



Ausklinken und Abschalten:

# „Lass mal chill´n!“

Die Bedeutung von Cannabis in der Lebenswelt  
Jugendlicher

Peter Schlimpen  
Jugend- und Drogenberatung  
Herzogstraße 4, Aachen



## Ausklinken und Abschalten:

- *„Was motiviert Jugendliche, Cannabis zu konsumieren?“*
- *„Welche Erwartungen verbinden Sie mit dem Konsum?“*

A horizontal band at the top of the slide features a row of dark silhouettes of people of various heights and builds, standing together. The background of this band is a gradient of yellow and olive green.

Auslinken und Abschalten:

Berliner JDH- Studie



# Berliner JDH-Studie

## Jugend-Drogen-Hintergründe

- 413 junge Erwachsene im Alter von 16 bis 27 Jahren
- Befragungszeitraum: November 2012 bis März 2013
- 62% männlich, 38% weiblich
- Ziel: Ermittlung der Motive des Substanzkonsums
  - *„Was sind für Dich/Deine Freunde Gründe, Suchtmittel bzw. Drogen zu konsumieren?“*



# Berliner JDH-Studie

## Motivational Model of Alcohol Use

- Verstärkungsmotive
  - leistungs- und wahrnehmungssteigernde Wirkung:
  - besser/ länger zu feiern, Stimmung zu steigern, Spaß zu haben
  - sich besser konzentrieren zu können
  - Gefühle/ Wahrnehmungen zu intensivieren
- Bewältigungsmotive
  - Verarbeitung von Problemen, Ablenken von Stress und negativen Stimmungslagen
  - „Runterkommen vom Alltag“



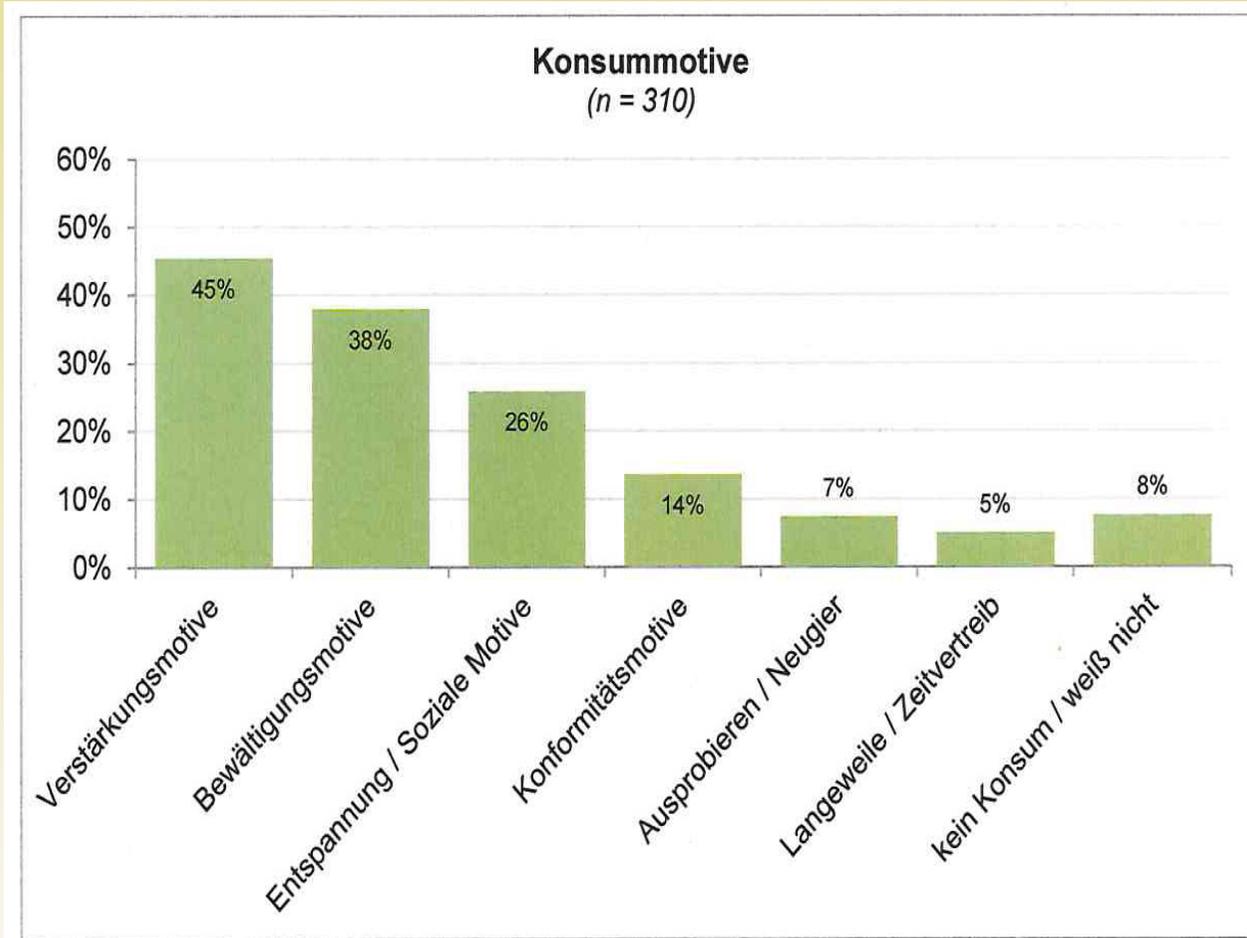
# Berliner JDH-Studie

## Motive

- Entspannung und soziale Motive
  - gesellige oder entspannende Atmosphäre:
  - „gemeinsam zu chillen“
  - Konsum genießen
- Konformitätsmotive
  - Durch das Umfeld geprägte Erwartungshaltungen:
  - um „dazu zu gehören“
  - „cool zu sein“
  - „weil es alle machen“

