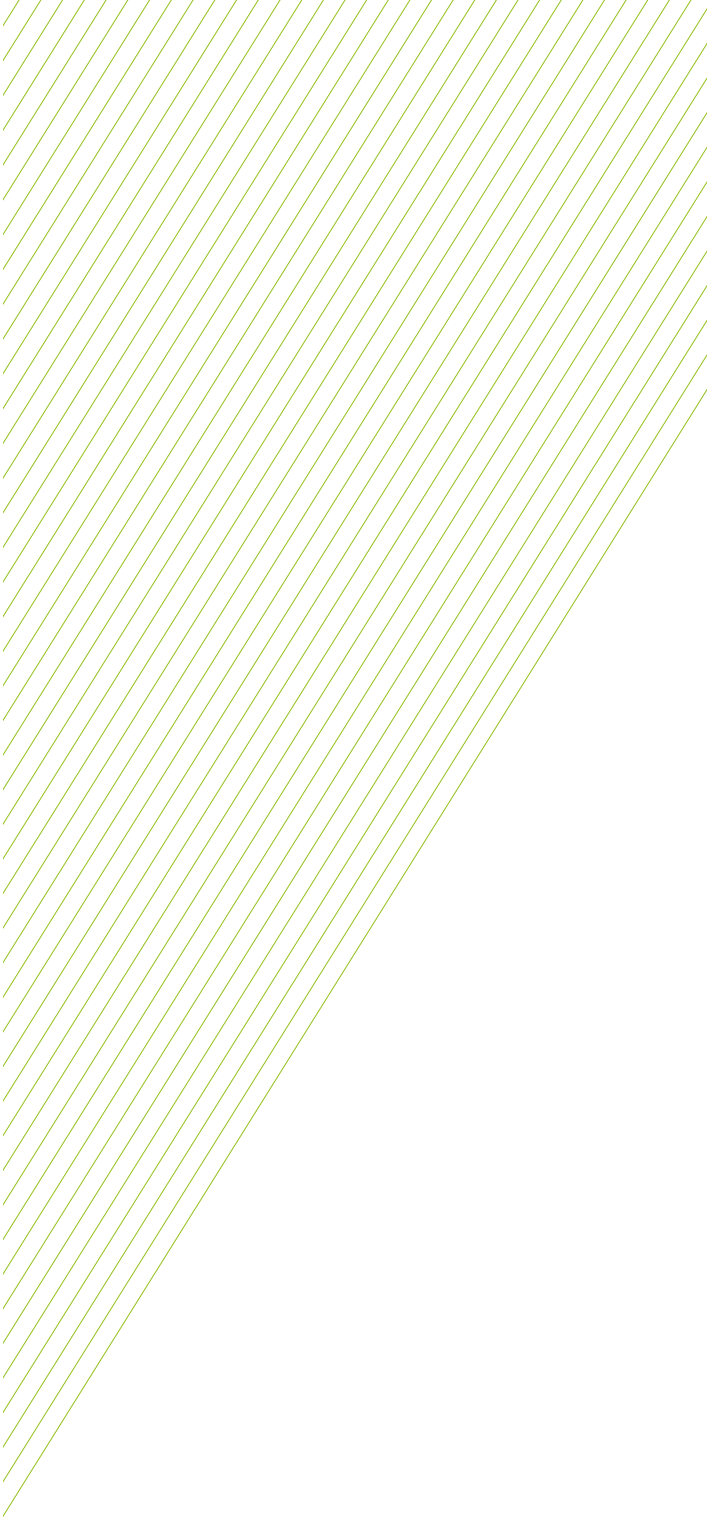
drugcom.de

EINE ARBEITSHILFE FÜR DRUGCOM.DE

Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung
(BZgA)

# Der Cannabiskonsum von Jugendlichen

## als Herausforderung für die pädagogische Arbeit



# 1 Wozu kann die Arbeitshilfe genutzt werden?

Die Arbeitshilfe Cannabis kann Sie in Ihrer pädagogischen Arbeit dabei unterstützen, praxisnahe Antworten auf eine häufig gestellt Frage zu finden: »Wie kann man in der pädagogischen Arbeit Jugendliche motivieren, sich kritisch mit dem eigenen Cannabiskonsum auseinander zu setzen?«. Zu diesem Thema bietet Ihnen die Arbeitshilfe sowohl Informationen als auch Vorschläge für praktische Übungen und Spiele.

