

Prävention von Cannabismissbrauch – Überblick über Herangehensweisen und Erfahrungen in der Prävention

Dr. Peter Tossmann

delphi – Gesellschaft für Forschung,
Beratung und Projektentwicklung, Berlin

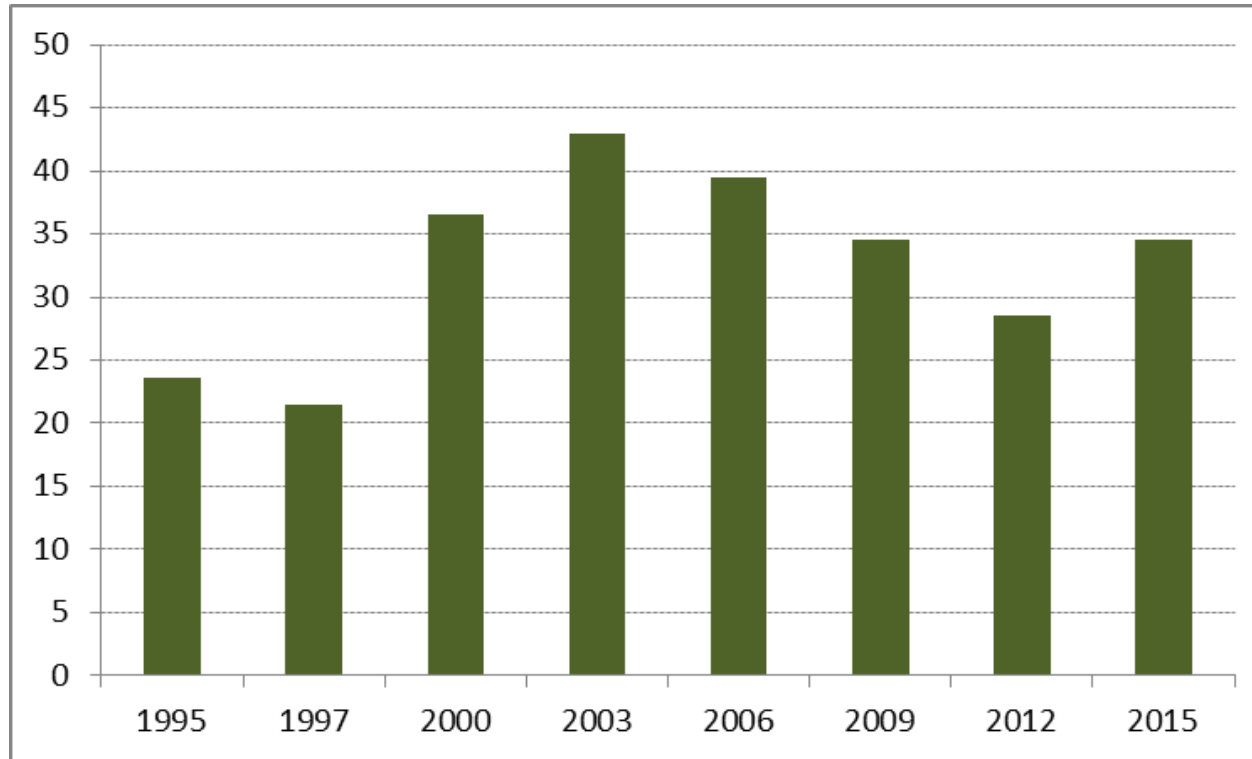
Fachtagung - *Cannabis: heilsam, halb so wild, gefährlich?*
Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt
Magdeburg, 11. November 2019

Gliederung des Vortrags

- Epidemiologische Grundlagen
- Klassifikation und Ziele der Suchtprävention
- Praxisbeispiele

Wie viele 18-24 Jährige haben in den vergangenen 20 Jahren in Deutschland **Erfahrung** mit Cannabis gemacht ?*

