

# Eltern und Kinder im Alltag stärken



Alle Information zu:

- Eltern - und Kindergesundheit & Familienleben
- Ernährung
- Soziale Lage und Gesundheit

sowie

- Empfehlungen für einen gesunden Familienalltag

Folgen Sie uns zur [AOK-Familienstudie 2022](https://www.aok.de/pk/familienstudie/familienstudie-2022) unter [www.aok.de/pk/familienstudie/familienstudie-2022](https://www.aok.de/pk/familienstudie/familienstudie-2022)

oder





# Cannabislegalisierung & LSD Microdosing

Kommt jetzt die große Drogenschwemme?

# Wie verbreitet ist der Konsum von Substanzen?

**ÜBERALL, ALLES UND JEDE(R)**  
Die komplexe Herausforderung, die drogenbedingten Probleme der heutigen Zeit zu bewältigen

Illegale Drogen haben erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit und Sicherheit in Europa

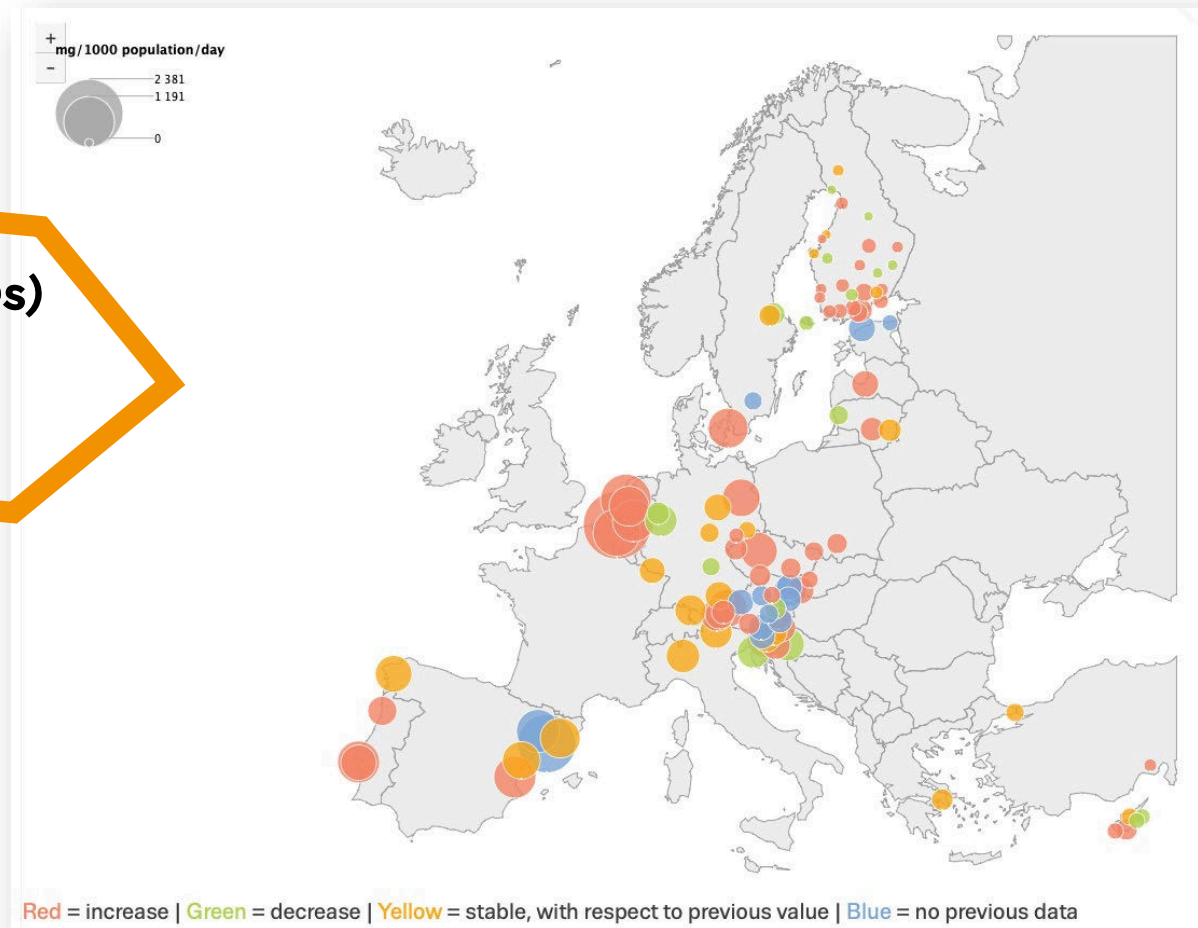
Eine größere Vielfalt bei der Verfügbarkeit und dem Konsum von Drogen bringt neue Herausforderungen in den Bereichen Gesundheit und Politik mit sich