Sie finden hier Anregungen und Vorschläge, wie Sie die Website **www.drugcom.de** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für die Cannabisprävention im Kontext Ihrer Arbeit nutzen können. Wie kann man Jugendliche neugierig darauf machen, ihr Smartphone bzw. das Internet, YouTube, Instagram & Co. nicht nur zur Unterhaltung zu nutzen sondern auch, um sich über Cannabiskonsum, seine Wirkungen und Risiken zu informieren oder gar Anstöße zu erhalten, das eigene Konsumverhalten kritisch zu hinterfragen?

Auf der Website www.drugcom.de werden alle verbreiteten Rauschmittel, legale und illegale Drogen, thematisiert. **Warum also steht in dieser Arbeitshilfe der Cannabiskonsum im Mittelpunkt?**

Cannabis ist die mit Abstand am häufigsten konsumierte illegale Droge unter Jugendlichen. Das durchschnittliche Einstiegsalter liegt bei etwa 16 Jahren. Viele Jungen und Mädchen kommen jedoch schon deutlich früher mit Cannabis in Kontakt. Für manche Jugendliche ist der Konsum von Cannabis fast schon so normal wie der von Alkohol. Für die pädagogische Arbeit stellt sich daher die Frage, welche Art von Handeln hier gefordert ist.

Manche fragen sich, ob man diese Entwicklung einfach hinnehmen sollte, weil Cannabis doch deutlich »harmloser« sei als andere illegale Drogen wie Amphetamine, Ecstasy oder Kokain. Hinzu kommt, dass Jugendliche von sich aus wenig Interesse daran haben, »Problemgespräche« über Cannabis zu führen.

**Stellen Sie sich eine häufige, vielleicht auch Ihnen vertraute Szene vor. Am Spätnachmittag gibt es den offenen Cafébetrieb. Einige Jugendliche spielen, zwei kickern, eine Mädchengruppe plaudert in der Sofaecke und eine Clique von drei Jungs und zwei Mädchen zwischen 15 und 17 Jahren zieht von dannen, um sich am nahe gelegenen Spielplatz zu treffen und dort zu kiffen. Sie wissen das, weil zwei aus der Gruppe es schon ab und zu angedeutet oder erwähnt haben, Sie wissen es auch von anderen Jugendlichen.**

**Es beunruhigt Sie, weil Sie wissen, dass die drei Jungs massive Probleme in der Schule bzw. in der Lehre haben, einer schon mehrere Bildungsmaßnahmen abgebrochen hat und eines der Mädchen so unsicher ist, dass sie nur mitmacht, um irgendwo dazuzugehören.**

**Was tun? Wie können Sie hier intervenieren, wie mit den Jugendlichen ins Gespräch kommen, um sie für die Risiken des Cannabiskonsums zu sensibilisieren und ein Problembewusstsein dafür zu schaffen?**

Andererseits weisen Untersuchungsergebnisse sowohl aus den Sozial- wie aus den Neurowissenschaften darauf hin, dass der regelmäßige Konsum von Drogen wie Cannabis (auch Nikotin und Alkohol) für Jugendliche besonders riskant ist und die Entwicklung des Gehirns und der Persönlichkeit unter Umständen nachhaltig beeinflusst.

Diese Arbeitshilfe bietet Ihnen Informationen und Anregungen, drugcom.de für die präventive Arbeit zu nutzen. Wir stellen Ihnen zuerst die Website www.drugcom.de und deren Angebote vor. Danach finden Sie einige wichtige Informationen zu Cannabis knapp zusammengefasst. Sie werden vielleicht feststellen, dass Sie einiges davon bereits wissen und sich nach der Lektüre noch etwas sicherer im Umgang mit diesem Thema fühlen, auch wenn Sie selbst bisher nicht viel mit Cannabis zu tun hatten. Der Praxisteil beginnt mit dem Thema, wie Jugendliche überhaupt zu motivieren sind, sich mit ihrem Suchtmittel- bzw. Cannabiskonsum kritisch zu beschäftigen. Danach folgen praktische Vorschläge für die pädagogische Arbeit. Sie orientieren sich an den drei Ebenen, auf denen die Seite drugcom.de unterstützende Angebote liefert:

1. **Wissen vermitteln**
2. **Einstellungen überprüfen**
3. **Verhalten ändern**

Die Vorschläge sind als Anregung für Ihre Arbeit gedacht. Bei der Umsetzung und Weiterentwicklung sind Ihrer eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt.