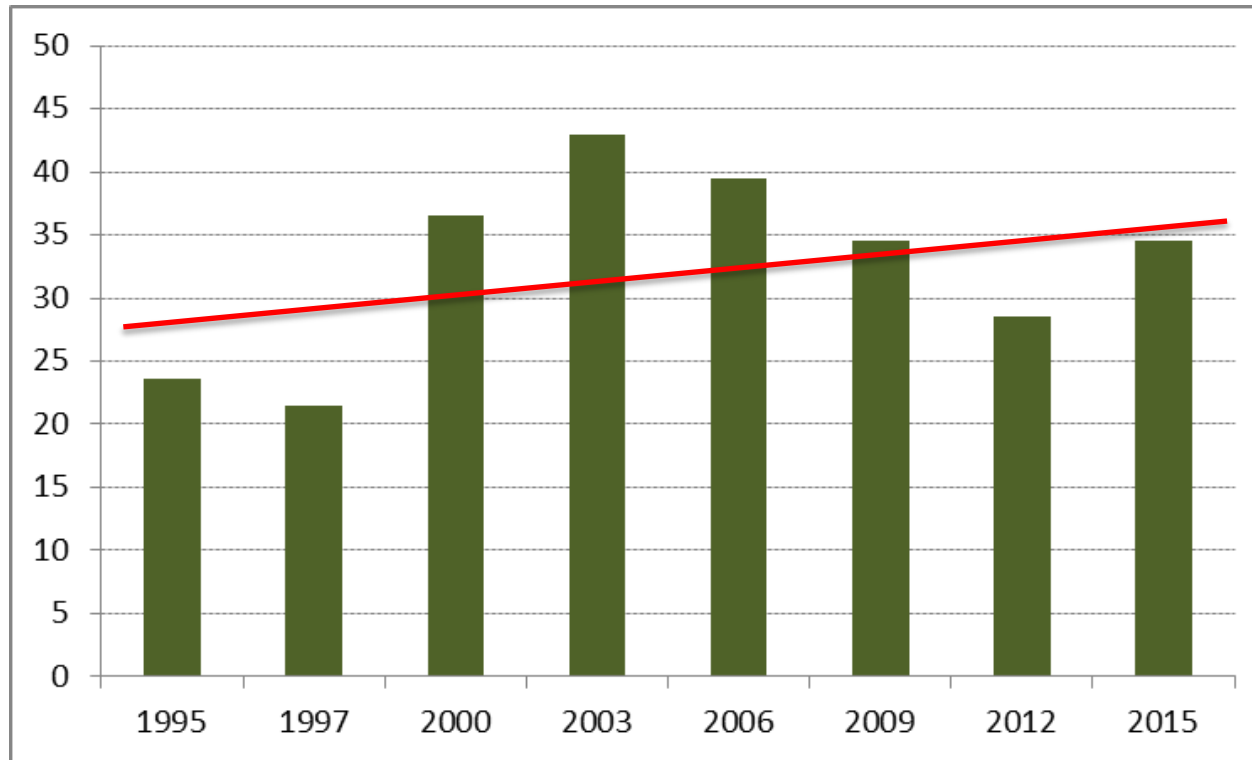
(Angaben in Prozent)



Piontek, D., Gomes de Matos, E., Atzendorf, J. & Kraus, L. (2016). Kurzbericht Epidemiologischer Suchtsurvey 2015. Tabellenband: Konsum illegaler Drogen, multiple Drogenerfahrung und Hinweise auf klinisch relevanten Drogenkonsum nach Geschlecht und Alter im Jahr 2015. München: IFT Institut für Therapieforschung.

Wie viele 18-24 Jährige haben in den vergangenen 20 Jahren in Deutschland **Erfahrung** mit Cannabis gemacht ?*

(Angaben in Prozent)

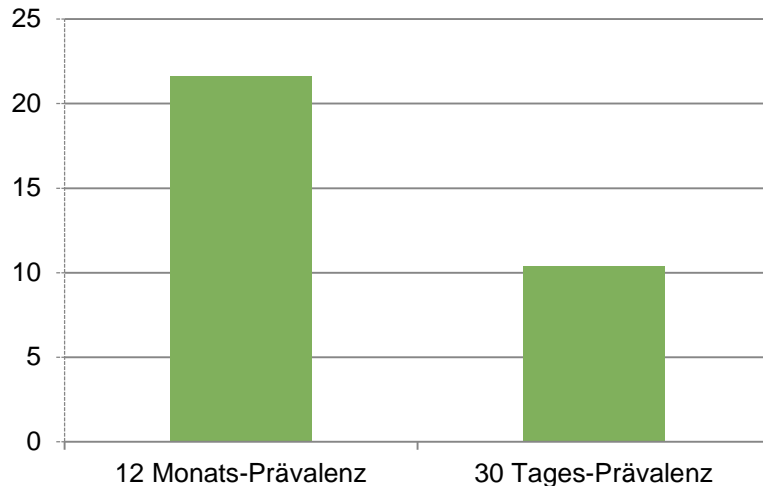


Piontek, D., Gomes de Matos, E., Atzendorf, J. & Kraus, L. (2016). Kurzbericht Epidemiologischer Suchtsurvey 2015. Tabellenband: Konsum illegaler Drogen, multiple Drogenerfahrung und Hinweise auf klinisch relevanten Drogenkonsum nach Geschlecht und Alter im Jahr 2015. München: IFT Institut für Therapieforschung.

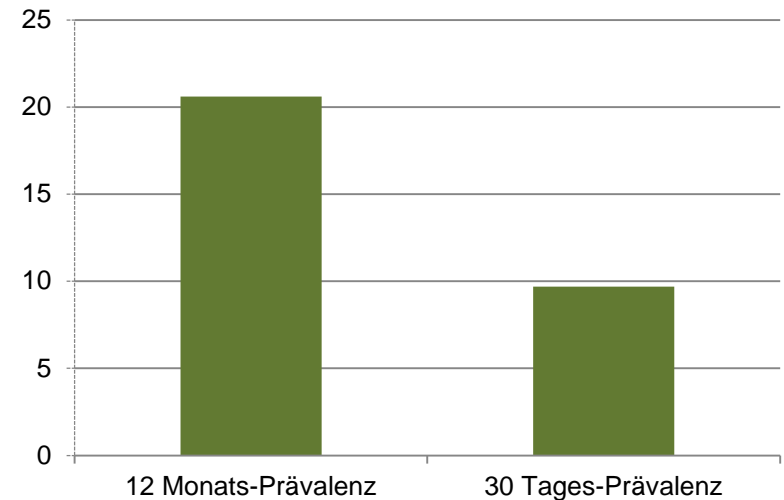
Wie viele Jugendliche und junge Erwachsene konsumieren **aktuell** Cannabis?

