

Suchtprävention in Wien

Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien

Vortragende: Mag.(FH)Claudia Mikosz, Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien

Risikokompetenz im Umgang mit Cannabis und CBD

Wien, am 21.11.2024

ABLAUF

- **Infos über Cannabis**

(Zahlen, Geschichte, Fakten, Rechtliches, Wirkungsweise, Abhängigkeit)

- **CBD**

(Was ist CBD?, Mögliche Wirkungen und Langzeitfolgen, Rechtliches, CBD Shops)

- **Risikokompetenz**

(Klaviermodell, Was ist Risiko, „Split the Risk!“)

- **Offene Fragen**



Bildquelle: www.unsplash.com

FAKTEN

- Cannabis ist weltweit die am meisten konsumierte illegale Substanz.
- ~ 91,2 Millionen EuropäerInnen zwischen 15 und 64 Jahren haben mind. 1x konsumiert. (EBDD, 2019, S. 44ff.)
- Männer konsumieren häufiger als Frauen.
- Jeder fünfte Erwachsene (in Ö) gibt an, mindestens 1x Cannabis konsumiert zu haben (geschätzt wird 1/3).
- 1/5 der Anfang 20 jährigen gibt an, innerhalb des letzten Jahres konsumiert zu haben, fünf Prozent in den letzten 30 Tagen. (Horvath et al., 2019, S. 58; Strizek & Uhl, 2016, S. 60f.)



Bildquelle: www.unsplash.com

GESCHICHTE

Cannabis ist der Überbegriff für die Hanfprodukte Haschisch und Marihuana.

Bereits vor 6000 Jahren wurde der Hanf als Textilmaterial genutzt, ebenso lange bekannt sind die psychotropen Eigenschaften des Cannabis.

Als heiliges Rauschmittel ist Cannabis im Hinduismus dem Gott Shiva geweiht und im rituellen Gebrauch sowie in der traditionellen Medizin Asiens als Beruhigungs- oder Betäubungsmittel in Verwendung.

In Europa berichtete erstmals Marco Polo im 13. Jahrhundert von der Verwendung der Hanfpflanze als Rauschmittel.



Bildquelle: www.unsplash.com

WIRKUNG

Die Wirkungen sowie die Wirkdauer sind abhängig von:

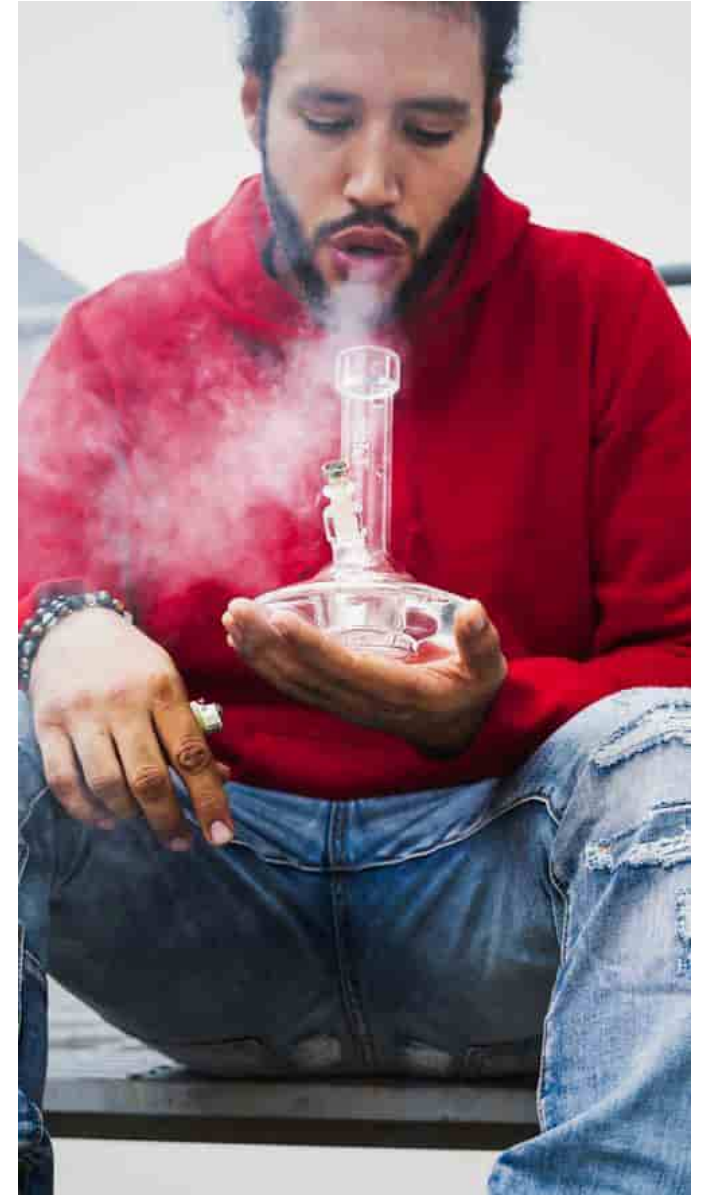
- Dosierung
- Konsumhäufigkeit
- Set (Person)
- Setting (Umfeld)

https://www.youtube.com/watch?v=juIVEejYg_M&t=2s

Die Cannabiswirkung kann das Zeitempfinden verändern und Gefühlszustände und Wahrnehmungen verstärken.

Bei hoher Dosierung können auch Halluzinationen auftreten (geschieht vor allem bei oralem Konsum).

Die Wirkungen können beim Rauchen 1 bis 4 Stunden, bei oralem Konsum 4 bis 10 Stunden spürbar sein.



Bildquelle: www.unsplash.com

Faktoren, die die Rauschwirkung von Cannabis beeinflussen:

- die Höhe der THC-Dosis
- die Konsumweise
- die momentane Stimmungslage
- die Erwartungshaltung und Erfahrung
- die psychische Stabilität der konsumierenden Person
- der Einfluss der Umwelt und Umgebung während des Konsums



Bildquelle: www.unsplash.com

RISIKOEINSCHÄTZUNG DES KONSUMS

Die wichtigsten Fragen für eine angemessene Risikoabschätzung sind:

- Welche Konsummuster werden praktiziert?
- Was sind die Motive für den Konsum und welche Funktionen erfüllt er?
- Wie sieht der persönliche und soziale Hintergrund der konsumierenden Person aus?



Bildquelle: www.unsplash.com

Cannabis Quiz

Das Spiel dient dazu, sich ein Bild von Meinung bzw. Wissenstand der Anwesenden zum Thema Cannabis einzuholen.



Bildquelle: www.unsplash.com

KONSUMGRÜNDE DER JUGENDLICHEN

- 1) Viele Jugendliche probieren Cannabis aus
- 2) Manche nehmen Cannabis ab und zu
- 3) Nur wenige rauchen häufig einen „Joint“



Was ist eine Abhängigkeit?

