„Hilfe, mein Kind kifft!“

Fortbildung GPV Altmarkkreis
am 20.11.2024

Dr. med. Dipl.-Psych. Detlev E. Gagel
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Facharzt für Öffentliches Gesundheitswesen
Psychologischer Psychotherapeut

(früher: Sozialpsychiatrischer Dienst Pankow zu Berlin)

Warming up

Jugendliche sollten Kiffen lernen
https://www.nzz.ch/gesellschaft/cannabis-experte-jugendliche-sollten-kiffen-lernen-ld.1779827

Warum vor allem Teenager nicht kiffen sollten
https://www.pharmazeutische-zeitung.de/warum-vor-allem-teenager-nicht-kiffen-sollten

Einführung

- Cannabis als Genussmittel umstritten (vgl. Legalisierungsdebatte)
- Alte Heil- und Nutzpflanze (z.B. Herstellung von Seilen u Stoffen)
- Heute eher Rauschdroge im Freizeitgebrauch
- Großteil der Jugendlichen zeigt Probierverhalten
- Erstsuchtmittel meist Alkohol u Tabak ► „Übergangsdroge“

- Konsum unter jungen Menschen zunehmend verbreitet
- Züchtung neuer Pflanzen mit steigenden Wirkstoffgehälten
- Hohe Verwundbarkeit des jugendlichen Gehirns
- Defizit in der Emotionsregulation
- Zunahme der Behandlung cannabisassoziierter Probleme

Wie gefährlich ist Cannabis wirklich? In: AOK- Gesundheitsmagazin 31.5.2021

Cannabiskonsum*

- in Europa Rauschwirkung von C. erst im 19. Jhd. bekannt.
- 200 Mio Konsumenten zwischen 15 und 64 Jahren weltweit = dominierende psychoaktive Substanz
- 78,6 Mio (27,3% der europäischen Erwachsenen) mindestens einmal in ihrem Leben Cannabis probiert
  Lebenszeitprävalenz zw 4% Malta und 45% Frankreich
- 12-Monatsprävalenz unter 18- bis 24-Jährigen: 23%

*Europäische Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht (2022), Europäischer Drogenbericht 2022: Trends und Entwicklungen. Luxemburg: Amt für Veröffentlichungen der Europäischen Union

Cannabiskonsum unter Jugendlichen

- Einstiegsalter meist zwischen 14 und 18 Jahren
- Etwas jeder achte Jugendliche hat mit Cannabis experimentiert
- Probierverhalten
- Konsum meist in der Gruppe
- Unterschiedliche Risikoeinschätzung unter Jugendlichen:
  74% schätzt Risiko für erhöht oder groß ein
  26% schätzt geringes Gesundheitsrisiko ein
- Ca 10% entwickeln Cannabisabhängigkeit

*Cannabiskonsum bei Jugendlichen: Folgen für das Gehirn (2024)
https://www.dak.de/dak/gesundheit/familie-und-leben/erziehung/cannabiskonsum-bei-jugendlichen_57934#rtf-anchor-cannabiskonsum-von-jugendlichen-in-deutschland

Cannabisabhängigkeit*

- Verlangen/Drang (craving) nach Konsum
- Kontrollfähigkeit beim Konsum vermindert
- Toleranzentwicklung höhere Dosis für gleiche Wirkung notwendig
- fortschreitende Vernachlässigung anderer Interessen
- fortlaufender Konsum trotz Nachweis schädlicher Folgen

*Uwe Bonnet (2024) Gessundheitliche Auswirkungen des Cannabiskonsums

Cannabisformen

- Mindestens 60 unterschiedliche Cannaboide
- Tetrahydrocannabinol (THC)
- Cannabidiol (CBD)
- Körpereigene Substanzen: Endo-Cannabinoide
- Entdeckung durch Raphael Mechoulam 1964 (damals Chemiker am berühmten Weizmann-Institut in der Nähe von Tel Aviv)
- Formen der Pflanze:
  Marihuana (getrocknete Blüten und Blätter)
  Haschisch (konzentrierter Auszug des Harzes)
- Formen des Konsums:
  Kiffen (Rauchen von Cannabis-Mischungen in Joints)
  Vaporizer (Verdampfer, d.h. Freisetzung durch Erhitzen, weniger schädlich als Rauchen)