(Angaben in Prozent)

9./10. Jahrgangsstufe¹



18-24 Jährige²



Der Anteil junger Männer mit einem Cannabiskonsum ist etwa **doppelt so hoch** wie der junger Frauen.

¹Kraus, Guttormsson, Leifman et al., 2016

²Piontek, Gomes de Matos, Atzendorf & Kraus, 2016

Wie häufig konsumierten Jugendliche und junge Erwachsene In den vergangenen 12 Monaten Cannabis?

1 bis 5 mal	52,0%
6 bis 19 mal	18,4%
20 bis 99 mal	14,7%
100 mal oder öfter	14,9%

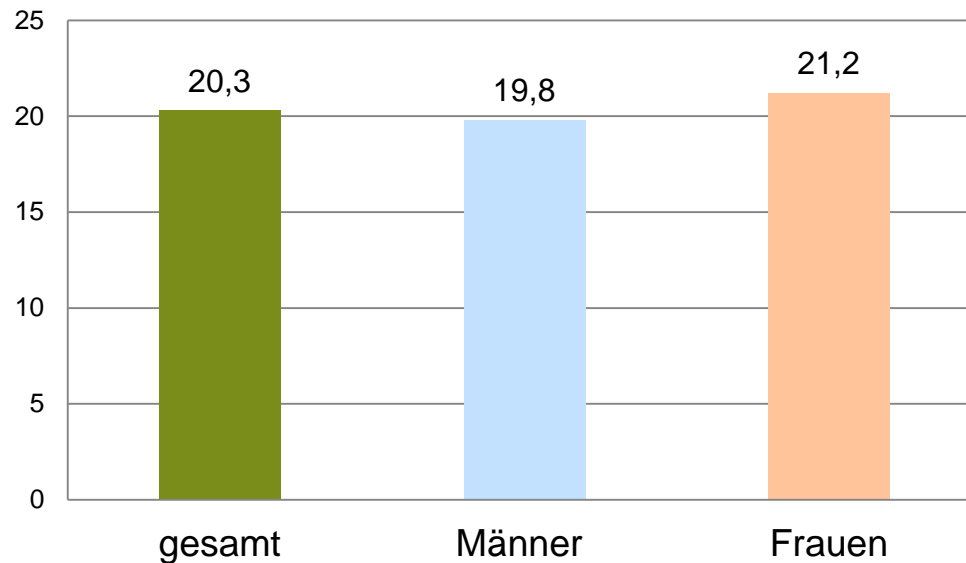
Unterschiedliche Konsumentengruppen !

Unterschiedliche Zielgruppen für Präventionsmaßnahmen !

¹Piontek, Gomes de Matos, Atzendorf & Kraus, 2016

Wie häufig ist ein klinisch relevanter Cannabiskonsum unter aktuellen Cannabiskonsumenten?*

(Angaben in Prozent)



* erfasst mit *Severity of Dependence Scale SDS*; Summenwert ≥ 2

¹Piontek, Gomes de Matos, Atzendorf & Kraus, 2016

Epidemiologische Grundlagen: **Zusammenfassung**

- Der Konsum von Cannabis ist seit vielen Jahren ein weitverbreitetes Phänomen unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen.
- Etwa 25-35% aller Jugendlichen und jungen Erwachsenen machen Erfahrung mit Cannabis.
- Die überwiegende Mehrzahl der Cannabiskonsumenten und –konsumentinnen betreibt einen eher gelegentlichen, risikoarmen Konsum.
- Etwa 15-20% aller Konsumierenden betreiben einen (fast) täglichen Konsum und zeigen Abhängigkeitssymptome.