Kokain und synthetische Stimulanzien gewinnen zunehmend an Bedeutung



# Wie verbreitet ist der Konsum von Substanzen?

**In Berlin werden täglich ca. 5 kg (reines)  
Kokain konsumiert  
(75€/g bei 8 kg = 4,2. Mio EUR pro Woche)**

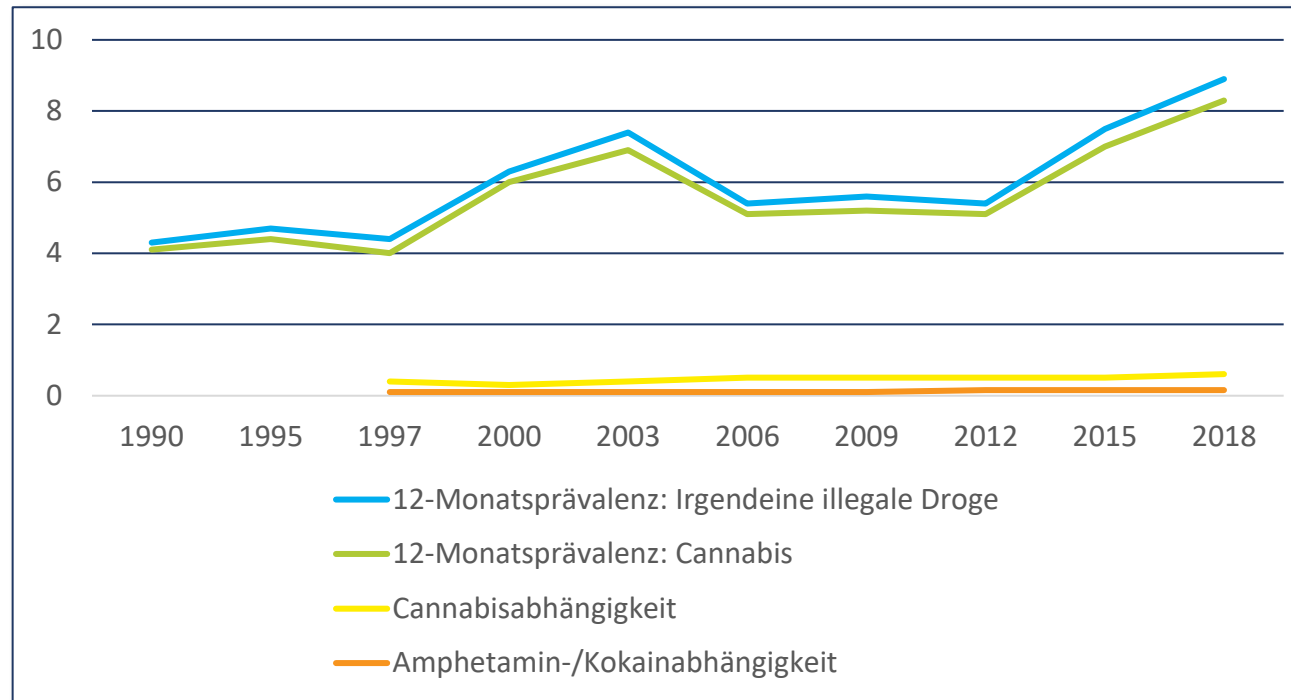


Quellen:

EMCDDA: Cocaine residues in wastewater in selected European cities, 2022

King's College University London: Cocaine and cannabinoids in the atmosphere of Northern Europe cities[...]. 2016 & 2020