<https://www.youtube.com/watch?v=hr1f4oSV1XQ&feature=youtu.be>

Quelle: www.drugcom.de

FAKTOREN

Jugendtypische Funktionen

- Neugier
- Experimentierverhalten/Selbsterfahrung
- Spaß
- Gemeinschaftsgefühl und gemeinsamer Lebensstil in der Clique

Problemausweichende Funktionen

- zur Entspannung und zum Stressabbau
- zur Flucht vor anstehenden Aufgaben
- zur Vermeidung von Konflikten
- zur Regulierung von Gefühlen und starken Impulsen
- als Mittel zur „Selbstheilung“ bei psychischen Problemen



Bildquelle: www.unsplash.com

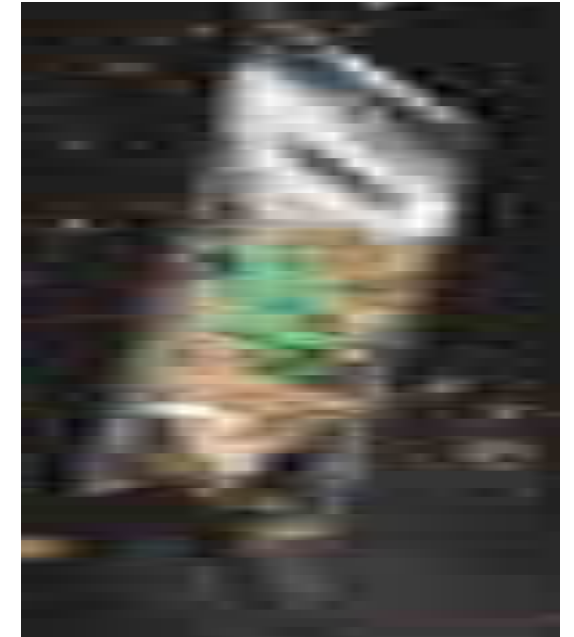
GESUNDHEITLICHE RISIKEN

Psychotische Symptome können v.a. durch hohe Dosierungen von THC auftreten -> Symptome legen sich meist innerhalb kurzer Zeit

Für Jugendliche, die regelmäßig und in hohen Dosen Cannabis konsumieren → erhöht sich das Risiko für psychische Erkrankungen. (Schizophrenie und Depression)

Personengruppen, die auf keinen Fall konsumieren sollten:

- Personen, die unter Lungenerkrankungen, bestehenden Herzbeschwerden oder Herzerkrankungen leiden
- bei Ängstlichkeit, Bedrücktheit oder psychischen Problemen
- Schwangere und stillende Frauen.



Bildquelle: www.unsplash.com

STRECKMITTEL

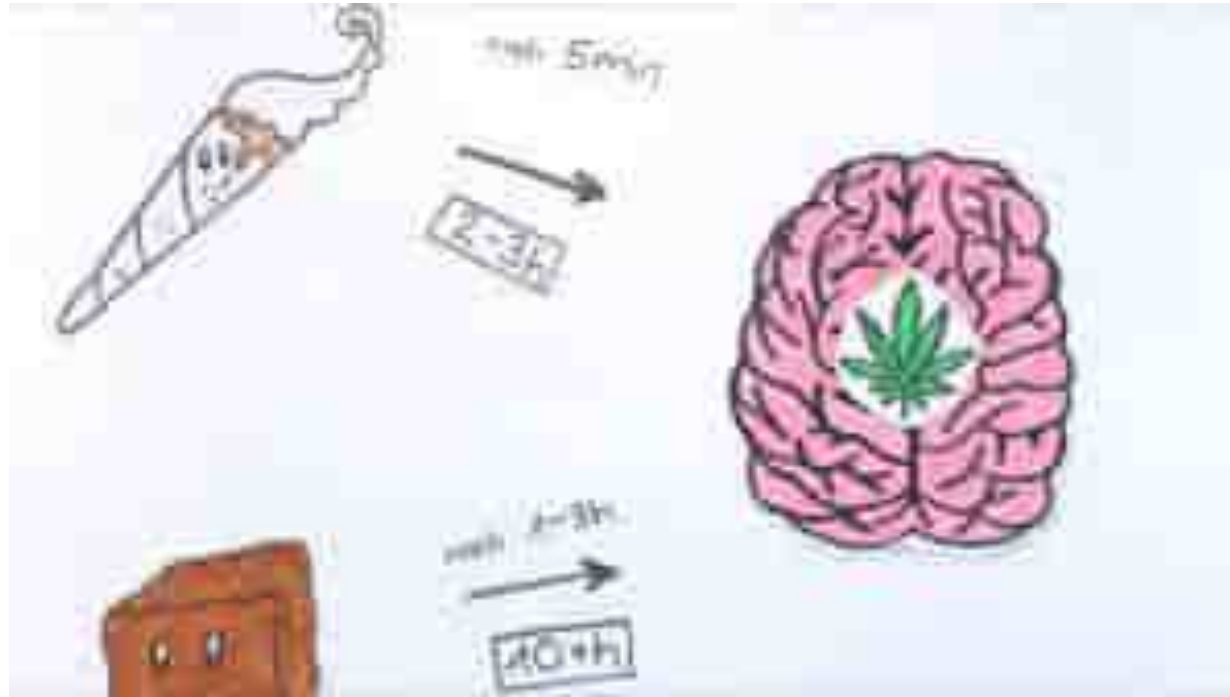
Kategorie	Wann ist es relevant?	Wohin führt es?	Wohin führt es?
<p>Wann ist es relevant?</p> <p>Wann ist es relevant?</p>	<p>Wann ist es relevant?</p> <p>Wann ist es relevant?</p>	<p>Wann ist es relevant?</p> <p>Wann ist es relevant?</p>	<p>Wann ist es relevant?</p> <p>Wann ist es relevant?</p>
<p>Wann ist es relevant?</p> <p>Wann ist es relevant?</p>	<p>Wann ist es relevant?</p> <p>Wann ist es relevant?</p>	<p>Wann ist es relevant?</p> <p>Wann ist es relevant?</p>	<p>Wann ist es relevant?</p> <p>Wann ist es relevant?</p>
<p>Tafelberg / Tafelberg</p>	<p>Wann ist es relevant?</p> <p>Wann ist es relevant?</p>	<p>Wann ist es relevant?</p> <p>Wann ist es relevant?</p>	<p>Wann ist es relevant?</p> <p>Wann ist es relevant?</p>

