



Coordination Nationale **Aktuelle Erkenntnisse** **Schadensminderung Cannabis**

Saferparty Streetwork

21.09.2022

Koni Wäch

Einleitung Risikofaktoren

EMCDDA: Aktueller Wissensstand

AJPH POLICY

Lower-Risk Cannabis Use Guidelines: A Comprehensive Update of Evidence and Recommendations

Benedikt Fischer, PhD, Cayley Russell, MA, Pamela Sabioni, PhD, Wim van den Brink, MD, PhD, Bernard Le Foll, MD, PhD, Wayne Hall, PhD, Jürgen Rehm, PhD, and Robin Room, PhD

Risikominimierende Faktoren des Konsums

Nach Fischer et al, AJPH (2017, aktualisiert 2021)

1. Konsumpausen und Abstinenz
2. Beginn im höheren Alter (ca. bis Mitte 20)
3. Alternative Konsum- und Filtermethoden
4. "Tiefes Einatmen" – Praktiken vermeiden
5. THC / CBD – Ratio beachten
6. Fahrzeuge lenken vermeiden
7. Psychische Vorerkrankungen und Veranlagungen

Problem: Psychische und physische Probleme

1. Konsumpausen und Abstinenz

Hohe Evidenz

Substanzkonsumstörungen,
Psychoserisiko erhöht, erhöhtes
Risiko für Angst- und Depressions-
erkrankungen, Lungenprobleme

Mittlere Evidenz

Beeinträchtigung des Langzeit-
gedächtnisses, Beeinträchtigung des
Arbeitsgedächtnisses, Suizidalität,
Hirnanomalien



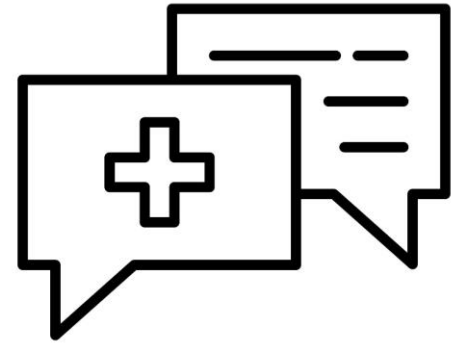
Wie könnt ihr beraten?

1. Konsumpausen und Abstinenz

Konsumpausen einlegen – hilft der Toleranzentwicklung entgegen, ist günstiger, gesünder und bewusster. Chronischer Langzeitkonsum vermeiden

Kontrollierter Konsum – ein Bewusstsein dafür schaffen, wieviel und wie oft konsumiert wird. Dies bildet die Grundlage für einen risikoärmeren Konsum und für Konsumpausen

Angebote kennen – bei der Äusserung zur Reduktion oder Abstinenz gibt es sehr gute Unterstützung



Risikominimierende Faktoren des Konsums

Nach Fischer et al, AJPH (2017, aktualisiert 2021)

1. Konsumpausen und Abstinenz
2. Beginn im höheren Alter (ca. bis Mitte 20)

Problem: Hirn- und Strategieentwicklung bei frühem, intensiven Konsum

2. Beginn im höheren Alter

Hohe Evidenz

Aufmerksamkeitsstörungen,
Abhängigkeitserkrankungen, verbales
Lernen, Impulskontrolle

Mittlere Evidenz

Intelligenzentwicklung bzw. kognitive
Leistungsfähigkeit

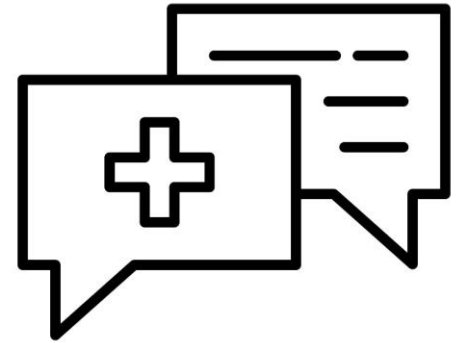


Wie könnt ihr beraten?

2. Beginn im höheren Alter

Besondere Aufmerksamkeit gegenüber jüngeren Konsumierenden, Peer-Strategien in die Angebotsplanung miteinbeziehen und Anpassung des Angebots

– werden jugendliche und junge Konsumierende erreicht? Wie können jugendliche und junge Konsumierende erreicht werden?