# Berliner JDH-Studie

## Konsummotive



# Konsummotive

## - Vergleich der Altersgruppen -

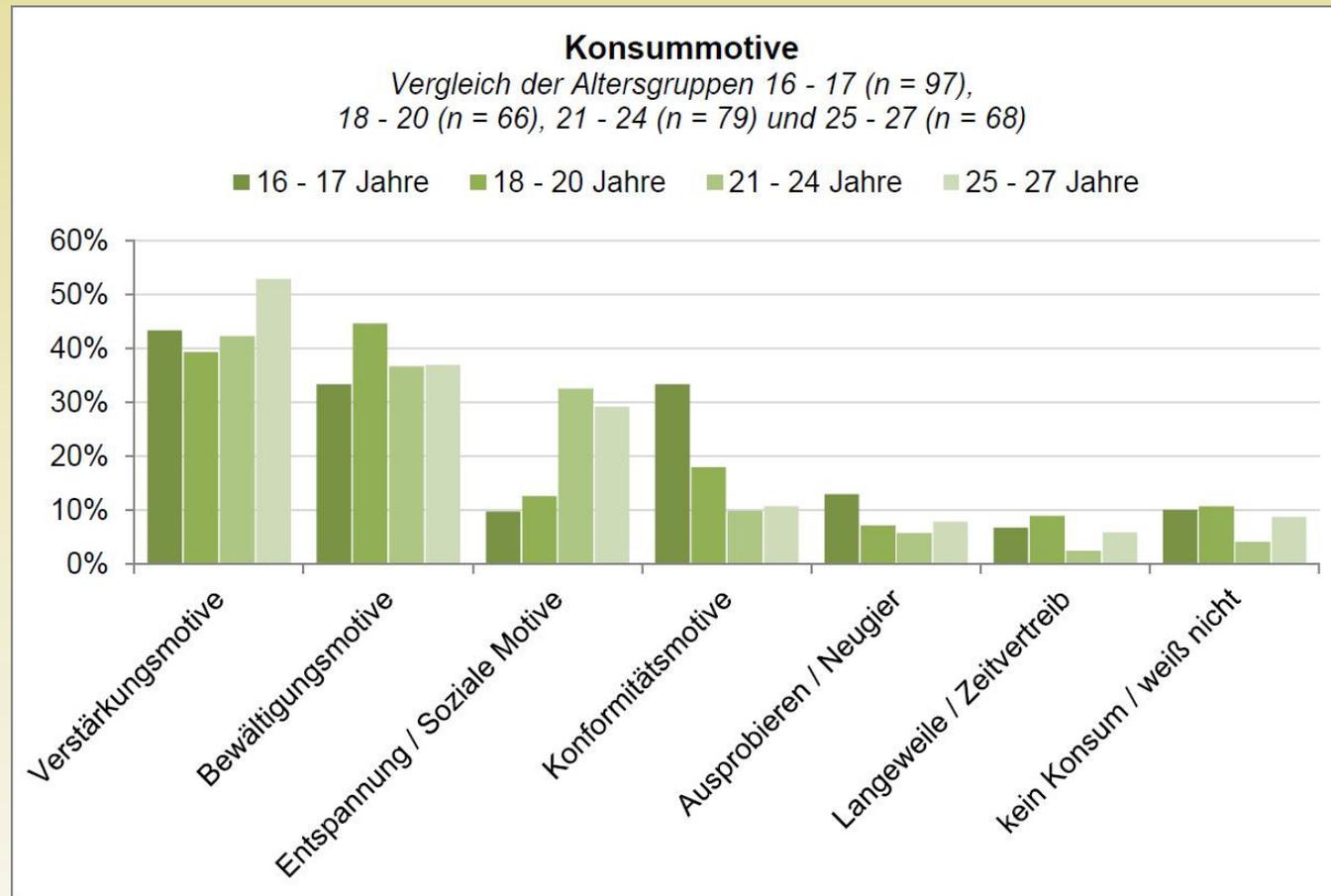


Abbildung 36 (Mehrfachnennungen möglich)