Zucker	<ul style="list-style-type: none"> - Diverser Zucker: Glucose, Fructose, Zucker aus der Zuckerrübe oder dem Zuckerrohr etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gras schmeckt süßlich - Brennt schlecht ab, Asche ist sehr hart - Eventuell mit einem Glucosetest nachweisbar 	<ul style="list-style-type: none"> - Krebserregende Stoffe entstehen bei Verbrennung des Zuckers - Hustenreiz - kratziger, schwerer Schleim am nächsten Tag - Bei anhaltendem Konsum: starke Reizung der Atemwege
Haarspray	<ul style="list-style-type: none"> - Blüten werden mit Haarspray besprüht 	<ul style="list-style-type: none"> - Blüten sind auffällig hart und lassen sich kaum bröseln - verströmen einen chemisch-süßlichen Geruch und Geschmack der an Parfum erinnert - starke Klebrigkeit - beim Verbrennen entsteht eine harte Asche (ähnlich Brix) 	<ul style="list-style-type: none"> - Durch das Verbrennen von Lösungsmitteln inhalieren von krebserregenden Stoffen und damit einhergehendes hohes Langzeitrisiko - Reizung der Atemwege - Husten, Halsschmerzen
Glas	<ul style="list-style-type: none"> - Extrem kleine, abgerundete Glaspartikel aus industrieller Fertigung - Im deutschsprachigen Raum vermutlich eher selten 	<ul style="list-style-type: none"> - Nicht mit bloßem Auge erkennbar aber mit einem einfachen Taschenmikroskop klar identifizierbar - Beim Fallenlassen auf eine dunkle Fläche bleiben Glaspartikel am Boden - Lauteres Geräusch beim Grinden - Ev. Rückstände in der Asche, die als Glaspartikel erkennbar sind 	<ul style="list-style-type: none"> - Glassplitter können beim Erhitzen zerplatzen und die Schleimhäute in den Atemwegen verletzen - Bei anhaltendem Konsum Risiko einer Silikose bis hin zu Lungenversagen
Pflanzliche Streckmittel, Mehl, Gewürze, etc.	<ul style="list-style-type: none"> - Eher selten, da relativ leicht erkennbar 	<ul style="list-style-type: none"> - Pflanzen sind häufig schon zerbröseln - Häufig auffällige Farbunterschiede und Geruchsveränderungen 	<ul style="list-style-type: none"> - Belastung für die Atemwege vergleichbar mit dem Rauchen von Tabak oder Cannabis, sofern die Pflanzenteile, mit denen gestreckt wurde nicht selbst psychoaktiv sind
Blei (extrem selten, in den letzten Jahren nur sehr wenige & lokale Einzelfälle bekannt)	<ul style="list-style-type: none"> - Bleisulfid, Angelblei - Mittlerweile glücklicherweise sehr selten geworden 	<ul style="list-style-type: none"> - Sehr schwer zu erkennen - Angelblei ist ev. durch reiben der Blüte auf weißem Papier an kleinen bleistiftartigen Strichen zu erkennen, das gilt aber nicht für Bleisulfid - Blei hat keinerlei magnetische Eigenschaften 	<ul style="list-style-type: none"> - Kann schon beim Konsum eines Joints zum Krankenhausaufenthalt führen. - Bei einer Bleivergiftung besteht Lebensgefahr! Die Behandlung kann Jahre dauern
Phosphor Kaliumdünger PK13/14	<ul style="list-style-type: none"> - Häufig beim Anbau verwendete Düngemittel (Gießwasser) - Bei falscher Behandlung (z.B. Eintauchen oder Besprühen der Pflanzen) aber bedenklich 	<ul style="list-style-type: none"> - Ungewöhnlich starkes Glitzern der Blüte bei hellem Lichteinfall, je nach Lichteinfall auch rötlich/bläulich - Minimaler, Cannabisuntypischer Nebengeruch, der an Urin erinnert - „fluffigere“ Konsistenz - Dunklere, etwas härtere Asche als bei ungestrecktem Cannabis (aber nicht so hart wie bei Brix) 	<ul style="list-style-type: none"> - schädigende Wirkung nicht eindeutig belegt - Vereinzelt Berichte von Schilddrüsenproblemen

*Silikose: Chronische Lungenerkrankung, die durch das dauerhafte Einatmen von Quarzstaub entstehen kann. Siehe auch: <https://de.wikipedia.org/wiki/Silikose>

Cannabis - Was passiert in meinem Gehirn?

Erklärvideo



<https://www.youtube.com/watch?v=-ZoHFm5mSbc>

Quelle: napse.de

CANNABIS UND TABAK

- Cannabis wird gerne als „natürliche“ Substanz bezeichnet oder sogar als „gesund“ vs. Zigaretten rauchen.
- Cannabis (in Europa) traditionell meist mit Tabak vermischt geraucht wird. Es gibt aber keinen Cannabis-Konsum ohne Gesundheitsrisiko.
- Ausstieg schwieriger bei Konsum von Cannabis und Tabak.
- Der Ko-Konsum von Tabak ist ein Risikofaktor für die Entwicklung einer Cannabisabhängigkeit.
- Empfohlen wird sowohl mit beiden Substanzen gemeinsam aufzuhören.

Gesundes Essen und Trinken, Bewegung und frische Luft können einen Ausgleich schaffen.



Bildquelle: www.unsplash.com

GESETZ

§27 SMG

Cannabis ist im Suchtmittelgesetz erfasst. **Jeder Umgang mit Cannabis ist verboten und strafbar:** Erwerb, Besitz, Ein- und Ausfuhr, Überlassung an und Verschaffung für andere (Weitergabe und Verkauf) sowie der Anbau.

Bei Cannabis gibt es, wie bei anderen illegalen Substanzen auch, keine erlaubte Menge für den Eigenbedarf, die legal und straffrei ist.

Nach dem Gesetz muss die Polizei immer reagieren, d.h. auch bei kleinen Mengen kommt es zu einer Anzeige.



