Mit Cannabis den Alltag meistern: (Wie) Geht das?!

Forschungsergebnisse einer Studie unter Recreation-Usern

Prof. Dr. phil. habil. Gundula Barsch

Prohibition verhindert den Konsum NICHT!

Wilhelm Busch: Krischan mit der Piepe. In: Bilderpossen, Dresden 1864

Zur epidemiologischen Sachlage

Das Dunkelfeld in Deutschland: geschätzt ca. 3-4 Mio. Cannabiskonsumenten

Etwa 7 % aller Behandlungsbedürftigen sind wegen Problemen mit Cannabis in Therapien

Pathogenese

Der Umgang mit Cannabis ist nicht profan!

Mit riskantem Konsum können schwerwiegende physische, psychische und soziale Probleme ausgelöst werden. !

Das Kiffer-Image

“Cannabis macht”:
verantwortungslos, nicht leistungsbereit, träge, unmotivierbar, dümmlich……

Zur epidemiologischen Sachlage

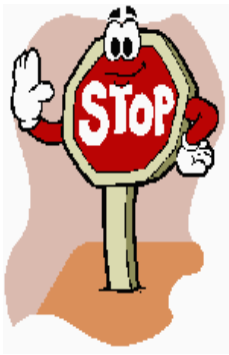
Das Dunkelfeld in Deutschland: geschätzt ca. 3-4 Mio. Cannabiskonsumenten

Etwa 7 % aller Behandlungsbedürftigen sind wegen Problemen mit Cannabis in Therapien

Salutogenese

Wie gelingt es den Konsumenten, ihren Alltag mit Cannabis unauffällig und ohne physische, psychische und soziale Störungen zu meistern ?

Droge ~~Monokausal~~ **Wirkung/Effekt**



Lernprozesse rund um den Drogenkonsum??!!

Lernprozesse rund um den Drogenkonsum

DrogenkonsumentIn

Droge ⟷ ↕ ⟷ **Wirkung/Effekt**

- Set
- Setting
- Art der Droge
- Menge
- Applikation

Wie sag ich es meinem Kind??

Herausforderungen durch Akkulturation einer bisher verpönten psychoaktiven Substanz

Qualitative Studie

22 Interviews

Geschlecht
17 männliche
5 weibliche Interviewpartnern

Alter
18-20 Jahre = drei Personen
23-30 Jahre = neun Personen
31-50 Jahre = elf Personen
50 und älter = eine Person

Erfahrung mit einem Genuss- und Freizeit-Cannabiskonsum

- 15 Personen = Konsumhistorie von mehr als zehn Jahren
- vier Personen = Konsumhistorie 6-10 Jahre,
- drei Personen = Konsumhistorie 3-5 Jahre
- eine Person = Konsumhistorie 1-3 Jahre.

„Ich bin schon mittlerweile so überzeugt und eingestellt in meinem Leben, dass es so integriert ist und einfach, es passt halt. Die Sachen, die negativ gewesen wären, habe ich einfach ausgemerzt oder einfach die Situationen vermieden; einhergehend mit der Konsumreflexion. Irgendwann hat man diese negativen Effekte nicht mehr, weil man das alles an sich in der Physiologie und psychischen Verfassung anpasst.“

Strategien, wie das Leben mit Cannabiskonsum gelingt !?

Grundvoraussetzung: Integrationsstrategien in den Alltag

„Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“

„... wie gestalte ich meinen Alltag? Fahre ich jetzt unbedingt erst nach Hause, um zu rauchen oder erledige ich halt noch Das und Dies vorher. Und das ist völlig in Ordnung so. Aber dann erwische ich mich allein bei diesem Gedanken, darüber zu überlegen ... und ja, finde das alleine schon doof, dass ich mich das jetzt frage. Na logisch mach ich erst Das und Das, weil das hat ja auch Priorität.“

„Und das geht halt Null klar, wenn man nicht voll bei der Sache ist. Da hat man ´ne gewisse Verantwortung und die sollte man auch wahrnehmen. Feierabend ist ´ne andere Sache! Wenn man da sein muss und Verantwortung für andere hat, dann sollte man schon klar und fokussiert im Kopf sein.“

