

Kanabis a You(th)

– čo by mali mladí dospelí vedieť a ako by sa mohli odborníci na prácu s mládežou správať, aby boli rozhovory o kanabise úspešné



Co-funded by
the European Union

 jugendagentur



Odtlačok

Agentúra pre mládež gGmbH, Schloßstraße 22,
74372 Sersheim, Nemecko, +491573-8399484,
www.jugendagentur.de,
info@jugendagentur.de

EUROACCION KULTÚRNE ZDRUŽENIE MURCIA
Avenida Primero de Mayo 20, 1B | 30120 El Palmar (Murcia), Španielsko
[+34614105990](tel:+34614105990)
www.euroaccion.com euroaccion@gmail.com

Bádensko-Württemberské štátne združenie pre prevenciu a rehabilitáciu gGmbH,
Renchtalstr. 14, 77871 Renchen, Nemecko,
+497843949141,
www.bw-lv.de,
info@bw-lv.de

Projektový manažment: Lorenzo Longu, Stella Looock, Heiko Probst, Lisa Marie Stricker

Editori: Lorenzo Longu, Heiko Probst, Daniela Schumacher, Lisa Marie Stricker

Dizajn: Michelle Schwefel

Publikované: október 2025

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory a stanoviská sú však výhradne názormi autora/ov a nemusia nevyhnutne odrážať názory Európskej únie alebo Výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Ani Európska únia, ani EACEA za ne nenesú zodpovednosť.



**Co-funded by
the European Union**

Obsah

1. Úvod	4
2. Základy kanabisu	6
2.1. Endokanabinoidný systém a liečebné konope	7
2.2. Účinky individuálneho užívania kanabisu	8
2.3. Riziká pre mladých ľudí konkrétne	8
3. Právny rámec	10
3.1. Legislatíva týkajúca sa kanabisu v Nemecku	11
3.2. Legislatíva týkajúca sa kanabisu v Španielsku	12
4. Preventívne prístupy	13
4.1. Preventívne prístupy v Nemecku	14
4.2. Najlepšie postupy v Nemecku	15
4.3. Preventívne prístupy v Španielsku	18
4.4. Prístupy Ámala Cannabis Social Club	18
5. Rozhovory s mladými ľuďmi o kanabise	22
5.1. Pochopenie procesu zmeny	23
5.2. Komunikačné zručnosti a techniky konverzácie	23
5.3. Fázy zmeny	24
6. Posilnenie spolupráce	27
6.1. Prekážky spolupráce	28
6.2. Transformačné vízie	29
6.3. Prebieha spolupráca?	30
7. Záver a perspektíva	31
8. Dodatok	34

Úvod

**Rozprávali ste sa niekedy s mladými ľuďmi o
kanabise?**

**Cítili ste sa plne pripravení, so správnymi faktami
a správnymi slovami?**

Ak áno: skvelé, už máte skúsenosti v oblasti vzdelávania a prevencie v oblasti kanabisu! Ak nie: nebojte sa. Táto príručka je tu, aby vás sprevádzala a pomohla vám urobiť prvé kroky v téme, ktorá je zároveň veľmi relevantná a niekedy aj ťažko diskutovateľná.

V oboch prípadoch použite túto príručku ako praktický nástroj: prečítajte si kapitoly, ktoré sú pre vašu prácu najužitočnejšie, inšpirujte sa príkladmi a prispôbajte metódy svojmu vlastnému prostrediu. A čo je najdôležitejšie, zapojte samotných mladých ľudí a vytvorte priestory, kde môžu reflektovať, zdieľať a učiť sa.

Táto príručka bola vytvorená ako súčasť projektu Erasmus+ „Cannabis Conversations – Equipping Youth Workers for Informed Guidance“ (Rozhovory o kanabise – Vybavenie pracovníkov s mládežou pre informované poradenstvo), ktorého cieľom je podporiť silnejšiu spoluprácu medzi prácou s mládežou a preventívnou prácou, ako aj prispieť k väčšej ochrane mládeže a vzdelávaniu zameranému na mládež. Príručka preto zahŕňa poznatky a odborné znalosti získané počas jednoročného projektu od 3 zúčastnených partnerských organizácií:

- **Jugendagentur** je nezisková organizácia so sídlom v Sersheime v Nemecku, ktorá sa zameriava na Európske mládežnícke projekty. Jednou z kľúčových skúseností je digitálna komunikácia.
- **Bádensko-Württemberská štátna asociácia pre prevenciu a rehabilitáciu (bwlv)** je jeden z najväčších poskytovateľov služieb podpory pri závislostiach v južnom Nemecku. Kombinuje prevenciu, poradenstvo, liečbu, rehabilitáciu a následnú starostlivosť a ponúka širokú škálu programov zameraných na cieľové skupiny pre deti, dospievajúcich a dospelých.
- **Euroaccion** je nezisková organizácia so sídlom v španielskej Murcii, ktorá sa venuje práci s mládežou, neziskovým organizáciám formálnemu vzdelávaniu a európskej spolupráci.

Okrem toho boli do projektu a sprievodcu zahrnuté rady a skúsenosti miestneho kanabisového klubu v španielskej Murcii:

- **Ámala!** je združenie zamerané na zvyšovanie povedomia, vzdelávanie a podporu v oblasti kanabisu. Prostredníctvom vzdelávacích a well-beingových aktivít propaguje znižovanie škôd, zodpovedné užívanie a vytváranie priestorov pre komunitné stretnutia.

Súčasťou spolupráce boli dva workshopy – jeden v španielskej Murcii vo februári 2025 a druhý v nemeckom Lauchringene v júni 2025 – kde sa všetky štyri organizácie stretli, aby diskutovali a vymieňali si skúsenosti, know-how a užitočné metódy, ako sa vysporiadať s mladými ľuďmi a kanabisom. Výsledky výmeny sú uvedené nižšie.

Čo teda nájdete v tejto príručke? Na úvod poskytujeme jasný prehľad účinkov a rizík kanabisu. To pomáha dať kanabis do perspektívy bez preháňania alebo moralizovania.

Ďalej vysvetlíme právny rámec v Nemecku a Španielsku – dvoch krajinách, ktoré ilustrujú veľmi odlišné prístupy k regulácii, prevencii a znižovaniu škôd. Toto porovnanie pomáha zdôrazniť príležitosti aj výzvy v súčasných diskusiách.

Sprievodca ďalej predstavuje preventívne stratégie: školské workshopy, online nástroje a hybridné prístupy, ktoré kombinujú oba svety. Nájdete v ňom aj poznatky z praxe, ktoré ukazujú, ako sa mládežníckym pracovníkom a preventívnym odborníkom v Nemecku a Španielsku podarilo úspešne zapojiť mladých ľudí do diskusie o tejto téme.

Na záver sa podelíme o nápady, ako hovoriť s mladými ľuďmi o kanabise s rešpektom a bez odsudzovania. Pri použití prístupov, ako sú motivačné rozhovory, sa pozornosť nekladie na prednášky, ale na počúvanie, reflexiu a posilnenie postavenia mladých ľudí, aby sa mohli informovane rozhodovať. A nakoniec? Pohľad na spoluprácu: ako môžu školy, mládežnícke organizácie, kanabisové spoločenské kluby a odborníci na prevenciu spolupracovať na posilnení sietí a zlepšení práce s mládežou v Európe.

Ak vám to stále nestačí, v dodatku nájdete ešte viac informácií o našich zdrojoch, podrobnejší obsah a niekoľko ďalších odkazov na rôzne témy. Grafiku a obrázky v tejto príručke poskytujú partneri a ak bola použitá umelá inteligencia, je to zvýraznené. Ponorte sa teda do sveta konverzácií o kanabise už teraz – a využite túto príručku ako praktickú podporu pre nadchádzajúce udalosti.

Základy Konope

Ak chcete vstúpiť do sveta konverzácií o kanabise, táto kapitola poskytuje:

- prehľad fyzikálnych účinkov kanabisu.
- Pochopenie samotnej látky a správne informácie o jej účinkoch je užitočné pre pochopenie témy a pre neskoršiu diskusiu o nej.



2. 1. Endokanabinoidný systém a liečebné konope

Pochopenie endokanabinoidného systému (ECS)

ECS je prirodzenou súčasťou nervového systému v ľudskom tele, ktorá pomáha udržiavať všetko v rovnováhe. Zohráva veľkú úlohu v tom, ako sa cítime, ako reagujeme a ako naše telo funguje (porovnaj Lu & Mackie, 2016; NIDA, 2024, aj ďalej).

Pochopenie slova

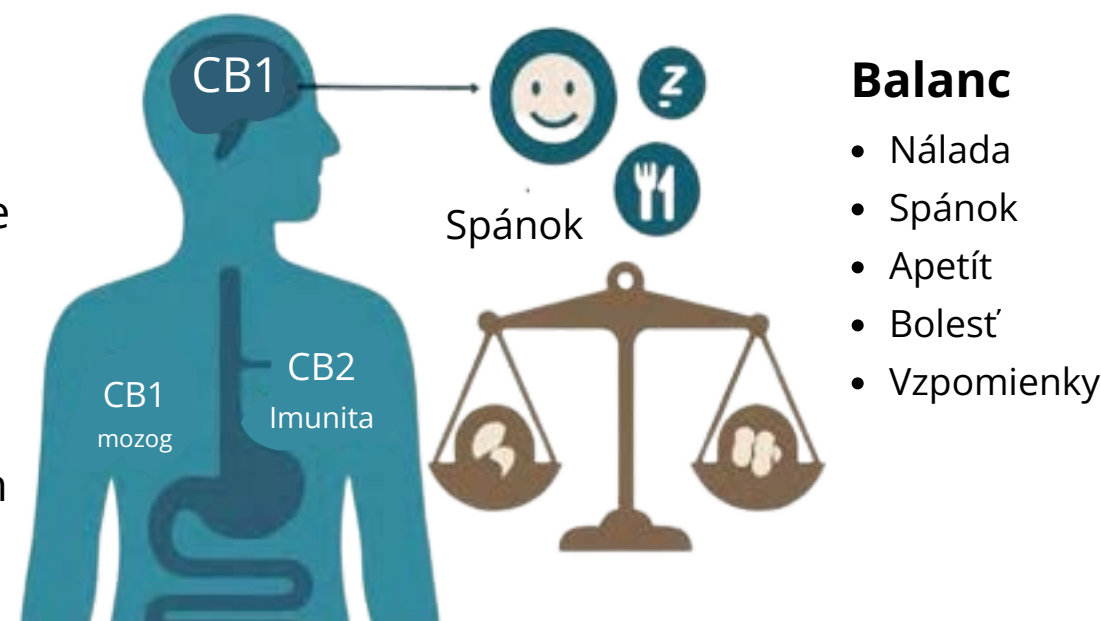
ENDO znamená, že si v tele vytvárame látky. KANABINOIDY sú zložky rastliny konope, ktoré viedli k objavu tohto systému. Ľudské telo obsahuje aj endokanabinoidné látky, ktoré sú veľmi podobné látkam prítomným v rastline.

Je to celý SYSTÉM, ktorý je prítomný prakticky v každej bunke ľudského tela a iných cicavcov. To je dôvod, prečo môžete liečiť zvieratá liečebným kanabisom.

ECS má dve hlavné funkcie. Riadi mozgovú aktivitu tým, že pomáha vyrovnávať mozgové chemikálie, ako je dopamín a serotonín, ktoré ovplyvňujú náladu, pamäť, učenie a závislosť. A udržiava telo v rovnováhe, pretože pomáha zvládať bolesť, hlad, hladinu energie, imunitné funkcie a prietok krvi.

Endokanabinoidný systém (ECS)- jednoduchý prehľad Čo je ECS?

ENDO: Produkujeme substancie našim telom
Kanabinoidy: tieto substancie sú podobné niektorým z kanabisu
Systém: prítomný v mnohých bunkách (u cicavcov aj u iných živočíchov)



Medzi hlavné časti endokanabinoidného systému (ECS) patria

• **Receptory:** Sú to ako drobné „zámky“ na bunkách, ktoré prijímajú signály. Receptory CB1 sú väčšinou v mozgu a nervovom systéme. Receptory CB2 sa nachádzajú v imunitnom systéme a iných častiach tela.

• **Endokanabinoidy:** Sú to prirodzené chemikálie, ktoré si naše telo vytvára (ako anandamid a 2-AG) na prenos správ medzi bunkami. Po vykonaní svojej funkcie ich rozložia špeciálne enzýmy.

Zlúčeniny v rastline konope interagujú s ľudským endokanabinoidným systémom (ECS). Preto sa pozrieme na rastlinné kanabinoidy (fytokanabinoidy) (pozri NASEM, 2017, aj v nasledujúcom texte). Hlavnou chemickou látkou v konope, ktorá spôsobuje, že sa ľudia cítia „zhulení“, je THC (tetrahydrokanabinol).

Pomáha tiež pri bolesti. CBD (kanabidiol) nespôsobuje zhulenosť. Pomáha zmierniť zápal, úzkosť a bolesť. Konope obsahuje aj ďalšie zlúčeniny, mnohé z nich sú užitočné chemikálie (ako napríklad iné kanabinoidy CBG (kanabigerol) a THCV (tetrahydrokanabivarín), ako aj terpény, ktoré sú kľúčové pre účinky konope v ľudskom tele), ktoré fungujú lepšie spoločne ako samostatne. Toto sa nazýva „entourage efekt“.

Vďaka interakcii s ľudskou endokanabinoidnou systémovou bunkou (ECS) sa kanabis môže používať v medicíne a má niekoľko výhod:

• **Úľava od bolesti:** Kanabis sa môže používať pri dlhodobej bolesti a svalových problémoch pri stavoch ako v mozgu a nervovom systéme. Receptory CB2 sa nachádzajú v imunitnom systéme a iných častiach tela.

• **Neurologické poruchy:** Pomáha znižovať záchvaty pri niektorých typoch epilepsie (FDA, 2024).

• **Podpora pri liečbe rakoviny:** Kanabis pomáha znižovať nevoľnosť a zlepšovať chuť do jedla počas monoterapie (NASEM, 2017).

Liečebné konope sa môže užívať orálne (kapsuly alebo oleje), ako aj na pokožku alebo do úst (spreje a krémy). Účinok je pomalší ako pri fajčení/vapingu (rýchle účinky, ale neodporúča sa na lekárske použitie), ale dlhšie trvá. Každá metóda má svoje výhody a nevýhody. Napríklad fajčenie jointu sa nepovažuje za vhodnú lekársku metódu (pozri NICE, 2019/2025; WHO, 2018).

prehľad endokanabinoidného systému (vygenerovaného pomocou umelej inteligencie)

2. 2. Účinky individuálneho užívania kanabisu

Ľudia neužívajú kanabis len z lekárskeho dôvodu – ale aj na relaxáciu, zvládanie stresu, socializáciu, emocionálne zlepšenie alebo len zo zvedavosti (NIDA, 2024, aj ďalej). Dokonca aj zvieratá v prírode vyhľadávajú určité rastliny pre podobné účinky!

Užívanie kanabisu sa stáva „problematickým“, keď ovplyvňuje vaše duševné zdravie, vzťahy alebo každodenný život. Nie každé užívanie je škodlivé – je dôležité poznať rozdiel. Okrem vyššie uvedených pozitívnych účinkov v rámci lekárskeho užívania kanabisu existujú v oblasti individuálnej konzumácie niektoré zamýšľané účinky, ale aj nepredvídateľné, ktoré sú preskúmané v tejto kapitole. Pri pohľade na krátkodobé účinky (porovnaj CDC, 2025; NIDA, 2024) môže konzumácia kanabisu viesť k

- Zmenené vnímanie: Zvuky, farby a emócie sa môžu zdať intenzívnejšie alebo skreslené.
- Problémy s koncentráciou a pamäťou: Môže byť ťažké sledovať konverzáciu alebo si ju znova vypočuť, ťažko si zapamätá, čo bolo práve povedané.
- Spomalené myslenie a reakcie: Rozhodnutia sa robia pomalšie a pohyby sa môžu zdať nemotorné.
- Úzkosť a panika: Niektorí ľudia môžu náhle pociťovať intenzívny strach, zmätenosť alebo pocit sledovania („paranoja“). V extrémnych prípadoch to môže viesť k tomu, čo sa často nazýva „zlý trip“.
- Fyzikálne účinky: Zvýšený srdcový tep, sucho v ústach, červené oči a zmenený pocit času. Pri dlhodobom pohľade môžu byť následky závažné.
- Fajčenie kanabisu môže často viesť k problémom s pľúcami, ako je bronchitída. Môže tiež ovplyvniť srdce a zdravie v priebehu času (NASEM, 2017).
- Konzumácia môže viesť aj k rizikám duševného zdravia: kanabis s vysokým obsahom THC (druh, ktorý spôsobuje omámenosť) môže u rizikových ľudí vyvolať psychózu (stratu kontaktu s realitou). CBD, ďalšia zlúčenina v kanabise, môže pomôcť chrániť sa pred týmito účinkami (NASEM, 2017; NIDA, 2024).