Bildquelle: www.unsplash.com

IN DER SCHULE

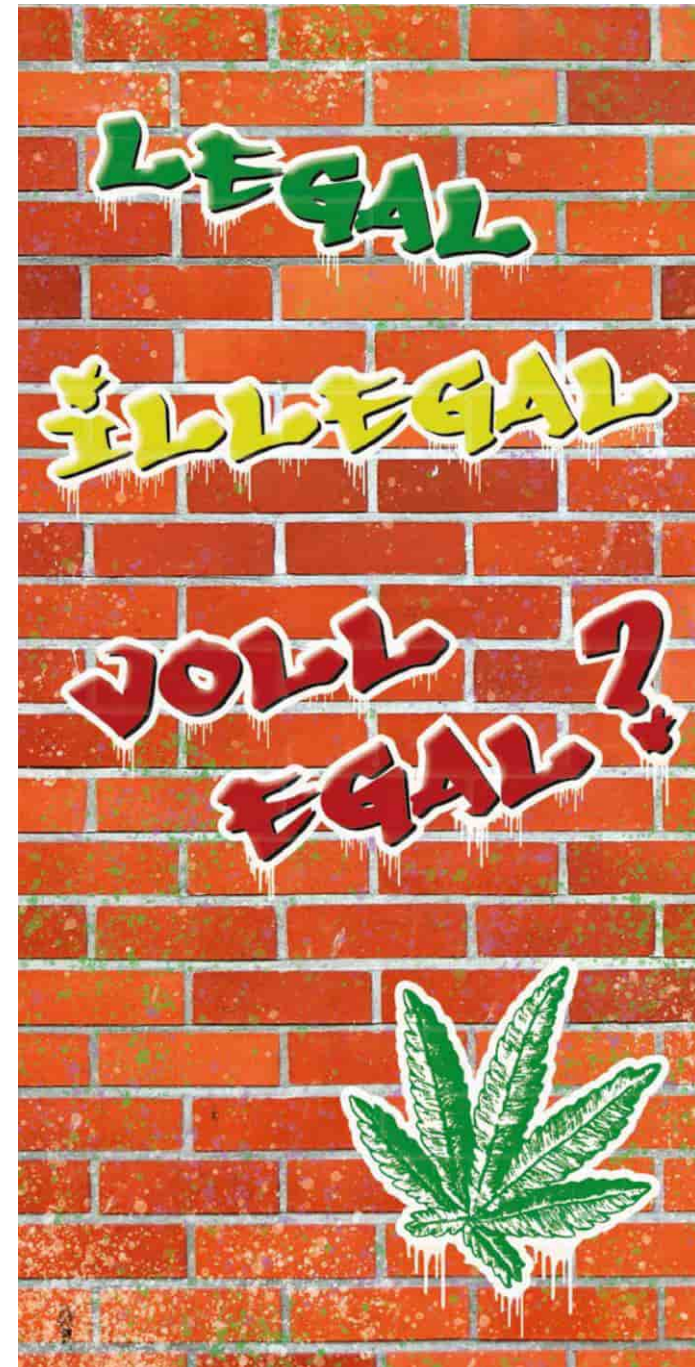
§13SMG

Regelung des Problems innerhalb der Schule ohne Polizei .

Die Schulleitung muss die Eltern von Minderjährigen informieren und den Schüler/die Schülerin einer schulärztlichen Untersuchung zuführen. Bei Bedarf soll der schulpsychologische Dienst eingeschaltet werden. Im Rahmen der Untersuchung kann der Schüler zu einer „gesundheitsbezogenen Maßnahme“ verpflichtet werden (z.B. Besuch einer Beratungsstelle).

Nur wenn der betroffene Schüler bzw. die Eltern diese Schritte verweigern, ist der Amtsarzt zu informieren.

Paragraph 13 gilt auch beim Bundesheer!



www.canreduce.at



Einführungsvideo

A video thumbnail showing a woman with long brown hair, wearing a blue shirt, speaking. The video title is 'Einführung zu CANreduce' and there is a 'Teilen' (Share) button in the top right corner. A play button icon is overlaid on the video frame.

Einführung zu CANreduce

Teilen

CANreduce

Der Konsum von Cannabis kann in verschiedenen Lebensbereichen zu Problemen führen. Viele regelmäßig Konsumierende möchten ihren Konsum verringern oder ganz damit aufhören. Nicht allen fällt dies leicht.

CANreduce bietet Ihnen Unterstützung bei der Umsetzung dieses Vorhabens.

Alle Angaben sind streng vertraulich und kostenlos. Der gesamte Kurs ist anonym, dauert 6 Wochen und wird ausschließlich via Internet durchgeführt.

[Weitere Infos und Anmeldung](#)

Bestehende Teilnehmer

Benutzername*

Passwort*

Einloggen

CBD

Was ist das?

- CBD ist eines von mehr als 100 Cannabinoiden in der Hanfpflanze.
- CBD hat keine berauschende Wirkung.
- Produktpalette ist vielfältig : CBD-haltige Blüten und Haschisch, Liquids, Tropfen, Extrakte
- Nutzhanf mit einem THC- Gehalt von unter 0,3 Prozent
- CBD Cannabis unterscheidet sich nicht von herkömmlichen THC Cannabis



Bildquelle: www.unsplash.com

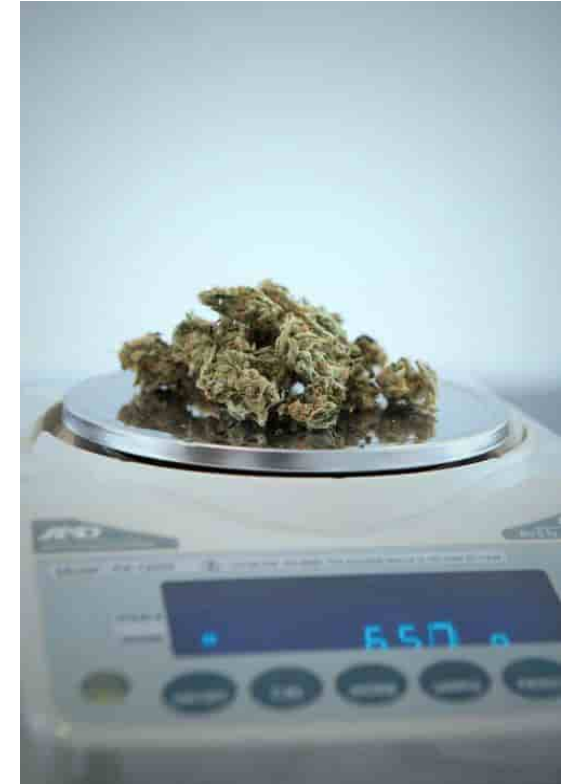
WIRKUNGEN UND LANGZEITFOLGEN

- CBD ist ein „Gegenspieler“ des THC. (kann negativen Effekten des THC tlw. entgegenwirken)
- CBD kann paranoide Wirkungen, kognitive Einschränkungen und durch THC bedingte Ängstlichkeit reduzieren.
- Wirksamkeit in der Behandlung bestimmter Epilepsieformen bei Kindern.
- Mögliche weitere therapeutische Wirkungen u. a. antipsychotische, angstlösende, krampf- und spannungslösende, brechreizmindernde, schmerz- und entzündungshemmende und nervenschützende Effekte
- CBD hat kein Suchtpotenzial (Keine Studien zu Langzeitfolgen)
- Konsum von CBD während der Schwangerschaft abgeraten (CBD kann die Schutzfunktion der Plazenta reduzieren)
- CBD kann bei der Einnahme von Medikamenten deren Wirkung beeinflussen bzw. verstärken.

RECHTLICHES

CBD

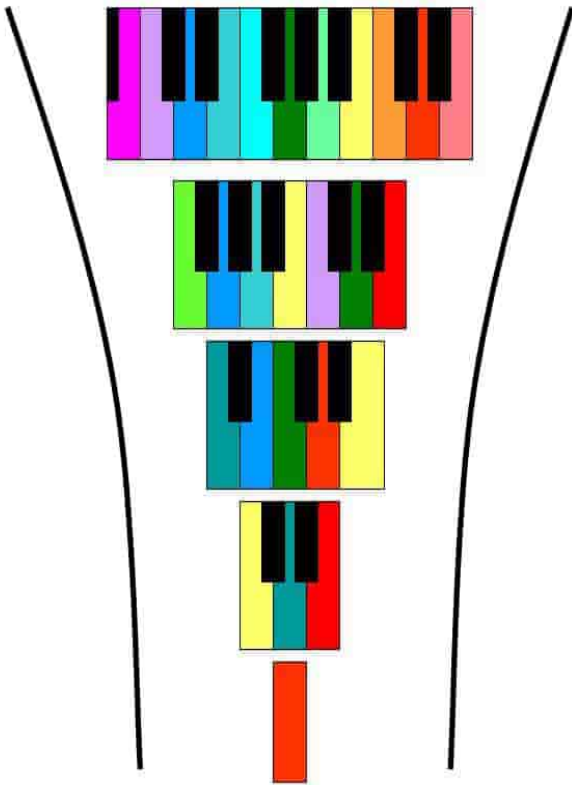
- CBD fällt in Österreich nicht unter das Suchtmittelgesetz – Besitz und Konsum sind somit nicht strafbar. (THC-Gehalt nicht über 0,3 Prozent)
- Bei Verkauf von CBD-Produkten ist die Rechtslage nicht eindeutig. Je nach Aufmachung eines CBD-Produkts können z.B. arzneimittel- oder lebensmittelrechtliche Vorschriften den Verkauf einschränken oder verbieten.
- CBD-Cannabis sieht und riecht wie THC-Cannabis -> wird von Polizei daher sicher gestellt (Ob der THC-Grenzwert überschritten wurde kann bei einer Analyse im Labor festgestellt werden.)



