

# CANDIS GEGEN SUCHT

Cannabis kann abhängig machen, belegen auch jüngste wissenschaftliche Studien. Mit einer Therapie namens Candis hilft die Innsbrucker Drogenberatung Z6 jungen Menschen, ihr Suchtverhalten in den Griff zu bekommen.

Text: Eva Schwienbacher // Fotos: Shutterstock, privat



**GELIEBTER FEIND:**  
Falsch konsumiert,  
macht Marihuana  
süchtig.

**K**iffen oder damit aufhören – am Anfang einer Therapie sind Klienten meist im Zwiespalt, erzählt die Psychologin Kathrin Schneider vom Z6. Denn Kiffen ist für Cannabisabhängige Lebensstil, hilft den Alltag zu bewältigen, bringt aber gleichzeitig Probleme mit sich: soziale mit den Eltern, Lehrern, Freunden oder dem Chef, körperliche in Form von Erkrankungen der Atmungsorgane, Merk- und Konzentrationsstörungen, psychische wie Depressionen oder Angststörungen und letztlich auch rechtliche. Neuere Erkenntnisse zeigen, dass regelmäßiges Bong- oder Jointrauchen auch körperlich süchtig machen kann. „Zwar nicht so stark wie Heroin“, erklärt die Beraterin, „dennoch kann eine plötzliche Abstinenz

Entzugssymptome wie Schlafmangel, Nervosität, Appetitverlust und Depressionen auslösen.“ Etwa vier bis sieben Prozent der Gewohnheitskiffer werden abhängig. Im Z6 steigt die Anzahl der Klienten mit Cannabisstörungen laufend. Diese Tatsache, das große Unwissen rund um die Droge sowie die Erkenntnis, dass „junge Kiffer einen anderen Therapieansatz brauchen als Opiatkonsumenten“, veranlasste die Beratungsstelle, Candis einzuführen.

#### RISIKOZONEN ENTSCHÄRFEN.

Die Spezialtherapie wurde 2007 in Deutschland von Ärzten, Psychotherapeuten und Psychologen entwickelt und in einer Studie erfolgreich getestet: Die Hälfte der 72 Teilnehmenden blieben nach der

Testphase abstinent, 22 reduzierten ihren Konsum. „Die Stärke der Therapie liegt in der Mischung aus Motivationsförderung, dem verhaltenstherapeutischen Ansatz und dem Problemlösetraining“, beschreibt Schneider. Klienten schätzten vor allem die klare Struktur der Behandlungsmethode sowie die relativ einfache Anwendbarkeit im Alltag. Die Kurzintervention läuft über rund drei Monate, richtet sich auch an Gruppen und unterteilt sich in drei Module.

„16- bis 30-Jährige können im Z6 dabei ihren Cannabiskonsum reflektieren, reduzieren und wenn gewollt auch komplett aufgeben. Der Schwerpunkt liegt anfangs in der Motivationsförderung. Vor- und Nachteile des Kiffens werden individuell erarbeitet, Zweifel besprochen und die Funktion der Droge ausgemacht. Auch körperliche Wirkungen sind Thema: „Beim Kiffen wird wie beim Sex und Essen der Botenstoff Dopamin verstärkt ausgeschüttet, der unser Belohnungszentrum im Gehirn aktiviert“, erläutert die Expertin.

**„BEIM KIFFEN WIRD  
DER BOTENSTOFF  
DOPAMIN, DER UNSER  
BELOHNUNGSZENTRUM  
IM GEHIRN AKTIVIERT,  
VERSTÄRKT AUSGE-  
SCHÜTTET.“**

Solche Erklärungen helfen Klienten, ihre Sucht besser zu begreifen.

„Im zweiten Teil lernen Hilfesuchende mit Methoden aus der Verhaltenstherapie, ihren Drogenkonsum zu kontrollieren. Auslöserreize wie die „rote Couch“ werden identifiziert und entschärft: „Besitz der Behandelte zum Beispiel eine gemütliche Kifferecke, raten wir ihm diese umzuge-

gestalten. Bedeutet der morgendliche Kaffee gleichzeitig eine Tüte, sollte er vorerst auf das Getränk verzichten.“ Diese Tipps sind einfach umzusetzen. Die Auseinandersetzung mit Rückfällen hilft in Momenten, in denen das Verlangen nach Gras doch siegt. Beim Problemlösetraining werden

schließlich Strategien zum Umgang mit Stresssituationen entwickelt, ohne dabei zugehörnt zu sein. Die zehnstündige Therapie ist oft Beginn eines Veränderungsprozesses, sagt Schneider. „Wird länger Unterstützung gebraucht, wird diese weiter gewährt. Natürlich anonym, kostenlos und vertraulich.“

**DROGENBERATERIN**  
Kathrin Schneider



#### Kontakt

Drogenarbeit Z6  
Dreiheiligen-  
straße 9, A-6020  
Innsbruck  
0699/13143316,  
0680/3066075

**VITALAKADEMIE**

## Fundiert, praxisnah und gefragt!

Seit 1999 bietet die Vitalakademie hochwertige Diplomausbildungen im Bereich Gesundheit an - österreichweit.

#### Diplomlehrgänge in Tirol

- ✓ Energetik nach TCM
- ✓ Ernährungstraining
- ✓ Fitness- & Gesundheitstraining
- ✓ Personal Fitness- & Mentaltraining
- ✓ Kräuterpädagogik
- ✓ Sozial- & Berufspädagogik
- ✓ Mentaltraining
- ✓ Fernstudien

#### JETZT INFORMIEREN

☎ 0732 / 60 70 86 ✉ office@vitalakademie.at  
www.vitalakademie.at

Wien Linz Graz Salzburg Innsbruck Dornbirn