*INFORMATIONSBLATT Cannabis
Fachstelle für Suchtprävention Berlin (2023)

Synthetische Cannabinoide

- künstlich hergestellte Substanzen, Wirkung pflanzlichem Cannabis ähnlich
- Vertrieb oftmals im Internet Kräutermischungen o.ä.
- Wirkung ist z.T. stärker und intensiver
- Substanzen und ihre Risiken bisher kaum erforscht, Kurz- und Langzeitfolgen daher weitestgehend unbekannt
- Umgang mit synthetischen Cannabinoiden wird im Neue-psychoaktive-Stoffe-Gesetz (NpSG) geregelt
- Aus Gründen der Schadensminimierung wird dringend davon abgeraten, mit synthetischen Cannabinoiden versetzte Produkte zu konsumieren

*https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/n/npsg.html
INFORMATIONSBLATT Cannabis
Fachstelle für Suchtprävention Berlin (2023)

Cannabiswirkung: Substanz, Set, Setting

- Die Höhe der THC-Dosis
- die Konsumweise
- die momentane Stimmungslage
- die Erwartungshaltung und Erfahrung
- die psychische Stabilität der konsumierenden Person
- der Einfluss der Umwelt und Umgebung während des Konsums

*INFORMATIONSBLATT Cannabis
Fachstelle für Suchtprävention Berlin (2023)

Funktionen des Cannabiskonsums

- Jugendtypische Funktionen
  - Neugier, Experimentierverhalten, Selbsterfahrung
  - Spaß
  - Gemeinschaftsgefühl und gemeinsamer Lebensstil in der Clique
- Problemausweichende Funktionen
  - Entspannung und zum Stressabbau
  - Flucht vor anstehenden Aufgaben
  - Vermeidung von Konflikten, Regulierung von Gefühlen und starken Impulsen
  - Mittel zur „Selbstheilung" bei psychischen Problemen

*INFORMATIONSBLATT Cannabis
Fachstelle für Suchtprävention Berlin (2023)

Wirkung von Cannabiskonsum*

Erwünscht, angenehm	Unerwünscht, unangenehm
Denken: übliche Denkmuster in Hintergrund, neuartige Ideen und Einsichten	Denken: Gedankensprünge, Durcheinander im Kopf, „Peilung verlieren"
Gedächtnis: Was vor 5 Minuten passiert ist, gerät in Vergessenheit, oft amüsant erlebt	Gedächtnis: durch gestörtes Kurzzeit-gedächtnis, Erinnerungslücken, „Filmrisse"
Wahrnehmung: subjektiv intensiviert, Zeit wird als langsamer erlebt	Wahrnehmung: Überempfindlichkeit bis hin zu Halluzinationen
Kommunikation: mit Freuden intensiviert, sich besser in den anderen hineinfühlen können	Kommunikation: wenig Kontakt zur Umwelt, fühlen sich ausgegrenzt

*INFORMATIONSBLATT Cannabis
Fachstelle für Suchtprävention Berlin (2023)
Informationen in Anlehnung an Therapieladen e.V.

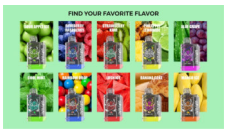
Wirkung von Cannabiskonsum*

Erwünscht, angenehm	Unerwünscht, unangenehm
Fühlen: euphorische Gefühle („high") bei gleichzeitiger Gelassenheit	Fühlen: vor allem Angst und Panikgefühle, Verwirrtheit, Verfolgungsideen
Körpererleben: Gefühl der Leichtigkeit bei gleichzeitig verlangsamten Bewegungen	Körpererleben: Herzrasen, Übelkeit, Schwindel, Kreislaufkollaps

*INFORMATIONSBLATT Cannabis
Fachstelle für Suchtprävention Berlin (2023)
Informationen in Anlehnung an Therapieladen e.V.