Bildquelle: www.unsplash.com

Klaviermodell

nach Gerald Koller



Was könnte dieses Klaviermodell mit Sucht oder mit Lebenskompetenzen zu tun haben?



„Von Sucht sprechen wir dann, wenn nur mehr eine Taste zur Verfügung steht bzw. gedrückt wird, von deren Funktion der Mensch somit abhängig ist.“

Aufgabe der Prävention: Tasten anbieten!

KLAVIERÜBUNG

Lernziel: Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, ihre „individuelle“ Tastatur bewusst wahrzunehmen und sie aktiv zu erweitern.

Handlungsmöglichkeiten finden für:

Wenn ich...

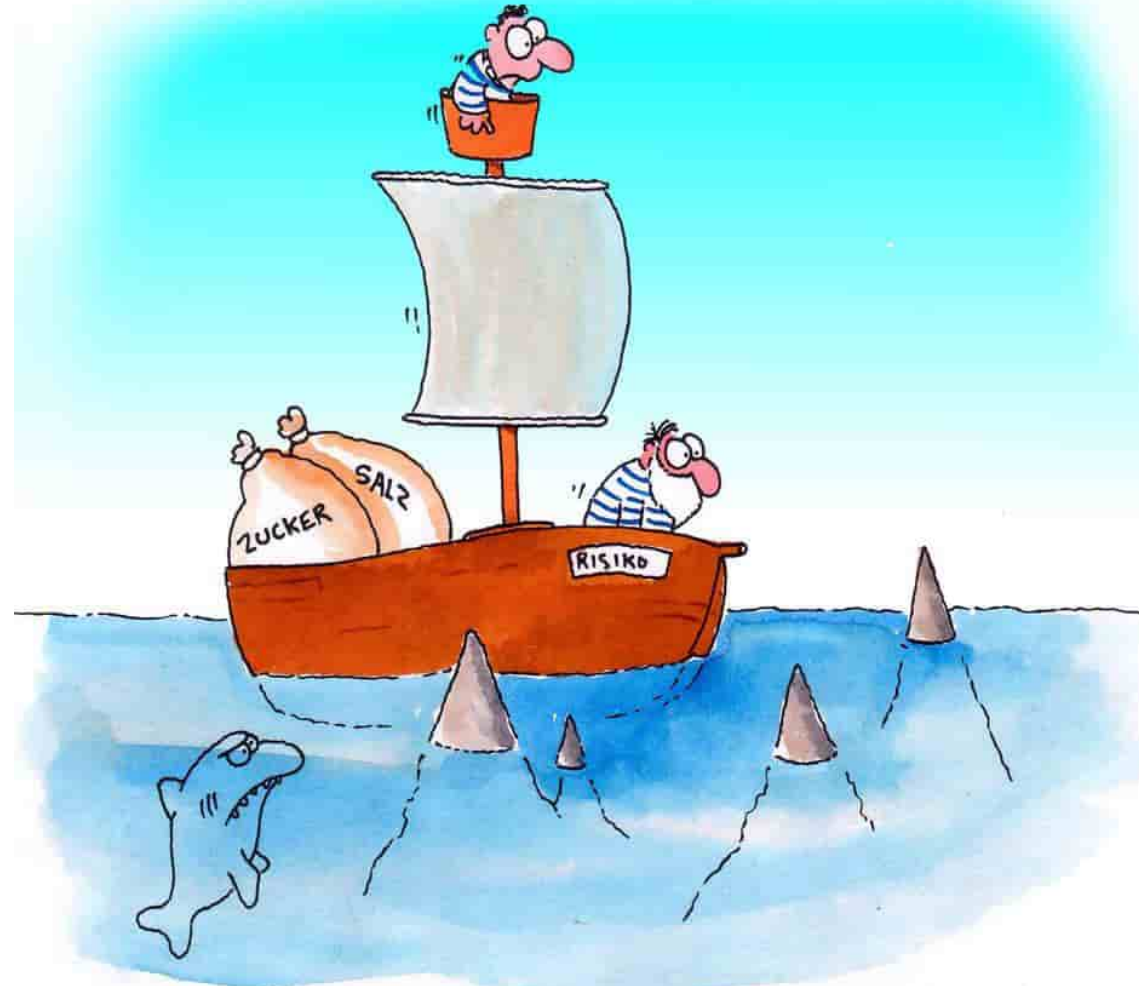
... **wütend bin, dann ...**

... **traurig bin, dann ...**

... **alleine bin, dann ...**

RISIKO

Risiko leitet sich aus dem frühitalienischen "ris(i)co" ab: die Klippe, die es zu umschiffen gilt!



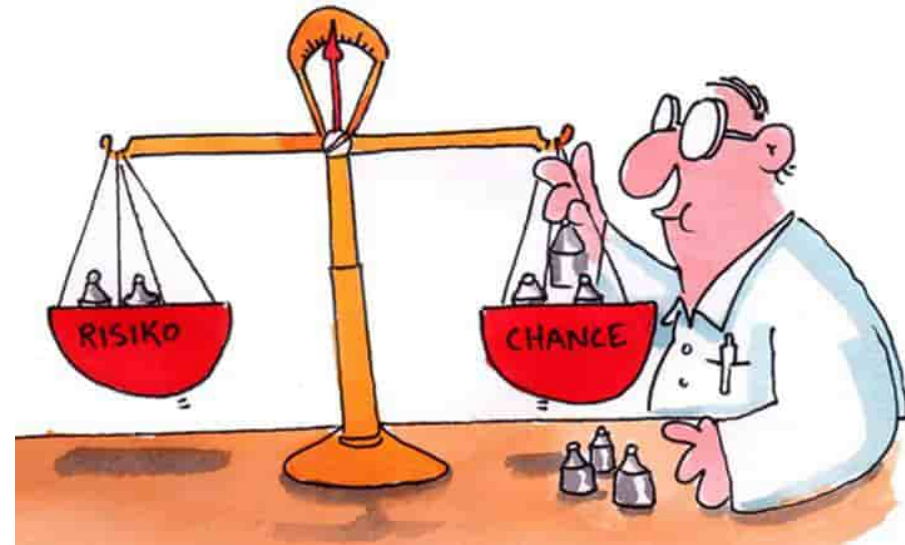
Quelle: <https://www.risknet.de/wissen/risknet-cartoons>

RISIKOKOMPETENZ

Warum gehen Jugendliche Risiken ein?