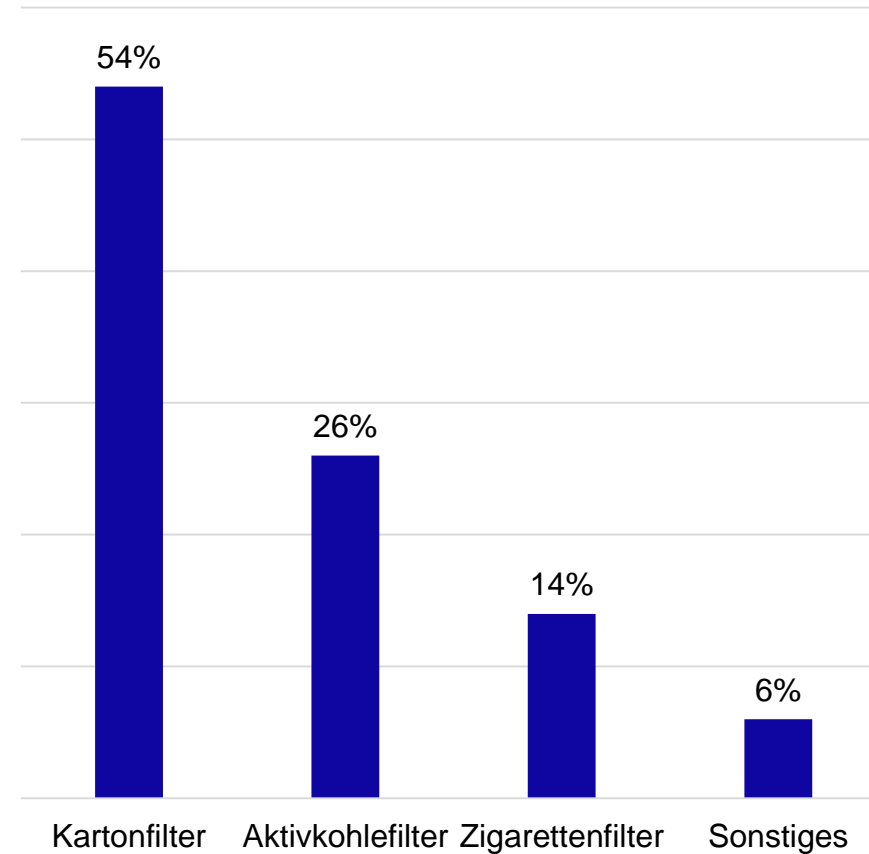
Risikominimierende Faktoren des Konsums

Nach Fischer et al, AJPH (2017, aktualisiert 2021)

1. Konsumpausen und Abstinenz
2. Beginn im höheren Alter (ca. bis Mitte 20)
3. Alternative Konsum- und Filtermethoden

Problem: Das Verbrennen von Produkten, Tabak(-abhängigkeit)

3. Alternative Konsum- und Filtermethoden



Wie könnt ihr beraten?

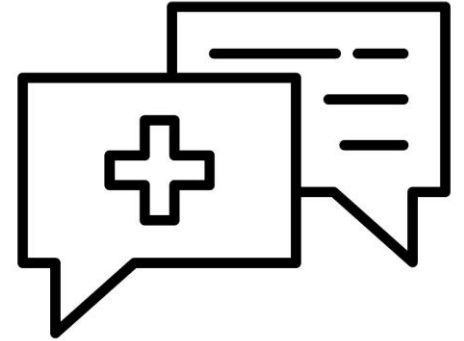
3. Alternative Konsum- und Filtermethoden

Alternative Konsummethode vorschlagen

Konsum ohne Tabak ist vorzuziehen. Cannabisprodukte essen (Achtung, Dosierung!) und verdampfen als risikoärmste Konsumform. Tabakersatzprodukte?