Pomerne nové obavy týkajúce sa konzumácie sa týkajú syntetických kanabinoidov. Tieto laboratórne vyrobené drogy nie sú prírodné a často sú oveľa silnejšie a nebezpečnejšie ako skutočný kanabis (EMCDDA, 2023).

Ďalším aspektom, s ktorým sa treba stretnúť, je, že pri rozhovoroch o konzumácii môže existovať rodový rozdiel: Muži a ženy môžu na kanabis reagovať odlišne. Kanabisové spoločenské kluby (KSK) sú skvelými miestami na diskusiu o tom, ako rod ovplyvňuje užívanie drog a skúsenosti s nimi, najmä preto, že v priestoroch s kanabisom často dominujú muži (NIDA, 2024).

Počas tehotenstva a dojčenia je potrebné spomenúť, že kanabis môže prechádzať placentárnou bariérou a byť prítomný v materskom mlieku, čo môže ovplyvniť vývoj dieťaťa. V tejto oblasti je potrebná väčšia pozornosť (CDC, 2025). Tiež pri šoférovaní: Kanabis spomaľuje reakčný čas – po jeho užití nie je bezpečné šoférovať (NHTSA, 2017).

2. 3. Riziká pre mladých ľudí konkrétne

Tínedžeri a mladí dospelí sú prirodzene zvedaví; je to súčasť ľudskej prirodzenosti. Ich mozgy sa stále vyvíjajú, najmä tie časti, ktoré ovládajú úsudok a impulzy. Preto neprekvapuje, že niekedy riskujú – či už ide o skúšanie látok, experimentovanie s novými skúsenosťami alebo posúvanie hraníc (CDC, 2016; NIDA, 2024, tiež ďalej).

Z mladých ľudí vo veku 18 až 25 rokov má dobrý druhý človek skúsenosti s užívaním kanabisu. Dobrých 8 percent ho užíva pravidelne. Čísla ukazujú, že užívanie kanabisu je súčasťou života mladých ľudí – buď ako samotných konzumentov, alebo často ako svedkov konzumácie. Príručka preto poskytuje informácie o rizikách, ktorým čelia ľudia, ktorí užívajú kanabis často – najmä od mladého veku (pozri NASEM, 2017; NIDA, 2024):

- Duševné zdravie: Zvýšené riziko úzkostných porúch, depresie alebo psychózy – najmä u ľudí s rodinnou anamnézou duševných chorôb alebo pri užívaní vysoko účinného kanabisu
- Kognitívne funkcie: Pamäť a koncentrácia môžu byť trvalo ovplyvnené, najmä ak sa s užívaním začne skoro.
- Strata motivácie: Niektorí ľudia hlásia zníženú motiváciu („amotivačný syndróm“) a ťažkosti-nemožnosť zvládajúc každodenné úlohy.
- Sociálne a vzdelávacie dopady: Zhoršujúci sa výkon v škole alebo na školeniach, abstinenčné príznaky zo sociálnych kontaktov a konfliktov v rodine.

Pri práci s mladými ľuďmi je dôležité prezentovať informácie (napr. o vyššie uvedených rizikách) spôsobom, ktorý je vedecky presný a zároveň pútavý pre cieľovú skupinu.

Odborníci potrebujú presný, na dôkazoch založený jazyk, aby mohli správne posúdiť situácie a primerane reagovať vo svojej vzdelávacej práci. Mladí ľudia na druhej strane profitujú z jazyka, ktorý je jasný, priamy a zrozumiteľný – bez zbytočného žargónu a obohatený o príklady z ich každodenného života (CDC, 2024; NIDA, 2024).

Pre hlbší pohľad a ďalšie príklady, ako hovoriť s mladými ľuďmi o možných dôsledkoch, si pozrite prílohu.

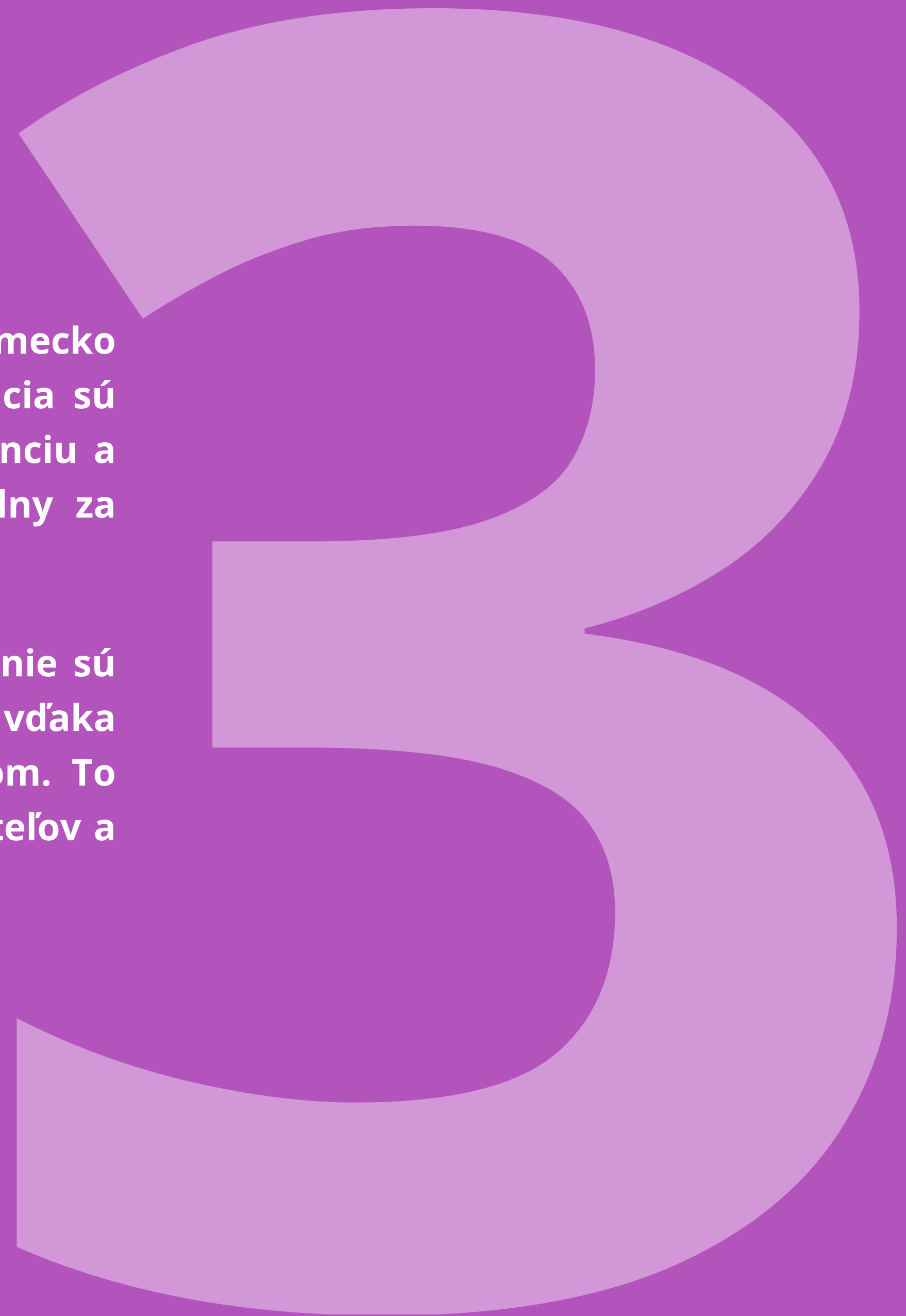


Právny rámec

Nemecko a Španielsko predstavujú dva veľmi odlišné prístupy k regulácii kanabisu. Nemecko nedávno zaviedlo jasný a podrobný legalizačný rámec. Držanie, pestovanie a distribúcia sú povolené v rámci prísnych limitov a kladie sa veľký dôraz na ochranu mládeže, prevenciu a bezpečnosť cestnej premávky. Zákon necháva len málo nejasností: kanabis je legálny za určitých podmienok, ale je prísne kontrolovaný štátom.

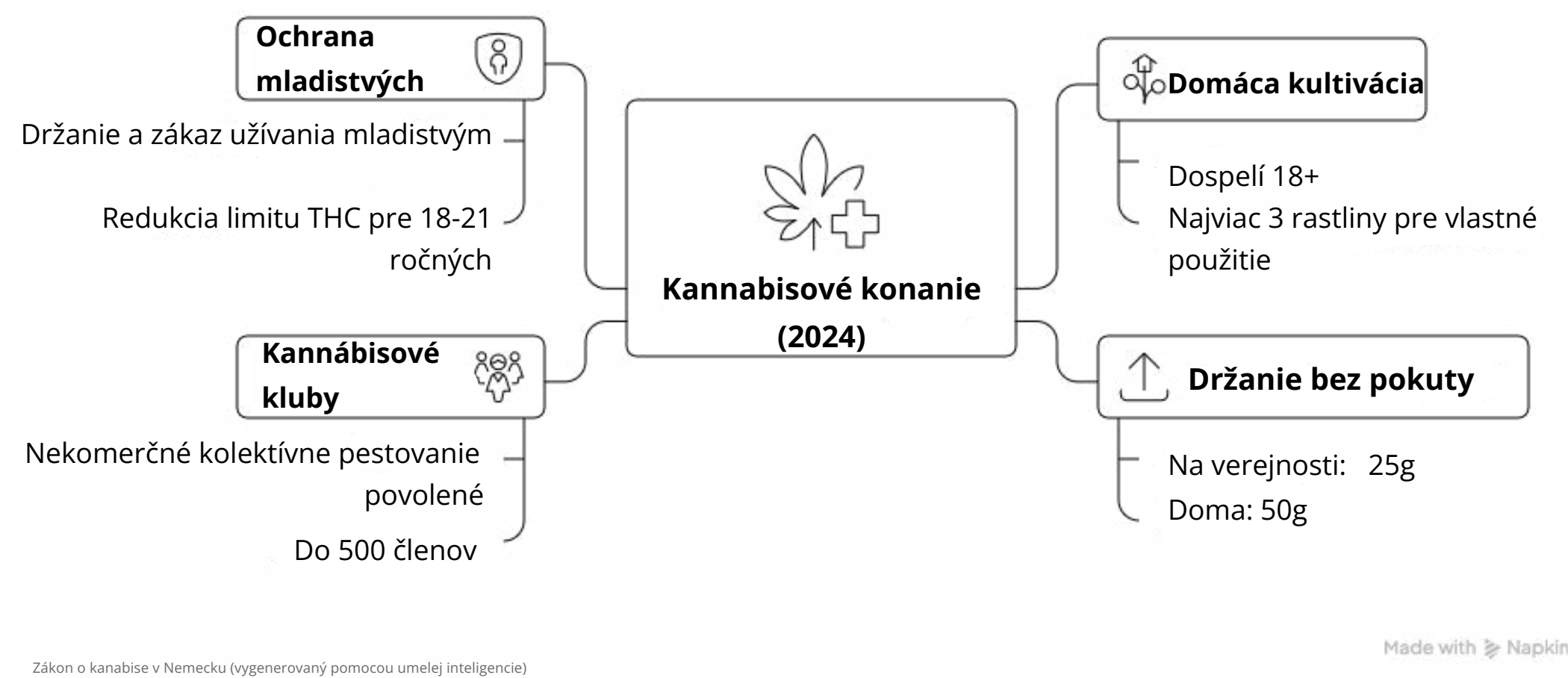
Španielsko naopak pôsobí v legálnej šedej zóne. Osobné užívanie a súkromné pestovanie sú tolerované, ale nie sú formálne legalizované a Cannabis Social Clubs existujú najmä vďaka priaznivým súdnym rozhodnutiam a regionálnym politikám, a nie národným zákonom. To vytvára väčšiu flexibilitu pre znižovanie škôd v komunite, ale zároveň ponecháva užívateľov a organizácie bez právnej istoty.

V podstate nemecký model uprednostňuje jasnosť, reguláciu a štátnu kontrolu, zatiaľ čo španielsky model sa viac spolieha na toleranciu, miestnu prax a zodpovednosť komunity. Nemecko ponúka bezpečnosť, ale riskuje nepružnosť; Španielsko umožňuje inovácie, ale akceptuje právnu neistotu. Tieto modely spolu ilustrujú dva rôzne spôsoby vyváženia individuálnej slobody, verejného zdravia a sociálnej zodpovednosti. Viac podrobností nájdete v nasledujúcich dvoch podkapitolách.



3. 1. Nemecká legislatíva týkajúca sa kanabisu

Odkedy 1. apríla 2024 nadobudol účinnosť zákon o kanabise (CanG), v Nemecku platia predpisy uvedené na obrázku:



Zákon pôvodne zahŕňal druhú fázu s pilotnými projektmi komerčného predaja v licencovaných obchodoch. Táto fáza ešte nebola implementovaná a zostáva politicky kontroverzná. Súčasná federálna vláda neplánuje zrušiť čiastočnú legalizáciu, ale naplánovala jej hodnotenie na jeseň 2025.

S nadobudnutím účinnosti zákona sú všetky kanabisové kluby v Nemecku povinné zabezpečiť ochranu zdravia a mládeže. Na získanie povolenia potrebuje každý klub pracovníka preventívnej starostlivosti (25 rokov a viac), ktorý sa zúčastní školenia, v rámci ktorého sa vyučujú preventívne a poradenské zručnosti. V Bádensku-Württembersku je za vedenie týchto školení zodpovedná spoločnosť bwlv. Viac informácií nájdete v prílohe.