Klassifikation der Suchtprävention*

Universelle Prävention: richtet sich an die **Allgemeinbevölkerung**

Selektive Prävention: richtet sich an **Risikogruppen**

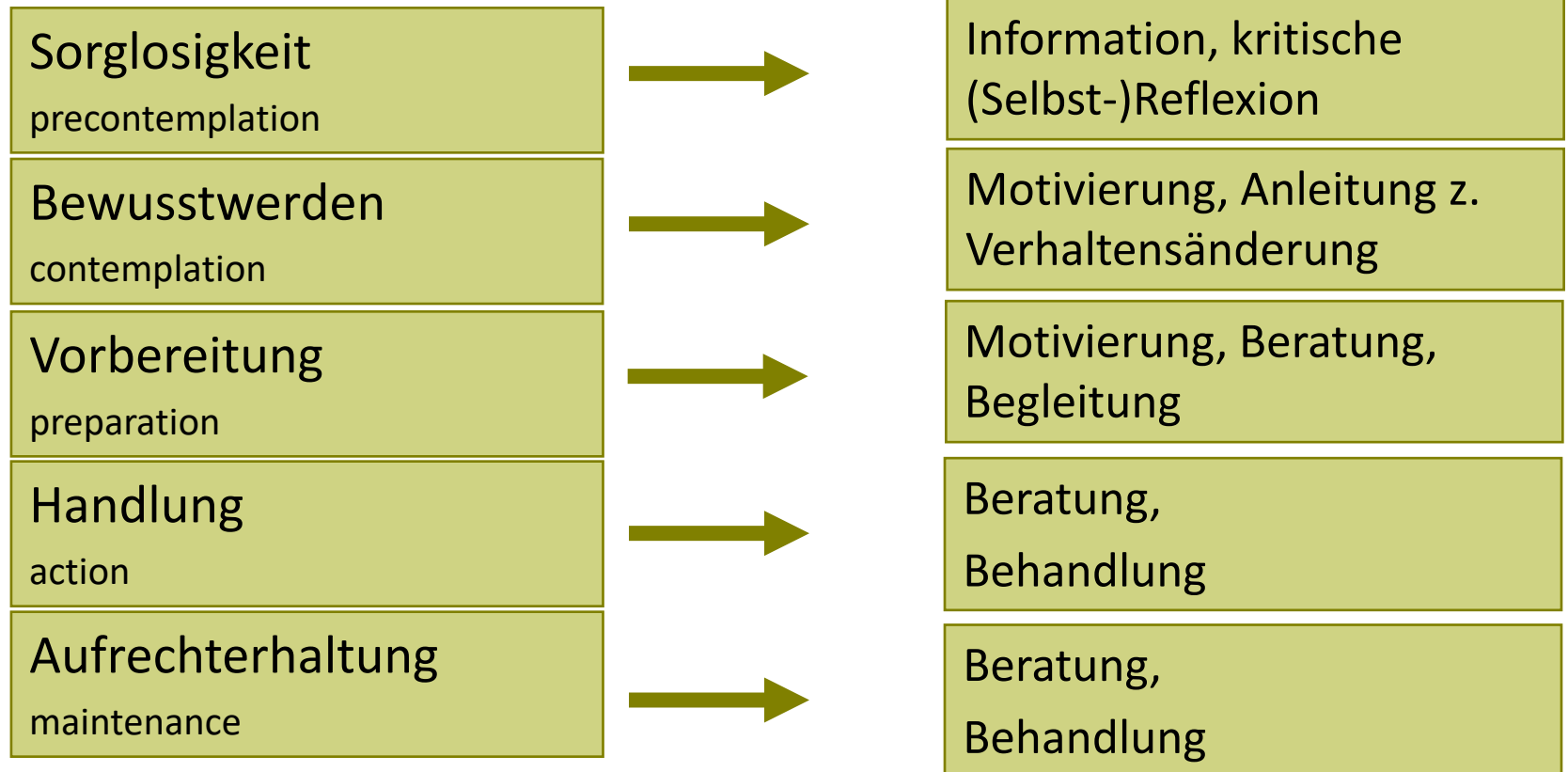
Indizierte Prävention: richtet sich an **Personen** mit Problemen

*US Institute of Medicine, 1994

Interventionen bei riskantem Substanzkonsum

Welche Interventionen für welche Konsumenten?

Stadien der Verhaltensänderung*



Ziele der Suchtprävention

- Vermittlung von **Information**
- Förderung einer (selbst)kritischen **Einstellung**
- ggf. Anleitung und Unterstützung bei einer **Verhaltensänderung**

Ziele der Suchtprävention

- **Vermittlung von Information**
- Förderung einer (selbst)kritischen **Einstellung**
- Anleitung und Unterstützung bei einer **Verhaltensänderung**

Präventionsziel: **Vermittlung von Information**

- NEWS ▾
- TOPTHEMA →
- TOPTHEMA-ARCHIV
- DROGENLEXIKON ▾
- DROGEN ▾
- WISSENSTESTS ▾
- TESTE DICH! ▾
- FAQ ▾
- BERATUNG & HILFE ▾
- VIDEOS ▾
- VERBREITUNG ▾
- BANNER ▾

HOME > TOPTHEMA > TOPTHEMA VOM JANUAR 2018

TOPTHEMA

Bin ich abhängig von Cannabis?

Januar 2018

Etwa jeder dritte junge Erwachsene hat schon einmal Cannabis konsumiert. Die Meisten tun es nur selten, manche aber regelmäßig, ein Teil von ihnen sogar täglich. Doch bedeutet tägliches Kiffen automatisch abhängig zu sein? Woran merke ich, dass ich abhängig bin?

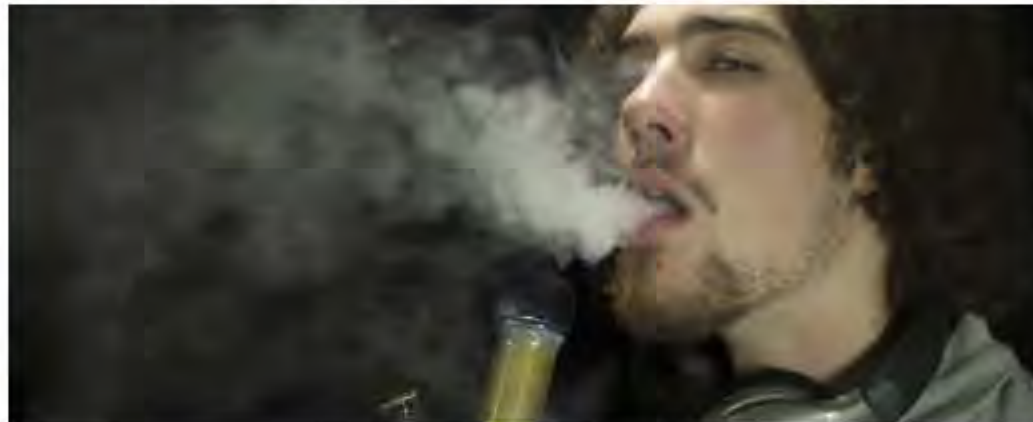


Bild: © William Casey / Fotolia.com

„Es ist ja nur Gras“, [hatte sich Patrick eingeredet](#), „es ist ja nicht sowas wie Heroin oder Kokain“. Patrick konnte sich lange nicht vorstellen, dass Cannabis abhängig machen kann. „Aber dabei habe ich an einem freien Tag auch mal fünf Gramm weggehauen.“ Beim Versuch, das Kiffen einzuschränken, bekam er Schlafprobleme, schwitzige Hände und wurde aggressiv. Letztlich musste er sich eingestehen, dass er abhängig war.

