

KURZWahl GESUNDHEIT - TELEFONISCHE FORTBILDUNG FÜR FACHKRÄFTE DER ARBEITSFÖRDERUNG

Handout zur Veranstaltung am 01.03.2023

Referent: Tobias Trillmich, Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen

Thema: Umgang mit Cannabis-Konsum im Beratungskontext



Wann wird Konsum problematisch, welche Gesundheitsrisiken hat das Suchtmittel auf den Körper und die Psyche? Wie können konsumbedingte Auffälligkeiten sensibel in der Beratung angesprochen werden? Welche Hilfsangebote gibt es?

Cannabis ist die am weitesten verbreitete illegalisierte Droge und die aktuell geplante regulierte Abgabe wird kontrovers diskutiert. Wenn etwas legal wird, bedeutet dies aber, dass es risikofrei ist. Der Konsum von Cannabis kann ein erhebliches Vermittlungshemmnis darstellen und die berufliche Teilhabe einschränken.

Ausführlichere Informationen rund um Cannabis finden sie unter:

<https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-c/cannabis/>

Daten zur Verbreitung

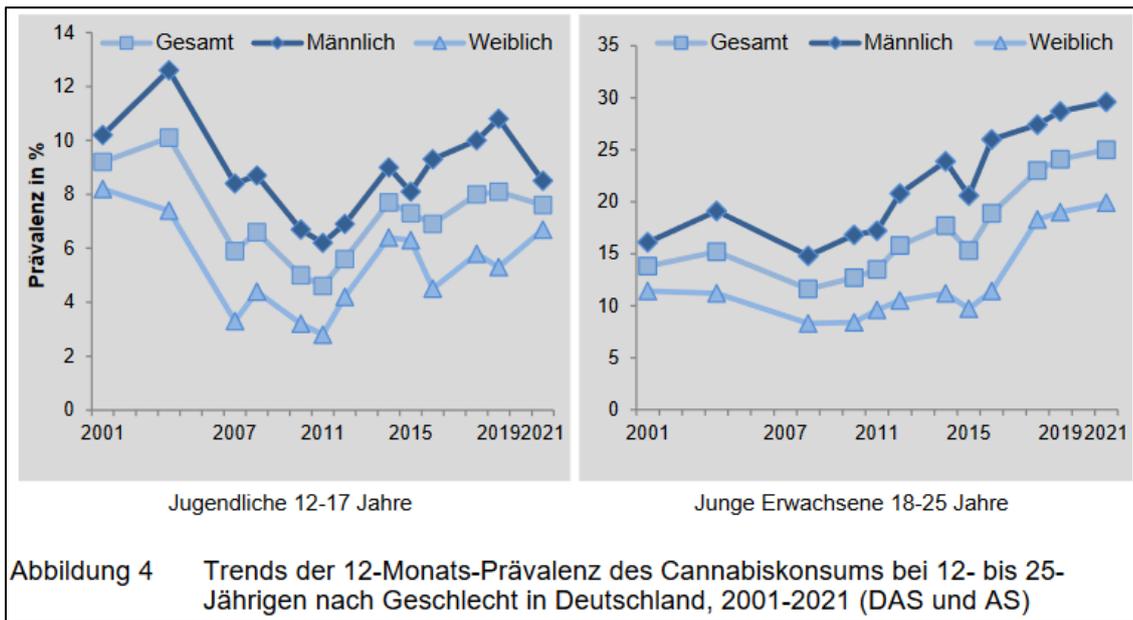
Tabelle 4 Prävalenz des Cannabiskonsums in Deutschland

	Quelle	Alter	Gesamt	Männlich	Weiblich
Lebenszeit	ESA 2018	18-64	28,3 %	32,9 %	23,4 %
	DAS 2019	12-17	10,4 %	13,1 %	7,5 %
12 Monate	ESA 2018	18-64	7,1 %	8,9 %	5,3 %
	DAS 2019	12-17	8,1 %	10,8 %	5,3 %
30 Tage	ESA 2018	18-64	3,0 %	3,8 %	2,1 %
	DAS 2019	12-17	3,8 %	5,0 %	2,6 %

