

CANNABISKONSUM

Zahlen und Fakten

- Rund 41% der Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 15 und 24 Jahren in Deutschland haben mindestens einmal Cannabis probiert.
- Studien deuten darauf hin, dass bei einer (Teil-)Legalisierung der Cannabiskonsum sowohl von Erwachsenen als auch von Kindern und Jugendlichen zunehmen wird.

Cannabisgesetz seit 1. April 2024

- Der Besitz von Cannabis zu Genusszwecken ist für Erwachsene ab 18 Jahren unter bestimmten Auflagen legal.
- Erwerb, Besitz und Anbau sind für Minderjährige weiterhin verboten. Die Weitergabe von Cannabis an Kinder und Jugendliche wird bestraft.
- Cannabis darf nicht in unmittelbarer Nähe von Personen unter 18 Jahren konsumiert werden. Der Konsum an oder in der Nähe von Schulen (Sichtweite 100 m) ist verboten.

Gesundheitliche Risiken

- Körperliche und psychische Abhängigkeit
- Erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen
- Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen unter 25 Jahren: Störung der Gehirnentwicklung möglich, in der Folge Gefahr von kognitiven Leistungseinschränkungen und Entwicklungsdefiziten im emotional-sozialen Bereich

MEINE ZEIT OHNE

Fokus: Cannabiskonsum

Sie möchten die App "Meine Zeit ohne" nutzen, um junge Cannabiskonsumierende zu motivieren, sich mit ihrem Konsum auseinanderzusetzen? Tipps und Informationen für die Beratung finden Sie in diesem Faltblatt.

Weitere Beratungs- und Informationsangebote:

- *Informationen für verschiedene Zielgruppen:*
<https://www.cannabispraevention.de/>
- *Online-Programm zum Ausstieg/zur Reduktion:*
<https://www.quit-the-shit.net/qts>
- *BZgA Info-Telefon zur Suchtvorbeugung:*
(02 21) 89 20 31



MEINE ZEIT OHNE – DIE CHALLENGE

Beratung von Jugendlichen
und jungen Erwachsenen
mit der MZo-App

Fokus: Cannabiskonsum



CANNABISKONSUM

Konsummotive im Jugendalter

Motive von Gelegenheitskonsumierenden

- Neugierde, Spaß haben
- Wunsch nach Gruppenzugehörigkeit
- Spaß/Interesse an grenzüberschreitenden Erfahrungen
- Austesten von Verbotenem
- Als angenehm erlebte Wirkung

Motive mit höherem Suchtpotenzial

- Als Bewältigungsmethode bei Stress
- Zur Betäubung/Verdrängung unangenehmer Gefühle
- Bei Langeweile/um freie Zeit zu füllen
- Als Einschlafhilfe

Spürbare Folgen

Als angenehm erlebt

- High-Gefühl: kurze Euphorie
- Dämpfung, emotionale Gelassenheit
- Verstärktes Gemeinschaftsgefühl

Als unangenehm erlebt

- Störung des Kurzzeitgedächtnisses
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Angst und Panikgefühle („Horrortrip“)
- Erinnerungslücken, Filmrisse
- Herzrasen, Übelkeit, Schwindel

Mögliche Entzugserscheinungen

Körperlich

- Muskelzittern, Schwitzen, Übelkeit

Psychisch:

- Unruhe, Ängste, Depressivität

Einflussfaktoren

- Dosierung und Einnahmedauer

MZO IN DER BERATUNG

1. Über Cannabiskonsum sprechen

Offene Fragen zum Einstieg

- Wie ist das bei dir mit dem Kiffen? Wann, mit wem, zu welchen Gelegenheiten tust du es?
- Findest du das viel oder wenig? Wie würden es andere einordnen?
- Hast du schon mal darüber nachgedacht, weniger zu kiffen oder damit aufzuhören?
- Welche Vorteile könnte es haben?
- Welche Nachteile befürchtest du?

2. Für die Cannabis-Challenge motivieren

Tipps für das Gespräch

- Betonen Sie die Möglichkeit zur Selbsterfahrung und zum Ausprobieren neuer Verhaltensweisen. Bauen Sie keinen Druck auf.
- Erkundigen Sie sich nach den Erwartungen: „Was meinst du, wie wird es wohl, zwei Wochen zu verzichten? Schaffst du es? Warum (nicht)?“

3. Die Challenge begleiten

- Schlagen Sie der/dem Jugendliche:n vor, die Challenge gemeinsam mit einem Buddy (am besten eine Person, mit der gemeinsam konsumiert wurde) durchzuführen.
- Motivieren Sie, dabei zu bleiben, auch wenn es an einem Tag nicht geklappt hat, das selbstgesetzte Ziel zu erreichen.
- Ermutigen Sie den/die Jugendliche:n, sich konkrete alternative Verhaltensweisen zu überlegen, die statt des Konsums durchgeführt werden können.

MZO IN DER BERATUNG

4. Herausforderungen begegnen

- Bereiten Sie den/die Jugendliche:n darauf vor, dass schwierige Gefühle und ggf. psychische Entzugserscheinungen auftreten können. Überlegen Sie gemeinsam, wie damit umgegangen werden kann. Sprechen Sie über alternative Verhaltensweisen, bspw. zur Stressreduktion und zum Umgang mit Frustration und/oder Langeweile.
- Körperliche Entzugserscheinungen können Anzeichen für eine körperliche Abhängigkeit sein. In der Regel stellen die Symptome keine Gefahr dar und klingen nach ca. 14 Tagen wieder ab. Informieren Sie über den Umgang mit den Entzugserscheinungen und motivieren Sie dazu, bei Bedarf ärztlichen Rat oder eine Suchtberatungsstelle aufzusuchen.

5. Gemeinsame Reflexion der Erfahrungen

- Reflektieren Sie gemeinsam, wie die Challenge gelaufen ist: „Was hast du in den letzten zwei Wochen über dich lernen können?“ Überlegen Sie zusammen, woran es liegen könnte, wenn das selbstgesteckte Ziel nicht erreicht wurde. Besprechen Sie, was notwendig wäre, damit der Verzicht/die Reduktion klappt.
- Überlegen Sie gemeinsam, wie es weitergeht. Wie können die während der Challenge gewonnenen Erkenntnisse genutzt werden? Wie möchte der/die Jugendliche zukünftig mit dem Thema Cannabis umgehen?