# Wie verbreitet ist der Konsum von Substanzen?



Quelle: Epidemiologisches Suchtsurvey, IFT, 2021

**Fakt: der Konsum steigt (moderat) an – Suchtprobleme aber nicht**



# Aktuelle Trends

**Cannabis: hohe Verfügbarkeit, steigender Wirkstoffgehalt – Legalisierung 2024?**

**Kokain: extrem rein, leicht zu bekommen und immer billiger (ca. 20€ pro "Konsumeinheit")**

**Immer wieder neue, z.T. legale Substanzen (VLSD, HHC, Lachgas, Ketamin,...)**

**Vertrieb zunehmend über das kaum zu regulierende Darknet (ca. 20 – 30%)**

**Synthetische Cathinone: gefährliche Verunreinigung „etablierter“ Substanzen (XTC, Speed,...)**



# Können wir bald legal kiffen?



*„Wir schaffen kein Problem, sondern versuchen ein bestehendes zu lösen“.*

Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach, 26.10.2022

# Können wir bald legal kiffen?

Besitz für über 18 - Jährige von 25 Gramm legal

Bezug über „Cannabis -Clubs“ oder Eigenanbau

Verringerter THC -Gehalt für 18 –21- Jährige

Kein Konsum i.d. Nähe von Schulen oder Kitas





# Da rum sollte Canna bis legalisiert werden:

**Cannabis ist in seiner Gefährlichkeit mit Alkohol vergleichbar**

**Die Illegalität verhindert nicht, dass der Konsum kontinuierlich ansteigt**

**In Kanada werden dem illegalen Markt Umsätze im Bereich von 2,8  
Mrd. Dollar entzogen (das entspricht ca. 750 Tonnen)**

**Der besonders gefährliche Konsum durch Kinder und junge Jugendliche  
bleibt stabil oder sinkt nach der Legalisierung**

# Herausforderungen für die Arbeitswelt

Zunehmend Mitarbeitende die sichtlich „verplant“ sind?  
Wie mit illegaler Weitergabe von Cannabis unter Mitarbeitenden umgehen?

Muss Cannabis konsumieren im Rahmen von Betriebsfeiern etc. toleriert werden?

Im konkreten Verdachtsfall sagt ein Cannabis-Drogentest nur aus, ob in den letzten Tagen konsumiert wurde, aber nicht wann genau.

Spannungen innerhalb der Belegschaft wenn sich Mitarbeitende als „Kiffer“ outen?

...



# Herausforderungen für die betriebliche Gesundheitsförderung

Alle betrieblichen Akteure haben (noch) wenig Erfahrung mit Cannabis und viele betriebliche Systematiken müssen verändert werden (UVV, Versicherungsrecht, Betriebs-/Dienstvereinbarung, etc.)

Cannabis hat insb. bei jungen Mitarbeitenden ein positives Image – verstärkte Aufklärung in allen gesellschaftlichen Institutionen wichtig!

Insb. von Stress- und Überforderungsproblematiken betroffene Mitarbeitende könnten verstärkt zu Cannabis zur Selbstmedikation greifen.

...



Bis es soweit ist...

...könnten Sie doch LSD ausprobieren?





# LSD-Derivat 1D -LSD

das Betäubungsmittelrecht (BtmG) wie auch das Neue psychoaktive Substanzen Gesetz (NpSG) regeln welche Stoffe verboten sind

wird die chemische Struktur verändert ist ein Stoff (bis zur nächsten Ergänzung) legal

„Prodrugs“ werden im Körper sofort zur ursprünglichen Muttersubstanz verstoffwechselt





# Microdosing – die Lösung für Kreative, Gestresste,..?

The screenshot shows the homepage of the MODERNmind website. At the top, there is a blue navigation bar with the text 'ung ab 100€ Bestellwert - Pickup Köln & Stuttgart ab 250€' repeated three times. Below this is the MODERNmind logo and a menu with items: 'Produkte', 'Microdosing', 'High Dosing', 'Retreats', 'Erfahrungsberichte', and 'Über uns'. There are also icons for a user profile and a shopping bag.

The main content area features a large image of a glass bottle with a dropper, set against a background of mushrooms and moss. The text reads: 'Microdosing: Kleine Dosis, große Wirkung für ein neues Lebensgefühl'. Below this, it says 'MODERNmind bringt den Wellbeing-Trend nach Europa' and a button labeled 'JETZT KAUFEN →'.