Süßigkeiten Vapes*

- Angebot neben Lutschern und Schokoriegeln
- Zielgruppe: Kinder und Jugendliche
- Vape: tabakfreie E-Zigarette
  Behälter, Heizspirale, Batterie
  Konsum sehr einfach: kein Feuer, Brösel
- Gesundheitsschädigende Inhaltsstoffe
- Erst ab 18 Jahren verkäuflich
  Kontrollen eingeschränkt
  Schwarzmarkt im Internet



*Interview mit Miriam Knörnschild (19.10.2024)

Süßigkeiten Vapes*

- Einwegartikel
  600 Züge (= 2 x Pckg Zigaretten)
  Akkufassungsvermögen 6 x Vapes = Iphone 13
- Kein Verbot, besser in anderen Ländern
- Einstieg in Tabakkonsum erleichtert
- Jahrelang Konsumrückgang, seit 2022 Anstieg
- 2023 mehr Konsum (Schüler:innen)
- Vorbilder: Rapper (eigene Marken)

- Empfehlungen:
  Reden mit den Kindern auf Augenhöhe
  Beratungsstelle

*Interview mit Miriam Knörnschild (19.10.2024)

Gesundheitliche und psychosoziale Auswirkungen des Cannabiskonsums*

- Körperliche Beeinträchtigungen
  - Belastung des Herz-/Kreislaufsystems
  - Beeinträchtigung von Atemwegen und Lunge möglich
- Beeinträchtigung des Lernens, der Konzentration und der Aufmerksamkeit
  - Negative Auswirkungen auf kognitive Fähigkeiten (z.B. Aufmerksamkeit, Problemlösen, Denkleistungen)
  - Bei längeren Abstinenzphasen: Umkehr der Defizite
  - Akuter Konsum: Verlängerung der Reaktionszeiten, dadurch erhöhtes Unfallrisiko

*INFORMATIONSBLATT Cannabis Fachstelle für Suchtprävention Berlin (2023)

Gesundheitliche und psychosoziale Auswirkungen des Cannabiskonsums*

- Psychische und psychosoziale Beeinträchtigungen
  - Früher Einstieg kann zu Störungen der psychosozialen Entwicklung führen
  - Risiko für Abhängigkeitsentwicklung
    ca 9% aller Menschen nach Probierverhalten
    ca 17% bei Beginn im Jugendalter
  - Risiko für gleichzeitigen Konsum anderer Suchtmittel
  - Risiko für Entwicklung einer psychischen Störung
    je früher Einstiegsalter, desto höher Risiko
  - Risiko v.a. für Psychosen, umso stärker, je höher THC-Gehalt
  - Chronischer Cannabiskonsum führt häufig zu Leistungsabfall

*INFORMATIONSBLATT Cannabis Fachstelle für Suchtprävention Berlin (2023)

Risikoeinschätzung des Cannabiskonsums*

- Konsummuster
  - Praktizierter Konsum
  - Einzeldosis
  - Konsumfrequenz
  - Etwaiger Mischkonsum
  - Situationen, in denen konsumiert wird
  - Faustregel:
    je früher der Einstieg
    je höher die Dosis
    je mehr andere Suchtmittel
    je unangemessener Situation des Konsums
    ► desto problematischer Konsum

*INFORMATIONSBLATT Cannabis
Fachstelle für Suchtprävention Berlin (2023)

Erkennen des Cannabiskonsums*

- Körperliche Merkmale
  - Heißhungerattacken
  - Ständige Müdigkeit
  - Gerötete Augen
- Soziale Merkmale
  - Abbruch von Freundschaften
  - Neue, unbekannter Freundeskreis
  - Familiäre und schulische Teilnahmslosigkeit
  - Schulischer Leistungsabfall
  - Vernachlässigung von Hobbys
  - Isolation

*Cannabiskonsum bei Jugendlichen: Folgen für das Gehirn (2024)
https://www.dak.de/dak/gesundheit/familie-und-leben/erziehung/cannabiskonsum-bei-jugendlichen_57934#ztf-anchor-cannabiskonsum-von-jugendlichen-in-deutschland