# Berliner JDH-Studie

## Konsumgelegenheiten

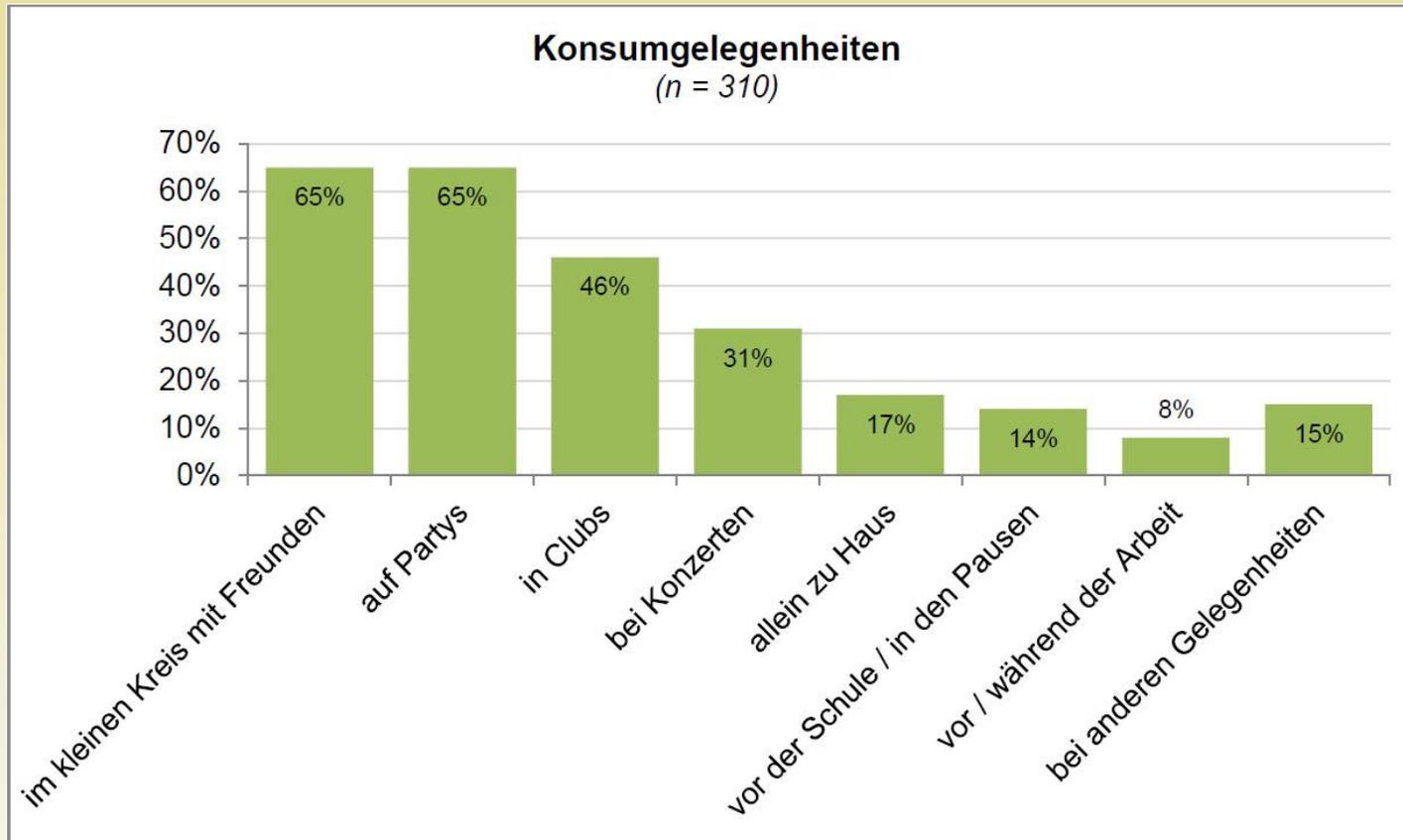


Abbildung 38 (Mehrfachnennungen möglich)