Pri rozhovoroch s mladými ľuďmi o právnom rámci kanabisu je dôležité poskytnúť vyvážený obraz. Nasledujúca tabuľka, berúc do úvahy fakty týkajúce sa legislatívy v Nemecku, poskytuje návod, ako hovoriť s mladými ľuďmi a zahrnúť preventívne posolstvá do otvoreného a úctivého dialógu:

Právna regulácia	Praktické tipy pre pedagógov
Domáce pestovanie: Dospelí vo veku 18 rokov a starší môžu pestovať maximálne tri samičie, kvitnúce rastliny konope súčasne pre osobné použitie. Pestovanie sa musí vykonávať tam, ktoré nie je verejne prístupné. Podávanie rastlín alebo zozbieraného konope iným osobám je zakázané.	Ujasnite si, že „legálne“ neznamená „neškodné“.
Držanie a užívanie: Možno skladovať aj malé množstvá sušeného kanabisu. Držanie vedľa uvedeného môže mať silné následky, najmä pre tých, ktorí ho užívajú prvýkrát. Pri porušení hmotnosti je to trestný čin.	Diskutujte s mladými ľuďmi o povolených kvantitách-Na verejných priestranstvách môžu dospelí nosiť so sebou až 25 g sušeného kanabisu. Doma nie to až 50 g.
Združenia pestovateľov kanabisu / Cannabis Social Clarify- prístup je prísne zakázaný pre maloletých. Kluby sú legálne od 1. júla 2024 s maximálnym počtom 500 členov a minimálnym vekom 18 rokov. Po použití môžu pretrvávajúť zdravotné riziká a netreba zabúdať, že „legálne“ neznamená automaticky „neškodné“.Preto je dôležitá aj prevencia (pre osoby mladšie ako 21 rokov: menšie množstvá, max. 10 % THC).	Distribúcia iba členom: do 25 g denne / 50 „klubov“ alebo „legálneho pestovania“ a majú tendenciu podceňovať obmedzenia a pravidlá, ktoré treba zdôrazniť, sú prísne. Rozhovor ponúka možnosť napraviť tieto mylné predstavy („To neznamená, že si kanabis môže jednoducho kúpiť každý“) a zdôrazniť dôležitosť ochrany mládeže. Požiadavky na umiestnenie: najmenej 200 m od škôl, jaslí a zariadení pre mládež; konzumácia v priestoroch klubu alebo priamo pred nimi nie je povolená. Každý klub musí tiež vymenovať vyškoleného preventívneho pracovníka zodpovedného za ochranu zdravia a mládeže.
Dovoz a predaj: Dovoz semien kanabisu z iných členských štátov EÚ na domáce pestovanie je povolený. Samotné kanabisové produkty sa nesmú dovážať zo zahraničia, semená sa môžu nakupovať online a ich preprava do Nemecka je povolená.	Dôležité: Nákupy online môžu byť právne problematické – maloletí si nesmú objednať ani vlastniť semená kanabisu. Online ponuky nie sú automaticky bezpečné ani

Reklama a sponzorstvo: Reklama, predajné propagácie – Zdôraznite, že zákazy reklamy slúžia hnutiu v oblasti verejného zdravia a sponzorstvo produktov z kanabisu a – aby sa zabránilo zľahčovaniu užívania kanabisu alebo jeho propagácii ako produktu životného štýlu.	
Zákaz pre maloletých: Osobám mladším ako 18 rokov je zakázané vlastniť, užívať, kupovať, pestovať alebo vstúpiť do klubov zameraných na kanabis. Podávanie kanabisu maloletým je trestným činom.	Zdôraznite zásady ochrany mládeže: vývoj mozgu ešte nie je ukončený a riziko závislosti a problémov s duševným zdravím je výrazne vyššie.
Osobitné pravidlá pre osoby vo veku 18 – 21 rokov: Táto veková skupina podlieha nižším distribučným limitom (max. 30 g mesačne v spoločenských kluboch) a zníženému obsahu THC (max. 10 %).	Objasnite, že mladí dospelí sú citlivejší na THC – s vyšším rizikom problémov s pamäťou, koncentráciou a duševným zdravím.
Pravidlá vzdialenosti: Konzumácia nie je povolená v blízkosti škôl, jasí, ihrísk a verejných športových zariadení. Spoločenské kluby musia dodržiavať minimálne vzdialenosti od takých miest. Zvýšte povedomie o tom, že tieto pravidlá sú navrhnuté tak, aby chránili pred pasívnym fajčením v blízkosti škôl, jasí, ihrísk a verejných športových zariadení.	
Bezpečné skladovanie: Kanabis musí byť skladovaný tak, aby k nemu nemali prístup neoprávnené osoby – najmä maloletí – (uzamykateľná nádoba).	Vzdelávajte mladých ľudí o nebezpečí nezabezpečených látok – vrátane iných drog a liekov. Infrmujte ich, že reakčný čas a pozornosť môžu byť zhoršené ešte niekoľko hodín po užití.
Cestná premávka – spôsobilosť na vedenie vozidla: Kanabis sa nesmie konzumovať, ak sa po ňom má riadiť motorové vozidlo.	
Limitná hodnota THC: Od 22.8. 2024 je zákonný limit bol 3,5 ng/ml THC v krvnom sére. Prekročenie tohto limitu môže viesť k pokutám, zákazu šoférovania alebo odobratiu vodičského preukazu.	používať – aj keď účinky už nie sú cítiť.
Osobitné zákazy pre začínajúcich vodičov a osoby mladšie ako 21 rokov. Pre vodičov mladších ako 21 rokov platí úplný zákaz konope-jazda za volantom je nebezpečná. Aj zákaz konzumácie alkoholu.	Zdôraznite, že ide o prevenciu nehôd – kombináciu užívania kanabisu s nedostatkom skúseností
Zmiešané užívanie: Kombinácia konope a alkoholu v cestnej premávke je zakázaná.	Diskutujte o tom, že obe látky sa navzájom posilňujú – čo vedie k vyšším hladinám THC v krvi, väčšiemu zhoršeniu výkonnosti a oveľa vyššiemu riziku nehody.

3. 2. Legislatíva týkajúca sa kanabisu v Španielsku

Legislatíva týkajúca sa kanabisu v Španielsku sa vyznačuje právnou nejednoznačnosťou. Hoci osobná spotreba a pestovanie na súkromné účely nie sú kriminalizované, nie sú ani výslovne legalizované. Kanabis sa môže súkromne konzumovať a pestovať v obmedzenom množstve doma, pokiaľ nie je určený na predaj alebo verejné vystavovanie.

Na základe tejto právnej tolerancie vznikli Cannabis Social Clubs (CSC) ako neziskové združenia, kde dospelí kolektívne pestujú a distribuujú kanabis na osobné použitie. CSC však nie sú formálne uznané v národnom práve. Ich existencia závisí od priaznivých súdnych výkladov a miestnej administratívnej flexibility, ktorá sa môže v jednotlivých regiónoch výrazne líšiť. To vytvára „sivú zónu“, v ktorej pôsobia kluby ako Ámala – poskytujú vzdelávanie, znižovanie škôd a podporu komunity napriek tomu, že im chýba úplná právna istota.

Ámalina skúsenosť a model Cannabis Social Clubu

V Ámala CSC sa všetky činnosti vykonávajú bez komerčného zámeru. Hlavnou myšlienkou je odstrániť kanabis z nelegálneho trhu a namiesto toho vytvoriť bezpečné, transparentné a na zdravie orientované prostredie.

Filozofiou klubu Ámala je, že centrá sociálneho zabezpečenia (CSC) by mali ísť nad rámec distribúcie – mali by byť aj priestorom pre vzdelávanie, starostlivosť a znižovanie škôd. Klub Ámala si kladie za cieľ sprevádzať ľudí na ich ceste konzumácie a ponúkať im nástroje, dialóg a podporu, keď ich potrebujú.

Preventívne prístupy

Aj keď Nemecko a Španielsko majú odlišné prístupy k opätovnému užívaniu kanabisu.

V rámci regulácie obe krajiny ponúkajú širokú škálu preventívnych služieb. Podrobnosti o rôznych prístupoch vhodných na každodenné použitie nájdete v nasledujúcich kapitolách.

4. 1. Preventívne prístupy v Nemecku

Nemecko ponúka rôzne preventívne koncepty a programy zamerané na užívanie kanabisu. Tieto kombinujú offline a online služby s cieľom poskytnúť informácie s nízkym prahom a cielenú podporu s cieľom zabezpečiť účinnú ochranu zdravia a mládeže. Hlavné ciele prevencie sú:

Dosiahnutie zodpovednosti užívania Kanabisu



Made with Napkin
celkové ciele prevencie (generované pomocou umelej inteligencie)

Stratégie prevencie možno rozdeliť do kategórií :

- štrukturálna prevencia**– politické a spoločenské opatrenia (napr. zákazy reklamy, spotreby-slobodné zóny, zákony na ochranu mládeže) a
- behaviorálna prevencia**– vzdelávacie opatrenia na posilnenie vedomostí, zručností a ochranypozitívne faktory (napr. workshopy, poradenstvo, školenia v oblasti životných zručností).

Preventívne stratégie možno nájsť v niekoľkých oblastiach s rôznymi programami a opatreniami zameranými na rôzne základné ciele prevencie. Tieto sú zhrnuté v nasledujúcej tabuľke:

Oblasť	Programy / Opatrenia	Hlavné ciele prevencie
Workshopy a školské programy	„Kanabis – quo vadis?“	Vzdelávanie, odkladanie prvého použitia, posilňovanie rozvíjania životných zručností, podpora dialógu v rámci triednej skupiny
Školenie kľúčových osôb	Preventívni pracovníci v oblasti kanabisu Pestovateľské združenia (CAV)	Implementácia ochrany mládeže a podpora zdravia, kvalifikácia v oblasti poradenstva-jazykové zručnosti a právne rámce
Včasná intervencia	FreD(Včasná intervencia pre Páchatelia drogovej trestnej činnosti prvýkrát)	Reflexia spotreby, znižovanie rizika, prevencia problematického používania
Programy	Con-KiSS, CANDIS, REALIZE IT predpoklady/ Znižovanie	Vlastné zníženie, liečba problematického užívania, prevencia relapsu, posilnenie sebaúčinnosti
Podpora v prípadoch závislosti, opätovná integrácia do systému	Skupiny svojpomoci, mestské siete, podporné práce, detoxikačné a rehabilitačné kliniky	Podpora pri odvykaní od závislosti / odvykanie od drog Ambulantné poradenské centrá
Ochrana mládeže	Vzdelávacia ochrana detí a mládeže, intervenčná ochrana detí (blaho mládeže- úrad), zákonná ochrana mládeže (obmedzenia predaja a prístupu)	Ochrana maloletých, predchádzanie násiliu prístup ku kanabisu, intervencia v prípadoch ohrozenia
Online Poradenstvo-ling a podpora	DigiSucht, QUIT-THE-SHIT, CAN-nízkoprahový prístup, denník spotreby,	Individuálna podpora, zníženie užívania Sebareflexia, hodnotenie spotreby-správanie
Online – Autotesty feel-ok.de	Kontrola kanabisu /& Informácie	Realizujte kontrolu kanabisu, smer- regionálne podporné služby (DHS, regionálne podporné služby, služby na úrovni štátu)

4. 2. Najlepšie postupy v Nemecku

Odborníci pracujúci v školách a službách pre mládež sa často stretávajú s otázkou, ako efektívne osloviť mladých ľudí v súvislosti s témou kanabisu. Preventívne programy v tomto smere poskytujú konkrétnu podporu: poskytujú jasný obsah, overené metódy a vytvárajú priestor na reflexiu a dialóg. Odborníci nemusia začínať od nuly, ale môžu sa spoľahnúť na overené štruktúry.

Nemecko má širokú škálu preventívnych opatrení, od univerzálnych opatrení v školách a práci s mládežou až po selektívnu včasnú intervenciu a ciele (indikovanú) podporu v rámci systému pomoci pri závislosti. Môžu sa používať online alebo offline, ako aj hybridné opatrenia. Programy uvedené v tejto príručke sú reprezentatívnymi stavebnými kameňmi nemeckého systému pomoci pri závislosti.

V nasledujúcom texte sa sprievodca zameriava na tri osvedčené postupy:

- „Kanabis – quo vadis?“ (kapitola 4.2.1) ilustruje univerzálnu prevenciu v školskom kontexte. Ukazuje, ako interaktívne programy založené na dôkazoch môžu osloviť mladých ľudí skôr, ako sa vyvinie riziková konzumácia.
- feelok.de (kapitola 4.2.2) ilustruje, ako nástroje digitálnej prevencie nadobúdajú na význame. Platforma, ktorú udržiava a neustále rozvíja bwlV, poskytuje nízkoprahový prístup, oslovuje mladých ľudí, ktorých je inak ťažké zapojiť, a možno ju flexibilne integrovať do každodennej pedagogickej praxe, a to samostatne aj v kombinácii s prezenčnou prácou.
- „UVEDOMOSI SI TO“ (kapitola 4.2.3) zdôrazňuje dôležitosť selektívnej a indikovanej prevencie, t. j. cieleňá podpora pre mladých ľudí, ktorí už užívajú kanabis. Program tak preklenuje priepasť medzi všeobecným zvyšovaním povedomia a profesionálnou liečbou závislostí.

Tieto tri príklady spolu odrážajú základné princípy prevencie v Nemecku:

- Vedecký základ a štandardy kvality (napr. celoštátne hodnotenie a vytváranie sietí).
- Prístupnosť a nízkoprahový dizajn (bezplatnosť, zrozumiteľný jazyk, interaktívne nástroje).
- Integrácia offline a online formátov – kľúčová vo svete, v ktorom sa mladí ľudia orientujú.

Tieto programy tak nielen ponúkajú praktické nástroje pre odborníkov, ale tiež demonštrujú, ako je prevencia v Nemecku štruktúrovaná a neustále sa rozvíja.

4. 2. 1 Kanabis - kam ideš?

Cannabis – quo vadis? je interaktívny workshop určený pre žiakov 8. – 10. ročníka (približne vo veku 12 – 16 rokov). Trvá približne dve hodiny a možno ho ľahko integrovať do školského dňa. Program kombinuje faktické poznatky, výmenu osobných skúseností a reflexiu v sociálnom kontexte. Po krátkom školení dostanú odborníci metodickú sadu so všetkými potrebnými materiálmi na vedenie workshopu.

Výhody užívania kanabisu - quo vadis?:

- **Založené na dôkazoch a interaktívne:** Študenti získajú vedecky podložené informácie o kanabise a zároveň sa aktívne zapájajú do diskusií a praktických cvičení.
- **Osobná reflexia:** Workshop vytvára priestor pre študentov na preskúmanie vlastných postojov, skúseností a otázky týkajúce sa užívania kanabisu – bez stigmatizácie.
- **Sociálne učenie:** Zapojením triednej skupiny a sociálneho prostredia workshop podporuje dialóg a znižuje tlak rovesníkov.
- **Podpora pre profesionálov:** Metodická sada poskytuje materiály pripravené na použitie (pracovné postupy-listy, aktivity, výzvy), čo zjednodušuje implementáciu.
- **Prístupné a zrozumiteľné:** Obsah a metódy sú navrhnuté spôsobom vhodným pre mládež, čím sa zabezpečí, že študenti kruhu sú oslovení bez ohľadu na ich predchádzajúce vedomosti.

Stručne povedané:

Kanabis – quo vadis? je prakticky orientovaný workshop, ktorý sa stretáva s mladými ľuďmi tam, kde sa práve nachádzajú – prostredníctvom faktov, dialógu a reflexie – a zároveň ponúka profesionálom overený rámec pre účinnú prevenciu v školách.



4. 2. 2 feelok.de

feelok.de zámerne využíva hybridný prístup, ktorý kombinuje digitálne a osobné stretnutia. Z hľadiska prevencie je táto kombinácia obzvlášť cenná: digitálny prístup ponúka mladým ľuďom flexibilný vstupný bod s nízkym prahom, zatiaľ čo osobný kontakt zabezpečuje kľúčový vzťahový aspekt. Najmä vo vzdelávacej praxi je táto priama výmena nevyhnutná pre budovanie dôvery, zabezpečenie efektívnosti a podporu udržateľných zmien.

feelok.de je bezplatná platforma pre zdravie bez reklám, ktorá je určená najmä pre mladých ľudí, učiteľov a profesionálov v oblasti práce s mládežou. Ponúka interaktívny a ľahko zrozumiteľný obsah na témy ako kanabis, prevencia závislostí, duševné zdravie, stres a sebavedomie – všetko prezentované v jazyku priateľskom k mladým ľuďom a pútavom formáte.

Platforma ponúka výhody pri používaní:

- Platforma poskytuje prístupné informácie a autotesty o účinkoch, rizikách, závislosti, vývoj a právne predpisy týkajúce sa kanabisu. Interaktívne nástroje, ako napríklad Cannabis Check a spoločenská hra, pomáhajú mladým ľuďom zamyslieť sa nad vlastnými spotrebiteľskými návykmi.
- Odborníci môžu používať rôzne učebné materiály a flexibilne navrhovať workshopy a vzdelávacie programyprípravné stretnutia s použitím hotových pracovných listov, videí, kvízov a metód – čo výrazne skracuje čas na prípravu.
- Obsah je zameraný na mládež a je dostupný aj v zjednodušenom jazyku, čo zabezpečuje prístupnosť pre všetkých mladých ľudí vrátane tých s obmedzeným vzdelaním alebo jazykovými bariérami.
- Či už v školách, mládežníckych centrách alebo online, feelok.de podporuje širokú škálu prevencie prístupy, prispôsobuje sa rôznym cieľovým skupinám (univerzálne, selektívne, indikované) a preto je použiteľný v rôznych prostrediach.
- Všetok obsah je založený na dôkazoch a vyvinutý v spolupráci so sieťovými partnermi v Nemecku, Švajčiarsku, a Rakúsku – zabezpečenie spoľahlivého a aktuálneho kvalitného materiálu.

Stručne povedané: feelok.de je flexibilný a spoľahlivý nástroj pre profesionálov s obmedzeným časom, ktorý im pomáha implementovať účinné preventívne prístupy k užívaniu kanabisu u mladých ľudí – informatívne, interaktívne a neodsudzujúce. Zároveň si mladí ľudia môžu sami vyhľadávať informácie a používať interaktívne nástroje na riešenie problematiky (potenciálneho) užívania kanabisu.