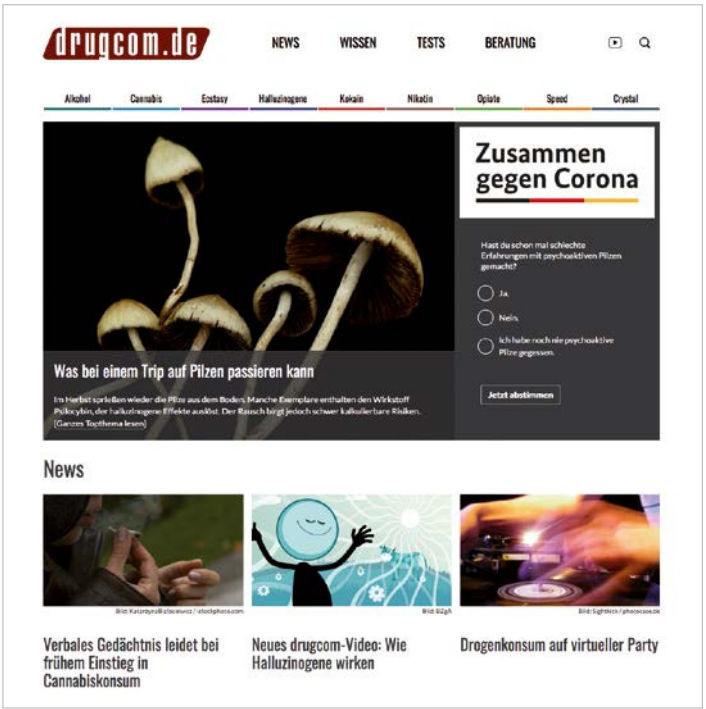
Zum Schluss finden Sie noch nützliche Kontaktadressen.

# 2 Was ist drugcom.de?

Die Website www.drugcom.de ist eine Informations- und Beratungsplattform zum Thema Sucht und Drogen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Hauptzielgruppe sind Jugendliche und junge Erwachsene, die sich über Fragen zum Substanzkonsum informieren und beraten lassen wollen. Die Website kann zudem von Multiplikatoren genutzt werden, die Kontakt zu Jugendlichen haben. In der Ansprache richtet sich die Website aber ausschließlich an drogenaffine Jugendliche und junge Erwachsene.

Mit Hilfe von **Wissenstests** können Interessierte überprüfen, wie gut sie über Alkohol, Zigaretten und die unterschiedlichen illegalen Drogen informiert sind und lernen so beiläufig noch das eine oder andere dazu. Im **Drogenlexikon** sowie in den **FAQ** können sie gezielt Erklärungen zu einzelnen Begriffen und Sachverhalten nachschlagen. **Videos** liefern zudem Einblicke in die Erfahrungen von Betroffenen.

Die Besucherinnen und Besucher von **drugcom.de** können auch überprüfen, wie ihr persönlicher Umgang mit Suchtmitteln einzuschätzen ist. Der Verhaltenstest **Check your Drinking** gibt den Testpersonen eine individuelle Rückmeldung und Ratschläge, die ihren Alkoholkonsum betreffen. Der **Cannabis Check** sowie der **Speed Check** regen dazu an, sich kritisch mit dem eigenen Cannabiskonsum bzw. dem Konsum von Amphetaminen auseinanderzusetzen.