# Berliner JDH-Studie

## Angesagte Drogen

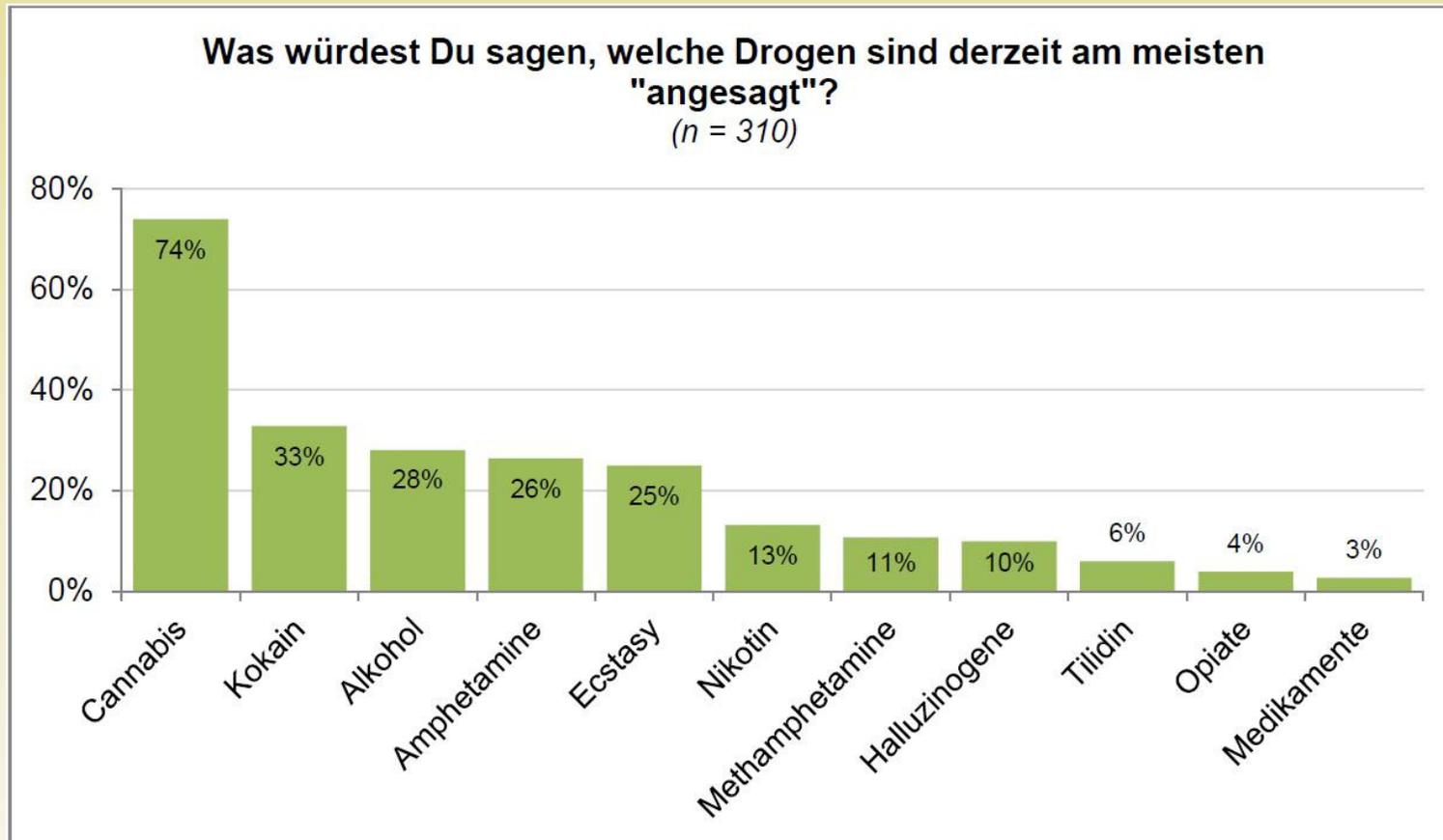


Abbildung 43 (Mehrfachnennungen möglich)



# Das CAN Stop Projekt

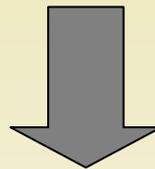
## Ergebnisse

- 239 junge Konsumenten im Alter von 14 und 23 Jahren
  - Mit dem Konsum assoziierte Attribute:
    - Im Trend sein
    - Dazugehörigkeit
    - Kreativität
    - Revolution bzw. Opposition gegen die Erwachsenenwelt
- entsprechen den typischen Bedürfnissen des Jugendalters



# Das CAN Stop Projekt Ergebnisse

Hohes Risiko für Cannabiskonsum im Jugendalter:  
→ Konsum der Peergruppe und der Eltern



Jugendliche neigen zu Risikoverhaltensweisen, um der Gruppe gegenüber keine Entwicklungsdefizite aufzuweisen



# Das CAN Stop Projekt Ergebnisse

Kritisch, wenn in der Experimentierphase die Erfahrung gemacht wird:

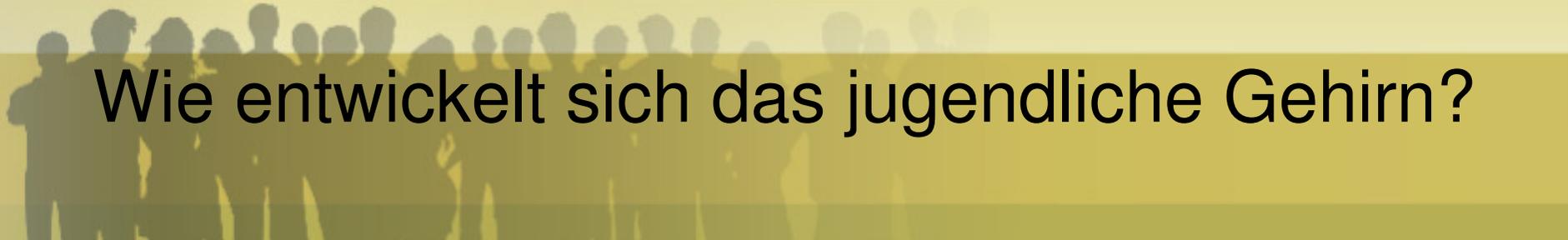
Substanz hilft bei der Bewältigung problematischer Lebenssituationen und psychischer Zustände

- Auslöser dafür können kritische Lebensereignisse oder aber Überforderung mit allgemeinen Entwicklungsaufgaben, z.B. bedingt durch Entwicklungsdefizite, sein.



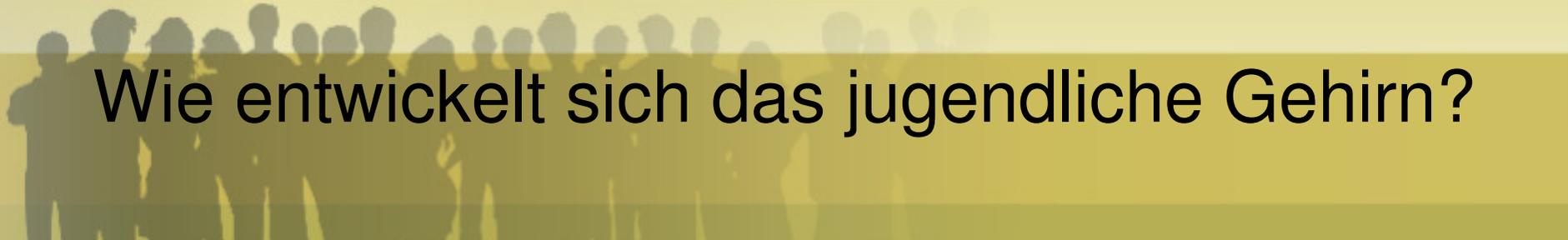
Ausklinken und Abschalten:

Das jugendliche Gehirn und die  
Auswirkungen von Cannabiskonsum  
im Jugendalter