Produkte kennen & beraten

Vaporizer kennen, Aktivkohlefilter kennen / anbieten und sich Beratungswissen zu den Produkten aneignen



Risikominimierende Faktoren des Konsums

Nach Fischer et al, AJPH (2017, aktualisiert 2021)

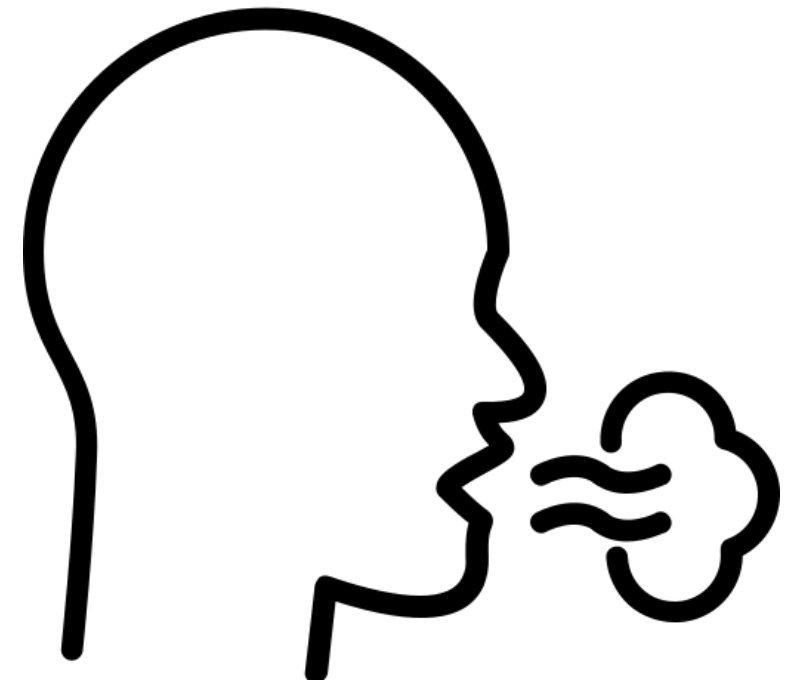
1. Konsumpausen und Abstinenz
2. Beginn im höheren Alter (ca. bis Mitte 20)
3. Alternative Konsum- und Filtermethoden
4. "Tiefes Einatmen" – Praktiken vermeiden

Problem: Erhöhte Aufnahme toxischer Produkte

3. "Tiefes Einatmen" – Praktiken vermeiden

Durch das Halten des Rauches wird die Aufnahme psychoaktiver Inhaltsstoffe grundsätzlich erhöht – jedoch erhöht sich **unproportional** dazu auch die Menge an toxischen Produkten, die dadurch eingenommen werden (z.B. Karzinogene, Teer und andere Toxine, Kohlenmonoxid)

Beispiel: Bong-Rauchen und Halten, Valsalva-Manöver

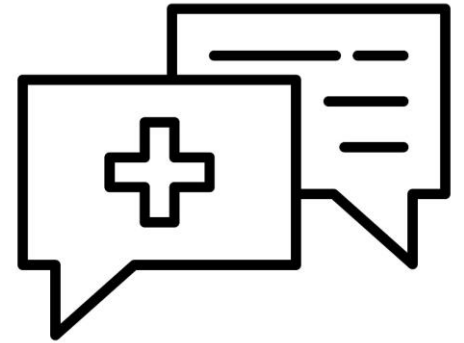


Wie könnt ihr beraten?

4. "Tiefes Einatmen" – Praktiken vermeiden

"Tiefes Einatmen" – Praktiken vermeiden

Mehrmals eine kleinere Menge pur rauchen ist tendenziell mit weniger lungen- und atemwegschädigenden Gefahren verbunden



Risikominimierende Faktoren des Konsums

Nach Fischer et al, AJPH (2017, aktualisiert 2021)

