

Cannabisspelkortet: Tips för hur du kan använda korten och information om deras innehåll

Med spelkortet kan du skapa både mera allmänna (rusmedelsfostrande) samtal om cannabis i till exempel ungdomsgrupper och ta till tals och diskutera cannabisbruk med en klient. Kortet är indelade i olika teman enligt färg:

- **Spader** innehåller 'Sant eller falskt' -påståenden om cannabis
- **Hjärter** har att göra med rusfrihet och allmänt välmående
- **Klöver** innehåller frågor om cannabis och cannabisbruk
- **Ruter** innehåller intressanta fakta om cannabis

Spelarna kan diskutera kortens innehåll tillsammans eller fundera över dem på egen hand under spelets gång. Kortet kan också användas som en metod för rusmedelsfostran: Välj till exempel ut kortet i en viss färg och använd dem till att skapa en diskussion eller debatt i gruppen.

1. Tips för hur du ordnar ett tillfälle för rusmedelsfostran

- **Välj ut Spader-kortet och ordna en debatt.** Du kan till exempel dela gruppen i två mindre grupper. Den ena gruppen argumenterar för och den andra gruppen emot ett påstående, och vice versa. Diskutera sedan tillsammans innan ni går vidare till nästa påstående.
- **Välj ut Hjärter-kortet och använd dem för att diskutera vad som mera allmänt stöder rusfrihet och välmående.** Lägg kortet på bordet med textsidan nedåt. Varje deltagare väljer turvis ett kort och läser upp texten på kortet. Diskutera vilka tankar kortets innehåll väcker hos er och hurdana saker stöder rusfrihet och välmående.
- **Välj ut Klöver-kortet.** Diskutera med hjälp av dem och ta reda på svaren till frågorna tillsammans.
- **Välj ut Ruter-kortet och för ett samtal med hjälp av dem.** Lägg kortet på bordet med textsidan nedåt. Varje deltagare väljer turvis ett kort och läser upp faktumet på kortet. Diskutera de tankar som varje faktum väcker hos er.

2. Information om SPADER- och RUTER-kortens innehåll

SPADER – SANT ELLER FALSKT?

Esset: Cannabis är en naturprodukt.

SANT och FALSKT

Det lönar sig att komma ihåg att många växter är giftiga eller har andra egenskaper som gör dem olämpliga för mänskligt bruk. Att en växt kan klassificeras som en naturprodukt betyder alltså inte i sig att den är trygg för människor.

Cannabis som hemodlats i Finland har ofta en betydligt starkare rusgivande effekt än cannabis som producerats utomlands för gatuhandeln. Cannabis som hemodlas växer dessutom ofta i mycket konstgjorda förhållanden med hjälp av konstljus och bevattningssystem, så man kan delvis ifrågasätta huruvida det verkligen är frågan om en "naturprodukt". Samtidigt kan de som hemodlar cannabis vara bättre insatta i kvaliteten och "renheten" på sina produkter. Cannabis som odlats för eget bruk är dessutom inte kopplat till global narkotikabrottslighet. Hasch som importeras från utlandet kan innehålla skadliga ämnen som lagts till under tillverkningsprocessen. Då är det knappast frågan om en ren naturprodukt.

Själva hampväxten har många nyttiga användningssätt: Industrihampa är en bra råvara för till exempel textilindustrin och har många nyttiga näringsmässiga egenskaper. Det är viktigt att notera att **industrihampa inte har en rusgivande effekt.**

2: Cannabis är ofarligt

FALSKT

Cannabisbruk medför alltid risker för negativa följder för användaren. Riskerna är individuella och påverkas av många olika faktorer. Negativa följder/effekter av cannabisbruk som det finns vetenskapligt belägg för är exempelvis:

Möjliga omedelbara negativa effekter (*speciellt vid bruk av stora doser och för oerfarna användare*):

- Sämre koncentrationsförmåga, minne, finmotorik och balans
- Ångest, panik, rädslor

- Vanföreställningar, andra psykotiska symtom, ett förvärrat bakomliggande psykiskt problem
- Illamående
- Inåtvändhet

Möjliga negativa effekter av ett långvarigt bruk:

- Beroende
- Negativ inverkan på den kognitiva prestationsförmågan, till exempel på koncentrationsförmåga och minne
- Psykiska problem: en möjlig förvärring av depression, ångest eller psykoser
- Passivitet och apati
- Vid rökning: kronisk hosta, lungsymtom, problem i mun och svalg
- Försämrad fertilitet och sänkt potens
- THC penetrerar placentan och kan störa fostrets utveckling, samt går över och koncentreras i modersmjölken
- Kan öka risken för testikelcancer

3: Alkohol är skadligare än cannabis?