# Wie entwickelt sich das jugendliche Gehirn?

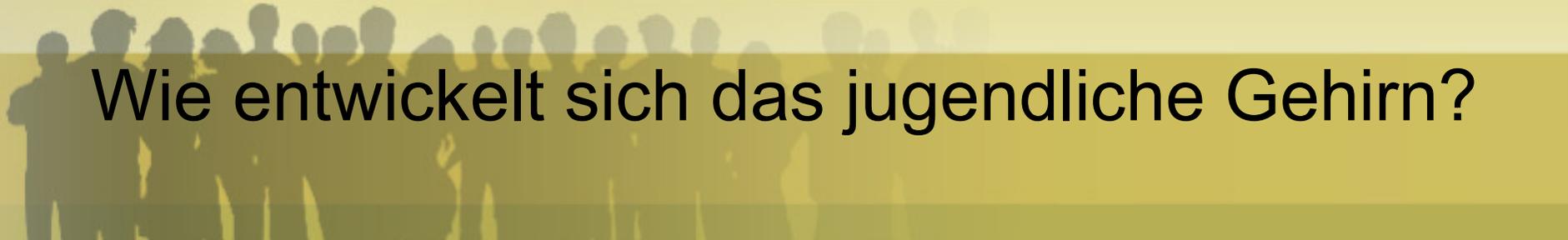
- Gehirn: Vor 250.000 Jahren erreichte das menschliche Gehirn seine jetzige Größe
- vorher war der Mensch mit 8 oder 9 Jahren erwachsen-seitdem gibt es Jugendliche
- 100 Milliarden Neuronen mit bis zu einer halben Trillion von Verbindungen

A decorative header image showing the silhouettes of a group of people standing in a line, overlaid on a yellow-to-white gradient background.

# Wie entwickelt sich das jugendliche Gehirn?

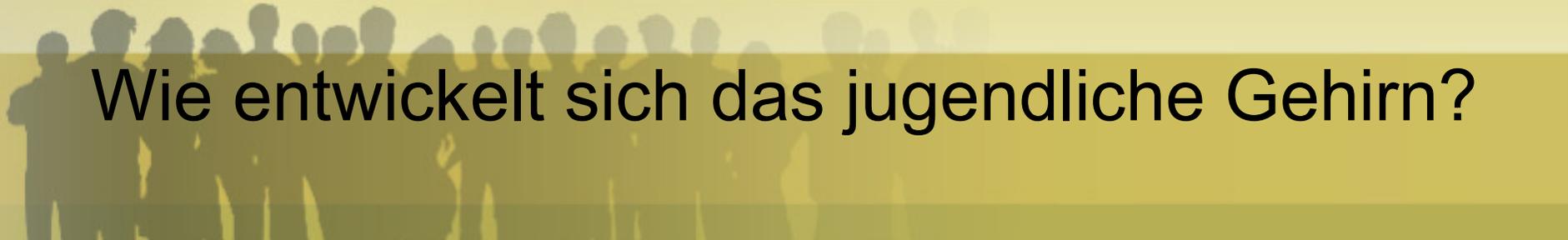
Die graue Hirnsubstanz (Nervenzellkörper)  
nimmt bis zum 12. Lebensjahr zu ...

- unzählige Verbindungen entstehen
- Das Gehirn ist mit 12 Jahren am größten
- Danach wird Gehirn bis zum 20.  
Lj. wieder kleiner



# Wie entwickelt sich das jugendliche Gehirn?

- Jede Sekunde baut das Gehirn während der Pubertät **30.000** Schaltstellen ab
- Neurone vernetzen sich & Myelin (weiße Gehirnsubstanz) hüllt die Axone ein
  - je dicker diese Fettisolierung, desto schneller die Übertragung



# Wie entwickelt sich das jugendliche Gehirn?

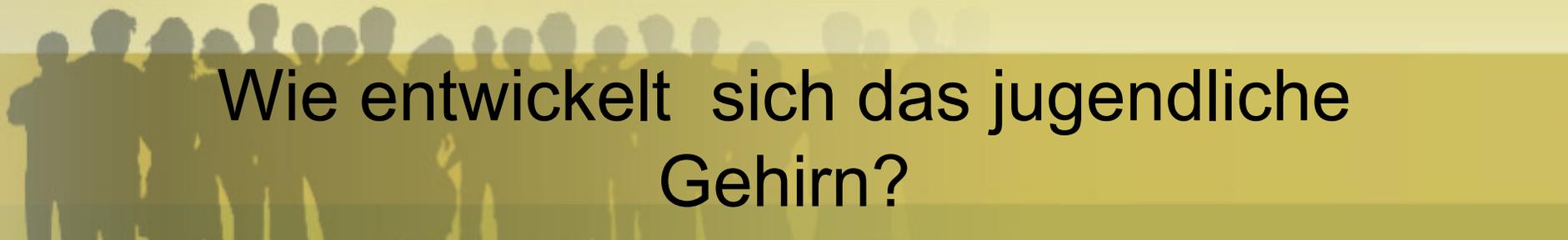
## Effizienz:

→ wenig genutzte Verbindungen werden gekappt, viel genutzte gestärkt !