Veränderung des Konsumverhaltens*

- Vorbereitung: Entscheidung, etwas zu verändern, gereift ► Entschluss. Erste Schritte: z.B. Internetseiten, ausreichende Motivation wichtig, um den nächsten Schritt zu beginnen.
- Handlung: Entschluss, etwas zu ändern, wird umgesetzt. Zunächst Frage klären, ob Konsum reduziert oder ganz eingestellt werden soll. Reduzierung oder Ausstieg kann ein paar Tage oder Wochen andauern, geht über in die Phase der Aufrechterhaltung.
- Aufrechterhaltung: reine „Willensstärke" reicht meist nicht aus. Kontrollstrategien an Bedeutung. Überwindung von Hürden, wie Entzugssymptome oder Risikosituationen.
- „Fine-Tuning": Anfangs Rückfälle in alte Konsumgewohnheiten möglich. Im Veränderungsprozess daraus lernen und seine Kontrollstrategien verfeinern, um zukünftig besser gewappnet zu sein.

*https://www.quit-the-shit.net/qts/wissenswertes/#c87

Erste Schritte zur Veränderung*

- Ziele setzen
- Reste entfernen
- Keine Ersatzsuchtmittel
- Weniger Stimulanzien konsumieren
- Ausstieg aus dem Zigarettenrauchen überlegen
- Auf Entzugssymptome und Craving vorbereiten
- Kontrollstrategien entwickeln

- https://aufhoerenzukiffen.de/onlineprogramm/

*https://www.quit-the-shit.net/qts/wissenswertes/#c87

Weg zur Veränderung*

Strategien zur Reduzierung des Konsums

- zeitweilige Abstinenz, konsumfreie Tage, Konsumbegrenzung, besondere Anlässe, weniger kaufen, Konsumtagebuch, Außenstehende einweihen, Belohnung
- Standhaft bleiben, wenn andere kiffen
  deutlich „nein" sagen, Blickkontakt, keine Entschuldigung
- Alternativen finden
  Freunde treffen, Entspannung, Hobbys (wieder) aufnehmen, Sport, Urlaub
- Umgang mit Risikosituationen
  erkennen, vermeiden, mit Craving auseinandersetzen, „nein" sagen können
- „Fine-Tuning" – Optimierung von Kontrollstrategien
  an persönliches Ziel erinnern, was hat geholfen?, was könnte helfen?

*https://www.quit-the-shit.net/qts/wissenswertes/#c87

Hilfesystem: Onlineangebote

- Quit the shit
  https://www.quit-the-shit.net/qts
- Informationsportal
  https://www.drugcom.de/drogen/alles-ueber-cannabis/
- Onlineangebot bei Ausstiegswunsch
  https://aufhoerenzukiffen.de/onlineprogramm/
- Präventionsangebot Altmark
  https://awo-aksaw.de/suchtpraevention/
- Suchtberatung Altmark
  https://awo-aksaw.de/sucht-und-drogenberatung/

Ratschläge für Eltern 1*

- Jugendliche versuchen für Absprachen zu gewinnen (Konsumpausen)
- eigene Sorgen aussprechen und Kompromissbereitschaft signalisieren
- Außenstehende Person dazu holen
- nicht ständig darüber reden
- professionelle Hilfe (Behandlungs- und Beratungsstellen)

*https://www.quit-the-shit.net/qts/wissenswertes/#c87

Ratschläge für Eltern 2*

- Mehr als drei Viertel der 14 bis 15-jährigen haben laut der HBSC-Schülerstudie (2014) noch nie Cannabis probiert.
- keine Drohungen/unrealistische Forderungen
- nicht aus dem Bauch heraus handeln
- ein Gespräch planen/vorbereiten
- Ich-Botschaften
- keine zu hohen Erwartungen
- bei Unwissenheit zum Thema Cannabis: an eine Beratungsstelle wenden

*https://www.quit-the-shit.net/qts/wissenswertes/#c87