4. 2. 3 UVEDOMTE SI TO

REALIZE IT je poradenský a podporný program pre mladých ľudí a mladých dospelých, ktorí už užívajú kanabis a chcú ho obmedziť alebo prestať užívať. Pôvodne bol vyvinutý ako osobná intervencia, dnes je dostupný aj v online formátoch (napr. Cannabis Check). Táto kombinácia osobného poradenstva a digitálnych nástrojov robí program obzvlášť cenným pre oslovenie mladých ľudí, ktorí sa ťažko zapoja do tradičného prostredia.

Výhody pri používaní *UVEDOMTE SI TO* sú:

- **Špecificky zamerané na cieľovú skupinu:** REALIZE IT je zamerané na tých, ktorí už užívajú kanabis a sú otvorení zmeniť – vyplniť medzeru medzi všeobecnou prevenciou a liečbou závislostí.
- **Online a nízkoprahová verzia:** Online verzia umožňuje mladým ľuďom prístup k materiálom, samo-testom a nástrojom na reflexiu anonymne a flexibilne. To znižuje bariéry a uľahčuje prvý krok.
- **Štruktúrovaná reflexia:** Účastníci sledujú svoje užívanie kanabisu (napr. prostredníctvom konzumácie) a zamyslieť sa nad ich motívami, rizikami a osobnými cieľmi.
- **Zameranie na motiváciu:** Program je nekonfrontačný a pracuje s mladým človekom vlastná pripravenosť na zmenu – posilnenie zodpovednosti a sebaúčinnosti.
- **Flexibilné využitie:** Profesionáli môžu implementovať REALIZE IT v poradenských centrách alebo službách pre mládež a zároveň integrovať online prvky na prípravu alebo následné kroky.
- **Založené na praxi a hodnotené:** REALIZE IT stavia na metódach založených na dôkazoch, ako sú krátke intervencie a motivačné rozhovory, a bol vedecky hodnotený s pozitívnymi výsledkami.

Stručne povedané: *REALIZE IT je hybridný program prevencie a poradenstva, ktorý kombinuje tradičné formáty s online nástrojmi. Poskytuje mladým ľuďom prístupný vstupný bod, posilňuje motiváciu k zmene a podporuje udržateľné znižovanie alebo ukončenie užívania kanabisu.*

snímka obrazovky webovej stránky realize-it.org

4. 3. Preventívne prístupy v Španielsku

Španielsky systém prevencie drogovej závislosti je koordinovaný na národnej úrovni a zabezpečený na regionálnej úrovni. V centre pozornosti je Národný plán pre drogy (PNSD) na Ministerstve zdravotníctva, ktorý stanovuje spoločné ciele prostredníctvom Národnej stratégie pre závislosti na roky 2017 – 2024 a jej akčných plánov (stratégia výslovne zahŕňa prevenciu, znižovanie škôd, liečbu a sociálnu reintegráciu).

Monitorovanie a hodnotenie sú centralizované prostredníctvom Španielskeho observatória pre drogy a závislosti (OEDA), ktoré zostavuje prieskumy EDADES (všeobecná populácia) a ESTUDES (školská populácia) s cieľom usmerniť politiky a sledovať trendy.

Prevencia sa deje na viacerých miestach s rôznymi cieľmi:

- **Školy (univerzálna prevencia).** Regióny financujú triedne programy, ktoré budujú životné zručnosti (rozhodovanie, emocionálna regulácia, sociálne normy), poskytujú presné informácie a zapájajú rodiny. Príkladom je Forma Joven v Andalúzii, ktorá integruje podporu zdravia a prevenciu užívania návykových látok v rámci školského prostredia.
- **Rodiny a komunita (univerzálna/selektívna).** Rodičovské združenia a mimovládne organizácie poskytujú workshopy, kampane a poradenstvo. CEAPA-ina iniciatíva „Tu futuro merece un 10“ poskytuje rodinám a školám preventívne materiály založené na dôkazoch; Proyecto Hombre prevádzkuje štruktúrované rodinné a školské preventívne linky a podporu včasného odhalenia.
- **Primárna starostlivosť a komunálne služby (včasná identifikácia).** Rodinní lekári, školské zdravotnícke tímy a mestské preventívne jednotky identifikujú rizikové užívanie a poskytujú krátke intervencie alebo odporúčania. Mestské centrá starostlivosti o závislých (CAD) sú príkladom verejného, bezplatného, multidisciplinárneho modelu (lekárska, psychologická a sociálna starostlivosť), ktorý funguje v mnohých regiónoch.
- **Špecializovaná starostlivosť o závislých (indikovaná).** CAD/UAD/UCA (názvy sa líšia v závislosti od regiónu) ponúkajú náležitú starostlivosť o dospelých vrátane bezplatnej podpory rodiny vo verejnom systéme.

- **Mimovládne organizácie** zamerané na znižovanie škôd a nočný život/osvetová činnosť. Energy Control je národná referenčná inštitúcia ponúkajúca informácie založené na dôkazoch, poradenstvo a testovanie drog s cieľom znížiť riziká v rekreačnom a online prostredí – často kľúčový vstupný bod priateľský k mládeži.

Keďže implementácia je decentralizovaná, dostupnosť, intenzita a kvalita sa líšia v závislosti od regiónu a obce. V niektorých kontextoch sa posolstvá stále prikláňajú len k abstinencii alebo prístupom založeným na strachu, čo môže podkopávať dôveryhodnosť dospelých; stigma môže tiež odrádzať od vyhľadávania pomoci vo formálnom prostredí. Medzitým, Cannabis Social Clubs (CSCs) – komunitné združenia s potenciálom ponúkať nízkoprahové informácie a odporúčania – fungujú v právnej šedej zóne, ktorá často obmedzuje formálnu spoluprácu so školami alebo zdravotníckymi orgánmi, a to aj v prípade, že neformálne vzťahy sú pozitívne.

Prieskumy OEDA (EDADES/ESTUDES) aktualizujú dôkazovú základňu, ktorú regióny používajú na prekalibrovanie programov – napr. posilnenie sociálno-emocionálneho učenia v školách, posilnenie odporúčacích ciest a riešenie nových foriem správania, ako je užívanie viacerých látok. Mimovládne organizácie ako Proyecto Hombre verejne informujú o zvýšenom dopyte adolescentov po kanabise a digitálnom správaní, čo podnecuje systematickejšiu prevenciu a prácu zameranú na rodinu na miestnej úrovni. Tieto trendy posilňujú hodnotu prepojenia mládežníckych organizácií s preventívnymi službami, aby informácie, včasná intervencia a následné opatrenia boli pre mladých ľudí prirodzené a dostupné.

4. 4. Prístupy Ámala Cannabis Social Club

Ámala je príkladom španielskeho kanabisového spoločenského klubu, ktorý pracuje na:

- ponúkať jasné, vedecky podložené informácie,
- vytvárať priestor bez stigmy,
- normalizovať rozhovory o problematike užívania a
- poskytovať podporu v prípadoch psychickej alebo emocionálnej tiesne.

Ámala verí, že znižovanie škôd začína úprimným rozhovorom, nie plagátom na stene. Keď niekto vstúpi do klubu, vysvetlí mu, ako priestor funguje a aké nástroje sú k dispozícii, aby mu pomohli bezpečnejšie užívať – od výberu správnej dávky až po používanie filtrov, náustku alebo vaporizérov.



Priestory Ámala v Murcii v roku 2025

4. 4. 1 Vzdelávacie aktivity s mladými ľuďmi

Hoci je Ámalin Cannabis Social Club otvorený iba pre dospelých, organizácia sa aktívne snaží preniesť svoj vzdelávací prístup do prostredia pre mládež mimo klubu. Ámala si uvedomuje, že prevencia a zvyšovanie povedomia musia začať včas, a preto uprednostňuje priestory, kde je otvorenosť a vnímavosť, ako sú mládežnícke združenia, komunitné podujatia alebo iniciatívy spolupráce s inými organizáciami.

V týchto kontextoch Ámala využíva metódy neformálneho vzdelávania na zapojenie mladých ľudí. Patria sem interaktívne nástroje ako Kolo mýtov a spoločenská hra „Si zhulený?“, ako aj debaty, skupinové diskusie a iné participatívne dynamiky. Cieľom je vytvoriť prostredie, v ktorom sa o kanabise dá otvorene, s rešpektom a na základe reálnych skúseností diskutovať, čo povzbudzuje mladých ľudí ku kritickému premýšľaniu a informovaným rozhodnutiam.

Do týchto aktivít sú integrované aj prierezové otázky, ako je rodová rovnosť a súhlas, pričom sa zdôrazňuje, ako užívanie návykových látok môže ovplyvniť schopnosť osoby poskytnúť alebo rozpoznať informovaný súhlas. Ámala tak zasadzuje vzdelávanie o kanabise do širšieho rámca posilnenia postavenia mládeže, zdravia a sociálnej zodpovednosti.

Taktiež ponúkajú odporúčania na odborníkov, ak zistia problematické užívanie, a spolupracujú so spoločnosťou Energy Control na zabezpečení testovania látok.

Príklad zo života: Mladý člen Ámaly začal prejavovať známky silnej konzumácie a zmien nálady. Namiesto trestu si zamestnanci Ámaly sadli, aby sa s ním porozprávali, ponúkli mu podporu a spojili ho s psychológom. Dnes je stále zapojený do činnosti klubu – ale s miernejším a zdravším spôsobom užívania.

Aktivita 1: Kolo mýtov

Kolo mýtov vyzýva účastníkov, aby sa zamysleli nad najbežnejšími mýtmi o kanabise. Je to skupinová hra, v ktorej sa nahlas čítajú výroky (napr. „Kanabis je návykový“, „Kanabis je prírodný a neškodný“, „Ľudia, ktorí užívajú kanabis, sú leniví“ atď.) a skupina diskutuje o tom, či súhlasia, nesúhlasia alebo si nie sú istí.

Moderátor podporuje diskusiu a ponúka vedecké a spoločenské informácie bez moralizovania. Cieľom je vytvoriť priestor, kde je možné vyjadriť pochybnosti a kde sa informácie kolektívne zdieľajú.



Kolo mýtov (vygenerované pomocou umelej inteligencie)

Aktivita 2: „Si zhulený/á?“

„Si zhulený/á?“ je vzdelávacia stolová hra navrhnutá španielskou organizáciou na znižovanie škôd „Consumo ConCiencia“, s ktorou Ámala spolupracuje, a je k dispozícii v priestoroch Ámaly na voľné používanie pre členov CSC. Dá sa tiež prispôsobiť na použitie v školách alebo v prostredí práce s mládežou. Zahŕňa otázky týkajúce sa:

- Zákony a politiky týkajúce sa kanabisu,
- Účinky a stratégie na znižovanie škôd,
- Pohlavie a súhlas,
- Mýty a falošné správy.

spoločenská hra „Si zhulený?“ v priestoroch Ámala

Hra využíva priateľský a hravý formát na aktiváciu reflexie a možno ju použiť v skupinových stretnutiach aj v neformálnych rozhovoroch.

4. 4. 2 Prekážky a ako ich Ámala rieši

Ámalino úsilie o zapojenie mladých ľudí nebolo bez prekážok. Hlavnou bariérou je stigma okolo kanabisu, ktorá vedie mnohé školy a vzdelávacie priestory k obavám, že riešenie tejto témy by mohlo byť vnímané ako povzbudzovanie ku konzumácii. Tento inštitucionálny odpor niekedy bráni Ámale viesť workshopy vo formálnych vzdelávacích zariadeniach.

Na riešenie týchto výziev Ámala vyvinula niekoľko stratégií:

- ☐ Budovanie aliancií s učiteľmi a pracovníkmi s mládežou, ktorí sú otvorení a citliví na danú problematiku.
- ☐ Prezentácia projektov podložených údajmi a vedeckými dôkazmi s cieľom preukázať vzdelávaciu a preventívnu hodnotu ich prístupu.
- ☐ Používanie jasného, úctivého a nekonfrontačného jazyka, ktorý zainteresované strany uistuje, že cieľom je prevencia, nie propagácia.
- ☐ Začlenenie svedectiev od mladých ľudí, ktorí sa zúčastnili predchádzajúcich aktivít, čím sa zabezpečí dôveryhodnosť a možnosť stotožniť sa s nimi.

Medzi ďalšie výzvy patrí obmedzený čas a zdroje dostupné na preventívnu prácu a v niektorých prípadoch nedostatok emocionálneho tréningu medzi odborníkmi, aby sa empaticky spojili s mladými ľuďmi. Ámala vo všetkých situáciách zdôrazňuje dôležitosť budovania mostov a podpory spolupráce medzi rôznymi aktérmi, pričom uznáva, že prevencia je najúčinnnejšia, keď je spoločná, kooperatívna a založená na dôvere.



workshop v Ámale vo februári 2025 v rámci projektu Erasmus+ Cannabis Conversations

4. 4. 3 tipy na vedenie workshopu „Rozhovory o kanabise“

Práca s mladými ľuďmi v oblasti kanabisu si vyžaduje rovnováhu medzi blízkosťou a dôveryhodnosťou. Na základe skúseností Ámaly odporúčajú nasledovné kroky na vedenie workshopu „Rozhovory o kanabise“:

- Vytvárajte priestory bez predsudkov, kde sa mladí ľudia cítia bezpečne a môžu sa vyjadrovať.
- Používajte materiály vhodné pre mládež s prístupným jazykom a pútavými formátmi, napr. tabuľu „Si zhulený?“, vzdelávacie príručky od Energy Control, podcasty s výpoveďami mladých ľudí, webové stránky ako asociacionamala.org a consumoconciencia.org
- Kombinujte hravé aktivity s hlbokou reflexiou.
- Spolupracujte so špecializovanými organizáciami (ako napríklad Energy Control a ConsumoConCiencia). a ponúkajú napr. informačné letáky ConsumoConCiencia- tieto brožúry obsahujú jasné a pre mládež prístupné informácie o účinkoch a rizikách kanabisu, tipy na znižovanie škôd, varovné signály, interakcie, ktorým sa treba vyhnúť, a podnety na zamyslenie.

Sú určené na voľné konzultovanie počas workshopu alebo na odnesenie domov ako spôsob pokračovania v reflexii po skončení workshopu.

Vedenie workshopu o kanabise s mladými ľuďmi nie je len o poskytovaní informácií – ide o vytvorenie priestoru dôvery. Podpora pri reflexii ich vzťahu k drogám znamená poskytnúť im nástroje na starostlivosť o seba a na informované a autonómne rozhodnutia.

CSC ako Ámala veria, že skutočná zmena nepramení z presviedčania, ale zo sprevádzania. Preto:

- ☐ Nemoralizujte ani neprednášajte, viac počúvajte, ako hovorte, a pýtajte sa otvorené otázky.
- ☐ Vytvorte uvoľnenú a bezpečnú atmosféru.
- ☐ Používajte humor na budovanie spojenia bez trivializácie témy.
- ☐ Prispôbte tempo energii a dynamike skupiny.
- ☐ Nechajte priestor na pochybnosti, obavy a rozpory – sú súčasťou procesu.

Rozhovor s mladými lidmi o Konope

Nasledující perspektiva a přístup vycházejí z principů motivačního rozhovoru a transteoretického modelu změny správání od Prochasky a DiClementeho (1982) a Millera (1983). V oblasti práce s mládeží je motivační rozhovor přístup, který pomáhá mladým lidem najít si vlastní osobní motivaci k změně.