## Pubertät :

### Umbau des Gehirns

und Wachstumsschub vor allem im präfrontalen Cortex (Stirnhirn)

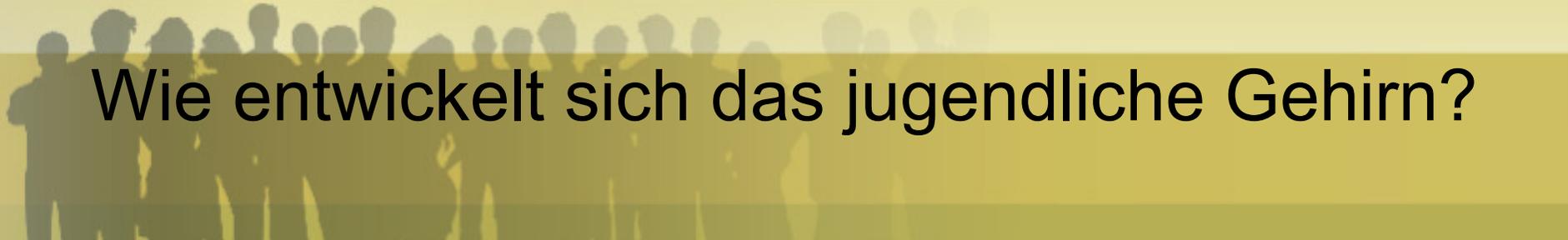


# Wie entwickelt sich das jugendliche Gehirn?

Präfrontaler Cortex = Stirnhirn

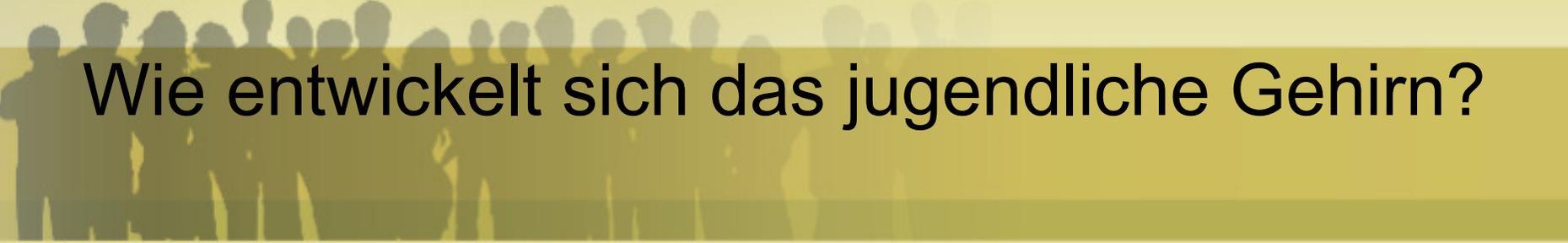
Zuständig u. a. für:

- Prioritätensetzung
- moralische Erwägungen
- Impulskontrolle
- Handlungsplanung
- Strategieentwicklung
- Erlernen von Regeln
  - Erhaltung der Konzentration

A decorative header featuring a row of dark silhouettes of people of various heights and builds, set against a light yellow background. The silhouettes are positioned behind the title text.

# Wie entwickelt sich das jugendliche Gehirn?

Umwandlung im Stirnhirn - dem obersten  
Kontrollzentrum – dauert bis zum Alter von 24  
Jahren



# Wie entwickelt sich das jugendliche Gehirn?

→ Das jugendliche Gehirn ist eine Baustelle ohne Bauleiter- Stirnhirn schwächt noch

→ anfällig für riskante Verhaltensweisen, z.B. Suchtmittelkonsum



## Gründe, warum Cannabiskonsum bei Jugendlichen schädlich ist

### → **Cannabiskonsum stört diesen fein gesteuerten Umbauprozess**

- weil der Umbau des Gehirns während der Pubertät durch Endocannabinoide gesteuert wird
- Bildung, Reifung und Wanderung neuer Nervenzellen im Gehirn
- Wachstum von Axonen
- Entwicklung der Glia- Zellen



# Auswirkungen von Cannabiskonsum

- Störungen des Kurzzeitgedächtnisses, der Konzentration und der Aufmerksamkeit
- Störungen des autobiographischen Gedächtnisses
- vor allem bei genetisch vorbelasteten Jugendlichen:  
Erhöhung des Risikos, an einer Psychose zu erkranken
- Tabakbedingte Schädigungen: Lungenfunktion u.a.



# Auswirkungen von Cannabiskonsum

- 70 bis 90% aller Menschen mit einer Cannabisabhängigkeit haben die Diagnose einer weiteren psychischen Störung  
(Depressionen, soziale Ängste) im Lebenszeitraum  
(Kessler et al, 2004; Stinson et al., 2006).
- Störungen bei der Beurteilung der eigenen Gefühlswelt und der Anderer



