

Welchen Beitrag kann die Förderung von Lebenskompetenzen zur Prävention des frühen und hohen Cannabiskonsums bei Jugendlichen vor dem Hintergrund der aktuellen Teil-Legalisierung von Cannabis in Deutschland leisten?

Cannabiskonsum ist bei Jugendlichen immer häufiger verbreitet und hat negative Folgen

Der Konsum psychoaktiver Substanzen, also Stoffe, die den Organismus in ihrer Struktur und ihrer Funktionsweise verändern können, nimmt typischerweise im Jugendalter seinen Beginn und steigt bis ins Erwachsenenalter an. Alkohol, Tabak und Cannabis sind die zuerst genutzten und am weitesten verbreiteten psychoaktiven Substanzen. Über die letzten Jahre zeigt sich im Trend, dass sich unter den 12- bis 17-Jährigen der Konsum von Tabak und Alkohol reduzierte, demgegenüber aber der Anteil derer, die Cannabis probieren bzw. regelmäßig konsumieren deutlich gestiegen ist (Orth & Merkel, 2022). Für Tabak, Alkohol und Cannabis gilt gleichermaßen, dass obwohl nur ein Teil der Jugendlichen einen frühen Beginn und eine schnelle Steigerung des Konsumverhaltens zeigt, z.T. erhebliche negative Folgen für die psychosoziale Entwicklung entstehen können. Dazu zählen ein höheres Risiko für die Entwicklung einer Suchtstörung oder begleitende Verhaltensprobleme (wie Depressionen oder Gewalt), Unfälle sowie andere gesundheitliche Einschränkungen. Insbesondere für den Cannabiskonsum wurden zusätzlich dazu negative Effekte auf Kognitionen (z.B. Aufmerksamkeit und Gedächtnis), Funktion und Struktur des Gehirns bestätigt, insbesondere im frühen und mittleren Jugendalter (zur Zus. Weichold, 2024). **Demnach sind primärpräventive, universelle Maßnahmen notwendig, bevor junge Menschen konsumieren.**

Jugendliche wachsen heute in einem Umfeld auf, das durch wachsende Akzeptanz und höherer Verfügbarkeit von Cannabis geprägt ist

Der seit Jahren immer deutlicher ansteigende Konsumtrend für Cannabisprodukte unter Jugendlichen ist bei der weiteren Abschätzung der Dringlichkeit präventiver Maßnahmen im Spiegel aktueller gesellschaftlicher Veränderungen, auch mit Bezug auf Verfügbarkeit der Substanzen zu betrachten: War der Besitz und Konsum von Cannabis in Deutschland bislang gesetzlich verboten, so hat sich neuerlich die Rechtslage durch die Teil-Legalisierung des Cannabiskonsums verändert (Einführung des Gesetzes zum 1.4.2024). Zwar sind für Minderjährige im Vergleich zu Erwachsenen nach wie vor Besitz, Anbau und Erwerb von Cannabis strafbar, jedoch wachsen Kinder und Jugendliche nun in einem Klima mit wachsender Akzeptanz und Normativität des Cannabiskonsums sowie insgesamt einer größeren Verfügbarkeit der Produkte in Familie, Freundeskreis und Freizeitkontexten auf. Junge Menschen müssen in diesem Umfeld den verantwortungsvollen Umgang mit Cannabis lernen, eine kritische Haltung dazu gewinnen und den neuen Gelegenheiten zum Konsum widerstehen lernen – analog zu anderen legalen Drogen wie Tabak und Alkohol. Durch die Legalisierung könnte zukünftig ein noch deutlicherer Anstieg der Verbreitung des Cannabiskonsums bei Jugendlichen in Deutschland beobachtet werden, den es zu verhindern gilt (Weichold, 2024). Spezifisch für Jugendliche gibt es Hinweise darauf, dass in einem Kontext legalen Cannabiskonsums eine höhere Wahrscheinlichkeit besteht, dass sie Konsumenten werden und sich Hospitalisierungsraten in Folge des Cannabiskonsums erhöhen (z.B. Johnson & Doonan, 2021; Lachance et al., 2022). **Vor diesem Hintergrund ergibt sich aktuell und angestoßen durch das Legalisierungsgesetz ein**

besonderer Bedarf der Prävention des frühen und ausgeprägten Konsums psychoaktiver Substanzen mit einem spezifischen Fokus auf Cannabis für deutsche Jugendliche.

