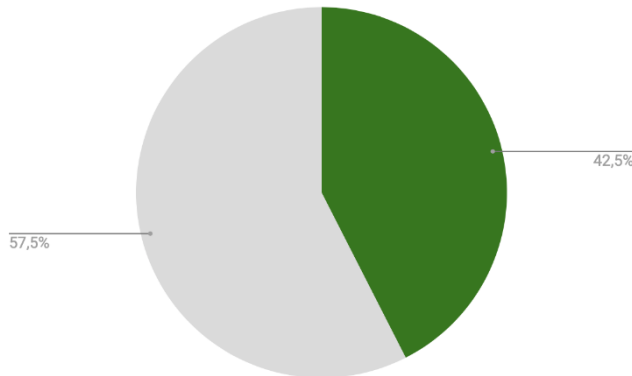


Fact-Sheet Cannabiskonsum: Alles Wichtige im Überblick

Cannabis - Warum ist das für mich überhaupt relevant?



Seit den 1970er Jahren hat sich Cannabis in Deutschland und anderen Industrienationen zu der am häufigsten konsumierten psychoaktiven Substanz nach Alkohol und Tabak entwickelt. 2018 gaben insgesamt 42,5% der 18-25-jährigen in Deutschland an, schon mindestens einmal Cannabis konsumiert zu haben.

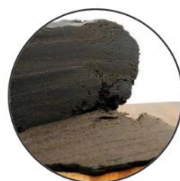
Die Cannabispflanze

Die Cannabispflanze enthält über 60 Cannabinoide, von denen das Delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC) psychoaktiv am stärksten wirkt.

Die häufigsten Cannabisprodukte sind Marihuana (Blüten und Blätter) und Haschisch (Cannabisharz). Das Haschischöl (konzentrierter Auszug) wird seltener verwendet.

Konsumformen

Die häufigste Konsumform ist das Rauchen selbstgedrehter Zigaretten (sogenannte Joints), in denen zerbröseltes Haschisch oder Marihuana mit Tabak vermengt wird.



Pharmakologie

Wird Cannabis geraucht, wirkt es schneller, als wenn es gegessen wird. Die Aufnahme über den Magen ist unberechenbarer und kann leicht zur Überdosierung führen.

Die pharmakologische Wirkweise ist noch nicht gänzlich entschlüsselt. Bekannt ist aber, dass Cannabis seine Wirkung überwiegend über körpereigene Cannabinoid-Rezeptoren im Gehirn entfaltet.

Positiv erlebte Wirkungen

Charakteristisch ist ein breites Wirkungsspektrum. Positive Effekte liegen vor allem in der physischen und psychischen Entspannung. Diese können sich äußern in Form intensiverer Sinneswahrnehmungen bei gleichzeitigen Gefühlen der Gelassenheit, Unbefangenheit, Heiterkeit und gestiegener Euphorie. Die Wirkung von Cannabis ist abhängig von:

- der Konsumform (rauchen, essen)
- dem Konsumerät (Joint, Pfeife)
- der aufgenommenen Dosis bzw. dem THC-Gehalt
- der Umgebung (Setting)
- der Person und ihren Erwartungen (Set)

Negativ erlebte Wirkungen

Die unmittelbaren Risiken des Konsums von Cannabis sind in erster Linie psychischer Natur. Problematisch ist die Unvorhersehbarkeit der Wirkung. Besonders Konsument*innen, die mit der Wirkung von Cannabis noch nicht vertraut sind, können bei hoher Dosierung unangenehme Wirkungen, wie überempfindliche Wahrnehmung bis hin zu Halluzinationen, Herzrasen, Übelkeit, Schwindel, Angst und Panik auftreten.



Abhängigkeit

Was genau ist Abhängigkeit?

Abhängigkeit beschreibt den fortgesetzten Konsum einer Droge, trotz deren nachteiligen Auswirkungen auf Gesundheit und Sozialleben und trotz wiederholter Versuche, den Konsum zu beenden.

Regelmäßiger Cannabiskonsum kann zu einer körperlichen und psychischen Abhängigkeit führen. Die Menge, Häufigkeit und Dauer des Konsums spielen hierbei weniger eine Rolle, als vielmehr was das Ganze für Konsequenzen für einen/eine hat.