Im Alltag nachgeordnet:

„...ich muss aber auf Krampf nichts rauchen. Wenn halt nichts da ist, ist eben nichts da und gut ist. Es dreht sich nicht mein gesamtes Leben darum, deshalb habe ich ja die Regeln (...), dass ich nicht an den Zustand komme, dass alles nur noch um das Konsumieren kreist.“

Grundvoraussetzung: Integrationsstrategien in den Alltag

Kontrolle behalten:

„Erfahrungen sind nötig, um sich Grenzen zu setzen und halt auch, um die Kontrolle zu behalten. Und das ist halt das, was ich will (…). Ich will mich nicht davon kontrollieren lassen, sondern ich will es ja selber kontrolliert einsetzen. Und deswegen sind halt auch die Erfahrungen, die man gemacht hat, ganz wichtig, um zu wissen: Dass, wenn das jetzt so ist, reagiere ich so und schaue zu, wie setze ich das jetzt ein und dann halt Regeln festzulegen, dass man halt eben nicht die Kontrolle verliert.“

Grenzen einhalten:

„Es war halt, wie man so als stürmischer Jugendlicher ist (...) man möchte so viel Rausch wie möglich mitnehmen und irgendwann überschreitet man halt mal seine Grenzen. Das gehört zum Aufwachsen dazu, die Grenzen herauszufinden. Das Wichtigste ist, diese Grenzen auch benennen zu können und dementsprechend auch die Grenze zu ziehen.“

Grundvoraussetzung: Integrationsstrategien in den Alltag

Struktur/Beschäftigung:

„ Ach ja, und seit dem ist es halt immer wieder die Herausforderung, quasi (…) nicht in zu lange Phasen des Nichtstuns abzurutschen. Es ist halt sehr gefährlich, wenn man nichts zu tun hat, also nicht wirklich. Also keinen Job hat oder ähnliche Verpflichtungen. Dann fällt es natürlich auch viel leichter, nichts zu machen und den ganzen Tag zu kiffen.“

Ziel- und planvoll bleiben:

„… ja man wird halt faul, man macht halt weniger (...). Wenn ich weniger Rauchen würde, dann würde ich viel mehr schaffen. Also da seh´ ich das größte Problem, dass ich mir einfach selber Türen verschließe, weil ich (...) keine Organisation dabei hab (...). Die Strukturen verweichen mit der Zeit eben immer mehr.“

„Cannabis hat mich dazu gebracht zu sagen: Setz Dir Ziele, ansonsten schaffst Du nichts mehr. Du musst Dir Ziele setzen, um die zu verfolgen. ... Manche vergessen das halt.“

Grundvoraussetzung: Integrationsstrategien in den Alltag

Zeit für den Konsum haben:

„Es ist so meine wichtigste Regel, dass ich darauf achte, dann auch Zeit für mich zu haben, nachdem ich konsumiert habe.“

Nicht mehr Geld ausgeben, als ich mir leisten kann:

„Noch so eine andere Regel ist halt, ja nicht mehr zu konsumieren, als man sich eigentlich leisten kann. Das ist halt klar.“

Grundvoraussetzung: Integrationsstrategien in den Alltag

- Ziel- und planvoll bleiben
- Struktur/Beschäftigung
- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen
- Konsum im Alltag nachgeordnet
- Grenzen einhalten
- Kontrolle behalten
- Zeit für den Konsum haben
- Nicht mehr Geld ausgeben, als man sich leisten kann.

Grundvoraussetzung: Integrationsstrategien in den Alltag

Punktnüchternheit

(Uhr)Zeit:

„ … jetzt bin ich halt gerade in der Umschulung (…) und ich versuche es auch wieder, nur am Wochenende zu machen. Und ich mache es zwar auch noch gelegentlich in der Woche. Aber ich hab mir eigentlich ja auch immer so während der Zeit des Studiums und auch während der Arbeitslosigkeit - hab ich es immer wenigstens so versucht zu machen, dass ich eh nicht vor abends um sechs damit angefangen hab.“

Schwanger:

„Schwanger ist nochmal ein anderes Thema. Dann macht man es ja auch für jemanden, nicht! Seinen eigenen Körper kann man ja verpesten, aber (…) andere muss man ja dann nicht damit reinziehen. Genau, ja!“

Erwerbsarbeit:

„Ich kiffe zum Beispiel eigentlich nie bei der Arbeit oder vorher, weil mir das dann einfach zu gefährlich ist, dass man dann vielleicht einen Arbeitsunfall hat oder halt mit den Leuten nicht so interagiert, wie es eigentlich sein müsste.“

Grundvoraussetzung: Integrationsstrategien in den Alltag

Punktnüchternheit

Autofahren:

„In welchen Situationen ich kiffe, wird häufig davon bestimmt, wann ich Autofahren muss, weil ich unheimlich Angst habe, meinen Führerschein deswegen zu verlieren.“

Sport/Training:

„Wo ich auch nichts rauche ist, wenn ich Sport mache. Einfach wegen der Verletzungsgefahr! Und es treibt ja auch einfach den Blutdruck so mit in die Höhe, da ist man einfach nicht so leistungsfähig. Also so spontan `mal im Sommer im Park eine Runde Frisbee spielen, ist okay. Aber wenn ich mir jetzt ein festes Training vornehme, ist da nichts mit vorher rauchen. Da gehe ich komplett nüchtern heran.“

Schule/Studium:

„Aber ich hab mir, im Gegensatz zu einigen anderen, da auch den Vorsatz vorgenommen, es nicht in der Woche zu machen, damit mein Schulalltag nicht leidet.“

Grundvoraussetzung: Integrationsstrategien in den Alltag

Punktnüchternheit

Kognitive Anforderungen:

„Also im Sinne von, was weiß ich, wenn du mit einem Vorgesetzten reden musst, also alles so Sachen, wo du dich hoch konzentrieren musst, was du sagst. Das geht halt dicht nicht so richtig.“

Sicherer Ort:

„Und ich bemühe mich sehr, das eigentlich nur zu Hause zu machen beziehungsweise in einer sehr sicheren Umgebung, wo die Wahrscheinlichkeit sehr gering ist, erwischt zu werden.“

Grundvoraussetzung: Integrationsstrategien in den Alltag

Punktnüchternheit

- Schule/Studium
- Erwerbsarbeit
- Kognitive Anforderungen
- Autofahren
- Sport/Training
- Sicherer Ort
- (Uhr-) Zeit
- Schwangerschaft

Grundvoraussetzung: Limitierende Regel

Abstinente Zeiten/Konsumpausen einhalten:

„Es hat sich gewandelt im Laufe der Zeit, wie das halt so wirkt. Ich denke auch, wenn man halt dann irgendwann mehr konsumiert und sich in der Dosis immer steigert! Deswegen mache ich auch ab und zu mal Pausen. Weil, ansonsten kannst du das irgendwann rauchen, als wäre es nichts.“

Ausgewählte Orte:

„ ... ansonsten ja, je nachdem, wo ich unterwegs bin (...), was weiß ich, zu irgendwelchen Veranstaltungen (...) Also ist es nicht so, dass ich grundsätzlich meine, ich müsste einen geraucht haben, egal, wo ich hingehe! So ist es nicht. Also ich differenziere da schon, es muss die passende Umgebung sein.“

Zeitlimits für Konsum:

„… mag ich abends so zum Abschalten und Runterkommen. Das ist angenehm. Hat aber einen großen Einfluss, deswegen ist ja z. B. auch morgens kiffen nicht so das Beste, wenn man noch was vorhat. Weil es dann eigentlich nicht funktioniert und halt kontraproduktiv (…). „Lalala“, das mache ich später.“

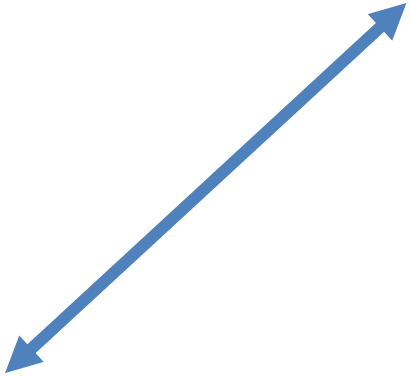
Grundvoraussetzung: Integrationsstrategien in den Alltag