Lebenskompetenzen im personalen und interpersonalen Bereich schützen Jugendliche vor dem Cannabiskonsum

Für den Konsum von Tabak, Alkohol und Cannabis im Jugendalter gelten sehr ähnliche Entwicklungsverläufe, Risiko- und Schutzmechanismen (z.B. Petraitis et al., 1995, 1998; zur Zus. Weichold, 2024; Weichold & Blumenthal, 2018a). Für viele Jugendliche ist es typisch, mit psychoaktiven Substanzen wie Tabak, Alkohol oder Cannabis zumindest zu experimentieren. Dafür ist eine Reihe an substanzspezifischen Entwicklungsmechanismen grundlegend.

- I. Junge Menschen treffen riskante Entscheidungen, insbesondere dann, wenn sie mit ihrer Peergruppe zusammen sind, wollen oft dadurch ein höheres Ansehen in der Gruppe erlangen und positives Feedback zu ihrer Person erhalten. Dieser ausgeprägten Suche nach dem Risiko und nach Belohnung liegen hirnstrukturelle und hirnfunktionale Veränderungen während des Jugendalters zu Grunde, die auch bedingen, dass es jungen Menschen oft schwerfällt, insbesondere im Freundeskreis Konsum- oder andere riskante Angebote abzulehnen. Zeitgleich reduzieren Eltern, LehrerInnen und andere erwachsene Bezugspersonen immer mehr ihre Unterstützungsangebote - je älter Jugendliche aussehen, desto mehr kognitive Reife wird ihnen unterstellt und Eigenverantwortung übertragen. Körperliche und kognitive Reife verlaufen jedoch zumeist asynchron und insbesondere beim Treffen von verantwortungsvollen Entscheidungen benötigen junge Menschen deshalb über die gesamte Jugendphase externe Unterstützung (Steinberg, 2010). **Damit wird deutlich, dass präventive Angebote auf den Freundeskreis fokussieren, den Umgang mit starken Emotionen verbessern sowie kommunikative und Standfestigkeitskompetenzen (Lebenskompetenzen) fördern müssen.** Neue Verhaltensoptionen sind dabei insbesondere im Peerkontext einzuüben was in einem unterstützenden Kontext des Feedbacks, positiver Wertschätzung und Unterstützung durch Erwachsene erfolgen sollte.
- II. Darüber hinaus sind als weitere allgemeine Entwicklungsmechanismen zu berücksichtigen, dass Jugendlichen einer Vielzahl von Entwicklungsaufgaben zeitgleich gegenüberstehen, die unter Umständen auch während schulischer Übergänge bewältigt werden müssen. Auch hierfür sind Kompetenzen im inter- und intrapersonalen Bereich (Lebenskompetenzen) hilfreich, um die erfolgreiche Bewältigung der Entwicklungsaufgaben voranzutreiben und mit Rückschlägen besser umgehen zu können. Drogen, die hierbei ggf. als Kompensationsstrategie zum Einsatz kommen (z.B. bei hoher Belastung durch Entwicklungsstress; Schulenberg et al., 2000), verlieren durch hohe Lebenskompetenz ihre Grundlage.
- III. Schließlich weiß man aus der Forschung, dass eine Vielzahl der Einflussfaktoren, insbesondere auf mittelbarer Ebene, substanzspezifisch eine wichtige Rolle spielen, wie Annahmen über Kosten und Nutzen von Substanzgebrauch sowie über die Normativität des Substanzgebrauchs, den wahrgenommenen Druck, psychoaktive Substanzen zu konsumieren, eine hohe Bindung an problematische Peers oder eine geringe Schulbindung. Darüber hinaus fördern allgemeine Entwicklungsressourcen (ähnlich zu Schutz- oder Resilienzfaktoren bzw. Lebenskompetenzen) im personalen und interpersonalen Bereich sowie den für Jugendliche wichtigsten Kontexten eine positive Entwicklung im Jugendalter,

was auch mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit für den Konsum psychoaktiver Substanzen einhergeht (vgl. Weichold, 2024; Weichold & Blumenthal, 2018b, Weichold et al., 2023).

Schulbasierte Lebenskompetenzenprogramme können einen Beitrag für effektive Cannabisprävention im Jugendalter leisten