- Risiko einzugehen ist Teil der Entwicklung zum Erwachsenwerden
- Bewältigte Risikosituationen sind Betätigungen in das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Jugendliche sehen eher das Risikoverhalten bei anderen, ohne sich betroffen zu fühlen

***Ziel beim Erwerb der Risikokompetenz ist es, die bestmögliche Balance zwischen Chancen und Risiken zu finden!
Oder: Die richtige Balance zwischen Risikotragfähigkeit und Risiken!***



Bildquelle: <https://www.risknet.de/wissen/risknet-cartoons>

Entwicklungsaufgaben und Funktionen von Risikoverhalten

Entwicklungsaufgaben	Funktionen des Risikoverhaltens
Identitätsentwicklung	<ul style="list-style-type: none">• Ausdruck persönlichen Stils• Suche nach grenzüberschreitenden Erfahrungen und Erlebnissen, «Bewusstseinerweiterung»• geschlechtsspezifische Stilisierung
eigenes Wertesystem entwickeln	<ul style="list-style-type: none">• Opposition gegen gesellschaftliche Normen und Konventionen• Ausdruck sozialen Protests
Autonomie, Ablösung von den Eltern	<ul style="list-style-type: none">• Demonstration von Unabhängigkeit vom Elternhaus• bewusste Verletzung elterlicher Kontrolle• Missachtung elterlicher Erwartungen
Aufbau von Freundschaften, Aufnahme intimer Beziehungen	<ul style="list-style-type: none">• Zugangserleichterung und Statuserhöhung in Peergruppen• Kontaktaufnahme mit potenziellen Sexualpartner/innen

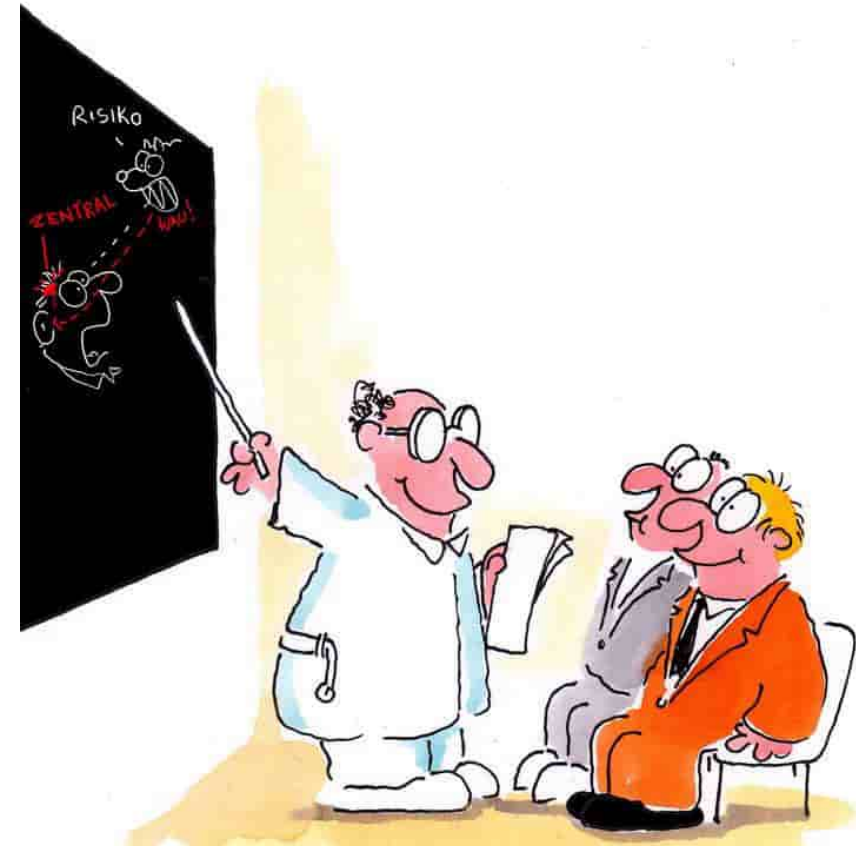
Quelle: nach Raithel 2011 (2)



Bildquelle: www.unsplash.com

Arbeiten mit Risikokompetenz:

- Phänomen „Rausch“ **nicht** mit dem abhängigkeitsorientierten Phänomen „Sucht“ assoziieren.
- Rauscherfahrung und Risikoerfahrungen vor- und nachbereiten
- Erster Schritt: Begriffsklärung „RISIKO“