SANT och FALSKT

Skadlighet är ett relativt begrepp. Ett rusmedels skadlighet beror bland annat på användaren, på användningssättet och på den använda mängden. Man kan också se på skadlighet ur många olika perspektiv: Ligger fokus på dödsfall, på levnadsvanornas riskfylldhet, på ändringar i hjärnverksamhet, på marginalisering, på risken för mental ohälsa, på kostnaderna för hela samhället eller på något annat? Enligt vissa mätare är alkohol klart skadligare än cannabis, enligt andra mätare är cannabis skadligare än alkohol. Användarens egna subjektiva uppfattningar och upplevelser är också högst relevanta när man slår fast de negativa följderna av rusmedelsbruk.

Det är svårt att dra slutsatser om de folkhälsomässiga negativa följderna av cannabisbruk i jämförelse med alkoholbruk. Cannabis är olagligt, vilket gör att till exempel hälsovården sällan kommer i kontakt med de personer som kan använda cannabis utan att få nämnvärda negativa effekter av bruket. Samtidigt har alkoholen överlag en annan ställning än

cannabis i vårt samhälle och används till en mycket större utsträckning än cannabis. Därför är de samhälleliga negativa följderna av alkoholbruket omfattande.

Cannabis olagliga status kan orsaka vissa sociala skador. Att bli fast för cannabisbruk kan leda till problem med studierna eller på arbetsplatsen. Påföljderna av att bli fast för bruk eller innehav av cannabis kan i värsta fall i sig öka risken för marginalisering.

Det är alltså varken lätt eller speciellt meningsfullt att jämföra cannabis och alkohol. Mest relevant är att lägga fokus på hur man överlag kan minska på och förebygga rusmedelsbruk och risker/negativa följder av bruket. Det är dessutom viktigt att hålla i tankarna att både alkohol och cannabis är olagliga för minderåriga. Risken för negativa följder är dessutom större ju yngre personen är som använder cannabis.

4: Cannabisbruk orsakar inte beroende.

FALSKT

Cannabisbruk kan leda till beroende, som främst är psykiskt och socialt till sin natur. Ett rikligt och långvarigt bruk kan även orsaka fysiska abstinensbesvär. Ett upprepat begär efter ämnet eller en vardag som kretsar runt ämnet kan vara tecken på att det är frågan om ett beroende, även då användaren själv inte upplever sitt bruk som ett beroende. Risken att utveckla ett beroende påverkas bland annat av bruksmängden, brukets frekvens och individuella egenskaper hos personen som använder.

5: Så gott som alla har provat cannabis.

FALSKT

År 2018 hade ungefär en fjärdedel av finländare i åldern 15–69 år provat cannabis någon gång under sitt liv (Alkohol- och narkotikaundersökningen, Institutet för hälsa och välfärd). Bruk under det senaste året eller den senaste månaden var betydligt ovanligare.

6: Cannabisbruk är var och ens ensak och berör inte andra.

FALSKT

Allt rusmedelsbruk, inklusive cannabisbruk, kan påverka användarens närstående, som kan känna oro över cannabisbruket. Det kan vara skrämmande för dem eller orsaka dem ängslan att se en nära person berusad. I Finland är det olagligt att använda, inneha, importera, transportera, sälja, ge bort och odla cannabis. Att bli fast för ett cannabisrelaterat brott kan påverka den fastblivnas

familj och närstående. Trots att man genom att hemodla cannabis kan undvika problem kopplade till internationell drog- och gatuhandel, avlägsnar det inte alla negativa följder kopplade till cannabisbruk eller närståendes oro.