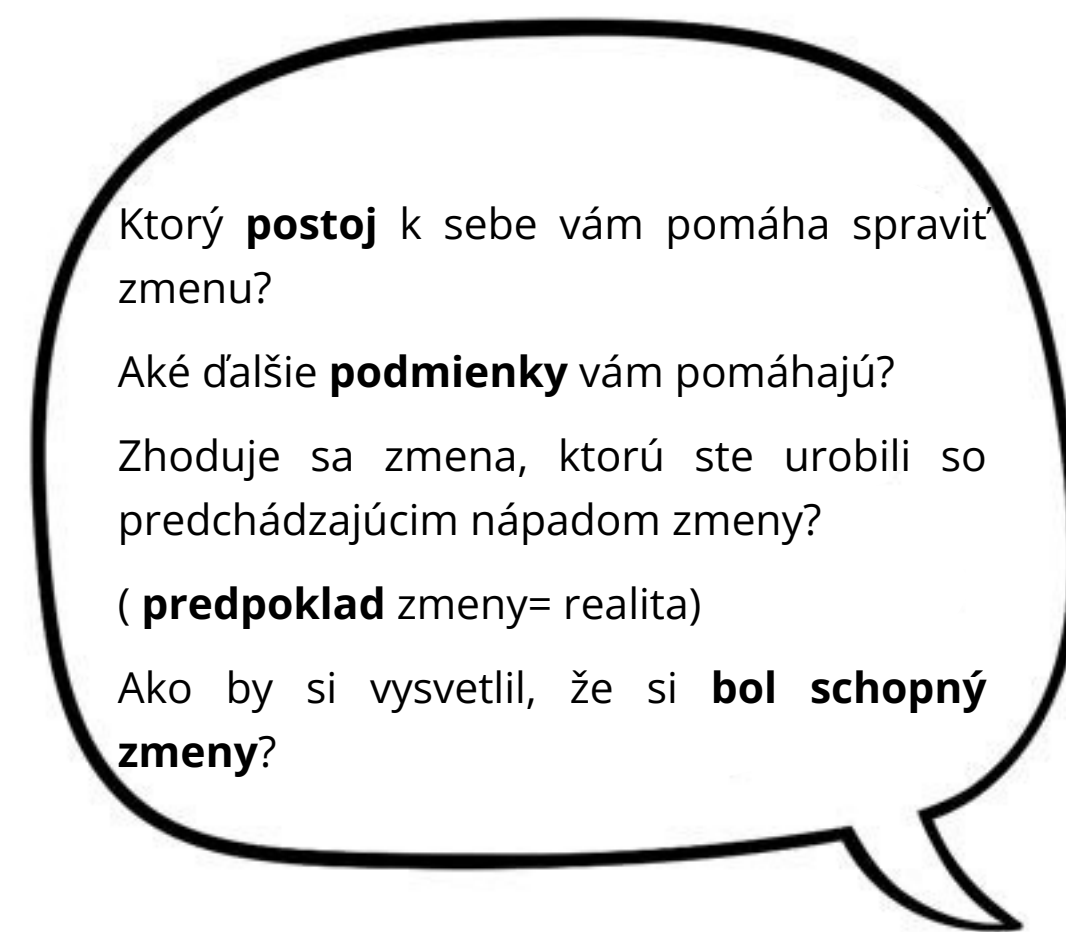
Je založený na aktivním počínání, empatii a spolupráci a vyhýbá se vnucování vopřed definovaných řešení. Namísto toho podporuje mladých lidí při objasňování si pochybností a rozpoznávání vlastních vnitřních zdrojů. Hlavním cílem je podporovat autonomii, angažovanost a celkovou pohodu.

Kapitola také čerpá z praktických zkušeností z preventivního programu (Dolné Sasko, Německo) a ukazuje, ako sa tieto koncepty dajú efektívne uplatniť v rozhovoroch s mladými ľuďmi o kanabise.



5. 1. Pochopenie procesu zmeny

Mladí ľudia – rovnako ako my všetci – sú stvorení zvyku. Zmena sa často cíti nepríjemne, akoby ju mozog registroval ako „bolest“. To, čo je známe, sa cíti bezpečne, zatiaľ čo to neznáme sa stretáva s nedôverou. Preto je normálne, že dospievajúci reagujú defenzívne alebo stiahnuť, keď sú konfrontovaní s návrhmi na zmenu.



otázky o osobnej zmene počas workshopu v Ámale vo februári 2025

Príklad z praxe (ťah):

Mladý človek hovorí: „ *Každý v mojej skupine fajčí trávu, ale niekedy ma to naozaj šťve. Nemôžem sa sústrediť.* “

Tu je viditeľná ambivalencia. Namiesto prednášania môže praktik reflektovať:
„*Všimli ste si, že je ťažké sústrediť sa v škole a zároveň je pre teba dôležité patriť do svojej skupiny.*“
Takto sa mladý človek cíti pochopený a môže začať uvažovať o zmene.

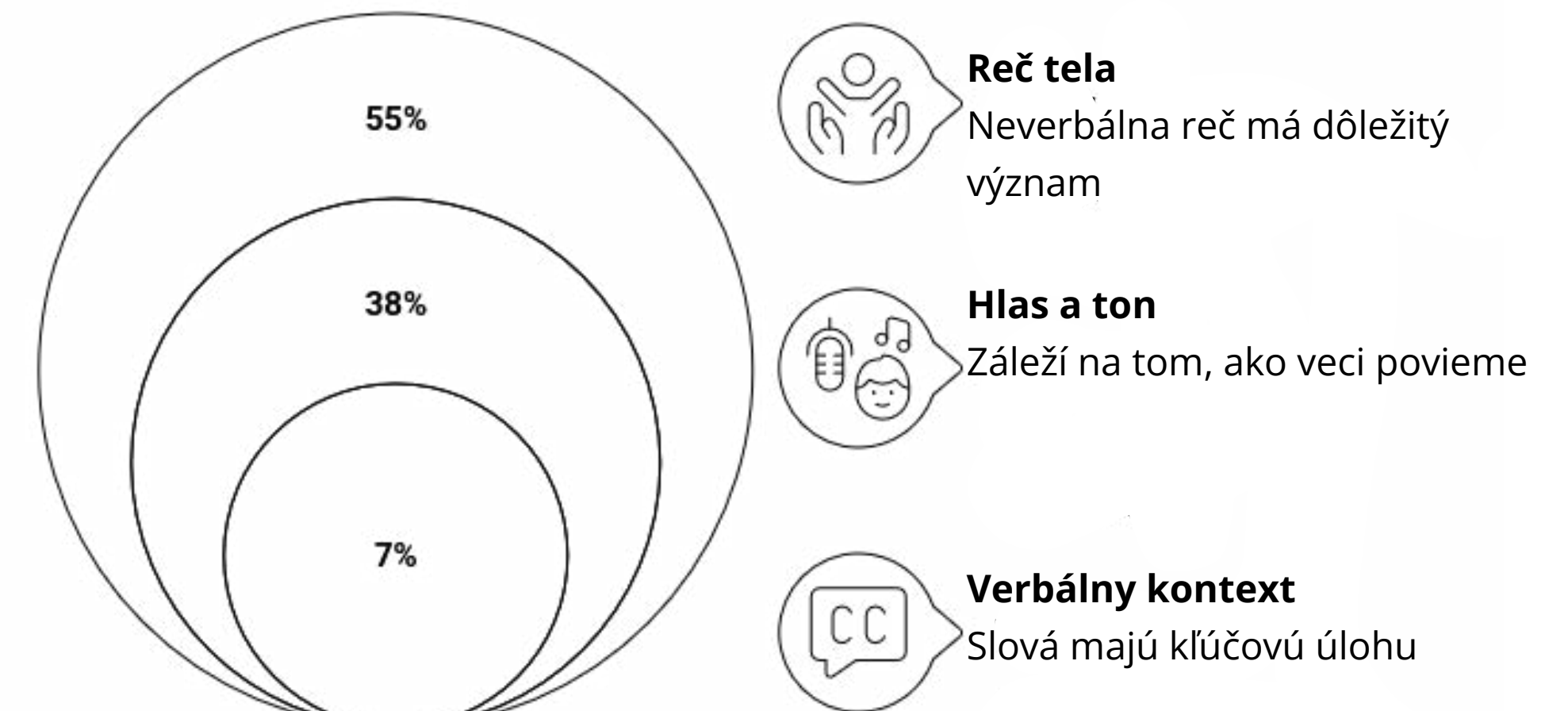
Majte na pamäti:

- Odpor nie je osobné odmietnutie, ale súčasť procesu.
- Neúspechy sú normálne a nemali by sa interpretovať ako zlyhanie.
- Zmena prebieha postupne: od predbežnej templácie („nemám problém“) až po kontempláciu, prípravu, konanie a udržiavanie.
- Ambivalencia („Áno, ale...“) je pravidlom ratu než výnimku.

5. 2. Komunikačné zručnosti a techniky konverzácie

Úspešné rozhovory sa menej spoliehajú na „správne fakty“ a viac na to, ako sa komunikácia vykonáva. Podľa Mehrabiana (1971) sa pri komunikácii postojov a pocitov v prípadoch nesúlady iba 7 percent správy vyjadruje verbálne, 38 percent tónom hlasu a 55 percent rečou tela. Zdôraznil, že toto zistenie sa nevzťahuje na všetky komunikačné kontexty.

Úspešná konverzácia



Made with Napkin

úspešné rozhovory podľa Mehrabiana (1971) (vygenerované pomocou umelej inteligencie)

Pre úspešné rozhovory majte na pamäti:

- ☐ Aktívne počúvajte, nechajte mladých ľudí dohovoriť, tolerujte pauzy, pýtajte sa otázky bez výsluchu, opakujte to, čo bolo pochopené.
- ☐ Riešte pocity: „Všímam si, že sa hneváte, keď na vás ostatní vyvíjajú tlak.“
- ☐ Posilnite zodpovednosť, pýtajte sa otázky namiesto dávania rád: „Čo by vám mohlo pomôcť vyrovnať sa a lepšie zvládať tlak rovestníkov?“
- ☐ Používajte neverbálne signály, sedzte tvárou k osobe, s ktorou sa rozprávate, zostaňte uvoľnení, používajte malé signály, ako je prikývnutie.
- ☐ Dávajte si pozor na túto bežnú pascu: Odborníci sa snažia „rýchlo presvedčiť“. Lepšie je: počúvajte, ponúkajte možnosti, ponúkajte impulzy – rovnako ako sa to praktizuje v programe Move.

Pri náročných rozhovoroch si musíte byť vedomí, že zmena môže prísť len od jednotlivca. Odborníci sú spoločníci, nie velitelia. Poskytujú impulzy, otvárajú perspektívy a podporujú reflexiu.

Príklad z praxe: Mladý človek hovorí: „Namiesto hádky by praktik mohol odpovedať:“
„*Nechcem nič meniť.*“

Dobre, to je tvoje rozhodnutie. Stále ma to zaujíma:

Čo sa ti páči na fajčení – a sú nejaké veci, ktoré ťa trápia?

Tento neutrálny postoj otvára dvere k reflexii.

5. 3. Fázy zmeny

Transteoretický model (TTM) opisuje rôzne štádiá pripravenosti na zmenu. V programe „move“ sa odborníci učia stretávať mladých ľudí presne tam, kde sú. Používajú stupnicu vnútornej rovnováhy, ktorá je živou metaforou: ukazuje, že mladí ľudia v sebe nesú dôvody pre aj proti zmene. Pripravenosť na zmenu rastie, keď sa váhy nakloní a strana s dôvodmi pre zmenu získa väčšiu váhu.

Ambivalencia

Benefity spotreby

Alkohol/ drogy sú časť image.

Máte rád výšku, cítite sa lepšie.

Všetci to konzumujú.

Ste zrelaxovaný vtipný a zábavný.

Nevýhody používania

Kocovina.

Odmietanie cvičenia.

Stojí to veľa peňazí.

Moja pamäť už nie je to, čo bývala.

Muži/ ženy to nemajú radi.



Nevýhody zmeny

Menej zábavy.

Už žiadne nakopnutie.

Čo by som mal povedať priateľom?

Výhody zmeny

Spravým si svoje veci lepšie.

Budem viac atraktívny.

Lepší výkon.

ambivalencia na stupnici rovnováhy

1. fáza – Predbežná kontemplácia

Typické vyhlásenie:

„Nemám problém. Každý v mojej skupine fajčí trávu. Je to normálne.“



Váha: Strana „za kanabis“ je plná; strana „nevýhody“ je takmer prázdna alebo neviditeľná.

Stratégie praktika: • Neutrálne sa pýtajte:

„Čo sa ti na fajčení najviac páči?“

• Zavedte malé protizávažia:

„Boli tam časy, keď fajčenie skutočne prekážalo?“

• Prejavujte zvedavosť, žiadne misionárske aktivity.

2. fáza – Kontemplácia

Typické vyhlásenie:

„Niekedý ma trápi, že sa v škole neviem sústrediť, ale bez trávy sa neviem uvoľniť.“



Stupnica rovnováhy: Obe strany majú váhu. Mladí ľudia sa cítia rozpoltení: radosť a spolupatričnosť verzus problémy s koncentráciou a tlak zo strany školy/rodičov.

Stratégie pre praktikov:

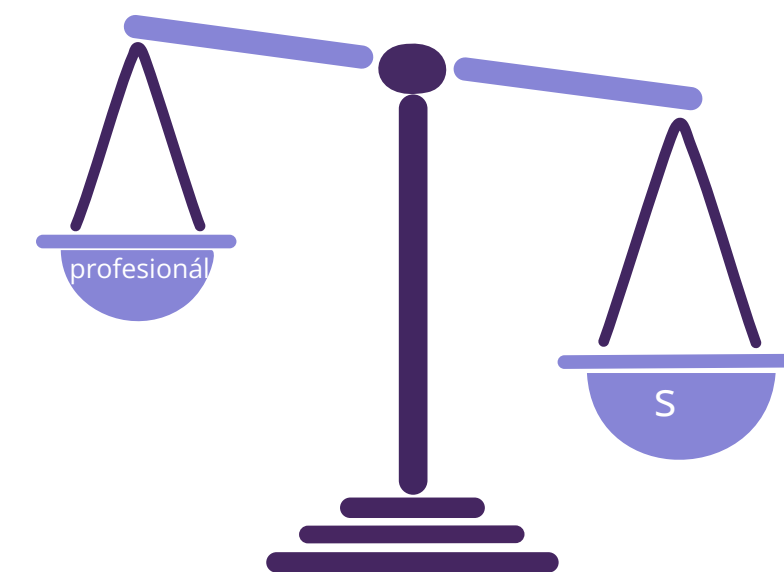
- Použite zoznam výhod/nevýhod alebo stupnicu motivácie: „*„Zapíšeme si, čo je pre vás dobré a čo vám prekáža“*“
- Normalizovať ambivalenciu: „*„Mnoho ľudí má pocit, že je to oboje zároveň- to je súčasť premýšľania o zmene“*“
- Povzbudzujte deti, aby si samy triedili závažia.

príklad pohybu: Odborník požiada mladého človeka, aby napísal dôvody pre a proti fajčeniu. Potom diskutujú o tom, ktorá strana sa mu zdá ťažšia. Mladý človek si uvedomí, že existujú dôvody na zmenu.

Fáza 3 – Príprava

Typické vyhlásenie:

„Chcem fajčiť menej – možno len cez víkendy.“



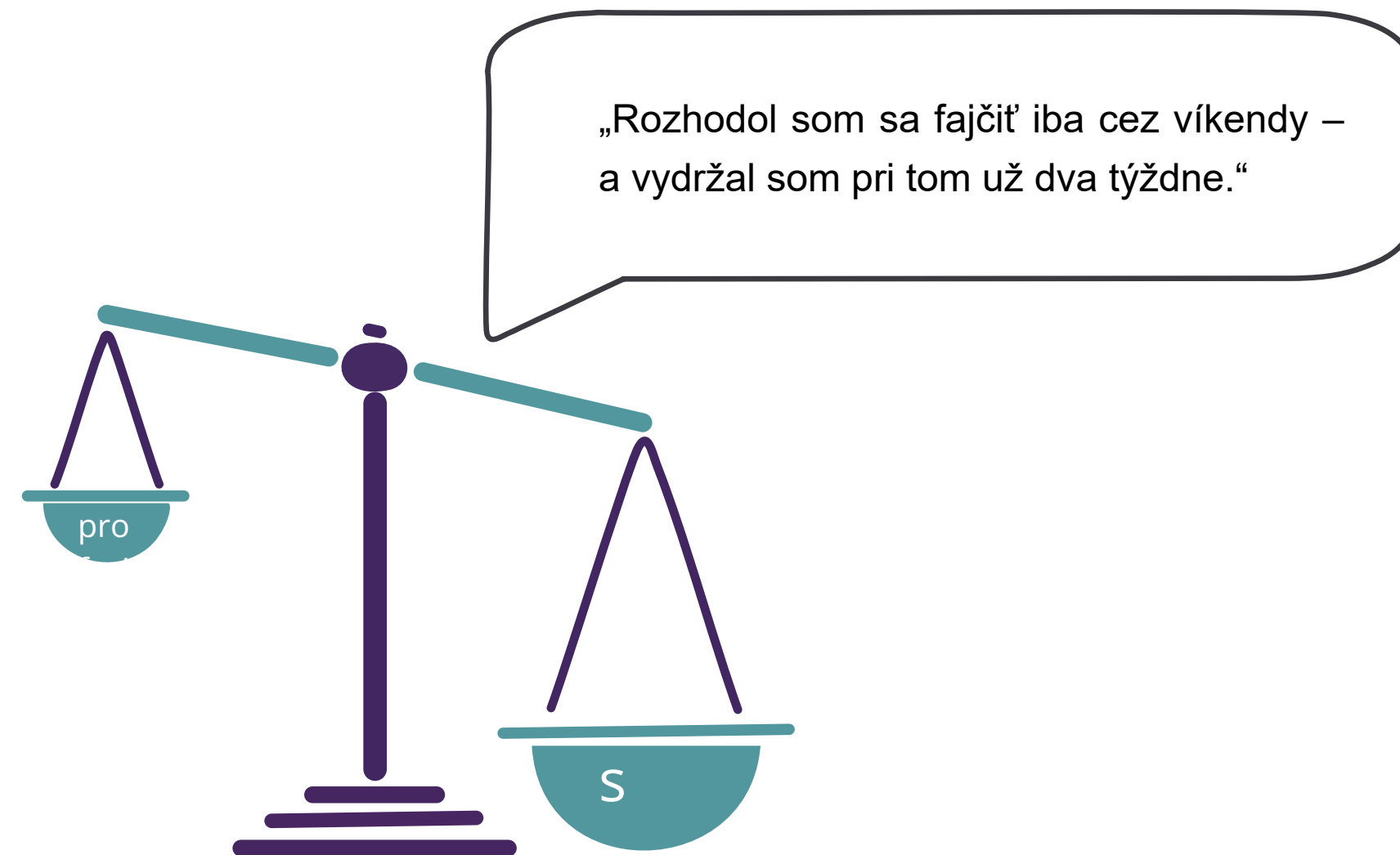
Váha rovnováhy: Strana „nevýhod“ začína prevažovať nad „výhodami“.