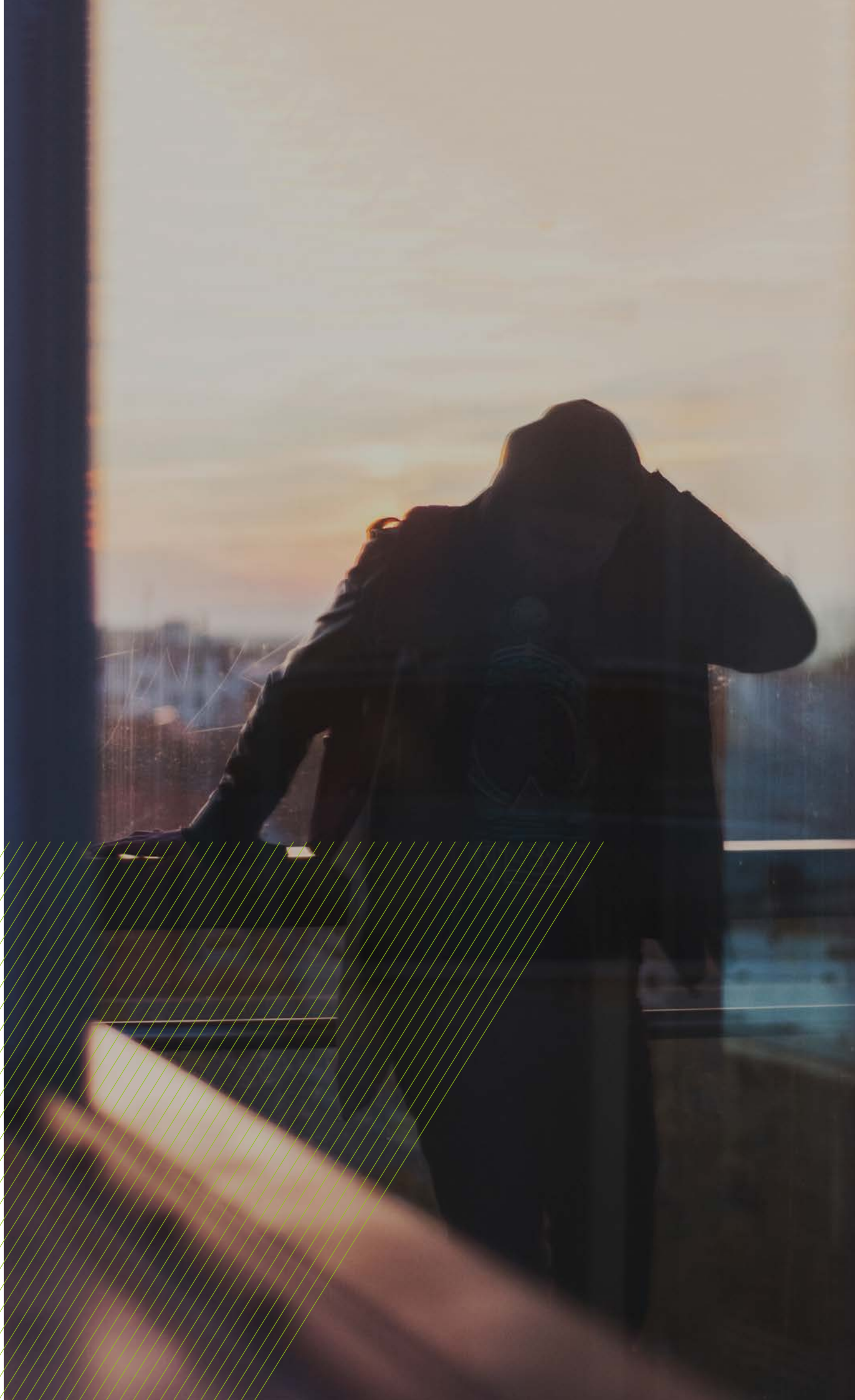



Darüber hinaus haben Besucherinnen und Besucher von drugcom.de die Möglichkeit, **Beratung bei Fragen oder Problemen zu Drogen und Abhängigkeit** in Anspruch zu nehmen. Über einen geschützten Zugang können sie sich an das Beratungsteam von drugcom.de wenden. Hierfür stehen die webbasierte E-Mail-Beratung und der Chat zu Verfügung. Jeweils montags bis freitags in der Zeit zwischen 15 und 17 Uhr wird der Chat von einer Beraterin oder einem Berater betreut.

Hinzu kommen zwei spezielle Beratungsprogramme: Quit the Shit und Change your Drinking. Das Programm **Change your Drinking** können Teilnehmende nutzen, um ihren Alkoholkonsum zu reduzieren. Es beinhaltet Übungen und ein Tagebuch. Auf ihre Einträge erhalten die Teilnehmenden automatisch generierte Rückmeldungen, die individuell auf ihren Alkoholkonsum hin zugeschnitten sind.