7: Cannabis är tryggt, eftersom det också används som medicin.

FALSKT

Det forskas mycket i den medicinska användningen av cannabis. Nya lovande forskningsresultat publiceras regelbundet. I Finland är det möjligt att få cannabisläkemedel utskrivna av läkare för vård av vissa sjukdomar/symptom. Läkemedlen används främst som komplement till andra vårdformer eller då andra vårdformer visat sig vara effektlösa.

De flesta läkemedel, däribland cannabisläkemedel, har bi- och negativa effekter. Läkemedelsstatusen avlägsnar inte alla risker kopplade till ett ämne. Därför bör läkemedel inte användas utan en förskrivning från en vårdande läkare. Bruk av cannabis för att uppnå ett rus eller för självmedicineringsändamål bör inte blandas ihop med läkemedelsbehandling som föreskrivits av en läkare, då doseringen och styrkan av läkemedel är standardiserad och noga reglerad. Läkemedel går igenom en omfattande forskningsprocess och kvalitetskontroll innan de får komma ut på läkemedelsmarknaden och deras trygghet följs upp också efter att de kommit ut på marknaden.

8: Cannabis orsakar schizofreni.

SANT och FALSKT

Det är svårt att i förväg veta sina anlag för psykiska störningar. Därför är det alltid riskfyllt att prova cannabis. Det har redan en längre tid forskats i kopplingen mellan cannabisbruk och psykisk ohälsa. Det finns i det här skedet inte entydigt belägg för att enbart cannabisbruk, utan andra bakomliggande riskfaktorer, skulle orsaka psykisk sjukdom. Det finns dock belägg för att cannabisbruk kan öka risken för eller tidigarelägga utlösningen av schizofreni hos människor som har anlag för sjukdomen. En märkbar del av patienter som vårdats för cannabispsykos insjuknar i något skede i schizofreni.

Panik- och psykosymtom kan förekomma redan vid de första gångerna man provar cannabis. Om bruket fortsätter efter den första psykoserfarenheten, ökar risken för ett psykosåterfall märkbart. Bruksmängden, cannabissorten och användarens individuella egenskaper påverkar brukets följder för den psykiska hälsan.

9: Cannabis orsakar inte negativa effekter för en användare.

FALSKT

Riskerna av bruket är alltid individuella och individuellt upplevda. De beror på brukets frekvens, bruksmängden, ämnets styrka och kvalitet, samt användarens egenskaper och bakgrund. En del människor har flera riskfaktorer som ökar risken för att till exempel utveckla beroende eller psykiska problem än andra människor.

Ett rikligt bruk som pågått en längre tid orsakar nästan alltid negativa följder för användaren. Typiskt handlar det om problem med livshanteringen eller den psykiska hälsan. Alla får inte dessa problem, och problemen kan även uppenbara sig långsammare eller i en mildare form hos vissa personer än hos andra. Största delen av de upplevda negativa effekterna försvinner efter att det aktiva bruket upphört. Cannabisbruk är speciellt riskfyllt för unga då deras hjärnfunktioner (som inlärningsförmåga, minne och känsloliv) fortfarande utvecklas.

Rökning av cannabis medför liknande negativa hälsoeffekter som tobaksrökning: en ökad risk för cancer och sjukdomar i andningsorganen. Cannabis röks dessutom ofta blandat med tobak, vilket ökar de negativa effekterna. Man kan minska på de negativa effekterna av rökning genom att förånga eller äta cannabis.

Vid sidan om negativa psykiska och fysiska följder, kan cannabis även medföra negativa sociala och ekonomiska följder, samt brottspåföljder.

10: Det är lätt att känna igen en cannabisanvändare.

FALSKT

De som använder cannabis är individer och bruket syns inte nödvändigtvis utanpå. Cannabisbruk kan emellertid vara kopplat till vissa kulturella drag, där man öppet idealiserar ämnet och/eller lyfter fram bruket genom till exempel klädsel.

Knekt: Man kan använda cannabis med måtta.