Cannabis kann, anders als manche Menschen glauben, abhängig machen.

Suche ... 🔍



**BERATUNG GIBT'S IM
drugcom-Chat**



ABSTIMMEN

Hast du schon mal einen starken Drang verspürt, Tabak, Alkohol oder eine andere Droge zu konsumieren?

- Ja
- Nein

Abstimmen

Folge uns:

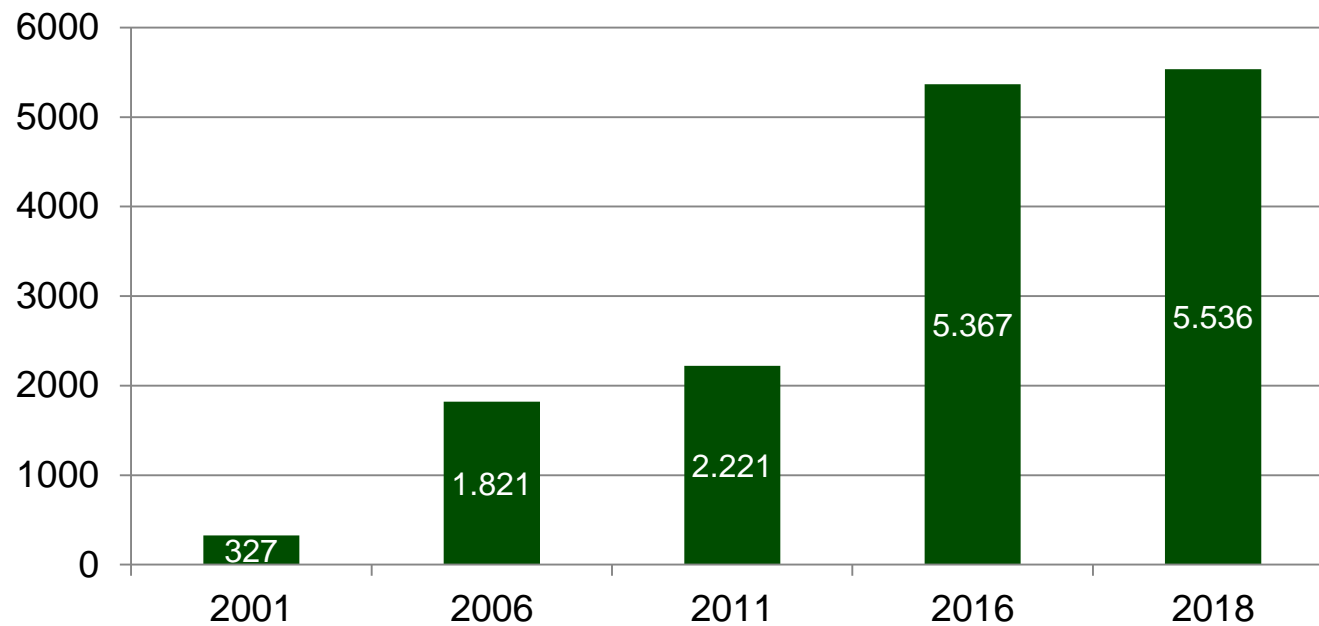
- NEWSLETTER 📧
- RSS-FEED 📡
- TWITTER 🐦



WIE STARK IST DIE NUTZUNG?*



Anzahl NutzerInnen pro Tag (M)



Ziele der Suchtprävention

- Vermittlung von Information
- **Förderung einer (selbst)kritischen Einstellung**
- Anleitung und Unterstützung bei einer Verhaltensänderung



Cannabis denn Sünde sein?

Eine Broschüre rund ums Kiffen

Mit
Kiffertest

Förderung einer (selbst)kritischen Einstellung

Broschüre mit Selbst-Test
Individualisierte Auswertung
Handlungsempfehlungen

Herausgeber: Therapieladen e.V., Berlin

Erstauflage 2002
seither 170.000 Exemplare



1. Welche Aussage trifft am ehesten auf Dich zu?

- Cannabis ist eine gute, angenehme Droge mit wenig unerwünschten Nebenwirkungen, deshalb nehme ich sie!
- Vom Kiffen kann man ebenso abhängig werden wie vom Rauchen oder Trinken, deshalb achte ich darauf, dass ich es nicht zu oft mache!
- Von Cannabis kann man sicher abhängig werden, und ich gehöre zu denen, die da sicherlich aufpassen müssen!

2. Schläfst Du schlechter ein, wenn Du nicht gekifft hast?

- Ja, ich habe oft Schwierigkeiten, ohne Kiffen zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen!
- Manchmal brauche ich dann länger zum Einschlafen, manchmal nicht!
- Nein, ich schlafe ein wie immer bzw. schlafe ohne Kiffen besser ein!

