

CANNABIS, HASCHISCH, MARIHUANA

In unserer Gesellschaft findet der Konsum von Cannabis zunehmend Akzeptanz, doch ähnlich wie beim Alkohol fällt es vielen schwer, einen verantwortungsvollen Umgang damit zu pflegen. Jede zehnte Person, die Cannabis konsumiert, tut dies in gesundheitlich bedenklichen Mengen. Cannabis ist eine Droge die, wie Alkohol auch nur in sehr geringer Dosis und nicht regelmäßig konsumiert werden sollte.

Im beruflichen Umfeld ist der Konsum von Cannabis wie auch von Alkohol oder anderen bewusstseinsverändernden Substanzen weiterhin strikt verboten. Neben potenziellen Leistungseinbußen und erhöhten Unfallrisiken, können auch arbeits- und versicherungsrechtliche Konsequenzen die Folge sein.



GRAS, DOPE, WEED, SHIT...

Cannabis ist die wissenschaftliche Bezeichnung für die Hanfpflanze, deren Hauptwirkstoff Tetrahydrocannabinol (THC) bekannt ist. Bestimmte Hanfsorten, die hohe THC-Konzentrationen aufweisen, können als Rauschmittel gebraucht werden und wurden lange Zeit illegalisiert. Demgegenüber steht Nutzhanf mit einem THC-Gehalt von weniger als 1 %, der unter anderem in der Produktion von Seilen oder Kosmetikprodukten Verwendung findet. Das aus dem Harz der Pflanze extrahierte Haschisch und Marihuana, welches aus den getrockneten Blüten und Blättern besteht, wird vorwiegend durch Rauchen („Kiffen“) in Joints oder speziellen Pfeifen konsumiert, findet aber auch in Nahrungsmitteln und Getränken Anwendung. Haschisch weist üblicherweise eine höhere THC-Konzentration auf als Marihuana.

Die psychosozialen Auswirkungen von Cannabis sind nicht zu unterschätzen. Es kann zu Konflikten in der Familie und im Freundeskreis kommen. Die Leistungsfähigkeit in Schule und Beruf nimmt ab. Der fortgesetzte Konsum trotz offensichtlicher negativer Konsequenzen kann in einen Teufelskreis münden, der schwer zu durchbrechen ist.

SYNTHETISCHE CANNABINOIDE

Synthetische Cannabinoide sind künstlich hergestellte Substanzen, die eine ähnliche Wirkung haben wie pflanzliches Cannabis. Sie weisen eine deutlich höhere Potenz auf, teilweise bis zu hundertmal stärker als THC. Die Effekte dieser synthetischen Varianten können sich erheblich von den Wirkungen des THC unterscheiden und werden oft als unangenehm oder überfordernd empfunden. Sie können zu ausgeprägten körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen führen, die im Vergleich zu denen von Cannabis atypisch sind und häufig auch am Tag nach dem Konsum noch spürbar sind.

Nach der Einnahme von Kräutermischungen wurden bei einigen Konsument*innen schwere Vergiftungssymptome mit Kreislaufkollaps beobachtet, die eine Notfallmedizinische Behandlung erforderlich machten. Im Zusammenhang mit dem Konsum von synthetischen Cannabinoiden sind europaweit bereits Todesfälle verzeichnet worden. Aus diesen Gründen wird vom Konsum dieser Substanzen dringend abgeraten.

CANNABIS AM ARBEITSPLATZ – DAS SOLLTEN SIE BEACHTEN:

- ▶ **Arbeitsrechtliche Bestimmungen:** Viele Unternehmen haben klare Richtlinien, die den Konsum von Betäubungsmitteln, wie Cannabis und Alkohol, während der Arbeitszeit oder im Arbeitsumfeld verbieten. Nach dem Konsum von Marihuana sollte eine Zeitspanne von mindestens 12 Stunden eingehalten werden, um wieder voll arbeitsfähig zu sein.
- ▶ **Sicherheit am Arbeitsplatz:** Sicherheit ist besonders in Berufen mit hohem Unfallrisiko (z. B. im Baugewerbe, bei der Bedienung schwerer Maschinen oder im Transportwesen) von größter Bedeutung. Der Konsum von Cannabis kann die Reaktionszeit verlangsamen und die Entscheidungsfindung beeinträchtigen, was zu einer erhöhten Unfallgefahr führt.
- ▶ **Auswirkungen auf die Arbeitsleistung:** Der Konsum kann die Konzentration, Motivation und das allgemeine Leistungsniveau negativ beeinflussen und zu chronischen Problemen mit Gedächtnis und Aufmerksamkeit führen, die die berufliche Leistungsfähigkeit einschränken.
- ▶ **Einfluss auf die Teamdynamik und Arbeitsatmosphäre:** Der Konsum von Cannabis kann nicht nur die individuelle Leistung beeinflussen, sondern auch die Zusammenarbeit im Team und die allgemeine Arbeitsatmosphäre. Nicht selten führen die Persönlichkeitsveränderungen durch den Konsum zu Konflikten im Team, und verursachen Vorurteile und Antipathie gegenüber den Konsumierenden.
- ▶ **Medizinischer Gebrauch von Cannabis:** Arbeitnehmer*innen, die Cannabis aus medizinischen Gründen verwenden, sollten sich über ihre Rechte und Pflichten informieren und gegebenenfalls eine offene Kommunikation mit ihrem Arbeitgeber suchen, um Missverständnisse zu vermeiden und angemessene Anpassungen am Arbeitsplatz zu diskutieren.

WIRKUNGEN UND NEBENWIRKUNGEN

THC wirkt auf das zentrale Nervensystem des Menschen, unabhängig davon, ob die Aufnahme über die Lunge oder den Verdauungstrakt erfolgt. Der Konsum kann Veränderungen in Stimmung, Wahrnehmung und Verhalten nach sich ziehen. Die individuelle Reaktion auf Cannabis kann allerdings stark variieren und ist von verschiedenen Faktoren wie dem THC-Gehalt, dem persönlichen Befinden und der Konsumsituation abhängig. Obwohl der Konsum gelegentlich zu Entspannung und einer gehobenen Stimmung führen kann, besteht ebenfalls die Möglichkeit negativer Erfahrungen, wie Angstzuständen. Folgende weitere Wirkungen sind bekannt:

- ▶ **Psychoaktive Wirkung:** THC kann Stimmung und Wahrnehmung beeinflussen, was zu einem Gefühl der Euphorie (oft beschrieben als „High“) führt. Es kann aber auch Angstzustände oder Paranoia auslösen, besonders bei hohen Dosierungen oder bei Personen mit einer Veranlagung für psychische Erkrankungen.
- ▶ **Veränderte Wahrnehmung:** Konsument*innen berichten häufig von veränderten sensorischen Wahrnehmungen, einschließlich intensiverer Farben, Klänge und Berührungsempfindungen.
- ▶ **Appetitsteigerung:** THC ist bekannt dafür, den Appetit zu steigern, ein Phänomen, das oft als „Munchies“ oder „Fressflash“ bezeichnet wird.
- ▶ **Gedächtnis und Lernfähigkeit:** Kurzzeitgedächtnis und Lernfähigkeit können während des Rausches beeinträchtigt sein. Langfristiger Konsum kann auch das Langzeitgedächtnis und kognitive Funktionen beeinflussen.

- ▶ **Reduzierte Koordination und Reaktionszeit:** THC beeinträchtigt motorische Fähigkeiten und kann die Reaktionszeit verlangsamen, was die Fahrtüchtigkeit und die Fähigkeit, Maschinen zu bedienen, beeinflusst. Gerade im betrieblichen Kontext ist dies ein vermeidbarer Risikofaktor.
- ▶ **Schmerzlinderung:** THC hat analgetische Eigenschaften und wird in einigen medizinischen Zusammenhängen zur Schmerzlinderung eingesetzt.
- ▶ **Entspannung:** Konsument*innen berichten von einem Gefühl der Entspannung oder Sedierung nach dem Konsum von Cannabis-Produkten.

Die genaue Wirkung von THC kann jedoch individuell sehr unterschiedlich sein und hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab, z. B. der Dosis, der Art des Konsums (Rauchen, Essen, Vaporisieren etc.), der persönlichen Toleranz, der psychischen Verfassung der Userin oder des Users und der Umgebung, in der konsumiert wird.

Langfristiger oder schwerer Konsum von THC kann zu verschiedenen negativen gesundheitlichen und psychologischen Effekten führen, einschließlich der Abhängigkeit, kognitiver Beeinträchtigungen und einem erhöhten Risiko für bestimmte psychische Erkrankungen.