SANT och FALSKT

Största delen av cannabisbruket i Finland är experimentellt, sporadiskt eller sådant som sker några gånger om året. En liten del av bruket är sådant som sker varje vecka eller dagligen. På samma sätt som en del människor kan använda andra rusmedel med måtta, kan en del människor även använda cannabis med måtta. Cannabis är som andra rusmedel i att den använda mängden är avgörande: hur ofta användningen sker och ämnets styrka har en direkt inverkan på riskerna. Man

kan emellertid inte i förväg med säkerhet veta de individuella tendenserna till beroende, så ett måttligt bruk kan hos vissa personer i längden leda till problembruk.

Drottning: Cannabis mildrar ångest.

SANT och FALSKT

Under ruset kan cannabis ha en mildrande effekt på ångest, men forskning visar att ett långvarigt bruk ökar risken för ångest och kan förvärra existerande ångeststörningar. Cannabisbruk ökar även risken för panikattacker.

Kung: Människor som använder cannabis är lugnare än människor som använder alkohol

SANT och FALSKT

Cannabis kan, beroende på den använda sorten, ha i huvudsak en stimulerande eller en avslappnande inverkan. I en långtidsstudie som varade i 50 år, hittade man ett samband mellan cannabisbruk och våldsamt beteende. Detta samband kan emellertid bero på många olika faktorer, som cannabis olaglighet och sidoeffekterna av olagligheten.

RUTER – VISSTE DU ATT...

Esset: Cannabis är det mest använda olagliga rusmedlet i Finland.

Ungefär en fjärdedel av finländare i åldern 15–69 år har använt cannabis någon gång under sitt liv, medan bruket av andra droger är betydligt ovanligare. (Alkohol och narkotikaundersökningen, Institutet för hälsa och välfärd)

2: Det vanligaste användningsättet är att röka cannabis.

I Finland är rökning av cannabis det vanligaste användningsättet, till exempel genom att man röker marijuana i en joint eller pipa. Ofta blandas marijuanan med tobak och då medför bruket även tobakens möjliga negativa effekter.

3: De negativa effekterna av cannabisbruk kan vara svåra att känna igen.

Det kan vara svårt att känna igen hur cannabisbruket påverkar det egna välmåendet och hälsan. Förändringar i välmåendet kan vara subtila och det kan vara svårt att lägga fingret på exakt vad

som orsakat dem. Därför kan det löna sig att följa och observera det egna cannabisbruket en längre tid med hjälp av till exempel av en dagbok.

4: THC eller tetrahydrocannabinol är det mest betydande rusgivande ämnet i cannabis.

Cannabis innehåller ett stort antal kemiska föreningar som kallas cannabinoider. Av dessa cannabinoider är THC den som står för den rusgivande effekten.

5: De vanligaste cannabisprodukterna är marijuana och hasch.

Majoriteten av den cannabis som används i Finland är marijuana, som består av cannabisväxtens torkade honblomster, samt ofta även översta kronblad och stam. Här har skett en stor förändring, då hasch var mera vanligt hos oss ännu under 90-talet. Sedan 2000-talet har marijuana tagit över cannabismarknaden, vilket till stor del beror på att hemodlingen av cannabis har ökat. I Finland har vi en hemmamarknad vad gäller marijuana, då majoriteten av den marijuana som används i vårt land har odlats här. Hasch importeras från utlandet.

6: Man inte kan dö av en cannabisöverdos.

Man kan inte dö av en cannabisöverdos, men användningen av en stor dos cannabis kan medföra andra akuta negativa effekter, som illamående, panik och psykotiska symtom.

7: Cannabisbruk kan orsaka psykiska, hälsomässiga och rättsliga problem.

Riskerna av bruket är alltid individuella och individuellt upplevda. De beror på brukets frekvens, bruksmängden, ämnets styrka och kvalitet, samt användarens egenskaper och bakgrund. En del människor har flera riskfaktorer som ökar risken för att till exempel utveckla beroende eller psykiska problem än andra.