Stratégie praktikov:

- Naplánujte si konkrétne kroky: „*„Ako by to vyzeralo pre mňa? Kto by ma mohol podporiť?“*“
- Zdôraznite silné stránky: „*„Už si to jasne povedal/a čo je pre teba dôležité – to je silný začiatok.“*“
- Realisticky diskutujte o prekážkach: „*„Čo by ťa mohlo pritiahnúť späť k starým vzorcom?“*“

Fáza 4 – Akcia

Typické vyhlásenie:



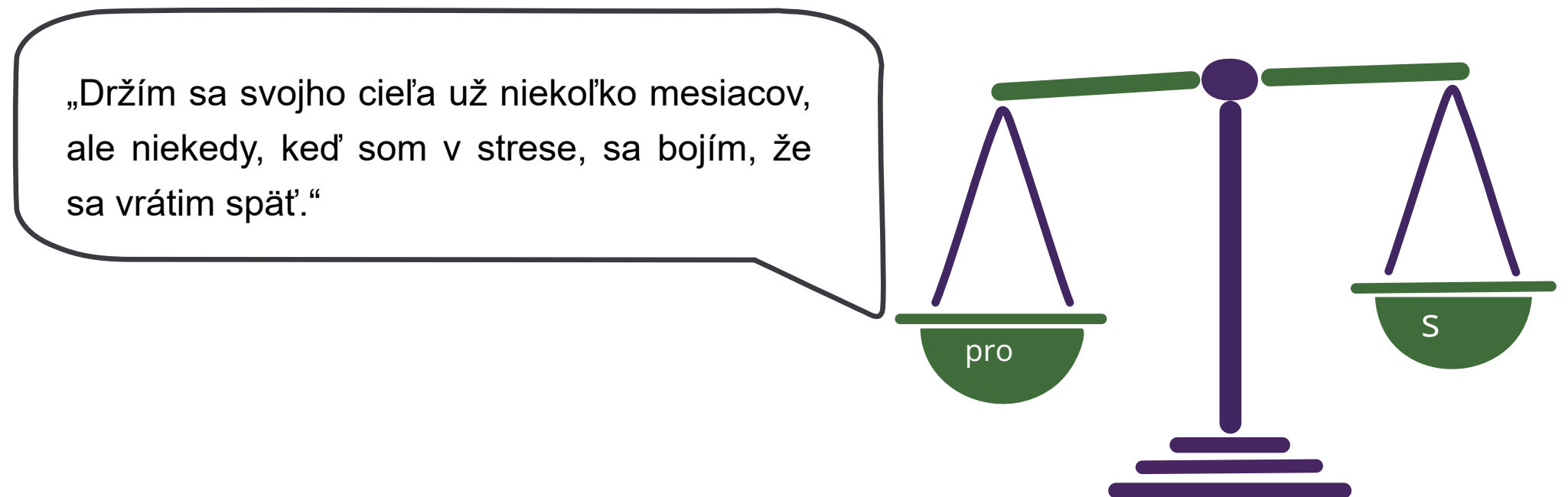
Váha rovnováhy: Strana „nevýhod“ jednoznačne prevažuje nad „výhodami“. Mladí ľudia konajú podľa svojho rozhodnutia.

Stratégie pre praktikov:

- Uznajte úspech:
„Skvelé, že sa ti to už dva týždne darí.“
- Zdôraznite pozitívne účinky:
„Všimli ste si nejaké zmeny v škole alebo každých deňoch?“
- Ponúknite praktické tipy, ako sa vyhnúť relapsu (napr. vyhýbanie sa spúšťacím situáciám).

Fáza 5 – Údržba

Typické vyhlásenie:



Váha váhy: Váha je stabilná na strane zmeny – ale staré argumenty za ňu môžu mať niekedy stále váhu.

Stratégie praktikov:

- Normalizovať relaps:
„Aj keď sa váha prevráti niekedy späť – to neznamená, že vec je stratená.“
- Podpora autostabilizácie:
„Čo pomáha udržiavať si rovnováhu?“
- Posilnite zdroje: koníčky, priatelia, zvládacie schopnosti.

Metafora váhy pomáha mladým ľuďom pochopiť, že:

- Zmena je proces.
- Nejde o vyprázdnenie jednej strany úplne, ale o vedomom posunutí rovnováhy.
- Odborníci z praxe nepresvedčia prednáškami prestať, ale podporujú mladých ľudí pri triedení vlastných váh.
- V praxi to znamená, že samotné fakty nestačia – kľúčové sú vzťahy, postoje a počúvanie. Ambivalencia je normálna – a dá sa produktívne riešiť stratégiami presunu. Rozhovory sú preventívne, keď sa mladí ľudia cítia bráni vážne, premýšľajú o svojich skúsenostiach a vnímajú zmenu ako možnosť, nie ako povinnosť.

Posilnenie spolupráce

Integrovaná perspektíva prevencie – založená na spolupráci, dôvere a spoločnej zodpovednosti.

Od výziev k spolupráci – budovanie sietí a konkrétnych vízií Ako možno posilniť spoluprácu medzi prácou s mládežou a preventívnou prácou? Ako možno zlepšiť synergiu a spoluprácu medzi rôznymi sociálnymi aktérmi (kanabisové sociálne kluby, mimovládne organizácie, školy, predškolské zariadenia)?

organizácie zaoberajúce sa ochranou prírody atď.), ktoré pracujú na riešení zneužívania kanabisu a závislosti od neho medzi mladými ľuďmi?

Vychádzajúc z týchto otázok, druhý workshop CanCo v Lauchringene v Nemecku v júni 2025, s odkazom na vyberané na základe dvoch hlavných aspektov: na jednej strane systémové bariéry, ktoré bránia spolupráci medzi týmito rôznymi aktérmi; na druhej strane vytvorenie ideálnych a žiaducich modelov spolupráce v rámci



6. 1. Prekážky spolupráce

Aké sú prekážky, ktoré sťažujú dialóg a spoluprácu medzi pracovníkmi s mládežou, školami, kanabisovými klubmi, verejnými inštitúciami a zdravotníckymi službami?

Na spoločenskej úrovni zostáva stigma okolo užívania kanabisu veľmi silná a hlboko zakorenená v spoločnosti. Táto stigma sa odráža aj v inštitucionálnom a kultúrnom odporu – najmä zo strany škôl a mládežníckych organizácií – riešiť témy súvisiace s kanabisom z neodsudzujúceho, z hľadiska znižovania škôd alebo z hľadiska proti prohibíciám.

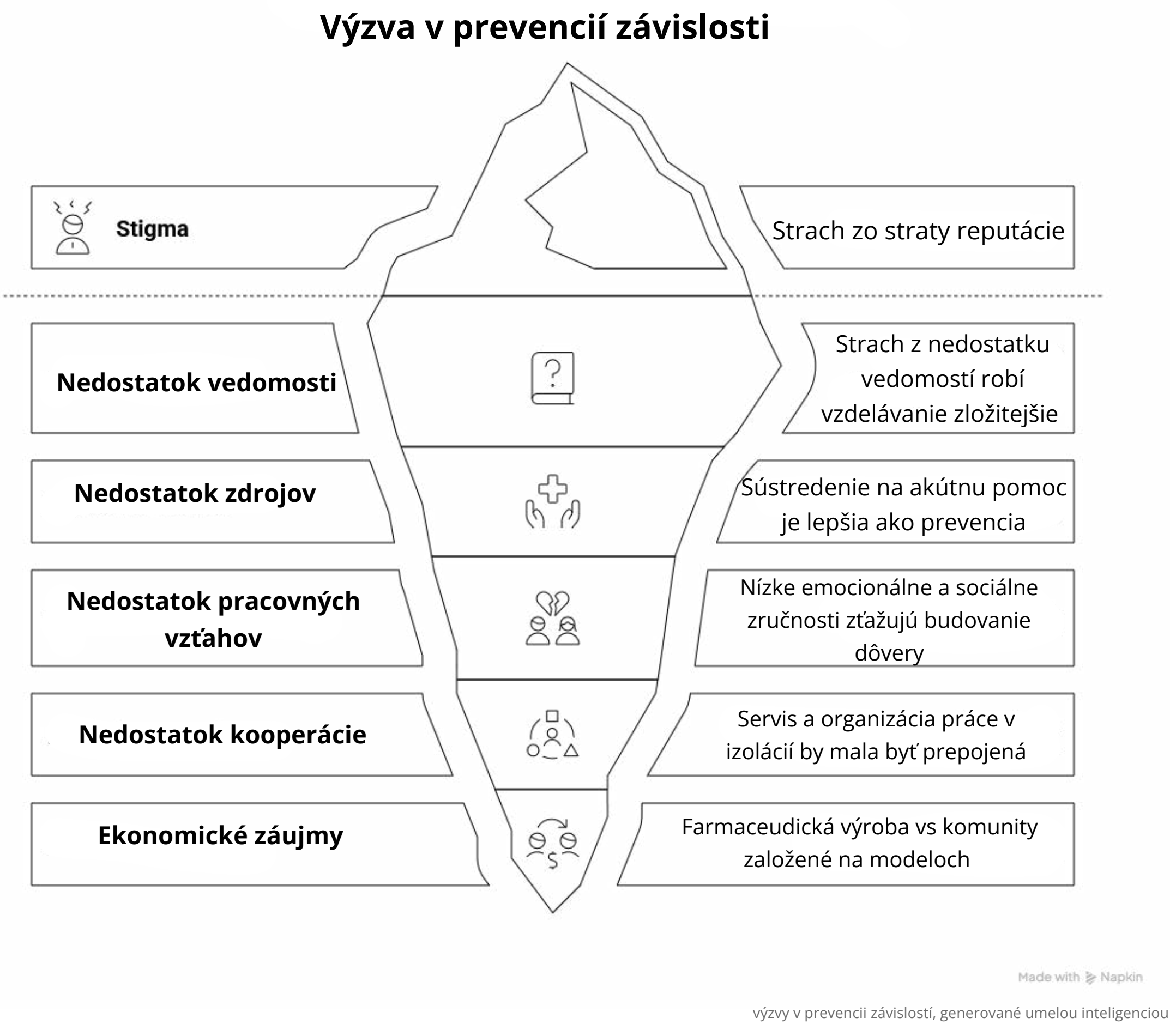
Tento odpor často pramení zo strachu z poškodenia reputácie, napríklad z obvinenia z povzbudzovania mladých ľudí k užívaniu kanabisu (a potenciálneho členia právnym následkom), ale aj zo všeobecného nedostatku vedomostí o tejto téme, ktorý je často formovaný klebetami alebo nespoľahlivými, stereotypnými online zdrojmi.

Niekedy môže byť prekážkou nedostatok času a kapacít medzi odborníkmi na prevenciu. Pre tých, ktorí priamo pracujú s mladými ľuďmi, ktorí už zažívajú závislosť od návykových látok, je bezprostrednou prioritou často poskytnúť poradenstvo, podporu a krízovú intervenciu, aby im pomohli riešiť ich závislosť. V dôsledku toho môžu mať títo odborníci problém venovať čas alebo zdroje širším preventívnym snahám, ako je napríklad vedenie workshopov v školách alebo spolupráca s mládežníckymi organizáciami.

Ak však prijmem, že „prevencia je lepšia ako liečba“, je jasné, že investícia do včasného vzdelávacieho oslovenia je rovnako naliehavá – a nevyhnutná na zníženie budúcich škôd. Túto výzvu často zhoršuje nedostatok emocionálneho a vzťahového vzdelávania, čo môže niektorým odborníkom sťažiť budovanie dôvery a skutočného spojenia s mladými ľuďmi.

Možno identifikovať dva ďalšie kritické problémy: nedostatočné prepojenie medzi existujúcimi službami a organizáciami, ktoré často fungujú paralelne, a nie synergicky (napríklad školy sa môžu zdráhať pozvať spoločenské kluby zaoberajúce sa kanabisom alebo organizácie zamerané na znižovanie škôd, aby organizovali vzdelávacie aktivity, ako je uvedené v kapitole 4.4.2); a vplyv veľkých farmaceutických spoločností, ktorých ekonomické záujmy často kolidujú s komunitnými modelmi, ako je samopestovanie alebo nekomerčná distribúcia kanabisu.

Stručne povedané, môžeme povedať, že pretrvávajúce kultúrne dedičstvo prohibicionizmu naďalej formuje verejnú a mediálnu diskusiu o kanabise, ako aj politické rozhodovanie v tejto veci.



6. 2. Transformačné vízie

Vzhľadom na tieto výzvy sa pozornosť zameriava na predstavenie série konkrétnych riešení a transformačných vízií zameraných na prekonanie bariér, ktoré bránia spolupráci a dialógu medzi rôznymi sociálnymi aktérmi zapojenými do prevencie zneužívania kanabisu a závislosti od neho medzi mladými ľuďmi.

Niekoľko účastníkov workshopu navrhlo preskúmať jasnú reguláciu kanabisových spoločenských klubov (KŠK) ako jednu z možných ciest na posilnenie prevencie spolu s praktickými mechanizmami spolupráce medzi KŠK, mládežníckymi organizáciami a školami – napr. spoločne navrhnuté preventívne stretnutia, školenia učiteľov, spôsoby odporúčania na zdravotnícke služby a spoločná terénna práca v prostredí mládeže.

Tento návrh by sa mal čítať v kontexte: je dôležité pripomenúť, že v Španielsku KŠK v súčasnosti fungujú v právnej šedej zóne – súkromné užívanie je tolerované a činnosť klubov sa spolieha na súdne výklady a regionálne postupy, ktoré sa v jednotlivých častiach krajiny líšia (ďalší kontext nájdete v kapitole 3.2). V Nemecku môžu dospelí od zákona o kanabise z roku 2024 vlastniť obmedzené množstvá, pestovať si ho doma a pripojiť sa k neziskovým pestovateľským združeniam; širší model maloobchodného „dispenzára“ je obmedzený na pilotné projekty, ktoré ešte neboli zavedené na federálnej úrovni v celej krajine (ako je uvedené v kapitole 3.1).

Dôležité je poznamenať, že súčasný nemecký rámec ponúka menej zabudovaných možností na začlenenie služieb prevencie a znižovania škôd ako španielska prax KŠK. Medzi ďalšími návrhmi, ktoré sa objavili na posilnenie spolupráce medzi oblasťami vzdelávania a prevencie, bola jednou z kľúčových myšlienok vytvorenie centralizovanej digitálnej platformy, kde by všetci zúčastnení aktéri mali prístup k vzdelávacím nástrojom, kontaktom a materiálom. Takýto spoločný priestor by pomohol zabezpečiť lepšiu výmenu, konzistentnosť a aktuálne postupy v rôznych oblastiach.