3. Angenommen Du bemerkst, dass Kiffen negative Auswirkungen auf Deinen Alltag hat (z.B. Schul- oder Arbeitsprobleme, Ärger in der Familie oder in Beziehungen, Lustlosigkeit), was würdest Du dann tun?

- Ich würde dann damit aufhören!
- Ich bemerke das schon seit einiger Zeit, würde auch gern was mit dem Kiffen verändern, aber es fällt mir schwer!
- Ich glaube nicht, dass Kiffen negative Auswirkungen auf den Alltag hat!

4. Wenn Du beurteilen solltest, wie Dein Leben in den letzten paar Monaten gelaufen ist, welche Zufriedenheitsnote würdest Du Dir geben?

Kiffertest Ergebnis

Du bist wahrscheinlich in einer Phase, wo Spaß und Rausch eine große Rolle in Deinem Leben spielen. Deshalb beschränkt sich das Kiffen für Dich nicht nur auf Ausnahmesituationen, sondern ist ein häufiges Vergnügen. Vielleicht kiffst Du auch oft, ohne Dir zu überlegen, was der Rausch Dir heute bringen wird.

Du hast Dich im Moment für einen eher risikoreichen Lebensstil entschieden, wo Du das Kiffen sowohl für Spaß, aber manchmal auch zum Chillen, gegen Durchhängen, Stress oder Langeweile benutzt oder auch, um mit anderen zusammen zu sein. Irgendwie scheinen Cannabis und das ganze Drumherum eine gewisse Faszination auf Dich auszuüben. Vielleicht hast Du auch überwiegend Freunde, die kiffen, und fühlst Dich manchmal zwischen ihnen und den wenigen anderen hin- und hergerissen.

Es könnte auch sein, dass Du im Moment wenig Überblick darüber hast, wann und wie viel Du kiffst. Vielleicht nimmst Du auch Drogen durcheinander (Alkohol, XTC, Speed, LSD) und machst Dir eher weniger Gedanken über Deinen Cannabiskonsum. Bisher ist es mit dem Kiffen eher locker gelaufen, und Du hast noch wenig negative Folgen gespürt. Deshalb kann es schwierig sein klarzukriegen, woran Du für Dich ganz persönlich merkst, dass es Zeit wird, was zu verändern. Manchmal benutzt Du Cannabis vielleicht dazu, Unzufriedenheiten wegzukiffen. Dann geht es Dir zwar kurzfristig besser, weil Du mehr Abstand zum Frust hast, aber wenn das regelmäßig passiert, verlierst Du vielleicht die Fähigkeit, Dinge nach Deinem Geschmack zu verändern und läufst Gefahr, von dem „Abstandmacher“ abhängig zu werden. Besonders, wenn Du noch sehr jung bist (unter 16 Jahren) und regelmäßig kiffst, riskierst Du, dass Du außer Kiffen kaum andere Möglichkeiten der Lebens- und Freizeitgestaltung kennlernst. Du versäumst dann etwas!

Vielleicht bist auch Du schon hin und wieder angesprochen worden, dass Du zu viel kiffst. Du weißt zwar, dass Du es in dieser Weise nicht ewig machen kannst und willst, weil dann einiges den Bach runtergehen würde (z.B. Schule oder Beruf), aber im Moment ist es halt so und Du willst Dich damit nicht beschäftigen. Ob und wann Du etwas verändern willst, hältst Du Dir im Moment noch offen.

Es kann sein, dass Dein Konsum so heftig bleibt oder sogar noch mehr wird. Es kann aber auch sein, dass das Kiffen für Dich unwichtiger wird, wenn andere Dinge in Deinem Leben passieren.

Riskant ist Deine aktuelle Situation in jedem Falle.

Tipps:

- Wenn Du manchmal denkst, dass ein klarer Kopf in bestimmten Situationen besser wäre: Nimm Dich ernst!
- Vorsicht vor Selbstbetrug und Augenwischerei. Wenn Dich viele Leute anders sehen als Du Dich selbst siehst, prüf mal, ob was dran sein könnte!

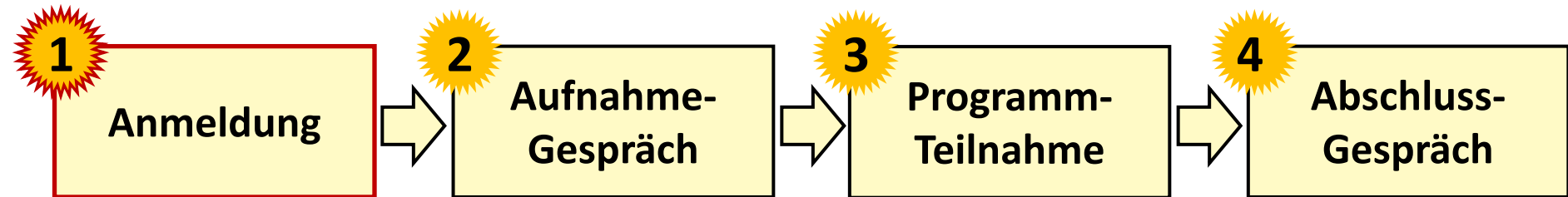
Ziele der Suchtprävention

- Vermittlung von Information
- Förderung einer (selbst)kritischen Einstellung
- **Anleitung und Unterstützung bei einer Verhaltensänderung**