Ett rikligt bruk som pågått en längre tid orsakar nästan alltid negativa följder för användaren. Typiskt handlar det om problem med livshanteringen eller den psykiska hälsan. Alla får inte dessa problem, och problemen kan även uppenbara sig långsammare eller i en mildare form hos vissa personer än hos andra. Största delen av de upplevda negativa effekterna försvinner efter att det aktiva bruket upphört. Cannabisbruk är speciellt riskfyllt för unga då deras hjärnfunktioner (som inlärningsförmåga, minne och känsloliv) fortfarande utvecklas.

Rökning av cannabis medför liknande negativa hälsoeffekter som tobaksrökning: en ökad risk för cancer och sjukdomar i andningsorganen. Cannabis röks dessutom ofta blandat med tobak, vilket ökar de negativa effekterna.

Vid sidan om de psykiska och fysiska negativa följderna, kan cannabis även medföra negativa sociala och ekonomiska följder, samt brottspåföljder. Att bli fast för cannabisbruk kan leda till problem med studierna eller på arbetsplatsen. Påföljderna av att bli fast för bruk eller innehav kan i värsta fall i sig öka risken för marginalisering.

Allt rusmedelsbruk, inklusive cannabisbruk, kan påverka användarens närstående, som kan känna oro över cannabisbruket. Det kan vara skrämmande för dem eller orsaka dem ängslan att se en nära person berusad. I Finland är det olagligt att använda, inneha, importera, transportera, sälja, ge bort och odla cannabis. Att bli fast för ett cannabisrelaterat brott kan påverka den fastblivnas familj och närstående.

8: Cannabis från gatuhandeln kan medföra risker.

Man kan aldrig med säkerhet veta vad cannabis från gatuhandeln innehåller eller hurdana egenskaper det har. Dessutom kan gatuhandeln vara kopplad till organiserad brottslighet som kan skada både individer och samhället på många olika sätt, samt orsaka och förstärka global ojämlikhet.

9: Stora doser och oerfarenhet ökar risken för negativa effekter av cannabisbruk.

Riskerna för negativa effekter är speciellt stora då den använda dosen är stor och innehåller en hög halt av THC, samt då den som använder är oerfaren och har en låg tolerans för cannabis.

Möjliga omedelbara negativa effekter av cannabisbruk:

- Sämre koncentrationsförmåga, minne, finmotorik och balans
- Ångest, panik, rädslor
- Vanföreställningar, andra psykotiska symtom, ett förvärrat bakomliggande psykiskt problem
- Illamående
- Inåtvändhet
- Ökad risk för olyckor

10: Cannabis är en risk i trafiken.

Man får inte köra under påverkan av cannabis. Cannabispåverkan ökar märkbart risken för trafikolyckor, inklusive dödsolyckor.

Knekt: Cannabis kan orsaka vanföreställningar och rubbad verklighetsuppfattning.

Cannabisbruk kan utlösa psykotiska symtom som vanföreställningar. Vid vanföreställning uppfattar en person sin tillvaro som förändrad eller annorlunda. Hen kan exempelvis känna sig förföljd eller övervakad fast ingen annan uppfattar det så. Det kallas paranoia.

Cannabisbruk kan utlösa ett akut förvirringstillstånd, som i vissa fall kan vara kopplat till cannabispsykos. Symtomen kan handla om förvirring vad gäller tid, plats, rum och människor i omgivningen, samt om missbedömningar av sinnesintryck, minnesstörning och språkliga störningar som exempelvis osammanhängande tal. En stor dos THC verkar höja risken för dessa symtom.

Drottning: Cannabis kan orsaka stark ångest.

Ångest är en möjlig negativ effekt av cannabisbruk. Speciellt ett långvarigt bruk ser ut att öka risken för ångest och kan förvärra existerande ångeststörningar. Cannabisbruk ökar även risken för panikattacker.

Kung: Cannabis är en allmänbenämning på hampväxter och produkter tillverkade av dem, som har rusgivande och medicinska effekter.

Odlingsväxten hampa kan delas in i varianter av industrihampa och varianter av droghampa. Industrihampa används för att tillverka exempelvis olja och textilier och har inte en rusgivande effekt. Droghampa innehåller THC och har en rusgivande effekt. Det är varianter av droghampa och de produkter som tillverkas av dem som vi brukar kalla cannabis. Förutom de rusgivande effekterna har cannabis även vissa medicinska effekter.