Vor dem Hintergrund allgemeiner Entwicklungsmodelle im Jugendalter eignet sich für die universelle, primärpräventive Suchtprävention bei Jugendlichen offensichtlich ein Ansatz, der auf die Förderung von psychosozialen (Lebens-) Kompetenzen im intra- und interpersonalem Bereich abzielt und Wissen in einem wertschätzenden, unterstützenden Klima gemeinsam mit Erwachsenen und in Interaktion mit Peers vermittelt (WHO, 2020). Dies wird sehr gut in sog. Lebenskompetenzenprogrammen umgesetzt. Solche Programme haben sich über die letzten Dekaden im deutschen Schulkontext sehr gut etabliert. Evaluationsstudien zeigen, dass Lebenskompetenzenprogramme den Erstkonsum psychoaktiver Substanzen hinauszögern und den für das Jugendalter typischen Konsumanstieg verringern können (z.B. Bühler, 2016). Diese Befunde beziehen sich vorrangig auf Tabak und Alkohol (die in den Programmen zumeist adressiert werden) - jedoch zeigen sich auch erste positive Effekte auf Wissen, Risikoeinschätzungen, Konsumentenstatus, Prävalenzen und Konsumraten anderer Drogen - wie Cannabis - im Jugendalter (z.B. Weichold et al., 2023; Jungaberle & Nagy, 2015; Vigna-Taglianti et al., 2014).

Es ist zu vermuten, dass Lebenskompetenzenprogramme – mit einem stärkeren inhaltlichen Zuschnitt und der Anpassung an neue Kontextbedingungen durch die (Teil-)Legalisierung in Deutschland – künftig noch effektiver einen Beitrag zur Verhinderung eines frühen und ausgeprägten Cannabiskonsums bei Jugendlichen leisten können.

Literatur:

- Bühler, A. (2016). Meta-Analyse zur Wirksamkeit deutscher suchtpreventiver Lebenskompetenzprogramme. *Kindheit und Entwicklung, 25*, 175-188.
- Lachance, A., Bélanger, R. E., Riva, M. & Ross, N. A. (2022). A systematic review and narrative synthesis of the evolution of adolescent and young adult cannabis consumption before and after legalization. *Journal of Adolescent Health, 70(6)*, 848–863.
- Johnson, J. K. & Doonan, S. M. (2021). Contextualizing cannabis legalization outcomes. *Journal of Adolescent Health, 69(6)*, 869–870.
- Jungaberle, H., & Nagy, E. (2015). Pilot Evaluation Study of the Life Skills Program REBOUND: Effects on Substance Use, Knowledge About Substances, and Risk Perception. *Sage Open, 5(4)*.
- Orth, B. & Merkel, C. (2022). *Der Substanzkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland. Ergebnisse des Alkoholsurveys 2021 zu Alkohol, Rauchen, Cannabis und Trends. BZgA-Forschungsbericht*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Petraitis, J., Flay, B. R. & Miller, T. Q. (1995). Reviewing theories of adolescent substance use: Organizing pieces in the puzzle. *Psychological Bulletin, 117 (1)*, 67 – 86.
- Petraitis, J., Flay, B. R., Miller, T. Q., Torpy, E. J. & Greiner, B. (1998). Illicit substance use among adolescents: A matrix of prospective predictors. *Substance Use and Misuse, 33*, 2561 – 2604.
- Schulenberg, J., Maggs, J., Steinman, K. & Zucker, R. (2000). Developmental matters: Taking the long view on substance abuse etiology and intervention during adolescence. In P. Monti, S. Colby & T. O'Leary (Eds.), *Adolescents, Alcohol, and Substance Abuse: Reaching Teens through Brief Interventions* (pp. 19 – 57). New York: Guilford Press.
- Steinberg, L. (2010). A dual systems model of adolescent risk-taking. *Developmental Psychobiology, 52(3)*, 216–224.
- Vigna-Taglianti et al. (2014). "Unplugged," a European school-based program for substance use prevention among adolescents: Overview of results from the EU-Dap trial. *New Directions for Youth Development, 141*, 67-82.
- Weichold, K. (2024). Psychosoziale Anpassung: Problemverhalten und positive Entwicklung. In Noack, P., Kracke, B. & Weichold, K., *Entwicklungspsychologie des Jugend- und jungen Erwachsenenalters*, S. 281-316. Stuttgart: Kohlhammer.
- Weichold, K. & Blumenthal, A. (2018a). Problemverhalten. In A. Lohaus (Hrsg.), *Entwicklung im Jugendalter*, S. 169-196. Berlin: Springer Verlag.
- Weichold, K. & Blumenthal, A. (2018b). Positive Jugendentwicklung. In B. Kracke & P. Noack (Hrsg.), *Handbuch Entwicklungs- und Erziehungspsychologie*, S. 277-291. Berlin: Springer Verlag.
- Weichold, K., Blumenthal, A., Kilian, A., & Silbereisen, R. K. (2023). *Suchtprävention in der Schule. IPSY – Ein Lebenskompetenzenprogramm für die Klassenstufen 5 bis 7 (2. völlig überarbeitete Ausgabe)*. Göttingen: Hogrefe.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Life Skills Education school handbook. Prevention of noncommunicable diseases*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.