Quelle: DBDD Bericht 2021 Workbook Drogen

Die folgenden Diagramme stammen aus dem REITOX-Bericht 2022 des European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA). Hier finden sie auch weitergehende Informationen zur Verbreitung illegalisierter Drogen. Abrufbar unter:

https://www.dbdd.de/fileadmin/user_upload_dbdd/05_Publikationen/PDFs/REITOX_BERICHT_2022/REITOX_Bericht_2022_DE_WB_03_Drogen.pdf



Vorab: Cannabis hat sich verändert

- Anstieg des THC Gehalts von 4% auf z.T. bis über 30%
- Durch „Dabbing“ Konzentration bis zu 80% möglich
- Verschiebung des Verhältnisses zwischen THC (steigt) und Cannabidiol (CBD) (sinkt) = erhöhtes Psychoerisiko
- Vermehrter Zusatz von synthetischen Cannabinoiden

Die Folgeschäden und Risiken sind stark altersabhängig. Je früher der Konsum, desto riskanter. Erst mit dem Abschluss der Hirnreifung (ca. 25 Jahre) ist das Risiko wesentlich abgemindert.

Formen von Cannabis

Cannabis wird in unterschiedlichen Formen angeboten

- Haschisch - aus dem Harz der Blütenstände gewonnen und gepresst
- Marihuana/Gras - getrocknete Blüten und Blätter der Cannabispflanze
- Selten: Cannabisöl - konzentrierter Auszug des Cannabis-Harzes (Nicht zu verwechseln mit CBD Ölen)
- Inzwischen gibt es auch hochpotente synthetisch hergestellte Cannabinoide
 - Zusammensetzung von unterschiedlichen pflanzlichen Bestandteilen und meist synthetischen Cannabinoiden
 - Wirkung vergleichbar mit Cannabis
 - Synthetische Cannabinoide wirken viel stärker als Cannabis
 - Stärkere Entzugserscheinungen
 - Keine Erfahrungen mit Langzeitwirkung/-risiken
 - Z.T. schlagen herkömmliche Urintests nicht an

Konsumformen

Rauchen:

Entweder pur oder mit Tabak gemischt. Konsum in Joint (selbstgedrehte Zigarette) oder Wasserpfeife (auch „Blubber“ oder „Bong“ genannt). Der Konsum über Wasserpfeifen wirkt intensiver.

Essen:

In der Regel als Kekse (Sogenannt Space Cakes)

Wichtig: Wirkung ist unterschiedliche. Bei oraler Aufnahme tritt die Wirkung verzögert (bis zu 45 Min) aber intensiver ein und hält länger an.

Wenn es darum geht bei Kun*innen ein Problembewusstsein zu schaffen kann es hilfreich sein auf den sogenannten „Kiffertest“ aufmerksam zu machen. Dieser Selbsttest kann online unter folgendem Link online gemacht werden. <https://www.drugcom.de/tests/selbsttests/cannabis-check/>

Wirkung und Nachweisbarkeit:

- Wirkung
 - beruhigende und angstlösend
 - Gefühl von Geborgenheit „wie in Watte gepackt“
 - lindert körperliche und seelische Schmerzen
 - Sorgen werden nicht wahrgenommen
 - Leicht veränderte Sinneswahrnehmungen
- Nachweisbarkeit
 - im Urin: 3 – 5 Tage (einmaliger Konsum),
 - 5 – 20 Tage (gelegentlicher Konsum),
 - bis zu 12 Wochen (häufiger/dauerhafter Konsum)
- Risiken und Nebenwirkungen
 - Schwindelgefühle, Konzentrationsprobleme, Mundtrockenheit. Besonders bei Erstkonsum und bei Überdosierung sind Übelkeit, Erbrechen, Herzrasen, Kreislaufprobleme, Halluzinationen und Angstzustände möglich.
 - Belastung von Lunge und Atemwegen
 - Einschränkungen der Leistungsfähigkeit und des Kurzzeitgedächtnisses
 - Dauerkonsum von Cannabis kann bereits vorhandene Depressionen oder depressive Symptome wie Teilnahmslosigkeit, Antriebsminderung, herabgesetzte Belastbarkeit oder alltägliche Passivität verstärken
 - bei dazu veranlagten Personen können latente (verborgen vorhandene) Angsterkrankungen bis hin zu Psychosen ausgelöst werden und eventuell bestehen bleiben
 - Entwicklung eine psychischen und physischen Anhängigkeit