Limitierungen

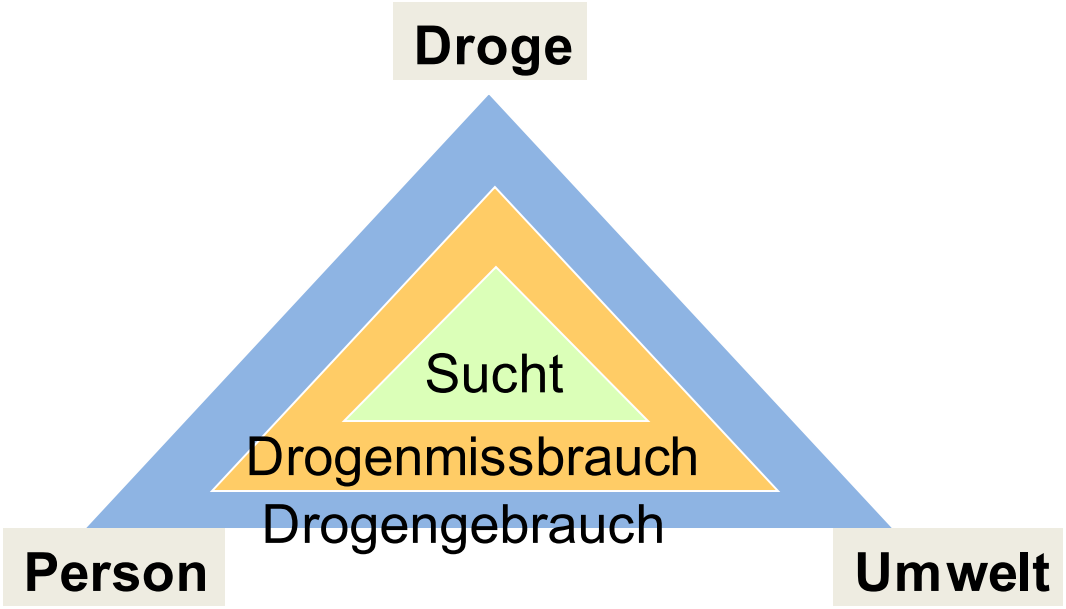
- *Abstinente Zeiten/Konsumpausen*
- *Ausgewählte Orte*
- *Zeitlimits für den Konsum*

Grundvoraussetzung: Integration in den Alltag

„Bedröhnt sein“



„Exklusive Anlässe“



„Aber tatsächlich ist es halt genau das, dass man halt schon irgendwie Fakten schafft früh am Morgen oder am Vormittag, wenn man dann schon einen Joint raucht! Und dann geht halt meistens dann auch nicht viel, weil sich dann auch die Prioritäten ändern und die Bedürfnisse ändern, die man danach hat.“

Der Komplex bewährter Strategien

- **Klare Strukturen (Arbeit, Beschäftigung) für den Alltag finden und beibehalten**
- **Kurz- und langfristige Ziele setzen und planvoll umsetzen**
- **Limitierende Regel und Grenzen setzen und einhalten**
- **Regelmäßige Reflexion und Selbstkontrolle**
- **Punktnüchternheit bei Aufgaben und Anforderungen**

„Aber manchmal ist es mir auch echt egal. Man sagt ja auch: „Kiffen macht gleichgültig.“ Aber ich habe da trotzdem meine Prinzipien und halte an denen fest, die mir super wichtig sind so.“

Suchtprävention und Frühintervention vor neuen Herausforderungen

Prof. Dr. phil. habil. Gundula Barsch

Umgang mit unerwünschten Nebenwirkungen

- Wahrnehmen und/oder Erfahren,
- Wissen und/oder Erklären,
- Lösungsstrategien umsetzen können

Umgang mit unerwünschten allgemeinen Nebenwirkungen

Mit der Wahl des Pharmaprofils zu gewünschten Effekten

„Ja, kommt auf die Sorte an (lacht). Also wenn du Amnesia rauchst, bist du danach ´ne Stunde so richtig retard. Also klar fühlt man sich teilweise echt um so ziemlich viele IQ-Punkte zurück gesetzt. Man weiß natürlich, die kommen wieder. Aber ja, man ist halt einfach so ein bisschen dümmer. Man lacht halt schon über mehr Sachen, über die man jetzt vielleicht im nüchternen Zustand nicht lachen würde.“