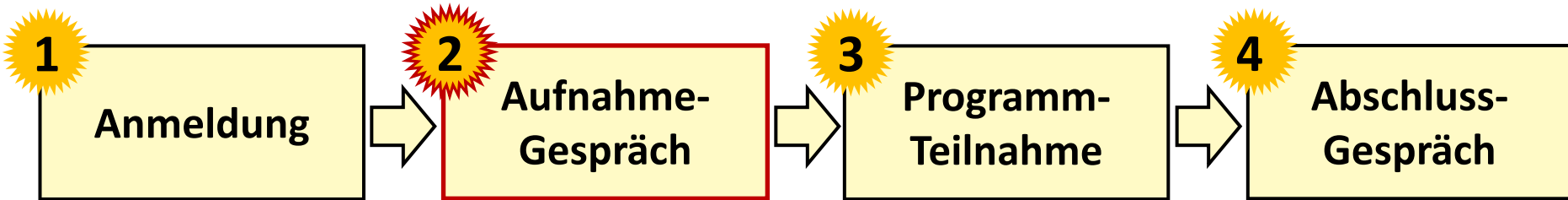
Anbieter:	Bundeszentrale f. gesundheitliche Aufklärung BZgA
Zielgruppe:	Cannabiskonsumentinnen -konsumenten
Programmziel:	Ausstieg oder Reduktion
Programmstart:	August 2004
Art des Programms:	webbasierte individuelle Beratung
Programmdauer:	4 Wochen (+ Verlängerungsoptionen)
Teilnehmer/innen :	ca. 11.000 (8/04 bis 09/19) ca. 750-900 pro Jahr





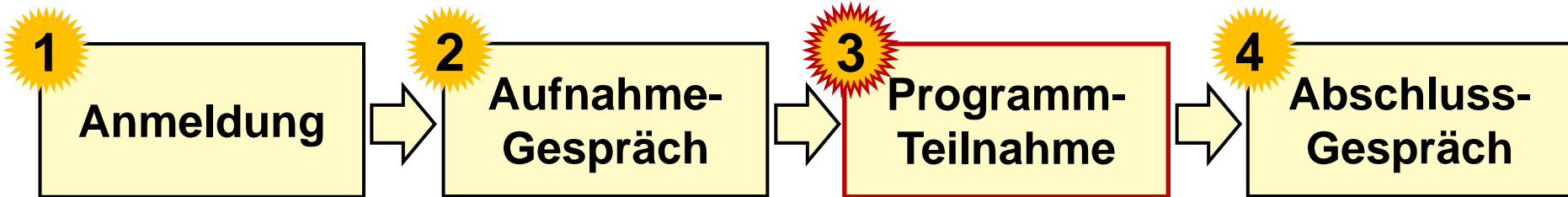
Anmeldung

- Einstiegsfragebogen (15-20 min)
 - Angaben zum Drogenkonsumverhalten
 - Daten zur psychischen Gesundheit
 - Änderungsbereitschaft
 - Soziodemografische Daten
- Registrierung mit (anonymer) Mailadresse
- Terminreservierung für das Aufnahmegespräch



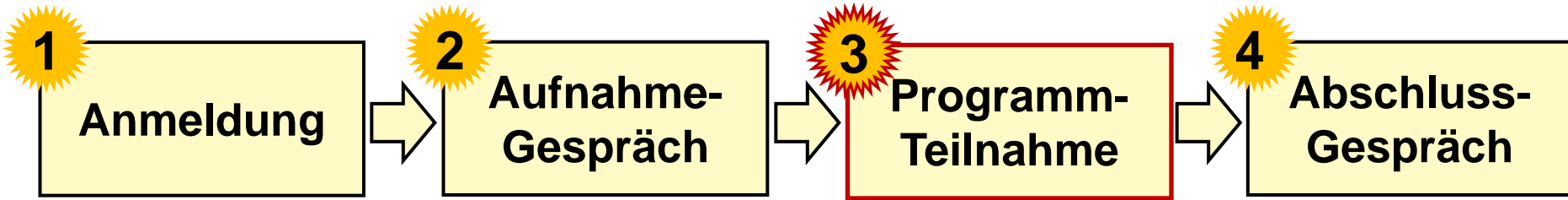
Chat-basiertes Aufnahmegespräch

- Dauer ca. 50 min
- Beraterinnen: Dipl. Psychologinnen / Dipl. Pädagogin
- Ziele
 - Beziehungsaufbau
 - Abklärung der individuellen Situation / Anamnese
 - Formulierung von Zielen & Bewältigungsstrategien



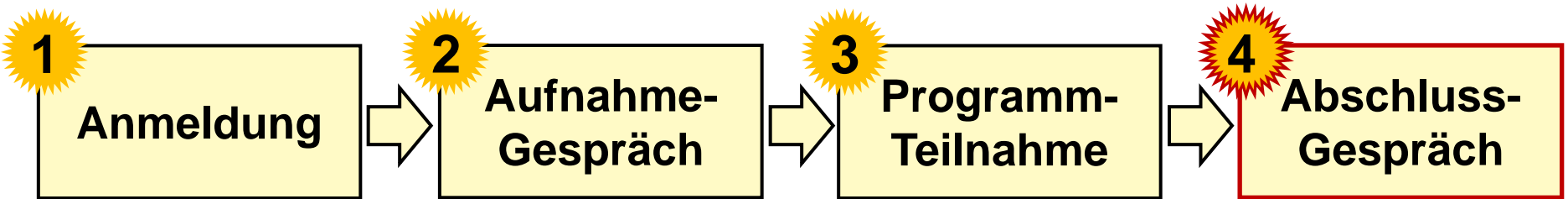
Online-Tagebuch über vier Wochen (I)