Ďalším návrhom je prijatie motivačných pohovorov ako štandardného nástroja pre všetkých odborníkov pracujúcich s mladými ľuďmi (podrobnejšie informácie o motivačných pohovoroch nájdete v kapitole 5).

Na legislatívnej úrovni by dôležitým krokom vpred bola regulácia osobného pestovania kanabisu v celej Európe spolu s podporou označení „pôvodného označenia“ na podporu lokálne produkovaného kanabisu (km0). Podobne ako v potravinárskom a vinárskom priemysle, tieto označenia

Pomohlo by to zabezpečiť transparentnosť, sledovateľnosť a štandardy kvality, čo by spotrebiteľom umožnilo vedieť, kde a ako sa ich kanabis vyrába. To nielenže podporuje udržateľnejšie a komunitné modely výroby, ale tiež pomáha rozkladať nelegálne trhy posilňovaním etických alternatív v malom rozsahu, ktoré sú založené na miestnej zodpovednosti. Na dosiahnutie tohto cieľa sú potrebné diskusie za okrúhlym stolom s tvorcami politik, aby sa preklenula priepasť medzi životnou realitou a súčasnou legislatívou. Rovnako dôležité by bolo vytvorenie spoločných štruktúr testovania a analýzy, ktoré by mohli posilniť postavenie užívateľov aj odborníkov pri presadzovaní bezpečnejších a informovanejších spotrebiteľských praktík.

V širšom kontexte verejného povedomia by bolo dôležité spustiť jednotné kampane zahŕňajúce rodičov, mladých ľudí, pracovníkov s mládežou a pracovníkov v oblasti prevencie, ako aj nadnárodné projekty spolupráce medzi miestnymi a medzinárodnými odborníkmi (think & do tanky), ako sme sa o to pokúsili v rámci projektu „Cannabis Conversations – Equipping Youth Workers for Informed Guide“ (Rozhovory o kanabise – Vybavenie pracovníkov s mládežou pre informované poradenstvo), v nádeji, že to môže slúžiť ako hnacia sila pre širšie a ambicióznejšie iniciatívy.

V tomto rámci by malo byť duševné zdravie uznané a podporované ako európska priorita, podporovaná prostredníctvom účelového verejného financovania (napr. z Ministerstva kultúry Bádenska-Württemberska). Podpora duševného zdravia ako európskej priority tiež znamená uznanie, že problematické užívanie kanabisu medzi dospievajúcimi je často spojené s emocionálnym alebo psychickým utrpením.

Je nevyhnutné povzbudzovať mladých ľudí, aby sa starali o svoju duševnú pohodu, pomáhať im rozpoznať príznaky nepohodlia a vyhľadať pomoc bez strachu a hanby. Aby sme to dosiahli, musíme sa snažiť odstrániť stigma, ktorá stále obklopuje duševné zdravie, a vytvoriť bezpečné, prívetivé a neodsudzujúce priestory, kde môžu mladí ľudia otvorene hovoriť o tom, ako sa cítia. Prevencia tiež znamená: počúvanie, normalizáciu zraniteľnosti a podporu prístupu k psychologickej podpore ako kľúčovej súčasti vzdelávania aj komunitnej práce.

6. 3. Prebieha spolupráca?

Okrem návrhov, ktoré sa objavili počas workshopu, sme preskúmali hypotetické príklady spolupráce medzi sektorom práce s mládežou a oblasťou prevencie. Niektoré z týchto myšlienok sa odrážajú v existujúcich projektoch (ako sú testovacie autobusy, platforma feelOk alebo workshop Zelený kufor opísaný nižšie), zatiaľ čo iné predstavujú konkrétne a realistické vízie medzisektorovej spolupráce, ktoré by sa mohli rozvíjať v rôznych európskych kontextoch. Spolupráca medzi rôznymi aktérmi – ako sú školy, komunitné centrá pre mládež, mládežnícke centrá a odborníci na prevenciu – je nielen žiaduca, ale aj dosiahnuteľná využitím existujúcich zdrojov a synergií.

Medzi príklady modelov spolupráce patria:

- Školiace kurzy Erasmus+ vedené odborníkmi na prevenciu, zamerané na posilnenie kompetencií pracovníkov s mládežou v oblastiach zdravia a znižovania škôd.
- Mládežnícke centrá aktívne distribuujú informačné materiály a propagujú kultúru povedomia a poskytovanie nástrojov mladým ľuďom na zodpovedný prístup k užívaniu kanabisu.
- Pracovné stáže, v rámci ktorých pracovníci s mládežou a odborníci na prevenciu spolupracujú a učia sa jeden od druhého v teréne, čím sa podporuje medzisektorový dialóg a porozumenie.
- Pravidelné stretnutia, semináre alebo okrúhle stoly, na ktorých sa stretávajú aktéri z oblasti vzdelávania, sektory zdravotnej starostlivosti a komunity s cieľom posilniť miestne siete spolupráce.
- Školské projekty koordinované mládežníckymi a preventívnymi organizáciami, potenciálne v partnerstve s komunitnými centrami sociálnych služieb (CSC), ktoré ponúka priame vzdelávacie a osvetové stretnutia pre študentov a učiteľov.
- Putovné workshopy ako „Zelený kufor“: mobilný vzdelávací nástroj vyvinutý v Nemecku, mnohé ako súčasť snáh o prevenciu užívania kanabisu zameraných na mladých ľudí. Ide o pedagogickú súpravu, ktorá obsahuje vzdelávacie materiály, aktivity na hranie rolí, kvízy, symbolické predmety a vzdelávacie príručky. Jej cieľom je pomôcť mladým ľuďom rozvíjať kritické myslenie, povedomie a osobné stratégie týkajúce sa užívania kanabisu. Súprava je určená pre odborníkov na prevenciu (ako sú pedagógovia, zdravotnícki pracovníci a pracovníci s mládežou) v školách alebo mládežníckych centrách.

• Digitálne platformy ako feelOk.de (podrobnejšie informácie nájdete v kapitole 4.2.2), ktoré slúžia ako informačné centrá pre učiteľov, pracovníkov s mládežou a samotných mladých ľudí s overeným obsahom, interaktívnymi kvízmi a prístupom k profesionálnym podporným službám.

• Multilaterálne projekty zahŕňajúce komunitné centrá, preventívne subjekty a vzdelávacie inštitúcie, s cieľom budovania integrovaných prístupov k informovanému a zodpovednému užívaniu kanabisu.

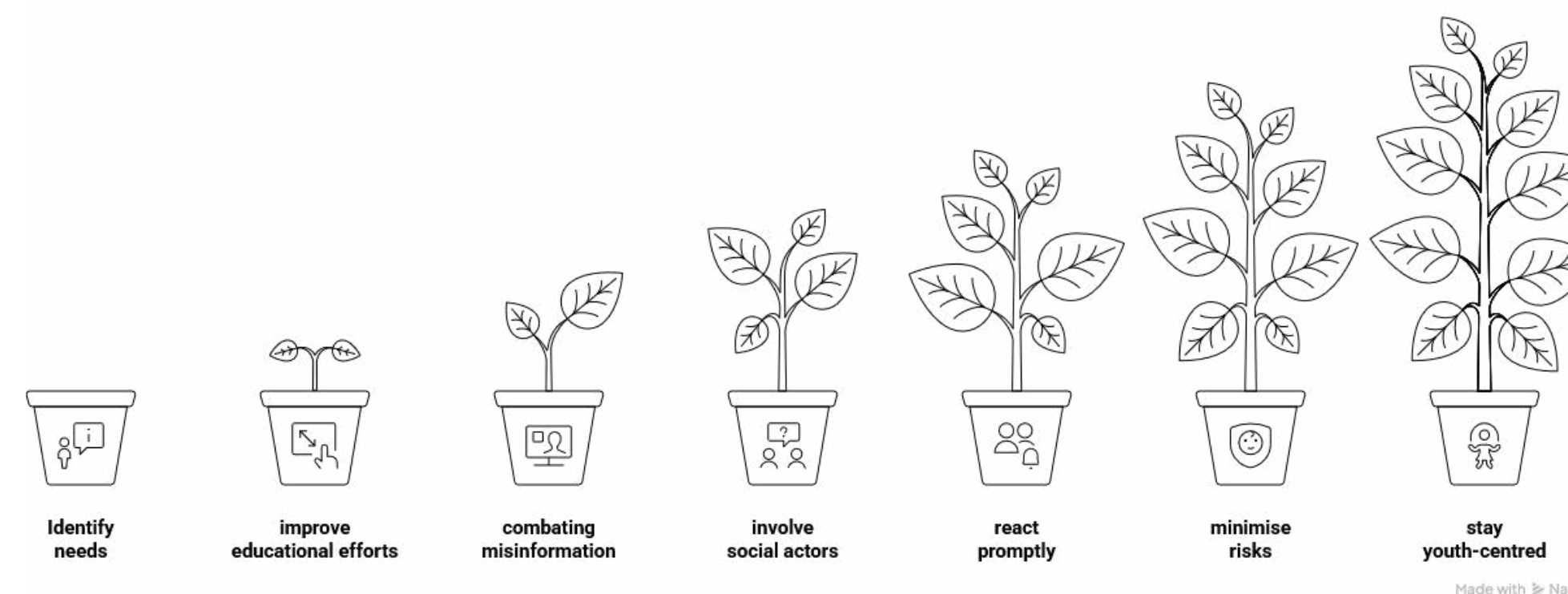
• Terénne iniciatívy, ako napríklad testovacie autobusy na verejných podujatiach v Rakúsku, ktoré ponúkajú anonymitú testovanie na návykové látky a poskytovanie informácií priamo v spoločenských priestoroch mládeže.

• Výskum a postupy „intersekcionalnej synergie“, kde aktéri z rôznych sektorov, kontexty a prístupy sa spájajú a kombinujú svoje odborné znalosti a perspektívy s cieľom riešiť problém – v tomto prípade problematické užívanie kanabisu medzi mladými ľuďmi – z viacerých uhlov pohľadu s cieľom podporovať holistickú individuálnu pohodu.

Na záver, projekt „Cannabis Conversations“ zdôraznil potrebu prehodnotiť stratégie prevencie kanabisu s jasným zameraním na skutočné potreby mladých ľudí.

Od posilnenia vzdelávacieho úsilia v školách až po boj proti falošným správam a dezinformáciám, od uznania úlohy kanabisových spoločenských klubov až po zvýšenie zapojenia mládežníckych organizácií sa ukázalo, že je naliehavo potrebné vybudovať dobre prepojenú sieť sociálnych aktérov, ktorí interagujú s mladými ľuďmi na rôznych úrovniach.

Táto sieť by mala byť schopná poskytovať včasné, empatické a neodsudzujúce reakcie, pričom by mala prijať prístup zameraný na znižovanie rizika a na mládež.



od potreby k stratégii, generované umelou inteligenciou

Záver a perspektíva



Kanabis je zložitá téma: jeho účinky sa môžu pohybovať od relaxácie a sociálneho prepojenia až po vážne zdravotné a sociálne riziká, najmä pre mladých ľudí. S legalizáciou v Nemecku a dlhotrvajúcou „šedou zónou“ v Španielsku sa mení spôsob, akým spoločnosti pristupujú ku kanabisu – a s ním aj zodpovednosť pedagógov, pracovníkov s mládežou a odborníkov na prevenciu.

Z celej tejto príručky jasne vyplýva, že samotné fakty nestačia. Účinná prevencia a práca s mládežou si vyžadujú rovnováhu:

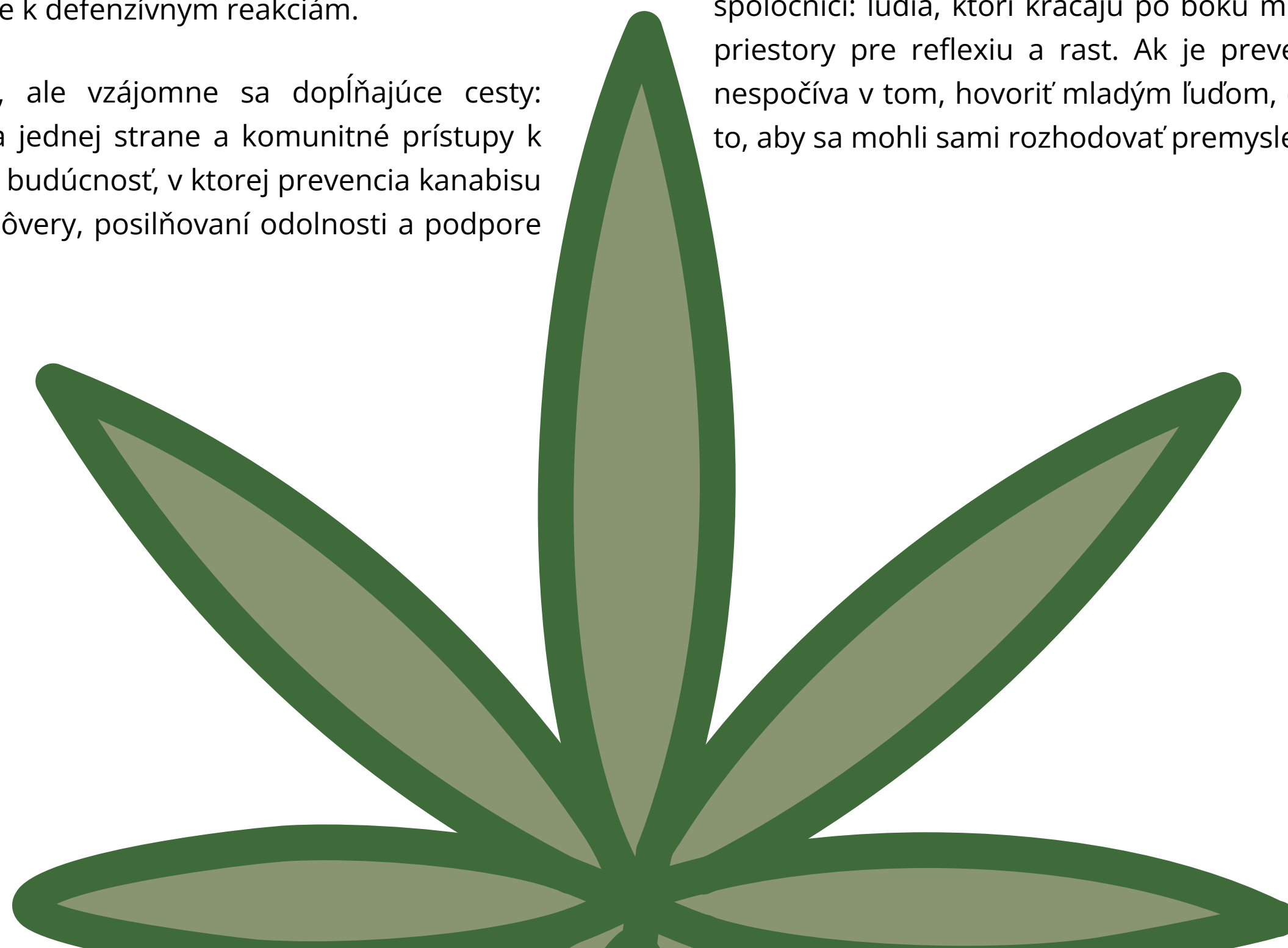
- Profesionálna presnosť – na zabezpečenie spoľahlivých informácií podložených vedeckými poznatkami.
- Komunikácia priateľská k mládeži – na zabezpečenie toho, aby boli správy zrozumiteľné, aby sa s nimi dalo stotožniť a aby boli dôveryhodné.
- Úctivý dialóg – povzbudiť mladých ľudí k zamysleniu, a nie k defenzívnym reakciám.

Skúsenosti z Nemecka a Španielska ukazujú odlišné, ale vzájomne sa dopĺňajúce cesty: štruktúrované preventívne programy a právne rámce na jednej strane a komunitné prístupy k znižovaniu škôd na strane druhej. Spoločne poukazujú na budúcnosť, v ktorej prevencia kanabisu nebude tak o strachu a zákazoch, ako skôr o budovaní dôvery, posilňovaní odolnosti a podpore mladých ľudí pri samostatnom rozhodovaní.