Umgang mit unerwünschten allgemeinen Nebenwirkungen

Mit der Wahl der Applikationstechnik zu mehr Kontrolle

Vaporizer: *„… die Konsumform macht einen großen Teil der Wirkung aus. Zum Beispiel Joints waren nie etwas für mich, weil ich auch den Tabakrauch und auch das Verbrennen von Papier als sehr unangenehm empfinde. Bongs fand ich durchaus eine angenehme Konsummethode. Vaporizer ist halt meine favorisierte Methode im Moment. Mit oralem Konsum habe ich dann halt auch schon Erfahrungen gemacht und auch schon ´mal Brownies gebacken und auch schon Kakao probiert. Wobei das für mich nicht so eine praktische Anwendungsmethode ist, weil der Wirkungseintritt sehr lange dauert: Eine Stunde und aufwärts. Andererseits wirkt das dann oft sehr lange und da kenne ich mich mit den Dosierungen auch nicht so aus. Und habe da schon ´mal sehr stark überdosiert! Das war dann schon auch eine sehr unangenehme Erfahrung für mich.“*

Umgang mit unerwünschten allgemeinen Nebenwirkungen

Mit der Wahl der Dosierung:

„ … hat sich das dann bei mir so entwickelt, dass ich gemäßigter konsumiere und kleinere Mengen. Und das mehr so als kreatives Mittel benutze. Nicht, um jetzt einen möglichst starken Rausch zu haben.“

Mit Qualität zu gewünschten Effekten:

„Aufgefallen ist mir halt: Meine Wirkung und was ich erlebe, hängt sehr stark von der Qualität und Sorte des Cannabis ab. Mir ist aufgefallen, dass gerade bei schlechter Qualität, dass es passieren kann, dass man Kopfschmerzen bekommt. Ich würde die Wirkung mal als matschig beschreiben und verhindert eher Konzentration und Kreativität. Und dass man halt bei guter Qualität des Cannabis´ deutlich bessere Erfahrungen damit macht. Also ich finde persönlich, dass das einen großen Unterschied macht.“

*„Falls das jemandem was sagt: Auf **gute Qualität** achten, weil das ist auch noch so eine Sache.“*

Bewährte Strategien

- Wahl des Pharmaprofils
- Wahl der Applikationstechnik
- Wahl der Dosierung
- Achtsamkeit für Qualität

Verhaltensprävention: Mit Lernprozessen nicht allein lassen!!!!

„Richtig benutzt, ist es auf jeden Fall sehr bereichernd für mein Leben. (…) Ja, und wie gesagt, sobald man die Erfahrung gemacht hat, wann und wie man wieviel unter welchen Umständen konsumieren kann, hat es auch eigentlich keine negativen Auswirkungen mehr.“

Punktnüchternheit

„…,dass das mit der Punktnüchternheit ganz gut klappt. Ich aber immer wieder Phasen, wo es nicht so gut klappt und ja, wo es ein bisschen einreißt sozusagen, und ich mich dann wieder zusammennehmen muss.“

Chancen für sachbezogene Begleitung nötiger Lernprozesse

Prävention als Verhältnisprävention

Wahl des Pharmaprofils

*„Wenn man aber halt weiß, wie man damit umgehen muss und gerade auch das Problem der **Illegalisierung**, dass man auch die gewünschten Sorten bekommt. So wie als blödes Beispiel Kaffee halt. Der eine mag halt die Sorte, der andere mag halt die Sorte. Ja und von der einen bekommt der eine halt Bauchschmerzen und so ist es halt genauso bei Marihuana. Nicht jede ist für jeden die Sorte halt. Es gibt Sorten, die machen dich wirklich klar. Also die sind in keinster Weise so, dass sie dich vernebelt machen oder sowas.“*

Plädoyer für mehr Realitätsbezug

Bipolare Urteilsmuster des Drogenkonsums

Abhängigkeit/Sucht ⟷ **Abstinenz**

- Stehen beide für die Unfähigkeit und/oder das Nicht-Wollen, mit psycho-aktiven Substanzen „bedacht“ umzugehen.
- Blenden die mehrheitlich gelungenen Formen des Umgangs mit Drogen aus.