# Auswirkungen von Cannabiskonsum

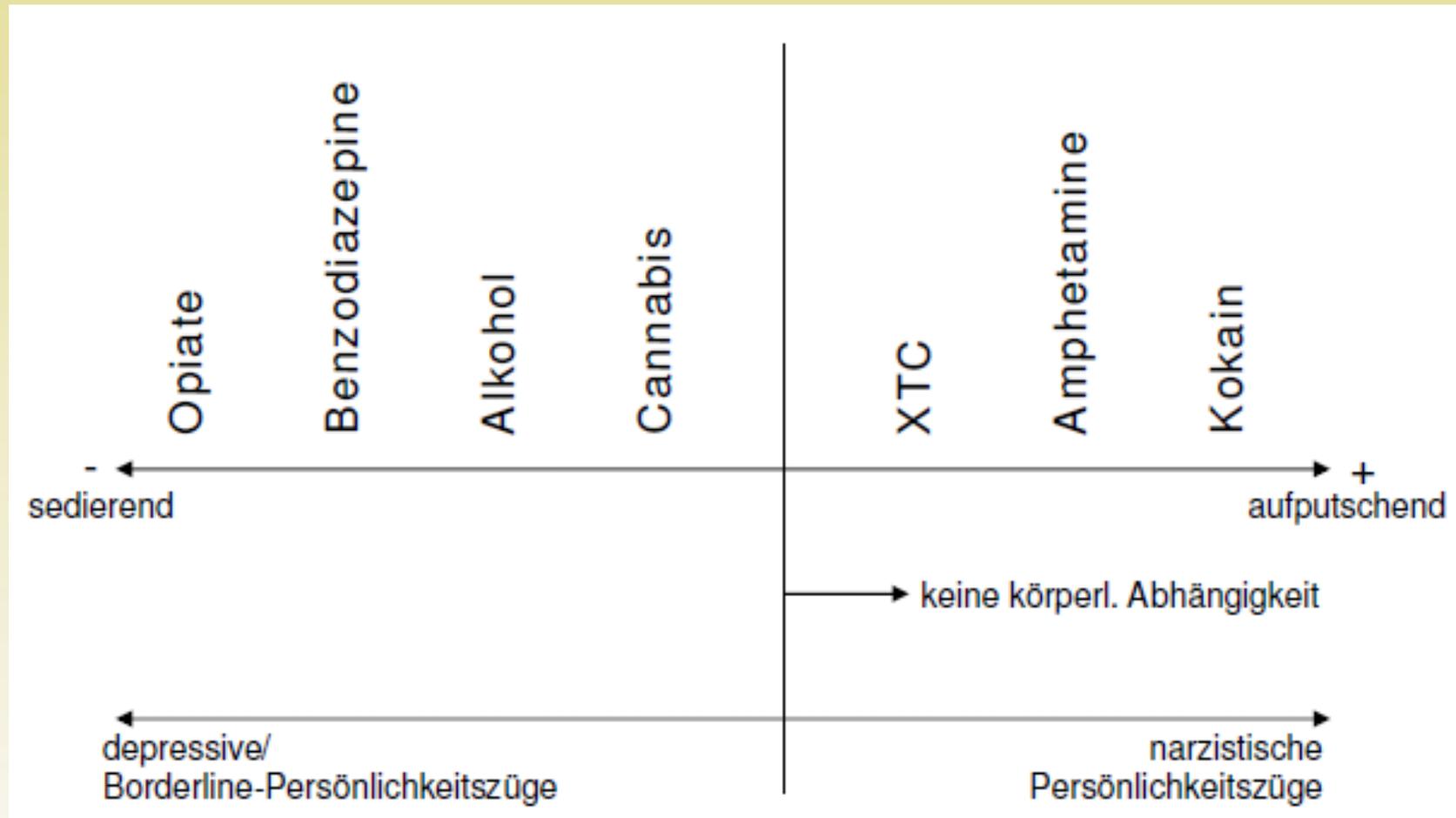
- Verminderung bzw. Stillstand der psycho-sozialen Entwicklung
- Gefahr der Abhängigkeit
- Gesundheitsschäden abhängig von Dosis, Frequenz, THC- und Cannabidiol Gehalt, Beimischungen und individueller Vulnerabilität



# „Macht Kiffen dumm?“

- Neuropsychologische Defizite durch Cannabiskonsum (Dunedin-Studie, Meier et al. PNAS 2012):
- Fortgesetzter Cannabiskonsum war assoziiert mit Verminderung kognitiver Leistungen (IQ)
- Defizite nur bei frühem Beginn (< 18 J.), die sich bei andauerndem Konsum weiter verschlechterten und sich bei Abstinenz nicht völlig zurückbildeten
- Keine Defizite bei Beginn des Cannabiskonsums im Erwachsenenalter

# „Hasch macht lasch?“





## Welche Faktoren begünstigen das Abgleiten in problematische Konsumformen?

- **Psycho-soziale Risikofaktoren:**
  - frühzeitiger Beginn des Cannabiskonsums
  - ausschließlich drogenkonsumierende Freunde
  - mangelnde soziale Unterstützung (in der Familie, von Freunden)
  - allgemeine soziale Perspektivlosigkeit (z.B. fehlender Schulabschluss)
  - kritische Lebensereignisse (z.B. Verlassenwerden vom Partner)
  - Komorbidität (Konsum anderer Drogen, psychische Erkrankungen)



## Faktoren, die das Auftreten einer Psychose unter Cannabis beeinflussen:

- Alter bei Beginn des Cannabiskonsums
- Positive Familienanamnese für Psychose
- Ausmaß der Schizotypie
- Psychische Traumata in der Kindheit
- Genetische Faktoren
- Gehalt an THC und dem antipsychotischen Cannabidiol



# Cannabis- Konsumtrends

- höherer THC- und niedrigerer Cannabidiol (CBD)-Gehalt in neueren Cannabissorten
- 2008 Aufkommen von Räuchermischungen mit synthetischen Cannabinoiden („Spice“)
- Enthalten kein Cannabidiol, daher potentiell schädlicher als Cannabis
- Meist 4-8-fach stärkere Wirkung als Cannabis, aber einzelne Produkte mit mehr als 100-facher Wirkstärke



# Cannabis- Konsumtrends

- **Höherer THC-Gehalt**
- **Niedriger Cannabidiol-Gehalt**
- **Synthetische Cannabinoide**
- **Gesundheitsschädliche Beimischungen (Blei)**



# Angebote

Jugend- und Drogenberatung Aachen



# Jugend- und Drogenberatung

- Zwischen 850 und 965 Personen suchen die Jugend- und Drogenberatung pro Jahr auf
- Bei 320 - 410 Personen davon geht es um die Hauptdiagnose Cannabis
- Auffällig bei Jugendlichen:
- früher Konsumbeginn, polyvalentes Konsummuster (Cannabis, Amphetamine und Alkohol)