**Quit the Shit** richtet sich an Cannabiskonsumierende, die ihren Konsum reduzieren oder einstellen wollen. Im Online-Tagebuch und mit Hilfe von Übungen lernen die Teilnehmenden ihren Cannabiskonsum in den Griff zu bekommen. Das Beratungsteam unterstützt sie dabei durch persönliche Rückmeldungen auf ihre Einträge im Tagebuch.

Alle Beratungsmöglichkeiten sind für Nutzerinnen und Nutzer kostenlos und können weitestgehend anonym genutzt werden, d. h. sie müssen lediglich eine E-Mailadresse bei der Anmeldung angeben.

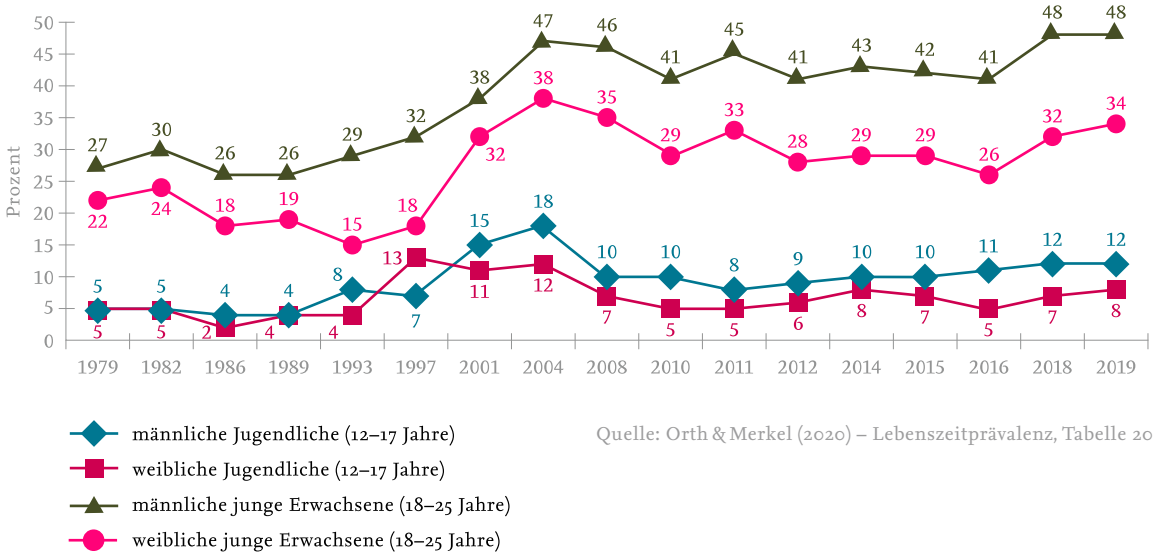


Vorab einige Anmerkungen: Zu Cannabis gibt es inzwischen eine Fülle von Broschüren, Büchern, Websites und vieles mehr. Konsumierende Jugendliche wissen oft viel über Cannabis und benutzen gerne spezielle Bezeichnungen und Slang-Begriffe, um sich als Experten zu präsentieren. Lassen Sie sich davon nicht verunsichern. Es gehört nicht zu den Aufgaben eines Pädagogen oder einer Pädagogin, alle Details über Cannabis zu wissen. Wichtig ist vielmehr, sich mit Jugendlichen darüber auseinanderzusetzen, welche Risiken sie mit dem Kiffen eingehen. Denn Cannabiskonsum kann relativ harmlos, aber auch sehr riskant sein: Es hängt davon ab, wer wie und wie viel kifft – ähnlich wie Sie den Alkoholkonsum bei manchen als kritisch, bei anderen als relativ unproblematisch ansehen.

Zu diesen Aspekten des Cannabiskonsums haben wir Informationen als Hintergrundwissen für die pädagogische Arbeit mit Jugendlichen ausgewählt. Sie finden weitere Informationen auf drugcom.de.