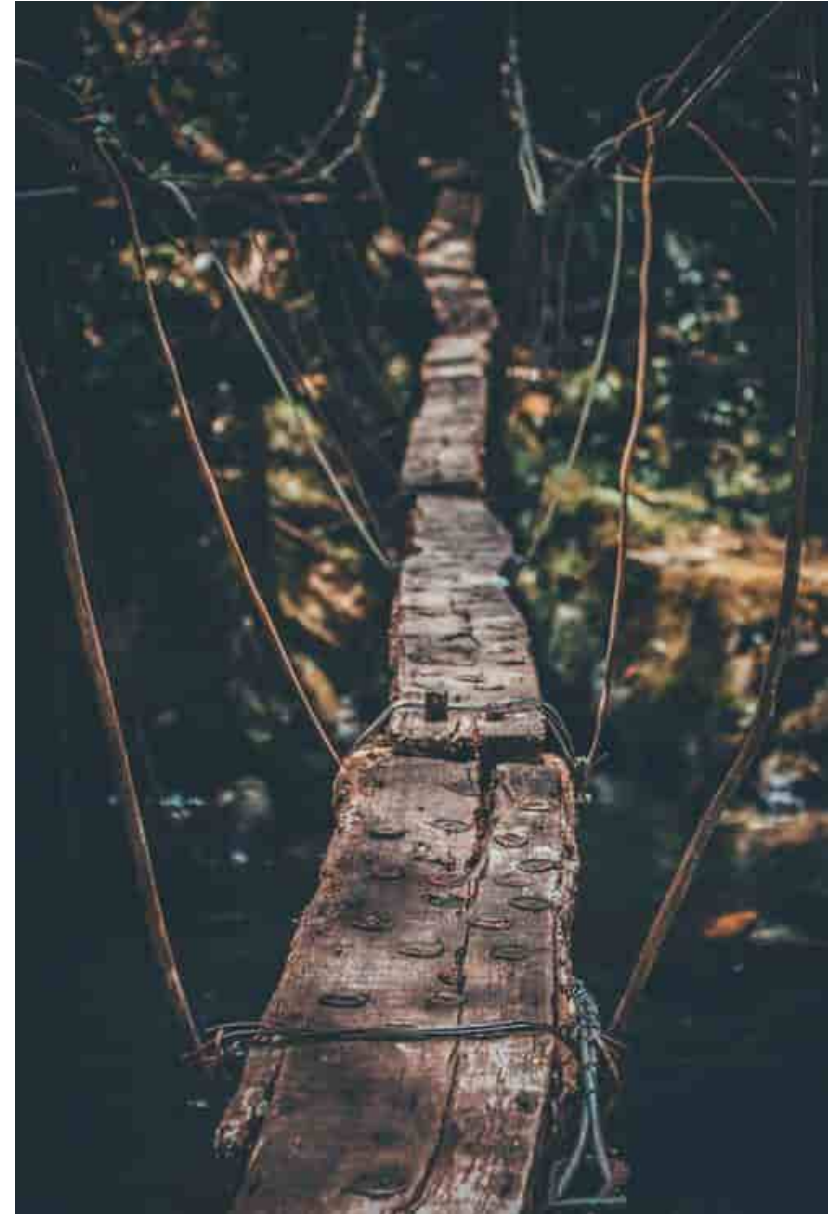


Bildquelle: <https://www.risknet.de/wissen/risknet-cartoons>

BEGRIFFSKLÄRUNG RISIKO

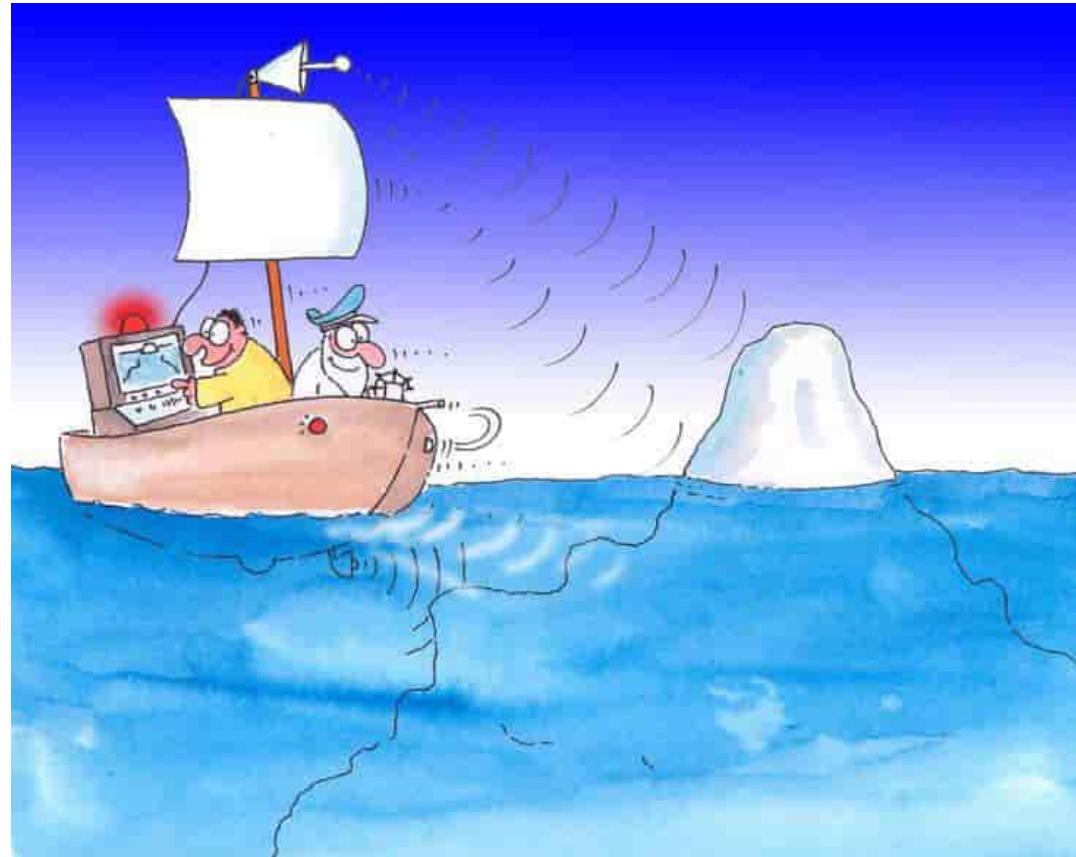
Spiel:

Die Begriffe **Gefahr**, **Unsicherheit**, **Herausforderung** und **Kick** werden jeweils einer Ecke im Raum zugeschrieben. Die TN stellen sich in jene Ecke des Raumes, der sie für sich den Begriff Risiko am ehesten zuordnen würden.



Bildquelle: www.unsplash.com

Ganzheitliches pro-aktives
Risikomanagement hilft Chancen zu
entdecken und nicht nur Gefahren zu
vermeiden!



Bildquelle: <https://www.risknet.de/wissen/risknet-cartoons>

Was ist Risikokompetenz?

- Risiko wahrnehmen
- Risiko einschätzen
- Bei Risiko: bewussten Umgang fördern
- Bei Gefahr: Schaden abwenden!



Bildquelle: www.unsplash.com

Risikoeinschätzung

„Split the Risk“

SPLIT THE RISK – Niederländische Kampagne in der von MTV 8 Videospots produziert wurden.

Ziel der Spots ist es, Jugendliche in Bezug auf ihr **Risikoverhalten zu sensibilisieren.**

Die **Botschaft** lautet: „**Nimm dir eine Sekunde Zeit bevor du handelst.** Dein Leben kann sich innerhalb einer Sekunde verändern.“