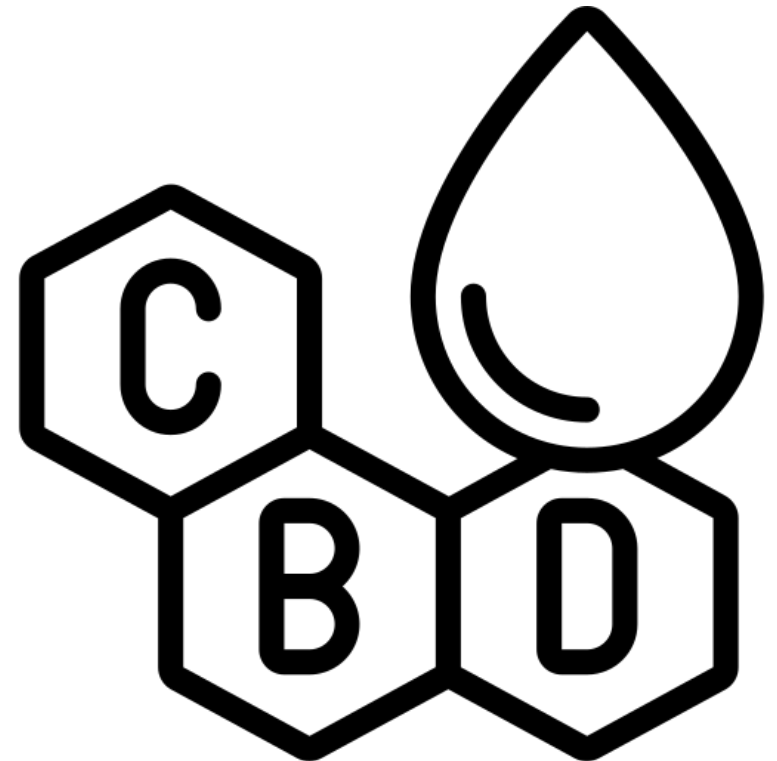
1. Konsumpausen und Abstinenz
2. Beginn im höheren Alter (ca. bis Mitte 20)
3. Alternative Konsum- und Filtermethoden
4. "Tiefes Einatmen" – Praktiken vermeiden
5. THC / CBD – Ratio beachten

Problem: Schwarzmarkprodukte meist ohne CBD - Psychoserisiko

3. THC / CBD – Ratio beachten

CBD wird leicht rauschdämpfend und neuroprotektiv (Nerven und Gehirnzellen schützend).

Mehrere wissenschaftliche Untersuchungen deuten darauf hin, dass Cannabisprodukte mit einem unausgeglicheneen THC-CBD-Verhältnis (hoher THC-Gehalt und tiefer CBD-Gehalt) ein höheres Risiko für das Entstehen von Psychosen darstellen.



Wie könnt ihr beraten?

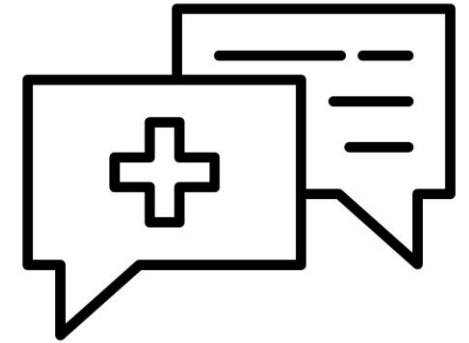
5. THC / CBD – Ratio beachten

Verschiedene Produkte testen

Das Zusammenspiel von CBD, THC und weiteren psychoaktiven Nebenprodukten spielt eine grosse Rolle. Nicht nur stärkere Ware kaufen – ausprobieren!

CBD-haltige Sorten / Haschisch bewerben

...es ist auch möglich, auf das Hinzufügen von CBD-Cannabisblüten aufmerksam zu machen



Risikominimierende Faktoren des Konsums

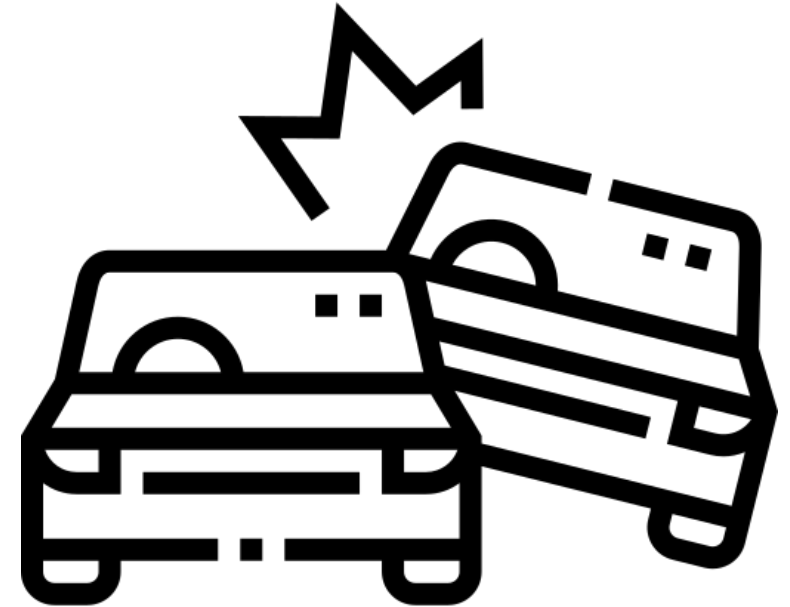
Nach Fischer et al, AJPH (2017, aktualisiert 2021)