Riskanter Konsum

- Beurteilung bezogen auf individuelle Konsummuster: Konsummenge, Konsumhäufigkeit, Kombination mit weiteren Suchtstoffen, Konsumsituation
- Weniger riskante Funktionen: Neugier, Experimentierverhalten, Selbsterfahrung, Spaß, Gemeinschaftsgefühl, Grenzen überschreiten, etc.
- Riskante Funktionen: Entspannung und Stressabbau, Flucht vor anstehenden Aufgaben, Vermeidung von Konflikten, Regulierung von Gefühlen, „Selbstheilungsversuch“ z. B. bei Hyperaktivität, Traumatisierung oder Depressionen

Mögliche Hinweise auf einen problematischen Cannabis Konsum:

Diese Auffälligkeiten bestehen häufig lange bevor eine Abhängigkeit vorliegt. Wichtig ist, dass es sich um Indizien handelt, die keine Beweiskraft haben. Hierzu bedürfte es eine Urin- oder Haarprobe.

- Frühzeitiger, häufiger und/oder exzessiver Konsum
- Konsum in unangemessenen Situationen
- Unzuverlässigkeit, Ausreden, Lügen
- Sozialer Rückzug oder Fixierung auf "problematischen" Freundeskreis
- Leistungsabfall
- Wenig Begeisterung für andere Aktivitäten: „Konsum aus Langeweile“
- Psychische Unausgeglichenheit
- Gereizte Stimmung, wechselt sich evtl. mit Teilnahmslosigkeit ab
- Auf Ansprache oder Konsumverbot wird aggressiv, beleidigend oder ängstlich zurückgezogen reagiert
- Körperliche Veränderungen (z. B. häufige Kopfschmerzen / Übelkeit, schlechter Schlaf, starke Gewichtszunahme oder -abnahme)

Grundsätzliches zur Sucht

- Sucht ist eine Krankheit, keine Charakterschwäche
- Suchtentstehung ist ein Prozess, der sich zum Teil über Jahre hinzieht
- Häufig braucht es einen konkreten Anlass und Leidensdruck, um Hilfe zu suchen
- Der Ausstieg ist selten ein linearer Prozess
- Psychische Abhängigkeit ist schwerer zu behandeln als physische Abhängigkeit
- Rückfälle sind eher die Regel als die Ausnahme
- Sucht ist überwindbar

Merkmale einer Abhängigkeit

Kriterien nach dem ICD 10:

1. Ein starker Wunsch oder eine Art Zwang, psychotrope Substanzen zu konsumieren.
2. Verminderte Kontrollfähigkeit in Bezug auf den Beginn, die Beendigung oder die Menge des Konsums.
3. Ein körperliches Entzugssyndrom bei Beendigung oder Reduktion des Konsums, oder die Aufnahme nahe verwandter Substanzen, um Entzugssymptome zu vermindern oder zu vermeiden.
4. Nachweis einer Toleranz gegenüber der Substanz, im Sinne von erhöhten Dosen, die erforderlich sind, um die ursprüngliche durch niedrigere Dosen erreichte Wirkung hervorzurufen.
5. 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.
6. Anhaltender Substanzkonsum trotz des Nachweises eindeutig schädlicher Folgen.