Pri pohľade do budúcnosti sa ponúka niekoľko perspektív:

- Integrácia: Školy, mládežnícke organizácie, preventívne programy a kanabisové kluby by nemali fungovať izolovane, ale v sieťach spolupráce.
- Digitálne nástroje: Online platformy, aplikácie a autotesty naďalej zohrávajú ústrednú úlohu pri dosahovaní úrovne mladých ľudí tam, kde sú.
- Účasť mládeže: Prevencia funguje najlepšie, keď sú do nej zapojení samotní mladí ľudia pre formovanie správ, formátov a riešení.
- Zameranie na duševné zdravie: Keďže problematické užívanie kanabisu je často spojené so stresom, úzkosťou alebo tzv. pod vplyvom sociálneho tlaku musí byť prevencia vždy spojená s podporou blahobytu a odolnosti.

Táto príručka v konečnom dôsledku vyzýva odborníkov, aby sa nevnímali ako „velitelia“, ale ako spoločníci: ľudia, ktorí kráčajú po boku mladých ľudí, kladú správne otázky a vytvárajú bezpečné priestory pre reflexiu a rast. Ak je prevencia o posilnení postavenia, potom skutočný úspech nespočíva v tom, hovoriť mladým ľuďom, čo majú robiť, ale v tom, že im poskytneme nástroje na to, aby sa mohli sami rozhodovať premyslene, informovane a zdravo.



Ďakujeme za prečítanie! Dúfame, že túto príručku využijete vo svojej praxi a budete mať s mladými ľuďmi dobré rozhovory o kanabise. Ak máte akékoľvek otázky, pripomienky alebo ďalšie myšlienky, neváhajte nás kontaktovať.



jugendagentur



Dodatok

V dodatku je uvedený zoznam zdrojov (pre každú kapitolu) a ďalšie informácie s podrobnejším obsahom.



8. 1. Zdroje podľa kapitoly

Kapitola 1

Viac informácií o partnerských organizáciách nájdete na ich webových stránkach:

<https://jugendagentur.de/> / <http://www.bw-lv.de>

<http://www.euroaccion.com>

<https://asociacioniamala.org/>

Viac informácií o projekte Erasmus+ „Cannabis Conversations“ nájdete tu:

<https://jugendagentur.de/canco/>

Kapitola 2

Obrázok v kapitole 2.1 bol vygenerovaný pomocou ChatGPT (AI)

https://www.bioeg.de/fileadmin/user_upload/PDF/studien/BZgA_Alkoholsurvey_2021.pdf

(kapitola 2.3) CDC (2016). Dospievane – príprava na celoživotné zdravie a wellness. Centrá pre kontrolu a prevenciu chorôb.

<https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6530a2.htm> (kapitola 2.2 a 2.3)

CDC (2025). Často kladené otázky o kanabise. Centrá pre kontrolu a prevenciu chorôb.

<https://www.cdc.gov/cannabis/faq/> (kapitola 2.2 a 2.3)

EMCDDA (2023). Hodnotenie rizika AB-CHMINACA a prehľad syntetických kanabinoidov.

Európske monitorovacie centrum pre drogy a drogovú závislosť.

<https://www.emcdda.europa.eu/> (kapitola 2.2)

FDA (2024). Epidiolex (kanabidiol) – Úplné informácie o predpisovaní. Úrad pre kontrolu potravín a liečiv USA. https://www.accessdata.fda.gov/drugsatfda_docs/label/2024/210365s021lbl.pdf (Údaje FDA o prístupe) (kapitola 2.1)

Lu, H.-C. a Mackie, K. (2016). Úvod do endogénneho kanabinoidného systému. Biological Psychiatry, 79(7), 516–525. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26698193/> (kapitola 2.1)

NASEM (2017). Zdravotné účinky kanabisu a kanabinoidov: Súčasný stav dôkazov a odporúčania pre výskum. Národné akadémie vied, inžinierstva a medicíny.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK423845/> (kapitola 2.1, 2.2 a 2.3) NHTSA (2017). Jazda pod vplyvom marihuany: Správa pre Kongres. Národný úrad pre bezpečnosť cestnej premávky.

<https://www.nhtsa.gov/reports-to-congress> (kapitola 2.2)

NICE (2019/posledná revízia 2025). Liečivá na báze kanabisu (NG144). Národný inštitút pre excelentnosť v oblasti zdravia a starostlivosti. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng144> (kapitola 2.1)

NIDA (2024). Kanabis (marihuana). Národný inštitút pre zneužívanie drog.

<https://nida.nih.gov/re-search-topics/cannabis-marijuana> (Národný inštitút pre zneužívanie drog) (kapitola 2.2 a 2.3)

WHO (2018). Kanabidiol (CBD) – kritická správa. Svetová zdravotnícka organizácia. (Používa sa na všeobecné zváženie bezpečnosti/spôsobu podania.) <https://apps.who.int/> (prístupové údaje FDA) (kapitola 2.1)

Kapitola 3.

Obrázok v kapitole 3.1 bol vygenerovaný pomocou Napkin (AI).

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/gesetzeundverordnungen/detail/cannabisgesetz.html> (kapitola 3.1) <https://www.bw-lv.de/der-bwlv/inhouse-seminare/seminar/schulung-fuer-praeventionsbeauftragte-pvvoncannabisanbauvereinigungen-cav/> (kapitola 3.1)

kapitola 4

Obrázok v kapitole 4.1 bol vygenerovaný pomocou Napkin.

<https://www.villa-schoepflin.de/cannabis-quo-vadis.html> (kapitola 4.2.1)

https://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/jugendliche.cfm (kapitola 4.2.2) Snímka obrazovky je prevzatá z webovej stránky

https://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/jugendliche.cfm (prístup 25.9.2025).

<https://realize-it.org/> (kapitola 4.2.3) <https://realize-it.org/test> (kapitola 4.2.3) Snímka obrazovky je prevzatá z webovej stránky

<https://realize-it.org/> (prístup 25.9.2025). https://pnsd.sanidad.gob.es/pnsd/estrategiaNacional/docs/180209 ESTRATEGIA_N.ADICCI O- NES_2017-2024 _aprobada_CM.pdf (kapitola 4.3)

<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/habitos-vida-saludable/forma-joven-en-el-ambito-educativo> (kapitola 4.3)
<https://proyctohombrealmeria.es/programas/programa-de-prevencion-familiar-escuela-de-familias/> (kapitola 4.3)
<https://madridsalud.es/adicciones/centros-de-atencion-a-las-adicciones-cad/> (kapitola 4.3)
[https://energycontrol.org/servicio-de-analisis/?](https://energycontrol.org/servicio-de-analisis/) (kapitola 4.3)

Fotografie boli urobené v priestoroch Ámala v Murcii v roku 2025 počas workshopu v rámci projektu Erasmus+ „Cannabis Conversations“.

<https://consumoconciencia.org/producto/juego-estas-puesta/> (kapitola 4.4.1)

Grafika v kapitole 4.4.1 bola vygenerovaná pomocou ChatGPT. Aktivitu navrhli Euroaccion a Ámala a prvýkrát bola implementovaná počas workshopu v Lauchringene v rámci projektu Erasmus+ „Cannabis Conversations“.

Fotografie spoločenskej hry „Si zhulený?“ v kapitole 4.4.1 boli urobené v priestoroch Ámala v septembri 2025.

asociacionamala.org(kapitola4.4.3)
consumoconciencia.org (kapitola 4.4.3)

Fotografia v bode 4.4.2 zobrazuje časť workshopu v Ámale vo februári 2025 v rámci projektu Erasmus+ „Cannabis Conversations“.

kapitola 5 Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1982). Transteoretická terapia:
Smerom k integratívnejšiemu modelu zmeny. Psychoterapia: Teória, výskum a prax (kapitola 5)

Miller, W. R. (1983). Motivačné rozhovory s problémovými pijami. Behaviorálna psychoterapia, pozri <https://scispace.com/pdf/motivational-interviewing-with-problem-drinkers-3bwsez5yuy.pdf>

Miller, W. R, Rollnick S. (1991). Motivačné rozhovory, príprava ľudí na zmenu závislostného správania. New York: The Guildford Press. Fotografia v kapitole 5.1 je prevzatá z <https://pixabay.com/de/photos/teenager-sch%C3%BCler-studieren-6981855/>, prístup 18.09.2025. Mehrabian, A. (1971). Tiché správy. Belmont, CA: Wadsworth. (kapitola 5.2) Grafika v kapitole 5.2 bola vygenerovaná pomocou Napkin (zdroj je Mehrabian (1971)). Grafiku v kapitole 5.3 nakreslil Heiko Probst (bwlv), lektor workshopu v Murcii v Španielsku v rámci projektu Erasmus+ „Cannabis Conversations“.

kapitola 6 Grafika v kapitolách 6.1 a 6.3 bola vygenerovaná pomocou programu Napkin.
<https://checkit.wien/> (kapitola 6.3)

formulácie pre profesionálov	formulácie pre mladých ľudí
Spúšťanie alebo zhoršovanie porúch duševného zdravia: Užívanie kanabisu, najmä medzi mladými ľuďmi s rodinnou anamnézou duševných chorôb môže prispieť k rodeným duševným poruchám alebo psychózam alebo ich vyvolať., spustiť alebo zhoršiť depresiu, úzkostné poruchy a psychózu.	Problémy s duševným zdravím: Fajčenie marihuany môže, najmä u mladých ľudí alebo ľudí s duševnými chorobami v
Zvýšené riziko ochorenia: Pri intenzívnom užívaní sa zvyšuje riziko najmä pri ľuďoch, ktorí fajčia marihuanu, majú často úzkostné poruchy, depresívne poruchy a bipolárnu poruchu. Riziko sa zvyšuje 1,6 až 1,7-krát v porovnaní s neužívateľmi (základné riziko približne 10 – 15 %).	Oveľa vyššie riziko vzniku problémov s duševným zdravím je pri každodennom užívaní, približne dvakrát vyššie ako u ľudí, ktorí kanabis neužívajú. Riziko psychózy: Fajčenie marihuany každý deň sa môže zdvojnásobiť.
Psychózy: Každodenné užívanie zdvojnásobuje pravdepodobnosť vzniku psychózy. Pri odrodách s vysokou účinnosťou (obsah THC zvyšuje riziko psychózy – pri silnom kanabise môže stúpnuť o viac ako 10 – 15 %), je riziko približne päťkrát vyššie v porovnaní s ľuďmi, ktorí ho neužívajú. Červená pre nepoužívateľov.	
Kognitívne poruchy: Rýchlo sa meniace myšlienky môžu viesť k chaotickému „mentálnemu chaosu“. Postihnutí jedinci môže mať ťažkosti s jasným myslením a môže sa stať takým zmäteným, že ho nedokáže dostať z hlavy.	Duševný zmätok: Myšlienky skáču tam a späť, strácate sústredenie alebo sa uviaznete v jednej veci. Sústredia sa na jednu myšlienku, ktorú len ťažko dokážu pustiť.
Úplné „výpadky“ pamäti – často hneď po fajčení marihuany. Zmeny vnímania: Precitlivenosť na podnety alebo dokonca zmenené vnímanie: Náhle zvuky, farby alebo pocity.	Medzery v pamäti: Zabúdate, čo sa práve stalo alebo čo ste už spravili, najmä počas a krátko po použití.Možné sú medzery („výpadky pamäti“). Dlhodobé poruchy pamäti závisia od spôsobov užívania a veku, kedy sa začali prejavovať.
Môžu sa vyskytnúť halucinácie (napr. zmenené vnímanie farieb, zvukov alebo telesných pocitov).	Zdajú sa byť oveľa intenzívnejšie – niekedy dokonca vedú k halucináciám.
Úzkosť a panické reakcie: Namiesto eufórie môže užívanie kanabisu viesť k akútnej úzkosti, panickým záchvatom, zmätenosti alebo paranoidným myšlienkam (pocit prenasledovania). Takéto zážitky sa často opisujú ako „zlý trip“. myšlienky (pocit prenasledovania). Takéto zážitky sa často opisujú ako „zlý trip“.	Úzkosť namiesto uvoľnenia: Namiesto pocitu uvoľnenia môžete pociťovať silnú úzkosť, paniku, zmätenosť alebo pocit, že vás niekto sleduje („paranoja“) – mnohí to nazývajú „zlý trip“.
Zhoršenie kognitívneho výkonu: Pamäť, sústredenie sa. Koncentrácia a ďalšie mozgové funkcie sa môžu zhoršiť bez povšimnutia.	Problémy s koncentráciou: Študovanie, zapamätávanie si vecí a sústredenie sa často stávajú oveľa ťažšími s pravdepodobne pri častom užívaní. Čím nižší je vek začiatku, tým väčšie je riziko dlhodobých účinkov. A ak je pravidelnejšie užívanie buriny – najmä ak začnete v mladom veku.

8. 2. Doplňujúce informácie

Ku kapitole 2.3: Ako hovoriť s mladými ľuďmi o fyzických účinkoch kanabisu

Pri práci s mladými ľuďmi je dôležité prezentovať informácie vedecky presné a pútavé, aby bolo možné správne posúdiť situácie a vhodne interagovať vo vzdelávacej práci. Mladí ľudia profitujú z jasného, priameho a zrozumiteľného jazyka. Pozrite si, prosím, tabuľku nižšie a použite ju ako praktickú pomôcku pre individuálne prostredie.

Pre pedagógov to umožňuje:

1. Zachovať profesionálnu presnosť
2. Preložiť obsah pre cieľové publikum
3. Vyhnúť sa nedorozumeniam, ktoré môžu vzniknúť z príliš zložitého jazyka

Tento prístup zabezpečuje, že posolstvo je pochopené – tak v rámci odbornej komunity, ako aj samotnými mladými ľuďmi.

Pre kapitolu 3.1 Všetky kanabisové kluby v Nemecku sú povinné zabezpečiť ochranu zdravia a mládeže a mať preventívneho pracovníka. Je to povinná súčasť udelenia povolenia klubu. Na to, aby sa niekto stal preventívnym pracovníkom, je potrebné absolvovať školenie.

V Bádensku-Württembersku ponúka bwlv školenia, v rámci ktorých sa vyučujú preventívne a poradenské zručnosti. Školenie trvá dva dni, so siedmimi hodinami učenia sa v triede (vrátane prestávok), doplnenými dvoma hodinami digitálneho samoštúdia. Cieľovou skupinou školenia sú dospelí nad 25 rokov. Medzi osobné požiadavky patrí dostatočná znalosť nemčiny, schopnosť samostatnej práce, tímové zručnosti a sociálne kompetencie.

Medzi vyučované vedomosti a zručnosti patria:

- právny rámec pre prevenciu závislostí
- základné znalosti o látkovej vede, vývoji závislostí, prevencii závislostí a reklame
- základy ochrany detí a mládeže
- základy nemeckého systému podpory pri závislostiach a relevantné regionálne kontakty
- účastníci si osvoja základný postoj k prevencii závislostí

Kapitolu 4.2.1.

Ak chcete získať viac informácií o workshope Cannabis - Quo vadis?, pozrite si leták (v nemčine):

https://www.villa-schoepflin.de/files/villaschoepflin/pdf/2503_03_Flyer%20Quo%20Vadis_An-sicht.pdf

Ak sa chcete zúčastniť školenia, zoznam podujatí, na ktoré sa môžete zaregistrovať, je uvedený tu: <https://www.villa-schoepflin.de/aktuelles/veranstaltungen.html>

Kapitolu 4.2.3, ak chcete získať viac informácií o tom, ako bol koncept „REALIZE IT“ vyvinutý, testovaný a prenesený, nájdete na stránke: <https://delphi.de/entwickeln/realize-it/> (v nemčine). Tam nájdete kontaktné údaje [a zoznam poradenských centier](#), na ktoré sa môžete obrátiť so žiadosťou o ďalšie informácie.

Pre kapitolu 5 sú James O. Prochaska a Carlo C. DiClemente otcami transteoretického modelu správania / modelu fáz zmeny. Základom pre túto kapitolu bol aj obsah Williama R. Millera a Stephena Rollnicka o motivačných rozhovoroch.

Pre zameranie sa na praktické skúsenosti, bližší pohľad na program o kanabise v pohybe nájdete tu: <https://www.move-seminare.de/Jugendliche/MOVE-Cannabis>

Tešíme sa na vaše komentáre. Kontaktujte, prosím, projektových partnerov prostredníctvom ich webových stránok:

