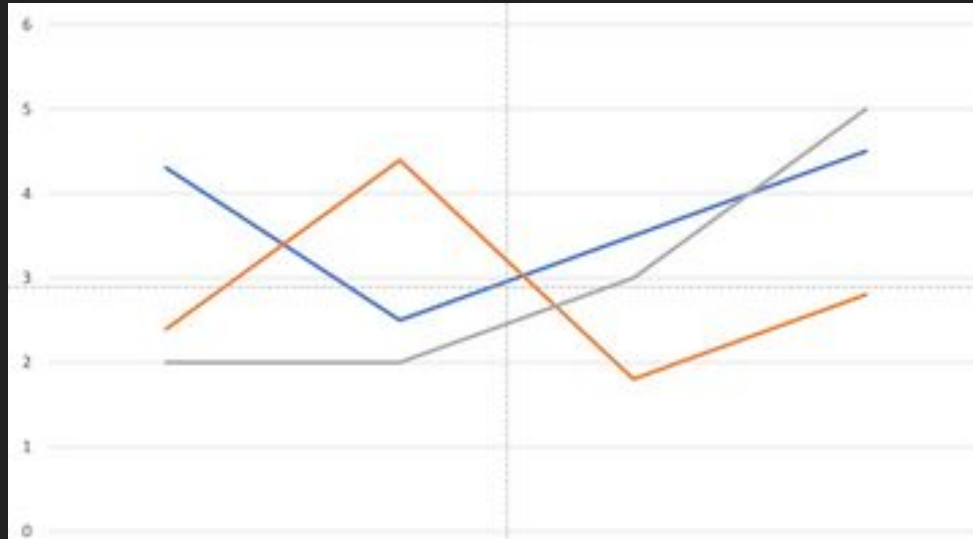
Craving = starkes Verlangen

Mögliche Indizien einer Abhängigkeit



Entzugserscheinungen

Mögliche Indizien einer Abhängigkeit



Toleranzentwicklung

Mögliche Indizien einer Abhängigkeit



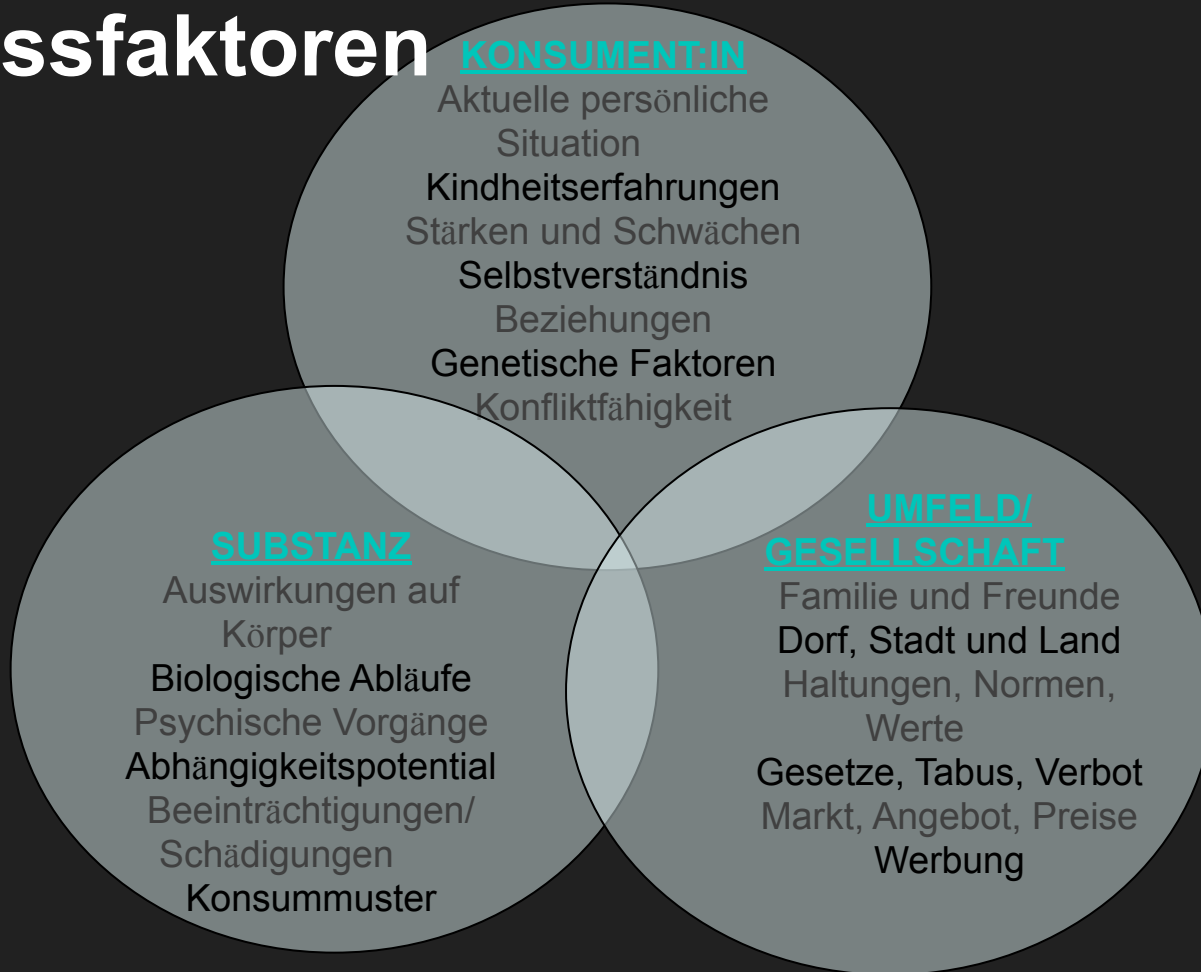
Einengung auf den Konsum

Mögliche Indizien einer Abhängigkeit



Anhaltender Konsum trotz schädlicher Folgen

Einflussfaktoren



GEBRAUCH	REGELMÄßIGER KONSUM	RISKANTER KONSUM MISSBRAUCH	SUCHT / ABHÄNGIGKEIT
Genuss / positive Erfahrungen	Eingeschränkte Genussorientierung	Eingeschränkte Genussorientierung	Eingeschränkte Genussorientierung
Kontrolle	Kontrolle kaum vorhanden	Unkontrollierter Konsum	Kontrollverlust
Regelorientierung	Missachtung von Regeln und Vorsichtsmaßnahmen	Außerkraftsetzung	Soziale Bezugsebenen verlieren an Bedeutung
Selbstbestimmtheit	Nachlassen der Selbstbestimmung	Einschränkungen in der Selbstbestimmung	Persönlichkeit und Handlungsfreiheit stark eingeschränkt
Selbst- und Fremdschädigung unwahrscheinlich	Selbst-/Fremdschädigung wird in Kauf genommen	Ignoranz von Selbst-/Fremdschädigung	Schwere gesundheitliche Schäden (evtl. bis Tod)
Frei bestimmbare Dosis	Beginnende Dosissteigerung	weitergehende Toleranzentwicklung	Entzugssymptomatik / körperlich u. seelische Abhängigkeit
Bewusste Nutzung/ Zweckbestimmung	Gewöhnung	Problemhintergrund / Ausweichen	Wiederholung / übergeordnete Rolle



Stufen des Konsums I

Gebrauch



Erstkonsum bzw. gelegentlicher Konsum

Stufen des Konsums II

Genuss



Substanz wird nicht benötigt, aber als angenehm empfunden

Stufen des Konsums III

Missbrauch



körperlich, seelisch oder sozial schädlicher Konsum
einer Substanz

Stufen des Konsums IV

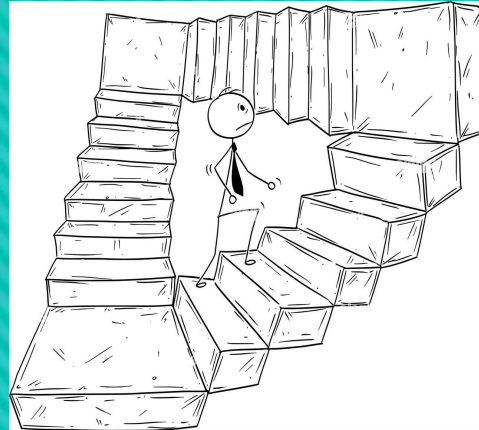
Gewöhnung



seelische oder körperliche Bindung an eine Substanz
“Immer wenn, ...”

Stufen des Konsums V

Abhängigkeit



Craving, Kontrollverlust, Entzugerscheinungen, ...

Wie entsteht eine Abhängigkeit bzw. Substanzgebrauchsstörung?

- Gibt keine bestimmte Persönlichkeit, die an einer Abhängigkeit erkranken kann
- JEDE:R kann abhängig werden
- Ein langer Prozess, der sich häufig über mehrere Jahre zieht
- Menschen sind nicht nur physisch Substanzabhängig, sondern von dem erlebten Gefühls- oder Bewusstseinszustand (psychische Abhängigkeit)
- Zusammenspiel mehrerer Faktoren, welche zu diesem Krankheitsbild führen



Motive für Konsum

- ❑ Verfügbarkeit von Substanzen
- ❑ Anlässe für den Erstgebrauch bzw. Einstieg ...
 - ..Starke Gruppenzugehörigkeit / Sozialer Druck
 - ..Positive Bewertung von Konsum im sozialen Umfeld > Mitreden können
 - ..Negative Bewertung im sozialen Umfeld > Konsum um aufzufallen
 - ..Erwartung & Einstellen positiver Effekte durch den Gebrauch, wie Kontaktfindung, Anerkennung, Spaß, Entspannung, Leistungsfähigkeit, Bewusstseinsweiterung, Rausch, Kick,..
 - ..Ausprobieren, Befriedigung von Neugierde
 - ..Positive Veränderungen („... ich bin super drauf ...“)
 - ..Negatives Erleben vorübergehend mildern, kurzzeitige Alltagsflucht, Anspannungen abbauen, Hemmungen & Langeweile entgegenwirken, Problemen & Stress ausweichen

Mögliche Signale für eine Suchtgefährdung

- ❑ Unruhe & Konzentrationsschwierigkeiten
- ❑ Ausweichen, Nichtaushalten in Problem- bzw. Konfliktsituationen, Mutlosigkeit diese offensiv anzugehen, Perspektivlosigkeit
- ❑ Rückzug & Kontaktschwierigkeiten, mögliche Isolation
- ❑ Aggressives / gewalttätiges Verhalten gegenüber anderen
- ❑ Mangelndes Selbstwertgefühl / -vertrauen, Resignation & Depression
- ❑ Überzogene Anforderungen / Ansprüche an sich oder andere > bei Nichterfüllung folgt Frustration
- ❑ Passivität, Antriebsarmut & Unselbstständigkeit
- ❑ Leistungsschwankungen bis zu drastischem Abfall
- ❑ Ständiger Geldmangel
- ❑ Häufiger Wechsel in Bezug auf Interessen (z.B. beruflich) oder Freundeskreis, Bedeutungslosigkeit
- ❑ Extreme Stimmungsschwankungen
- ❑ Auffinden von entsprechenden Utensilien

Funktionen des Drogenkonsums

- ❑ Experimentieren, Sammeln von Erfahrungen, Testen von Grenzen
- ❑ Erlernen eines selbstkontrollierten Umgangs
- ❑ Ausdruck eigenen (Lebens-) Stils
- ❑ Zugang zu Peers
- ❑ Demonstration von Unabhängigkeit
- ❑ Rebellion gegen etablierte Kultur
- ❑ Bewältigung (alltäglicher & besonderer) Lebensprobleme & -herausforderungen

Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen

- ❑ Ablösung von den Eltern
- ❑ Ausbildung eigener Geschlechterrolle & Sexualität
- ❑ Aufnahme partner*innenschaftlicher Beziehungen
- ❑ Entwicklung eines eigenen Werte- und Normensystems
(ethisches & politisches Bewusstsein)
- ❑ Entfaltung eines eigenen Lebensstilmusters

Hurrelmann, K. 2002: Einführung in die Sozialisationstheorie;
Pinquart, M., Silbereisen, R. K. 2002: Entwicklungspsychologische Ansätze

Weitere Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen

- ❑ Mit körperlichen Veränderungen umgehen & sie annehmen
- ❑ Eigene sexuelle Identität & eigene Einstellungen zu Liebe, Partnerschaft & Sex entwickeln
- ❑ Soziales Bindungsverhalten zu Gleichaltrigen & emotionale Ablösung von den Eltern und anderen erwachsenen Bezugspersonen eingehen
- ❑ Ausbildung einer eigenen Persönlichkeit & stabilen Identität
- ❑ Auseinandersetzung mit Sinn- & Wertfragen (Rolle in der Gesellschaft, Abgrenzung / soziale Verantwortung)
– soziale Kompetenz
- ❑ Vorstellungen für das Berufsleben entwickeln (Einstieg ins Berufsleben & damit Unabhängigkeit oder höhere Schulqualifikation)
- ❑ Entwicklung von Handlungsmustern für den Umgang mit Konsum (nicht nur, aber auch Drogenkonsum!)

Mögliche Risikofaktoren für Jugendliche

- Früher Pubertätsbeginn
- Geringe soziale Unterstützung z. B. durch die Familie
- Psychische Vorerkrankungen
- Verhaltensprobleme in der Kindheit
- Substanzmissbrauch der Eltern oder Geschwister
- Familiäre Konflikte, Scheidung
- Häufung von Stressfaktoren wie Misserfolg oder Verlust einer Bezugsperson
- Inkonsistente oder unklare Regeln der Eltern im Erziehungsverhalten
- Zurückweisungen durch Eltern oder durch Gleichaltrige
- Frühe Kombination von Schüchternheit und Aggressivität
- Bindung an aggressive und stark konsumierende Jugendliche



Risikotypen

(orientiert an Rebound)



Risiko-Verursacher*in

- erwirbt/besitzt Substanzen
- initiiert Konsum, bietet Substanzen an, animiert andere zum Konsumieren
- befördert risikoreiche Konsumformen
- kennt seine Grenzen nicht



Risiko-Sucher*in

- konsumiert viel, auch ohne umfassende Info und Risikoeinschätzung
- unkritisch, wenig reflektiert
- sehr probierbereit, unabhängig von einer Qualitätskontrolle



Risiko-Kontrollierer*in

- plant und begrenzt den eigenen Konsum
- konsumiert, prüft und achtet aber auf Qualität
- kennt seine Grenzen
- gibt kritische Rückmeldungen an andere



Risiko-Vermeider*in

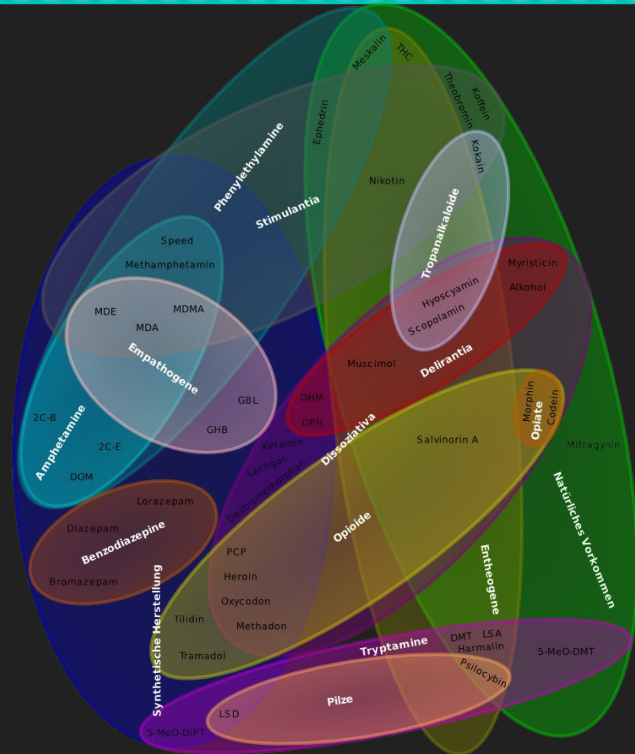
- Konsumiert nicht oder stark begrenzt
- lehnt es ab, mitzukonsumieren
- Hält tendenziell auch andere vom Konsum ab
- Unterstützt andere dabei, ihren Konsum zu begrenzen



3 Stoffkunde

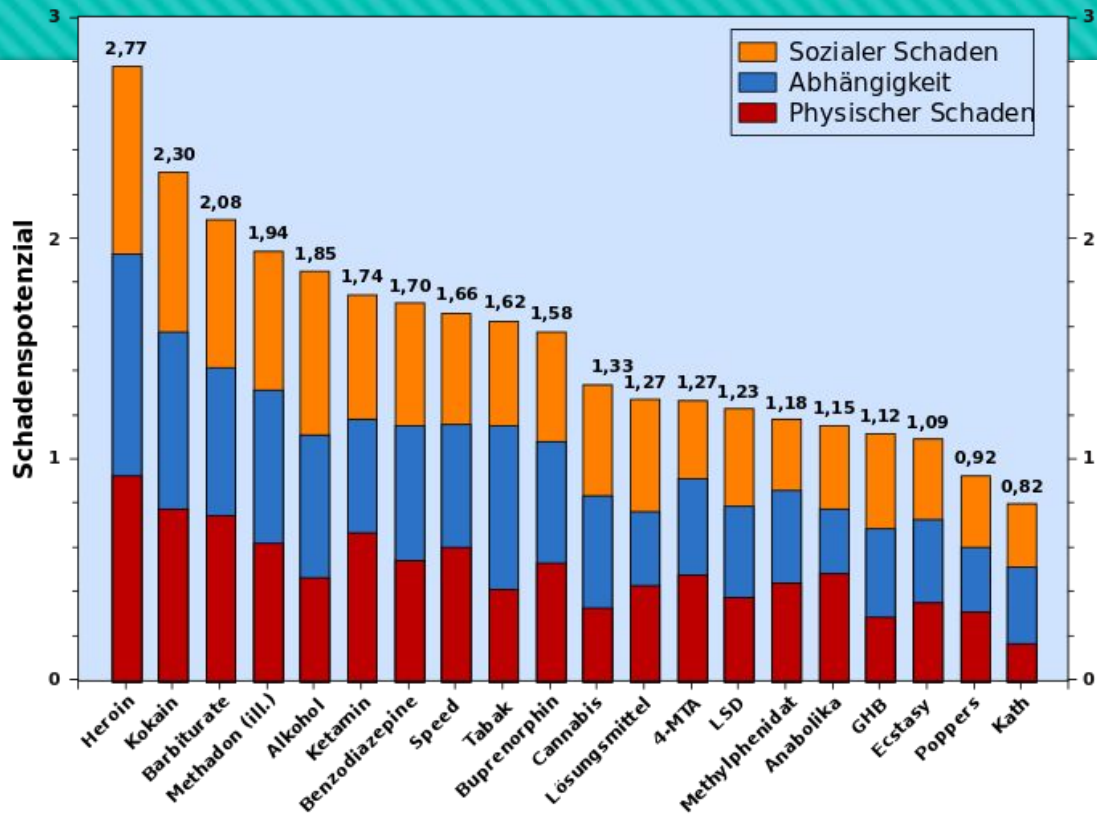


Wirkung von Substanzen



Schadenspotenzial geläufiger Drogen

nach David Nutt, 2007



Cannabis



Stoffkunde Cannabis

- Pflanze: Familie der Hanfgewächse
- Blüten und Blätter enthalten THC (Tetrahydrocannabinol)
- Produkte: Marihuana, Haschisch, Haschischöl
- Konsumform:
 - Rauchen (Joint, Pfeife, Bong),
 - Verdampfen (Vaporizer)
 - Essen, Trinken (Kekse, Tee)
- Wirkstoffgehalt von Cannabisharz auf neuem Höchststand (bis zu 38% THC)
- Neue Produkte:
 - Gummibärchen, Sirup, Liquids

Cannabis Wirkung

- Im Allgemeinen entspannend, beruhigend und ausgleichend
- Denk- und Bewegungsablauf wird langsamer
- Leistungs- und Reaktionsfähigkeit werden beeinträchtigt

Cannabis Wirkung

- Ermüdung von Körper und Geist
- schmerzlindernd
- Heißhunger und „Lachflash“
- Bewusstseinsverändernd und psychedelisch

Cannabis Wirkung

Wirkungseintritt und Dauer:

- Wirkung nach: ca. 10 Minuten beim Rauchen
- Dauer: 2-3 Stunden
- Bei oraler Einnahme verzögert sich der Wirkungseintritt und verlängert sich die Dauer.

Cannabis Wirkung

Kurzzeitwirkung / akute Intoxikation:

- Mundtrockenheit
- Gerötete Augen, glasige Augen, erweiterte Pupillen
- Blutdruckabfall
- Herabgesetzte Körpertemperatur
- Auftreten Schwindelgefühle
- Störung des Zeitgefühls und Kurzzeitgedächtnisses
- Passivität, Müdigkeit, Apathie
- Verzögerte Reaktion

Langzeitnebenwirkung:

- Schlechtere Lern- und Gedächtnisleistung
- Beeinträchtigung kognitiver Leistungsfähigkeit bei frühem Konsumeinstieg
- Amotivationssyndrom (Interessenverlust, Lethargie)
- Auslösen latent vorhandener Psychosen
- Psychische Abhängigkeit

Synthetische Cannabinide

- Aufgesprüht auf wirkungsloses Industriehanf oder CBD Hanf
- Nicht erkennbar ob Fake oder normal
- Unerwartet starke Wirkung könnte Hinweis sein (Herzrasen, Überkeit, Benommenheit, Halluzinationen)
- Ungleichmäßig besprüht
- Lebensbedrohliche Vorfälle
- MDMB-4en-PINACA – hochpotent, Zusammenhang mit mehreren Todesfällen weltweit

Synthetische Cannabinide

- Aufgesprüht auf wirkungsloses Industriehanf oder CBD Hanf
- Nicht erkennbar ob Fake oder normal
- Unerwartet starke Wirkung könnte Hinweis sein (Herzrasen, Überkeit, Benommenheit, Halluzinationen)
- Ungleichmäßig besprüht
- Lebensbedrohliche Vorfälle
- MDMB-4en-PINACA – hochpotent, Zusammenhang mit mehreren Todesfällen weltweit

4 Rechtliche Fakten

geplante gesetzliche veränderungen

- Cannabis ab 18 legal für den Eigenbedarf
- Anbaugemeinschaften und “Homegrow”
- Maximale Menge von 25 Gramm
- kein Konsum in der Nähe von Kinder- und Jugendeinrichtungen
- kaum Veränderungen im Kontext Schule
- bisher keine Anpassung des Verkehrsrechts

geplante gesetzliche veränderungen

- Kommerzieller Verkauf bisher nur in Modellprojekten geplant
- Werbe- und Sponsoringverbot
- Kommerzieller Verkauf bisher nur in Modellprojekten geplant
- 18-21 Jährige dürfen maximal 30 Gramm mit max. 10% THC Gehalt je Monat beziehen
- Ausbau der Prävention
-

5 Was Eltern tun können - Gesprächsführung - Handlung

- Perspektivwechsel in die Lage des Teenagers > überlegen, wie Ihre Reaktion ankommt > neugierig Haltung einnehmen
- Versuchen Sie, Hinweise mit pädagogischer Absicht zu vermeiden
- Fähigkeiten Ihres Kindes vertrauen > Lob & Bestätigung der persönlichen Stärken > Selbstbewusstsein fördern
- Gespräch über eigene Ängste, Sorgen, Erfahrungen > Vertrautheit & Verständnis
- Nachvollziehbare, gemeinsam vereinbarte, verständliche Regeln schaffen Klarheit & sicheren Rahmen

5 Was Eltern tun können - Gesprächsführung - Handlung

- Jugendliche verändern sich ständig – passen Sie vereinbarte Regeln stets an Veränderungen an & überprüfen Sie Einhaltung gemeinsam
- Sind Sie nicht einverstanden, was getan wurde, bewerten Sie Verhalten & nicht die Person. Bsp.: “Mich stört es, wenn Deine Sachen überall herumliegen”, anstatt “Du bist unordentlich.”
- Nach einem klärenden Gespräch helfen gemeinsame Aktivitäten, das Familienklima zu entspannen.
- Austausch mit anderen Eltern, Freund*innen oder in Beratungsstellen hilft

7 goldene Regeln, um über (Drogen)konsum im Gespräch zu bleiben

1. Eine gute Gesprächssituation schaffen
2. Die eigenen Sorgen klar formulieren
3. Die Situation klären ohne „Geständnisse“ zu erzwingen
4. Nicht provozieren lassen!
5. Den eigenen Umgang mit Suchtmitteln offen ansprechen
6. Informationen einfließen lassen, ohne ein „Expertengespräch“ zu beginnen
7. Ein gemeinsames Ziel ansteuern



Offene Fragerunde

...



Kontakt



E-Mail:

Chillout@chillout-pdm.de

l.laubvogel@chillout-pdm.de

lisa.friedrich@chillout-pdm.de

Adresse: freiLand Potsdam

Friedrich-Engels-Straße 22, 14473 Potsdam

Homepage: chillout-pdm.de

Facebook: [@chillout.potsdam](https://www.facebook.com/chillout.potsdam)

Instagram: [@chill_out_potsdam](https://www.instagram.com/chill_out_potsdam)

Telefon: 0331 28791258