

HINTERGRUND- INFORMATIONEN

Themen A-Z

Abhängigkeit

Einige glauben, dass man von Cannabis nicht abhängig werden kann. Das stimmt jedoch nicht. Beim Kiffen kann sowohl eine körperliche wie auch eine psychische Abhängigkeit entstehen. Die körperliche Abhängigkeit resultiert aus dem Mischen von Cannabis und Tabak (Nikotinabhängigkeit). Ebenfalls wird durch die überhöhte Dopaminausschüttung das Belohnungssystem im limbischen System stimuliert, was zu einem Suchtverhalten führen kann. (> Körper, Psyche)

Eine psychische Abhängigkeit erfolgt durch ein wiederkehrendes Verhaltensmuster, welches unangenehme Gedanken, Gefühle oder Situationen erträglicher erscheinen lässt.

(> Entspannung, Aufhören)

Aufhören

Wer weniger kiffen oder dauerhaft von Cannabis loskommen will, braucht Strategien, um mit typischen Joint-Situationen (Stress, Langeweile, Schlaflosigkeit etc.) umzugehen. Eine Veränderung der Freizeitgestaltung ist unumgänglich. Der Kontakt zu KifferfreundInnen steigert das Rückfallrisiko. Wer mit dem Kiffen aufhören will, bespricht sich am besten mit nahestehenden, nichtkiffenden Personen und/oder sucht sich professionelle Unterstützung.

CANreduce Selbsthilfetool > www.canreduce.ch

Übersicht Jugendberatungen > www.no-zoff.ch

Beziehungen (Eltern, Freundschaft, Liebe, ...)

Was heisst es, wenn sich Eltern Sorgen machen? Entwicklungsbedingt sind Jugendliche oftmals mit sich selbst beschäftigt und vergessen, dass ihr Cannabiskonsum auch Auswirkungen auf ihre Familie und/oder ihren Freundeskreis hat. Wiederkehrende Themen könnten sein: Antriebslosigkeit, Geld, Ausdünnung, Perspektiven, Freizeitverhalten. Gezielte Fragestellungen wie die folgenden tragen dazu bei, dass sich die Jugendlichen über die Auswirkungen des Cannabiskonsums auf ihr nächstes Umfeld bewusster werden:

“Weshalb bereitet der Cannabiskonsum vielen Eltern Sorgen?”

“Ist eine Freundschaft zwischen jugendlichen Kiffenden und Nichtkiffenden überhaupt möglich?”

„Was genau könnte die Freundschaft belasten?“

Dealen

Jugendliche, die viel konsumieren und dabei ein Geldproblem haben, können zum Dealen animiert werden. Sie werden durch ihren starken Konsum von anderen Jugendlichen angesprochen und entdecken bald, dass sie das Gras teurer weitergeben können, als sie selber dafür bezahlt haben. Wenn es gut funktioniert und schnell viel Geld verdient werden kann, vergessen Jugendliche, welche Straftat sie damit eigentlich begehen. (> Gesetz)

Einstiegsdroge

Die meisten Jugendlichen, die Cannabis konsumieren, nehmen keine anderen illegalen Drogen. Keine Droge führt automatisch zur nächsten. Jedoch ist bei jugendlichen Dealern die Gefahr erhöht, mit anderen illegalen Substanzen in Berührung zu kommen. Es besteht die Versuchung, weitere Substanzen auszuprobieren und allenfalls auch zu verkaufen. (> Dealen)

Entspannung

Kiffen kann euphorisch stimmen sowie das Erleben von Licht und Musik intensiver machen. Es kann auch entspannend und beruhigend wirken. Problematisch wird es, wenn jemand kiffet, um stressige Situationen zu vergessen und herunterzufahren oder Konflikte auszublenden. An dieser Stelle empfiehlt sich der Hinweis, dass zwischen kurzfristigem und längerfristigem Stressabbau unterschieden werden muss. Vor allem in der Schule bietet es sich an, den persönlichen Umgang mit Druck zu thematisieren.

Infos zum Thema Stress > www.feel-ok.ch (für Jugendliche)

Arbeitsblätter zum Thema Stress > www.feel-ok.ch (für Lehrpersonen und Multiplikatoren)

Geld

Was, wenn das Taschengeld nicht reicht? Bei diesen Aussagekärtchen wird die Verlockung, die vom „Klauen“ und Dealen ausgeht, thematisiert, sowie die Konsequenzen, die ein solches Handeln nach sich ziehen kann. (> Dealen)

Gesetz

Konsum, Anbau, Besitz und Handel von und mit Cannabis als Rausch- und Betäubungsmittel (THC-Gehalt höher als 1%) sind grundsätzlich verboten. Der Besitz einer geringfügigen Menge (bis zu 10 Gramm) ist nicht strafbar. Der Konsum von Cannabis wird bei Erwachsenen mit einer Ordnungsbusse von Fr. 100.— bestraft. Für Cannabis im Strassenverkehr gilt die Nulltoleranz. Wird ein Jugendlicher (unter 18 Jahre) beim Kiffen erwischt, gibt es eine Anzeige bei der Jugendanwaltschaft und die Eltern werden informiert.

Cannabis: Was gilt in der Schweiz? > www.ch.ch

Betäubungsmittelgesetz für Tempo-Leser > www.feel-ok.ch

Gruppendruck

Nicht dazugehören kann für Jugendliche sehr belastend sein. Der Druck der Peer-Gruppe kann für Jungs und Mädchen enorm sein und Auswirkungen auf das Verhalten in Schule, Arbeit und Freizeit haben. Rauschmittel wie Cannabis oder Alkohol werden von vielen Jugendlichen erstmals in der Peer-Gruppe konsumiert.