In the bottom left corner, there is a video player thumbnail with the text 'Mehr Infos über Microdosing' and a play button icon. The video shows a woman speaking into a microphone.

# Microdosing

**Konsum winziger Mengen  
psychedelischer Substanzen**

LSD: Highdose 225 µg / Microdosing 10 µg

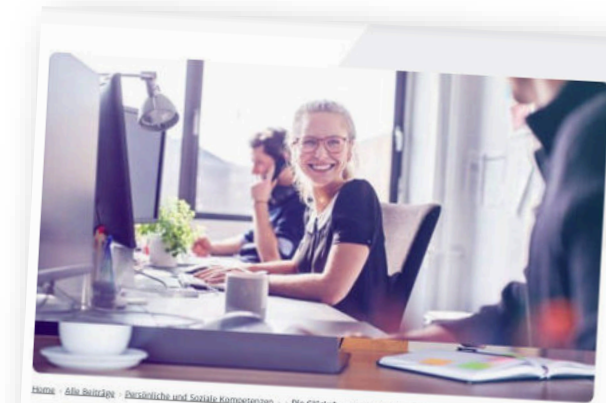
**Rausch ohne psychedelische Wirkung  
(z.B. Halluzinationen)**

**Versprechen: Steigerung des  
Wohlbefindens, Selbstoptimierung,...**

**Effekte: Förderung von Kreativität,  
Performance, sozialer Sensibilität,...**



# Woher kommt dieses Interesse?



## Die Glücksformel: Tipps für mehr Leichtigkeit und Motivation im Job

Assistenz und Office-Management, Persönliche und Soziale Kompetenzen | Aktualisiert am 24. August 2021 von Dr. Sabine von Oesterreich

### Weiterbildungsangebot

Ob als Seminar, Fernkurs, E-Learning oder Coaching – bei uns finden Sie genau die Kompetenzen, die Sie für Ihre Ziele brauchen.

Zum Seminarangebot von Persönliche und Soziale Kompetenzen

Zum Seminarangebot von Assistenz und Office-Management

### Newsletter „Persönliche und Soziale Kompetenzen“

Abonnieren Sie uns und erhalten Sie zu Informationen.

Newsletter

### Unsere Themen

General Management



LOGIN | NEWSLETTER BESTELLEN | SHOP



Suchbegriff eingeben

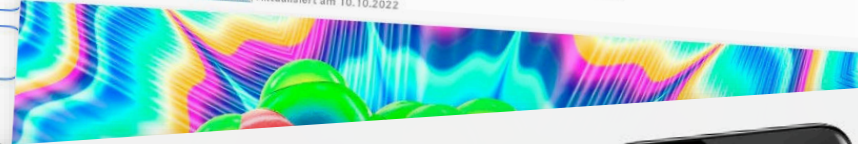
Home > Therapie

LSD, ECSTASY UND PSILOCYBIN AUS MAGIC MUSHROOMS

## Psychedelische Substanzen: Drogen als Therapie

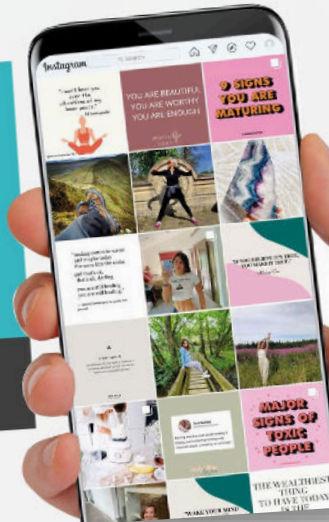
Lange wurden Halluzinogene wie LSD verunglimpft. Heute wird wieder mit ihnen geforscht – für die Therapie psychischer Erkrankungen.

Von Nina Himmer, Aktualisiert am 10.10.2022



## Best wellbeing Instagram accounts and influencers

### TO FOLLOW IN 2023





# Herausforderungen angehen



**gesundheitsförderliche  
Arbeitsbedingungen  
etablieren**



**Mitarbeitende informieren  
und Unterstützung bei  
Fragen & Problemen  
organisieren**



**Ressourcen und Strategien  
zur Intervention bei  
Auffälligkeiten entwickeln**