# Jugend- und Drogenberatung

- eingeschränktes soziales Umfeld (kiffender Freundeskreis)
- psycho-soziale Belastungen in der Vorgeschichte (Gewalt, Traumata, fehlender Elternteil)
- unsichere Bindungserfahrungen
- schulischer Misserfolg, Mobbing
- drohender Verlust von Perspektive
- Je kürzer die Karriere, je früher die Hilfe, desto bessere Erfolgsaussichten!“



# Jugend- und Drogenberatung

Hilfen für Drogenkonsumenten und deren Bezugspersonen:

- Beratung
- Ambulant Betreutes Wohnen
- Ambulante Medizinische Rehabilitation Sucht (ARS)
- Vorbereitung und Vermittlung in stationäre Therapie
- Elterncoaching
- Gruppenstaffeln für jugendliche Cannabis-, Amphetamin- und Alkoholkonsumenten



# Beratung

- Zugang über offene Sprechstunden
- Voraussetzung: Veränderungsorientiert
- 5 Einzeltermine
- Sofortangebot: Do-it- Gruppe
- Vermittlung in stationäre Entwöhnung
- Cannabisgruppe: jährlich 2 Gruppenstaffeln a 5 Terminen für jugendliche Cannabis-, Amphetamin- und Alkoholkonsumenten mit justiziellen Auflagen



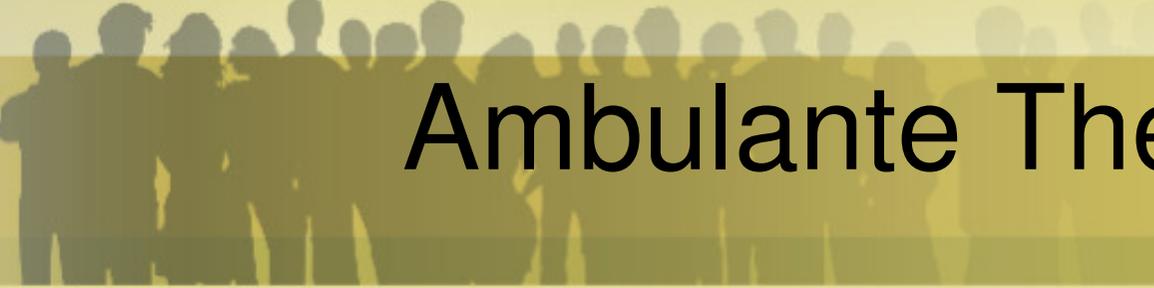
# Do-It- Gruppe

- Offene wöchentliche Gruppe, Indikation: Wunsch nach Veränderung des Konsums (Reduktion oder Abstinenz)
- 7 Module:
- Die Mauer gegen Rückfall
- Verschiedene Stadien der Motivation
- Risikosituationen für einen Rückfall erkennen
- Persönliche Vor- und Nachteile des Konsums bzw. der Veränderung
- Erstellen der eigenen sozialen Netzwerkkarte
- Rückfallfördernde Gedanken, Psychoedukation und Erstellen einer Notfallkarte
- Abstinente Zielaufrechterhaltung



# Ambulant Betreutes Wohnen

- Unterstützung im Lebensraum des Klienten und Förderung der Teilnahme am gesellschaftlichen Leben!
- Voraussetzungen:
  - 18 Jahre
  - Hauptdiagnose Sucht
  - Eigene Wohnung
- Mögliche, individuelle Ziele: Förderung selbstständiger Lebensgestaltung, Hilfe bei Alltagsstrukturierung, Begleitung, soziale und berufliche Integration, Krisenintervention, Stärkung der sozialen und kommunikativen Kompetenz, Einbezug des sozialen Umfeldes, Ressourcenaktivierung, Hilfe beim Ausstieg aus der Szene usw....



# Ambulante Therapie

- Ambulante Med. Rehabilitation Sucht
- Abstinenz zu Beginn erforderlich
- stabile Wohnsituation und
- stabilisierendes soziales Umfeld
- wöchentliche Einzel- und Gruppensitzungen
- Dauer: 6-12 Monate



# Quellen

**Dr. Christiane Baldus, Prof. Dr. Rainer Thomasius und Dr. Olaf Reis**  
Abschlussbericht CAN Stop an das BMG, Hamburg/ Rostock im November  
2011

**Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH (Hrsg.)** (2014): Berliner JDH-  
Studie. Jugend - Drogen - Hintergründe. Ergebnisse einer Befragung junger  
Menschen in Berlin zu Einstellungen und Haltungen zum Drogenkonsum.  
Berlin.

**Prof. Dr. med. Derik Hermann**, Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI),  
Mannheim, „Risiko Cannabis? Risiko Cannabispolitik?“, Vortrag Fachtagung  
am 08. Juni 2015 Therapieladen Berlin

**Dr. Eva Hoch**; Zentralinstitut für Seelische Gesundheit (ZI), Mannheim,  
„Candis- Gezielte Therapie für Cannabisstörungen. Ergebnisse und  
Erfahrungen aus der Transfer-Studie“ Vortrag Fachtagung am 08. Juni 2015  
Therapieladen Berlin

**Medienprojekt Wuppertal e.V.** „Die grüne Brille“



Ausklinken und Abschalten:

**Vielen Dank fürs Zuhören!**