Materialien zum Ausleihen > www.akzent-luzern.ch

Sucht Schweiz: Video „Ich... und die anderen“ > www.genderundpraevention.ch

Körper / Psyche

JUGEND UND GEHIRN

Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass Cannabiskonsum im Jugendalter die Gehirnentwicklung stören kann. Personen, welche regelmässig kiffen, zeigten in Studien verminderte Konzentrationsfähigkeit und Probleme bei der Verarbeitung komplexer Informationen. Je früher Jugendliche mit einem Konsum beginnen, desto grösser ist die Gefahr einer körperlichen, wie auch psychischen Abhängigkeit.

Ist Aufhören wirklich nur Kopfsache? Anhand dieses Themas lassen sich die Auswirkungen des Suchtverhaltens auf unser Gehirn erklären: Im Kern des limbischen Systems sitzt das Belohnungssystem, welches unter anderem für die Emotionen oder das Lernen zuständig ist. Positive Erfahrungen hinterlassen Spuren im Gehirn. Diese positiv erlebten Empfindungen (wie z.B. das Rauchen eines Joints) führen zu einer überhöhten Ausschüttung des Glückshormons Dopamin, was den Wunsch einer Wiederholung zur Folge hat. Auch die Vorfreude auf einen Joint oder alleine der Gedanke daran lösen die gleichen Gefühle aus. Je öfter dieser Reiz stimuliert wird, desto stärker wird sie gespeichert. Diese sensible Stimulierung des Belohnungssystems macht es auch schwierig, Suchtverhalten zu verändern.

KÖRPER

Wenn Cannabis geraucht wird, erhöht sich das Risiko einer Erkrankung: Entzündungen der Atemwege, Kurzatmigkeit, chronischer Husten, Krebserkrankungen.

PSYCHOSE

Aktuelle Forschungsergebnisse belegen einen Zusammenhang zwischen dem Konsum hochpotenter Cannabissorten (mit hohem THC-Anteil) und dem Ausbruch einer Psychose. Tägliches Kiffen von hochpotentem Gras könne das Risiko einer Erkrankung beträchtlich erhöhen. In vorbelasteten Familien mit bereits psychisch erkrankten Angehörigen ist die Gefahr einer psychischen Erkrankung erhöht.

ADHS

Nicht selten betreiben ADHS-betroffene Jugendliche Eigenmedikation mit Cannabis, anstatt das vom Arzt verschriebene Medikament (z.B. Ritalin) einzunehmen. Meist empfinden die jugendlichen Patienten die Nebenwirkungen der Medikamente als sehr unangenehm. Mit Cannabis spüren sie eine schnelle Wirkung, beruhigen sich und fühlen sich im Sozialgefüge meist wieder gut integriert.

Schule / Beruf

Wenn Jugendliche ihren Alltag und ihre Zukunft aktiv mitgestalten, erfahren sie ihre Selbstwirksamkeit. Dieser Schritt fördert das Selbstvertrauen und stärkt ihre Zuversicht.

Fragestellungen wie „Welche beruflichen/persönlichen Perspektiven hast du? Was könnte dich daran hindern, deine Ziele zu erreichen? Was unterstützt dich dabei? Wo siehst du dich in zehn Jahren?“ unterstützen diesen Prozess.

Wer regelmässig kifft, riskiert eine verminderte Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung. Bekifft zur Arbeit oder Schule zu gehen, kann zu Unfällen führen (Schulweg, Arbeitssicherheit). Wenn Lehrpersonen oder Arbeitgeber den Konsum entdecken oder vermuten, führt dies zu Konflikten und kann unangenehme Konsequenzen nach sich ziehen (Verweis, Ausschluss).

Sport

Es kommt vor, dass Jugendliche das Gefühl haben, bekifft besser Sport treiben zu können. Unfallrisiko und Verletzungsgefahr steigen allerdings und auch die gesundheitlichen Auswirkungen des Rauchens sind dem Sport bekannterweise nicht zuträglich.

Jugendliche, die intensiv Sport (Leistungssport) betreiben, lehnen Cannabis meist ganz ab. Sie wollen es auch nicht ausprobieren, da ihnen der Erfolg im Sport zu wichtig ist.

Konzentration, Ausdauer, Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit vertragen keinen regelmässigen Cannabiskonsum. Die körperlichen und psychischen Auswirkungen würden zu Misserfolgen führen. Das Risiko von Bekanntwerden und die möglichen Kontrollen im Verein lassen wenig bis gar keinen Spielraum (Ausschluss vom Verein).

Wirkung

Die unmittelbaren Wirkungen von Cannabis haben Folgen auf die Psyche wie auch auf den Körper, das Erleben eines Rausches und die Veränderung der Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit. Wie Cannabis wirkt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. So spielt insbesondere die persönliche Stimmung eine grosse Rolle, aber auch Konsumart (rauchen, essen), Konsummenge und Konsumsituation (wo, mit wem,...) beeinflussen die Wirkung. Cannabis verstärkt in erster Linie das eigene Empfinden. Sowohl positive Stimmungen als auch negative Gefühle können intensiver werden.

Wirkung für Tempo-Leser > www.feel-ok.ch