Cannabis & Jugendliche: Der Konsum ist für Minderjährige verboten! Aufgrund der erhöhten Risiken für die körperliche und psychische Entwicklung sollten junge Menschen vollständig auf Cannabis verzichten!

KIFFEN & PSYCHOSE?

Das Risiko, eine sogenannte Cannabis-induzierte Psychose (z. B. Halluzinationen oder Wahnvorstellungen) zu entwickeln, kann durch den Konsum von Cannabis, insbesondere bei regelmäßiger oder intensiver Nutzung, erhöht werden. Produkte mit hohem THC-Gehalt und ein regelmäßiger Konsum erhöhen das Risiko für die Entwicklung einer Psychose bei vulnerablen Personen – also Menschen, die genetisch anfällig für psychische Erkrankungen

sind oder eine Vorgeschichte in der Familie haben. Die Beziehung zwischen Cannabis und Psychose ist komplex und wird von einer Kombination aus genetischen, umweltbedingten und persönlichen Faktoren beeinflusst. Die genauen Mechanismen, durch die Cannabis psychotische Episoden auslösen kann, werden noch erforscht. Daher wird zur Vorsicht geraten, insbesondere bei Personen, die ein erhöhtes Risiko für psychische Erkrankungen aufweisen.



RECHTLICHE REGELUNGEN

- ▶ Erwachsene dürfen bis zu 25 Gramm Cannabis in der Öffentlichkeit bei sich haben.
- ▶ Zu Hause sind der Besitz von bis zu 50 Gramm sowie bis zu drei weiblichen blühenden Pflanzen pro erwachsener Person erlaubt.
- ▶ Überschreitungen von fünf Gramm (unterwegs) bzw. zehn Gramm (zu Hause) werden als Ordnungswidrigkeit geahndet. Auf den Besitz größerer Mengen steht eine Freiheitsstrafe von bis zu drei Jahren oder eine Geldstrafe.
- ▶ Neben dem privaten Anbau, ist die Abgabe vorerst nur über nicht gewinnorientierte Anbauvereinigungen oder Cannabis-Clubs möglich.
- ▶ Die Clubs dürfen max. 50 Gramm Cannabis im Monat pro Mitglied zum Eigenkonsum abgeben.
- ▶ Das Mindestalter für eine Mitgliedschaft ist 18 Jahre. Maximal sind 500 Mitglieder pro Club erlaubt, ihr Wohnort muss in Deutschland sein.
- ▶ Sind Mitglieder unter 21 Jahre alt, bekommen sie höchstens 30 Gramm pro Monat. Das Cannabis darf einen THC-Gehalt von zehn Prozent nicht überschreiten.
- ▶ Eine Mitgliedschaft in mehreren Vereinen ist verboten.
- ▶ Der Konsum von Cannabis in den Anbauvereinigungen ist nicht erlaubt.
- ▶ Rund um Schulen, Kitas, Spielplätze und öffentliche Sportstätten ist der Konsum in einem Radius von 100 Metern verboten. In Fußgängerzonen darf zwischen 7 und 20 Uhr nicht gekifft werden.
- ▶ Es gilt ein striktes Verbot, unter dem Einfluss von Cannabis Auto oder Motorrad zu fahren. Es drohen mindestens 500 Euro Bußgeld, ein monatelanges Fahrverbot, zwei Punkte in Flensburg und evtl. der Entzug der Fahrerlaubnis.

NEON MACHT IHNEN EIN ANGEBOT

- ▶ Sie haben das Gefühl, dass Ihr Konsum bzw. der eines/einer Angehörigen problematisch ist?
- ▶ Sie überlegen, wie Sie etwas an Ihrem Alkohol-, Drogen- oder Mediengebrauch verändern können?
- ▶ Sie suchen Hilfe für sich selbst oder eine Ihnen nahestehende Person?
- ▶ Sie haben Ihren Führerschein verloren oder Probleme am Arbeitsplatz?

KOSTENFREIE BERATUNG:

persönlich, telefonisch oder per Videocall - anonym und unter Einhaltung der Schweigepflicht!

Infovideo über neon
& unsere Angebote



neon @work

Ruedorfferstr. 9
83022 Rosenheim

T: +49 (0)8031 30 42 300
F: +49 (0)8031 30 42 301

info@neon-work.de
www.neon-work.de

Betriebliches Gesundheitsmanagement
passgenau, fokussiert, evaluiert

**neon – Prävention und Suchthilfe Rosenheim
gemeinnützige Stiftungsgesellschaft mbH**