# 3 Was Sie über Cannabis wissen sollten[1]

**Verbreitung der Konsumerfahrung mit Cannabis unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen von 1979 bis 2019**




Quelle: Orth & Merkel (2020) – Lebenszeitprävalenz, Tabelle 20

## 3.1 Der Konsum und seine Verbreitung

Cannabis ist in Deutschland die am häufigsten konsumierte psychoaktive Substanz nach Tabak und Alkohol. Nach der letzten bevölkerungsrepräsentativen Untersuchung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung[2] (BZgA) von 2019 haben rund 41 % aller 18- bis 25-jährigen jungen Erwachsenen und 10 % der Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 17 Jahren schon einmal Cannabis konsumiert. Allerdings gibt es einen deutlichen Geschlechtsunterschied. Jungen und Männer konsumieren zum Teil deutlich mehr als gleichaltrige Mädchen und Frauen.

Cannabis wird meist in Form von Marihuana (getrocknete Blüten und Blätter, auch Gras genannt) oder Haschisch (aus dem Harz der Blütenstände, auch Shit, Piece genannt) mit Tabak vermischt geraucht. Der Anteil des Hauptwirkstoff von Cannabis, Tetrahydrocannabinol (THC), kann stark schwanken.

Das Rauchen von Joints gilt als mildere Konsumform, eine stärkere Wirkung erzielt man mit Hilfe spezieller Rauchgeräte (Pur- und Wasserpfeifen, Eimer, Kawumm). Nach ungefähr 15 Minuten erreicht die Wirkung ihr Maximum, klingt nach 30 bis 60 Minuten langsam ab und ist nach zwei bis drei Stunden weitestgehend beendet. Gelegentlich werden Cannabisprodukte in Tee oder Kakao aufgelöst getrunken oder in Keksen (Spacecakes) verbacken und gegessen. Dabei setzt die Wirkung deutlich später ein als beim Rauchen, kann dafür aber unvorhersehbar stark sein.

Wegen der Fettlöslichkeit von THC dauert der Abbauprozess sehr lange. Im Urin können Cannabinoide und seine Metaboliten (Abbauprodukte) bei chronisch Konsumierenden noch mehrere Wochen nach dem letzten Konsum nachweisbar sein. Eine exakte Angabe ist schwierig, da der Abbau von vielen Faktoren wie dem Konsummuster oder der individuellen Verstoffwechselung im Körper abhängig ist.

1 Weitere und laufend aktualisierte Informationen über die Wirkungen und Risiken von Cannabis sind auf der Website www.drugcom.de zu finden.

2 Orth, B. & Merkel, C. (2020). Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2019. Rauchen, Alkoholkonsum und Konsum illegaler Drogen: aktuelle Verbreitung und Trends. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

## Das Wirkungsspektrum

| Eher angenehme, erwünschte Wirkungen | | Eher unangenehme, gefährliche Wirkungen |
|---|---|---|
| Übliche Denkmuster treten in den Hintergrund. Neuartige Ideen und Einsichten, verbunden mit starken Gedankensprüngen, prägen das Denken unter Cannabiseinfluss. | DENKEN | Aus Gedankensprüngen wird ein uferloses Durcheinander im Kopf. Konsumierende können keinen klaren Gedanken fassen (»Peilung verlieren«) oder steigern sich in fixe Ideen bis hin zur Besessenheit. |
| Das Kurzzeitgedächtnis wird gestört. Was vor 5 Minuten geschehen ist, gerät bereits in Vergessenheit. Dies kann witzige Assoziationen auslösen und wird in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten oft als amüsant erlebt. | GEDÄCHTNIS | Durch das gestörte Kurzzeitgedächtnis kommt es zu Erinnerungslücken und »Filmrissen«. |
| Subjektiv wird die Wahrnehmung intensiviert, sonst Nebensächliches wird deutlicher wahrgenommen. Wegen der Störung des Kurzzeitgedächtnisses scheint die Zeit langsamer zu verstreichen. | WAHRNEHMUNG | Konsumierende neigen zu Überempfindlichkeit bis hin zu Halluzinationen. |
| Das Gemeinschaftserleben unter Freunden wird intensiviert, oft verbunden mit Albernheit. Konsumierende haben das Gefühl, sich besser in den anderen hineinfühlen zu können. | KOMMUNIKATION | Statt gemeinsamem Erleben, fühlen sich Konsumierende in »ihrem eigenen Film gefangen«, kriegen wenig von der Umwelt mit. Sie erleben sich als ausgegrenzt, können sich nicht mehr mitteilen. |
| Häufig ist der Rausch von euphorischen Gefühlen gekennzeichnet (»high«) bei gleichzeitiger emotionaler Gelassenheit. | FÜHLEN | Statt Euphorie entstehen Angst und Panikgefühle. Psychotische Symptome wie Verwirrtheit und Verfolgungsideen (»Paranoia«) sind möglich (»Horrortrip«). |
| Einerseits schlägt das Herz schneller, andererseits erleben Konsumierende eine wohlige Entspannung. Ein Gefühl der Leichtigkeit bei gleichzeitig verlangsamten Bewegungen macht sich breit. | KÖRPERERLEBEN | Herzrasen, Übelkeit und Schwindel können sich einstellen. Ein Kreislaufkollaps ist möglich. |