- Wurde am betreffenden Tag Cannabis konsumiert?
→ abhängig von der Antwort werden zusätzliche Informationen erfragt



Online-Tagebuch über vier Wochen (II)

- Wöchentliche Rückmeldung durch das Beratungsteam
 - zum Konsumverhalten, zur psychosozialen Situation, zum Beratungsprozess
 - Ideen, Vorschläge & Aufgaben
 - Beantwortung spezifischer Fragen



Abschlussgespräch im Chat (30 min)

- Welche Programmziele wurden erreicht, welche nicht?
- Welche Strategien funktionieren, welche Situationen sind immer noch schwierig?
- Perspektiven: Ist weitere Unterstützung zu empfehlen?

Nutzerinnen und Nutzer von **Quit the Shit**

Soziodemografische Daten (letzte 12 Monate)

- ca. 2/3 männliche Teilnehmer (68,2%)
- Durchschnittsalter: **25,9** Jahre (SD=6,7)
- Vergleichsweise hohes Bildungsniveau: **54%** der TN besuchen das Gymnasium oder haben Abitur

→ Vergleich:

Soziodemografische Daten „Realize it“ – Teilnehmer/-innen*

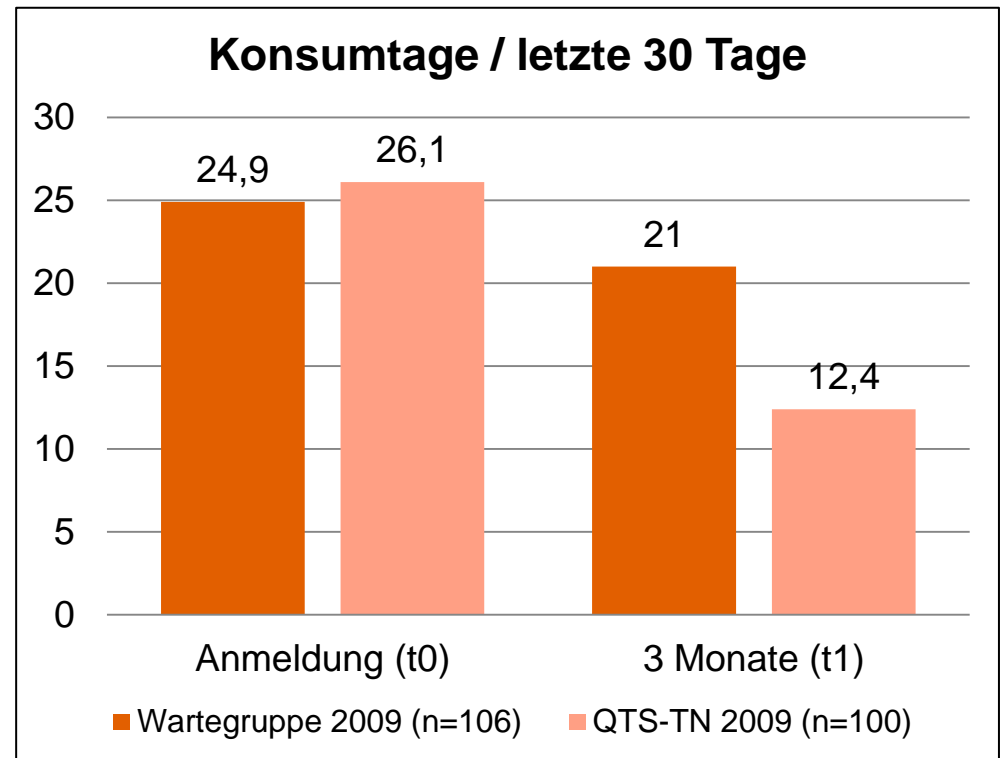
- 83% männliche Teilnehmer
- Durchschnittsalter: **21,9** Jahre (SD=5,5)
- **18%** der TN besuchen das Gymnasium oder haben Abitur



Wirksamkeit von **Quit the Shit**

- Signifikante Konsumreduktion bei TN
- höhere konsumbezogene Selbstwirksamkeitserwartung
- besseres psychisches Wohlbefinden

..... im Vergleich zur Wartekontrollgruppe.



Tossmann, H. P., Jonas, B., Tensil, M.-D., Lang, P. & Strüber, E. (2011). A Controlled Trial of an Internet-Based Intervention Program for Cannabis Users. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, doi:10.1089/cyber.2010.0506.

Zusammenfassung

- In der Prävention von Cannabiskonsum und Cannabisabhängigkeit gilt es, die Diversität von Zielgruppen zu berücksichtigen.
- Die bereitgestellten Informationen müssen gleichzeitig evidenzbasiert und in den Zielgruppen glaubwürdig sein.
- Die Förderung eines selbstkritischen Umgangs mit Suchtmitteln dürfte (nach wie vor) eine besondere Herausforderung darstellen.
- Maßnahmen der Frühintervention bei ersten Anzeichen einer Cannabisabhängigkeit sollten weiter ausgebaut werden.

DANKE
für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. Peter Tossmann
tossmann@delphi.de