<https://www.youtube.com/watch?v=akH8sEJ-Lv4>

<https://www.youtube.com/watch?v=-qo0ZS2F1mg>

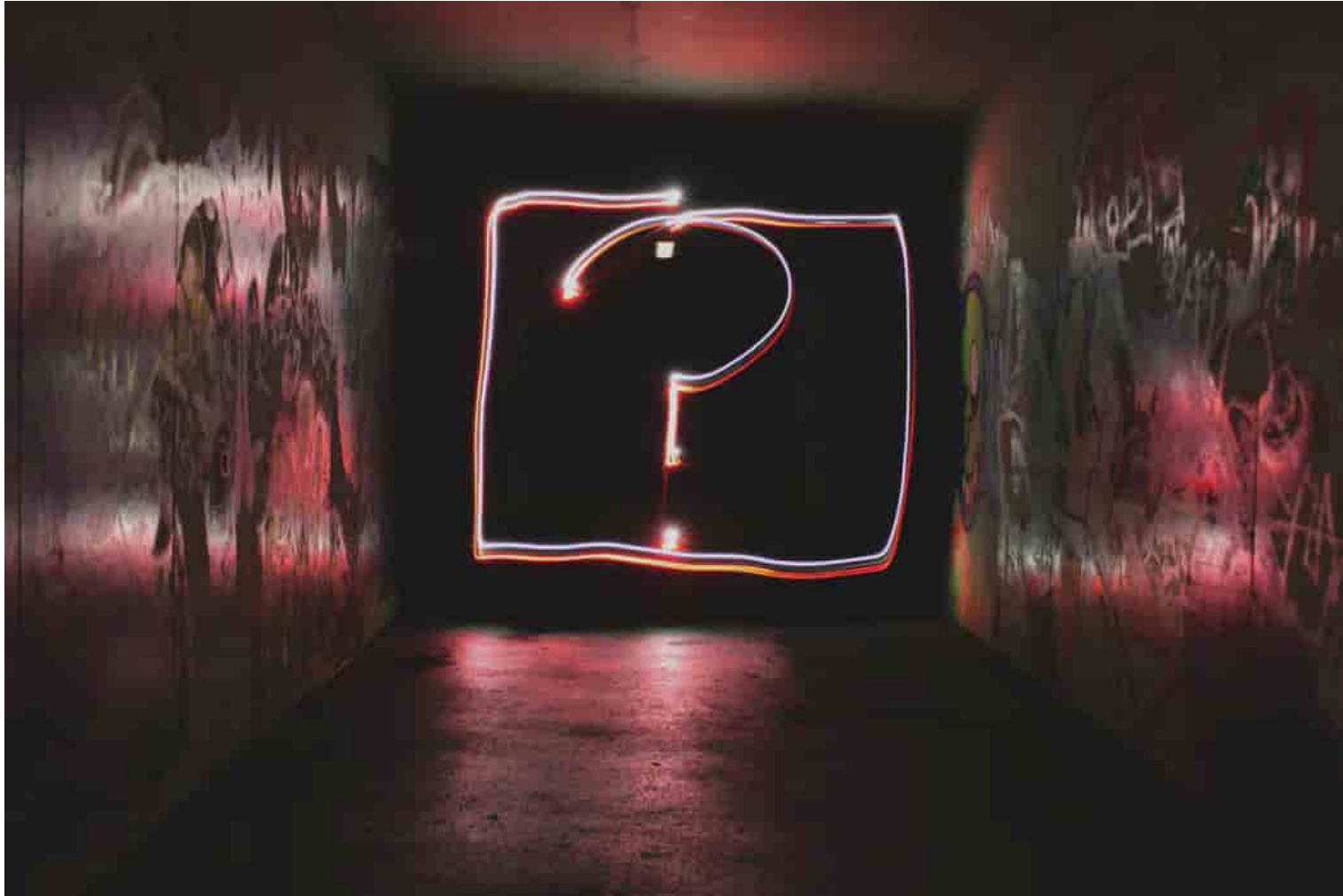
<https://www.youtube.com/watch?v=3slnZ-nfUeM>



Bildquelle: www.unsplash.com

OFFENE FRAGEN

Diskussion



Bildquelle: www.unsplash.com

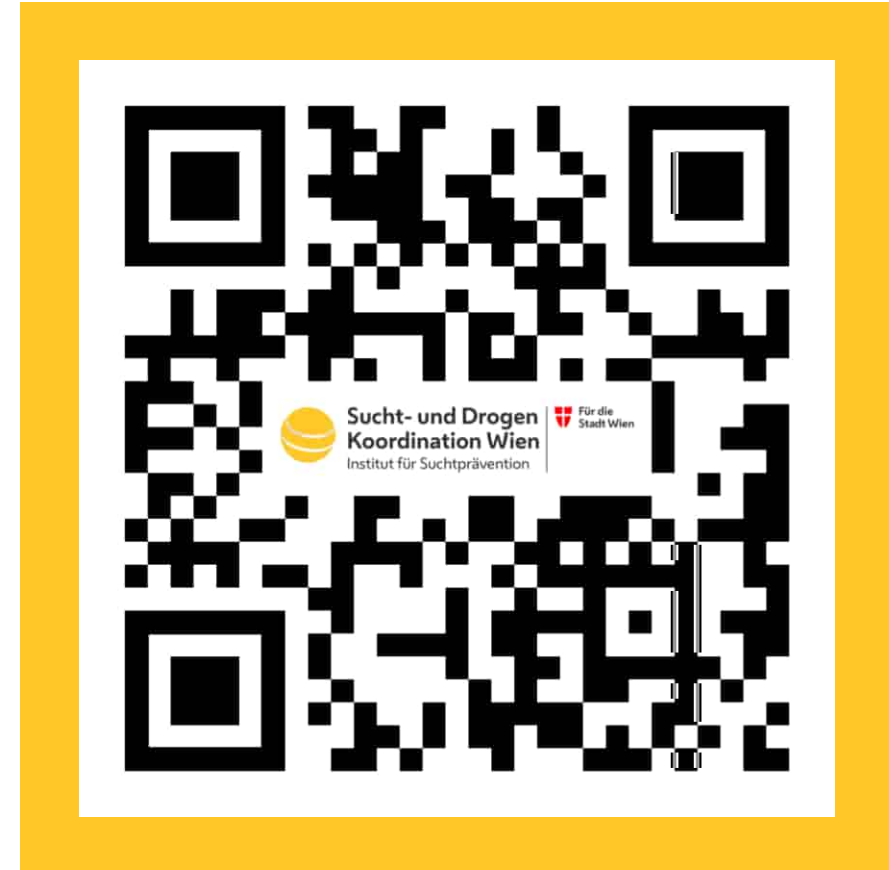
Feedback - Präsenzveranstaltungen

Bitte geben Sie uns Feedback, damit wir unser Angebot verbessern können. Vielen Dank!

1. Internet-Browser öffnen
2. Gehen Sie auf: **sdw.wien/eva**
oder scannen Sie den **QR-Code** (siehe rechts)
mit der Kamera von Ihrem Smartphone.
3. Geben Sie den Zugangscode ein: **0125**
4. Geben Sie uns Feedback

Eine Bemerkung zum Datenschutz:

Die Umfrage wird vom Institut für Suchtprävention durchgeführt und ist anonym. Alle Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.





Wir bieten fachlich fundierte Fortbildungen rund um die Themen **Sucht, Suchtvorbeugung** und **psychische Gesundheitsvorsorge** – zugeschnitten auf Ihre Zielgruppe, Ihren Einsatzbereich, Ihre Fragen und Herausforderungen.

Unsere Angebote sind vorwiegend **kostenlos**.

- **Schulungen**
- **Seminare**
- **E-Learnings**



<https://bildung.sdw.wien>

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



Möchten Sie mit uns am Ball bleiben?

Unser **Newsletter** informiert Sie in regelmäßigen Abständen zu Angeboten rund um **Suchtvorbeugung** und **psychische Gesundheitsvorsorge** sowie zu themenspezifischen **Fortbildungen**.

Melden Sie sich gleich jetzt an!



<https://sdw.wien/angebot/praevention/newsletter>

Suchtspezifische Informationen

Es stehen Ihnen folgende Einrichtungen und Therapiemöglichkeiten zur Verfügung:

<https://sdw.wien/sucht-und-drogenhilfenetzwerk>



Danke!

Claudia Mikosz

Institut für Suchtprävention
der Sucht- und Drogenkoordination Wien gGmbH
Modecenterstraße 14, Block B, 5 OG
1030 Wien

Email: claudia.mikosz@sdw-wien.at

Tel: 4000/87370

<https://sdw.wien/de/praevention/>