## Die Konsummuster

| Eher weiches Konsummuster | | Eher hartes Konsummuster |
|---|---|---|
| Probier- oder Gelegenheitskonsum | KONSUMMUSTER | Gewohnheitskonsum |
| Einmal pro Jahr bis 2 – 3 mal im Monat | KONSUMHÄUFIGKEIT | (Fast) täglicher Konsum, mehrmals täglich |
| niedrige Dosis | KONSUMINTENSITÄT | Hohe Dosis, Cannabis mit hohem THC-Gehalt |
| Im Joint geraucht | KONSUMFORM | In der Purpfeife, im Bong (oder ähnlichem Gerät) geraucht |
| Cannabiskonsum nicht bzw. kaum funktionalisiert, keine größeren Investitionen zeitlicher oder finanzieller Art | SUBJEKTIVE BEDEUTUNG DES KONSUMS | Konsum ist fester Alltagsbestandteil |
| Kein Konsum anderer Drogen, kein Mischkonsum | KONSUM WEITERER DROGEN | Aktueller Konsum anderer Drogen, auch Mischkonsum |

### 3.2 Das Wirkungsspektrum

Das Spektrum der Wirkungen von Cannabis ist sehr breit und hängt von verschiedenen Faktoren ab. Je nach der Konsumart (geraucht, gegessen), der aufgenommenen Wirkstoffmenge, der Konsumsituation, aber auch der Grundstimmung und der psychischen Stabilität der Konsumierenden, wirkt Cannabis unterschiedlich.

### 3.3 Die Konsummuster

Die Unterscheidung zwischen weichen und harten Drogen ist der Unterscheidung von weichen und harten Konsummustern gewichen. Allgemein kann man sagen, dass die Risiken des Cannabiskonsums steigen, je öfter man konsumiert, je intensiver die Konsumform ist, je mehr Drogen zusätzlich konsumiert werden und umso selbstverständlicher der Konsum im Alltag praktiziert wird. In der folgenden Übersicht werden die Unterschiede zwischen einem eher weichen und einem eher harten Konsummuster grob dargestellt.

### 3.4 Die Risiken und Folgen

Neben der Unvorhersehbarkeit der Wirkung, die vor allem bei unerfahrenen Konsumentinnen und Konsumenten unangenehme Erlebnisse hervorrufen kann, ist Gewohnheitskonsum von Cannabis mit psychischen, sozialen und körperlichen Risiken verbunden.

Prinzipiell belasten alle inhalierten Fremdstoffe die **Atemwege**. Grundsätzlich kann davon ausgegangen werden, dass Cannabisrauch etwa die gleiche Menge Teer enthält wie Tabakrauch. Ein zweifelsfreier Nachweis, dass das Rauchen von Cannabis tatsächlich zu vermehrten Atemwegserkrankungen führt, steht allerdings noch aus, zumal Cannabis häufig mit Tabak vermischt wird und Folgeerkrankungen dann nicht eindeutig von den Folgen des Tabakrauchens getrennt werden können.

Ebenfalls noch nicht eindeutig belegt sind mögliche ungünstige Einflüsse auf das **Hormon- und Immunsystem**. Studien weisen jedoch darauf hin, dass bei Männern die Samenqualität abnimmt und sich das Risiko für Unfruchtbarkeit erhöht.