1. Konsumpausen und Abstinenz
2. Beginn im höheren Alter (ca. bis Mitte 20)
3. Alternative Konsum- und Filtermethoden
4. "Tiefes Einatmen" – Praktiken vermeiden
5. THC / CBD – Ratio beachten
6. Fahrzeuge lenken vermeiden

6. Fahrzeuge lenken vermeiden

Der akute Cannabiskonsum beeinträchtigt die Wahrnehmung, die Aufmerksamkeit, das Gedächtnis, die Entscheidungsfindung und psychomotorische Fähigkeiten. Auf das Fahren sollte unbedingt verzichtet werden!

Bei regelmäßigem Konsum kann der relevante Grenzwert von 1.5ng/l im Blut kaum abgebaut werden



Wie könnt ihr beraten?

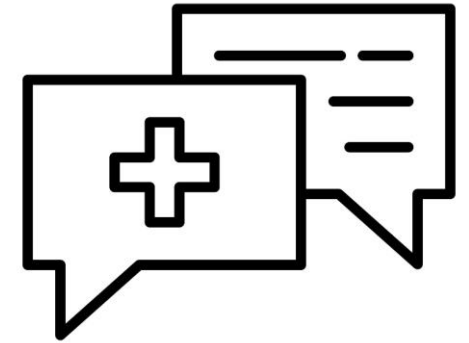
6. Fahrzeuge lenken vermeiden

Führerschein ansprechen

Auf die Risiken des Lenkens eingehen z.B. Mythos "konzentrierter Fahren" und die Klientel auf die Relevanz des Führerscheins aufmerksam machen. Wird es für die Arbeit gebraucht? Unfallgefahr bewusst?

Nachweiszeiten ansprechen

In der Schweiz herrscht aktuell THC - Nulltoleranz im Strassenverkehr. Bei täglichem Konsum ist der Grenzwert nahezu stetig erreicht. Nach dem Konsum 72h auf das Fahren verzichten!



Risikominimierende Faktoren des Konsums

Nach Fischer et al, AJPH (2017, aktualisiert 2021)

1. Konsumpausen und Abstinenz
2. Beginn im höheren Alter (ca. bis Mitte 20)
3. Alternative Konsum- und Filtermethoden
4. "Tiefes Einatmen" – Praktiken vermeiden
5. THC / CBD – Ratio beachten
6. Fahrzeuge lenken vermeiden
7. Psychische Vorerkrankungen und Veranlagungen

Problem: Cannabis als Psychoserisiko und Trigger

7. Psychische Vorerkrankungen und Veranlagungen

Bei einer Prädisposition:
Psychoserisiko um 10 – 20% erhöht.

Mögliche Zusammenhänge bei
Substanzkonsumstörungen und
Depressionen

Vorsicht bei Angststörungen: bereits
der einmalige Konsum kann eine
Trigger-Wirkung auslösen.

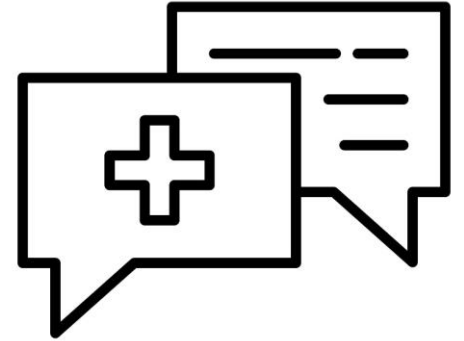


Wie könnt ihr beraten?