Das Gegenteil von Abhängigkeit ist nicht Abstinenz, sondern Drogenmündigkeit

Drogenmündigkeit

- ☒ sich eigenständig,
- ☒ in vielfältigen Alltagssituationen,
- ☒ orientieren und zu
- ☒ jeweils angemessenen Formen im
- ☒ Umgang mit Drogen
- ☒ finden
- ☒ können.

- **Sehr komplexes Handeln.**
- **Kein profaner Prozess.**

≠ Fertigkeiten, Willen und Selbstkontrolle, um Vorgaben zur Risikoabwehr buchstabengetreu umsetzen zu können.

Drogenmündigkeit

- ☒ sich eigenständig
- ☒ in vielfältigen Alltagssituationen
- ☒ orientieren und zu
- ☒ jeweils angemessenen Formen im
- ☒ Umgang mit Drogen
- ☒ finden
- ☒ können.

Nicht sozialem Druck oder irrationalen Routinen folgen.

Auch ohne Anleitungen entscheiden können.

Allgemeines Wissen an die konkrete Situation anpassen können.

Die Beste unter allen Möglichkeiten auswählen.

Dieser Umgang muss zu den persönlichen und sozialen Rahmenbedingungen passen.

Die Vielfalt der Gestaltungs-möglichkeiten überschauen

Fähigkeiten und Fertigkeiten für eine Umsetzung verfügbar haben

Was Drogenmündigkeit ausmacht

Drogenkunde	Genussfähigkeit	Kritikfähigkeit	Risikomanagement
informativ	kulturell	analytisch	informativ
technisch	technisch	reflexiv	technisch
kulturell	motivational	ethisch	sozial
	sinnlich		ethisch

Notwendige Kompetenzen

- Technische
- Soziale
- Kulturelle
- Reflexive
- Emotionale
- Sinnliche

Prof. Dr. phil. habil. Gundula Barsch

Entwicklung von Drogenmündigkeit

Komplexe Gestaltungsaufgabe:

- Drogenkonsum ist kein einzelner individueller Akt,
- wird in vielfältigen soziokulturellen Zusammenhängen entwickelt, vermittelt u. verändert,
- ist eingebunden in den Bestand kultureller Handlungsräume u. Verhaltensmodelle.

Einflussfaktoren:

- Aus allen Bereichen der Gesellschaft (u. a. Ökonomie, Recht, Bildung, Politik, Wertesystem)
- Auf allen Ebenen der Gesellschaft (individuell, kollektiv, gesellschaftlich)

Regulierung muss mehr sein, als ein gesetzgeberischer Akt!

Verhältnisse:
Akkulturation
Entwicklung einer Cannabisgebrauchskultur

Verhalten:
Drogenmündigkeit

Drogengebrauchskultur lebt u. a. von Regeln, die sich beziehen auf:

- Soziale Umstände/Situationen, unter denen konsumiert werden darf und unter denen auf Konsum zu verzichten ist.
- Physische/psychische Befindlichkeit für Konsum u. Abstinenz.
- Beschaffung, Herstellung, Lagerung.
- Die zu konsumierende Wirkstoffmenge, Darreichungsform, Frequenz.
- Die Kombination mit anderen Drogen oder Lebensmitteln.
- Arten der Einnahme = Rituale des Konsumierens.

Notwendige Bedingungen

- Kollektive Verständigungsprozesse u. sozial vereinbarte Regeln zum Ausmaß von Selbstkontrolle bzw. Rausch
- Orientierung u. Bewertungsmaßstäbe für angemessenen Drogenkonsum entwickeln
- Zeit und Raum für die Entwicklung von Drogenkulturen
  - Gemeinsame Erfahrungen organisieren
  - Überlieferbare Ansichten formulieren
  - Wertmaßstäbe entwickeln
  - Sinnsysteme wachsen lassen

Zulassen von Drogenkonsum in straffreien Räumen