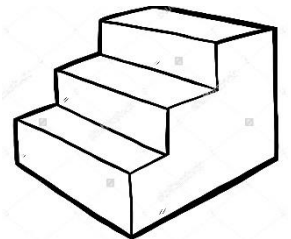
Oftmals ist die Droge allein gar nicht das Problem- aber sie kann eine Flucht aus dem Alltag ermöglichen und verhindern, dass man sich seinen Herausforderungen und Aufgaben stellt. Stattdessen sucht man sein Glück in der Droge selbst.

Jeder kann hierbei ein unterschiedliches Risiko haben, die Kontrolle über sich und den Alltag zu verlieren: ein Problem mit Cannabis zu bekommen. Und bei jedem kann sich dieses Problem anders äußern.

Symptome und Warnsignale

- Sozialer Rückzug
- Abwendung von Freund*innen, wenn diese nicht kiffen wollen
- Runterspielen des Konsums
- Vernachlässigung von Schule und Co
- Konzentrationsprobleme
- Innere Unruhe
- Ängstlichkeit und Depressionen

Wenn man in eine Abhängigkeit gerutscht ist, dann kommt man da alleine nur schwer wieder heraus. Deswegen ist es auf der einen Seite wichtig als Betroffene*r Hilfe zu bekommen und anzunehmen. Auf der anderen Seite sollte man als Freund*in, Verwandte*r etc. sich nicht scheuen, Hilfe anzubieten und/oder zu holen.



Hilfestellung und Unterstützungsangebote

- „erste Stufe“
 - problematisches Konsummuster beobachten und eigene Sorgen offen gegenüber Betroffenen thematisieren
 - Fingerspitzengefühl: vor allem anfangs zeigen Betroffene wenig Einsicht
 - Sachlich und freundlich bleiben – nicht vorwurfsvoll oder verärgert reagieren
 - Mit gutem Beispiel voran gehen: Zeigen, dass der Alltag ohne Cannabis genau so viel Spaß macht, Alternativen zur Freizeitgestaltung aufzeigen
 - Ihr als Freund*innen seid soziale Ressourcen und könnt die Betroffenen unterstützen, lasst euch nicht entmutigen, falls es anfangs nicht gleich funktioniert
- „zweite Stufe“
 - Sprecht das Problem als Freundesgruppe an
 - Dabei keinen Gruppendruck mit Konsequenzen erzeugen, sondern klar machen, dass ihr füreinander da seid
 - Vertraut euch ggf. älteren Freund*innen oder Familienmitgliedern an
- „dritte Stufe“
 - Wendet euch an professionelle Anlaufstelle, z. B. Schule, Beratungsstelle, etc.
 - Problem: Betroffene müssen Einsicht und Veränderungsmotivation haben
 - Aufklärungsseiten wie z.B. www.drugcom.de können dabei behilflich sein
 - Kostenlose Chat-Beratung, Informationen und Programme für Betroffene
 - Nutzt das breite Angebot an telefonischer Beratung, Chat-Beratung, eure Ansprechpartner*innen der MLS oder Drogenberatungsstellen

- Dabei gilt: egal wie klein ein Problem zu sein scheint, ihr könnt euch immer an jemanden wenden!
- Sucht- und Drogen Hotline
 - Zusammenschluss der Drogennotrufe aus allen Bundesländern
 - Informationen, Beratung und Hilfe bei Sorgen
 - Angaben über örtliche Suchtberatungsstellen
 - Tel.: 01805 313031
- Telefonseelsorge
 - Beratung per Telefon, Chat und E-Mail
 - 24 Stunden täglich, kostenlos
 - Tel.: 0800 1110111 und 0800 1110222
- Innerhalb der MLS:
 - Suchtpräventionsbeauftragte Fr. Löffert
 - schulseelsorge@mls-marburg.de
 - Schulsozialarbeiterin Fr. Nordheim-Schmidt
 - nordheim@mls-marburg.de
- Außerhalb der MLS:
 - Sucht- und Drogenberatung Diakonisches Werk Marburg-Biedenkopf
Frankfurter Straße 35, 35037 Marburg
Tel.: 06421 26033