7. Psychische Vorerkrankungen und Veranlagungen

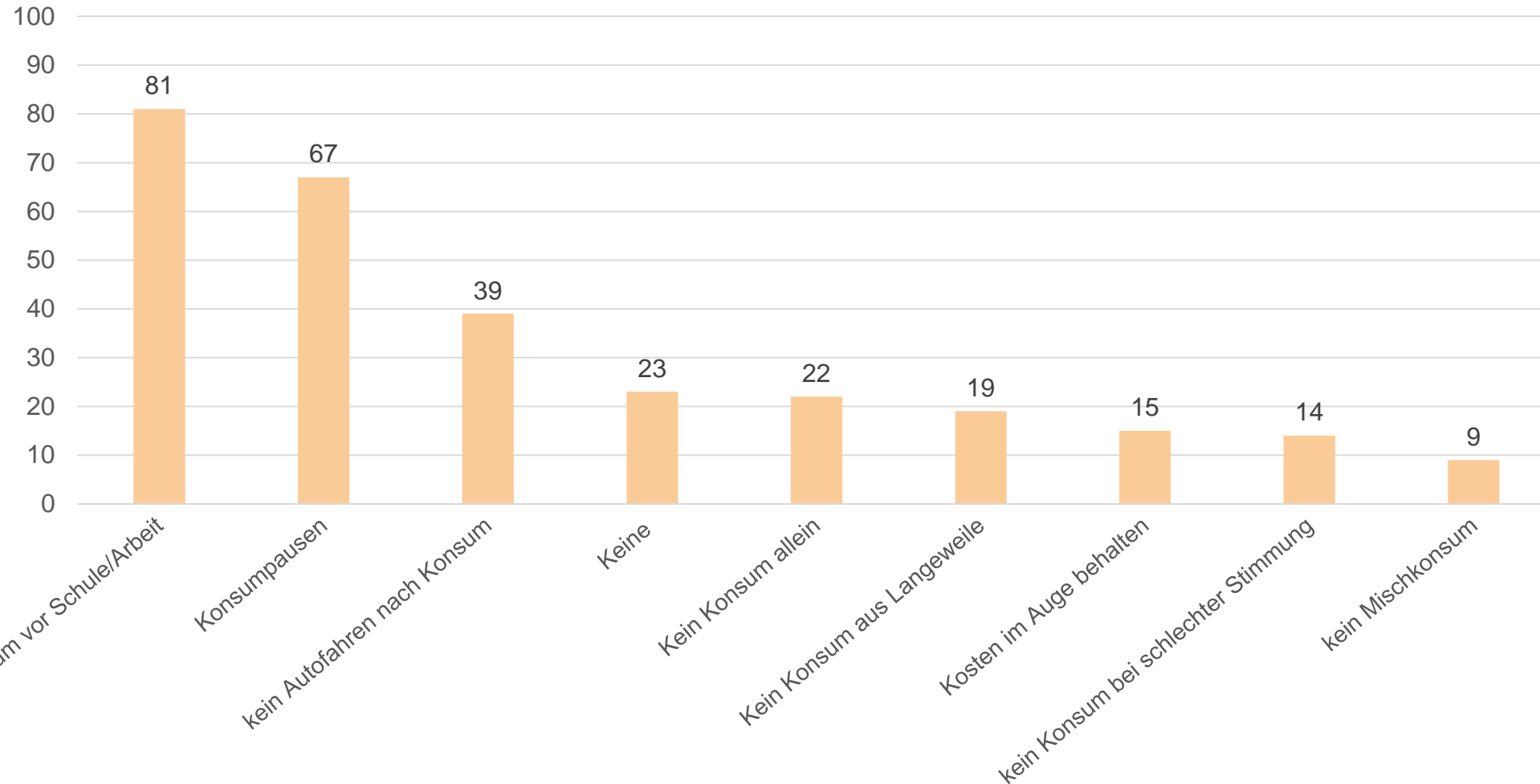
Beratung, jedoch keine Therapie

Als Beratungsperson psychisch-instabile Zustände bzw. schlechte Erfahrungen aufnehmen & erkennen.
Fachwissen einholen!



Konsumreduktionsstrategien von User*innen 2021

Fragebogen Freizeitdrogenkonsum, DIZ Zürich (n=166)



Konsumkontrollstrategien: DIZ Zürich

Erfahrungswerte aus der Beratung

1. CBD – Cannabis dazumischen / solo
2. Kleinere Mengen kaufen und damit "auskommen"
3. Konsum nur am Wochenende
4. Freundeskreis über das Reduzieren informieren
5. Ersatzhandlungen (die auch Freude bereiten)
6. Lange Konsumpause (ohne "nie mehr")

Vielen Dank.