Hinweise für das Ansprechen

- Sich interessieren und das Gespräch suchen
- Keine Diagnose stellen
- Über Gefahren/mögliche Folgen aufklären
- Aktive Tagesgestaltung fördern
- Eine klare Haltung haben und auf Ihr Gefühl vertrauen
- Verhaltensauffälligkeiten sowie Probleme im Leistungs- und Sozialverhalten offen ansprechen
- Nicht dramatisieren, aber auch nicht verharmlosen
- Was konkret gibt Anlass zur Sorge?
- Konkrete Vereinbarungen treffen (SMART)
- Konsequenzen (gemeinsam) festlegen und einhalten

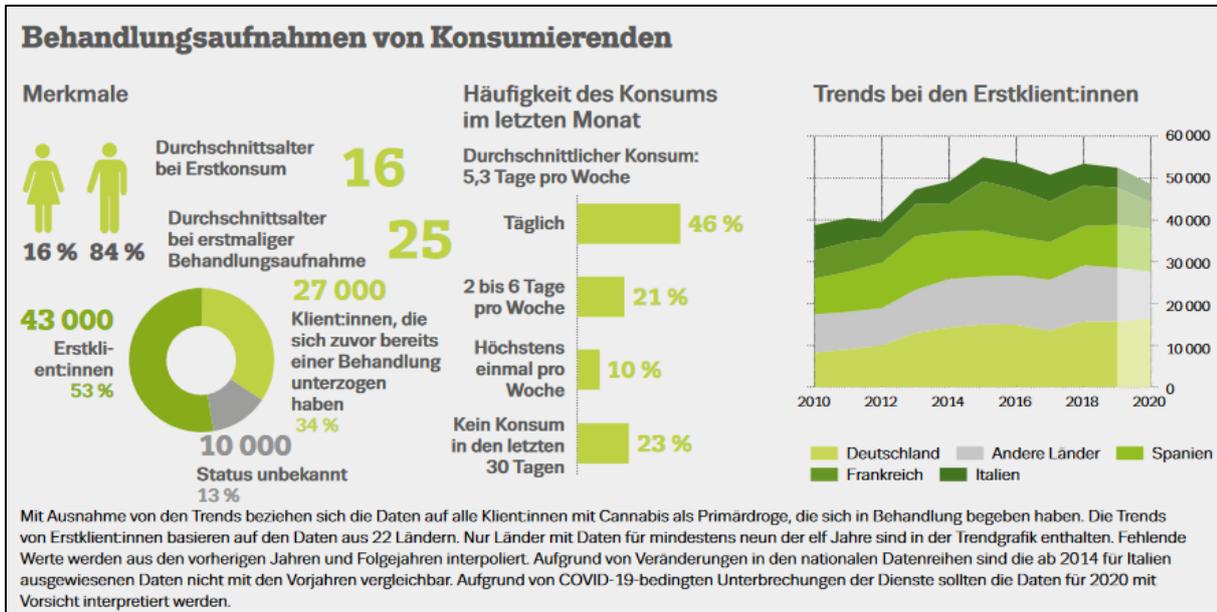


- Sich Unterstützung holen – z.B. in regionaler Suchtberatung

Daten zur Behandlung aufgrund von Cannabisabhängigkeit:

Die Kosten einer Suchttherapie werden in aller Regel von der Rentenversicherung getragen. Ziel der Behandlung ist der Erhalt bzw. die Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit.

Hier einige Zahlen zur Behandlung aufgrund von Cannabisabhängigkeit aus den Europäischen Drogenbericht, die belegen, dass Cannabiskonsum zu schweren Abhängigkeiten führen kann.



Quelle: https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/13838/2021.2256_DE0906.pdf

Grundsätze der Suchtberatung:

- Die Berater*innen unterliegender Schweigepflicht und haben Zeugnisverweigerungsrecht
- Die Beratung kann anonym stattfinden
- Die Beratung ist kostenfrei
- Die Beratung ist nicht abstinenzfixiert, sondern orientiert sich an Zielen der Ratsuchenden
- Eine Begleitung durch Vertrauenspersonen ist möglich
- Auch Angehörige (Eltern/Partner*in/Kinder, Freund*in) werden beraten