Dauerhafter Cannabiskonsum hat eine Beeinträchtigung der **kognitiven Leistungsfähigkeit** zur Folge (Aufmerksamkeit, Konzentration, Gedächtnis, Lernfähigkeit). Für Erwachsene gilt, dass nach heutigem Kenntnisstand keine bleibenden Hirnschäden verursacht werden, sondern die kognitive Leistungsfähigkeit sich nach Beendigung des Konsums wieder erholt. Dies gilt nicht für Jugendliche: Bei **Jugendlichen, vor allem unter 16 Jahren**, birgt regelmäßiger/täglicher Cannabiskonsum die Gefahr der Entstehung von kognitiven Leistungseinschränkungen und Entwicklungsdefiziten im emotional-sozialen Bereich. Dieses Risiko ist umso größer, je mehr Jugendliche den Konsum dazu **nutzen, unangenehme Situationen und Gefühle erträglicher zu machen. Dadurch werden andere Fähigkeiten, den Alltag zu bewältigen oft nur schwach oder gar nicht entwickelt.**

Bei Jugendlichen besteht außerdem ein erhöhtes Risiko, eine **Cannabisabhängigkeit** zu entwickeln. Die Abhängigkeit umfasst sowohl eine psychische als auch eine körperliche Komponente.

Intensiver Konsum geht häufig mit Rückzugstendenzen und Gleichgültigkeit gegenüber den Anforderungen des Alltags einher. Während man früher annahm, dass dieses so genannte »Amotivationale Syndrom« von Cannabis ausgelöst wird, geht man heute davon aus, dass entsprechende Eigenschaften und Voraussetzungen bei der Person gegeben sein müssen, die mit den Auswirkungen des Cannabiskonsums auf ungünstige Weise interagieren. Inzwischen gibt es auch deutliche Hinweise, dass der Konsum von Cannabis bei Vorliegen der Disposition, an einer Schizophrenie zu erkranken, den Ausbruch der Erkrankung beschleunigt und die Wahrscheinlichkeit eines Krankheitsrückfalls erhöht.

### 3.5 Cannabisabhängigkeit

Regelmäßiger Cannabiskonsum kann zu einer psychischen und körperlichen Abhängigkeit führen. Die Entwicklung einer Abhängigkeit ist umso wahrscheinlicher, je mehr psychosoziale Risikofaktoren bei dem/der konsumierenden Jugendlichen vorliegen. Die wichtigsten sind:

- früher Beginn des Cannabiskonsums (unter 16 Jahren)
- eine labile psychische Gesundheit (z. B. depressive Verstimmungen)
- ausschließlich Drogen konsumierende Freunde
- mangelnde soziale Unterstützung (in der Familie, von Freunden)
- allgemeine soziale Perspektivlosigkeit (z. B. Arbeitslosigkeit)
- kritische Lebensereignisse (z. B. Trennungserlebnisse)

**Typische Anzeichen für das Vorliegen einer Abhängigkeit sind neben dem regelmäßigen Konsum**

- erfolglose Versuche, den Konsum zu reduzieren oder einzustellen
- Entzugssymptome (z. B. innere Unruhe, Gereiztheit, Ängstlichkeit oder Depressionen)

Für die Behandlung einer Cannabisabhängigkeit gibt es wie für andere Suchtmittelabhängigkeiten spezielle Behandlungsangebote. Sprechen Sie dafür örtliche Drogen- und Suchtberatungsstellen an. Ein Verzeichnis örtlicher Suchtberatungsstellen ist hier zu finden: **www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme/**

### 3.6 Die rechtliche Situation

Für Cannabis gilt: Besitz, Handel und Anbau von Cannabis sind verboten. Allerdings hat das Bundesverfassungsgericht 1994 in einem vieldiskutierten Urteil die Option dafür geschaffen, dass bei Besitz einer geringen Menge für den Eigengebrauch von einer Strafe abgesehen und das Verfahren eingestellt werden kann, wenn keine Gefährdung anderer Personen besteht. Wie viel eine geringe Menge ist, wurde jedoch nicht festgelegt und kann je nach Bundesland variieren (mehr dazu unter **www.drugcom.de/haeufig-gestellte-fragen/fragen-zu-cannabis/was-ist-eine-geringe-menge/**). Diese Bestimmung gilt nicht, wenn

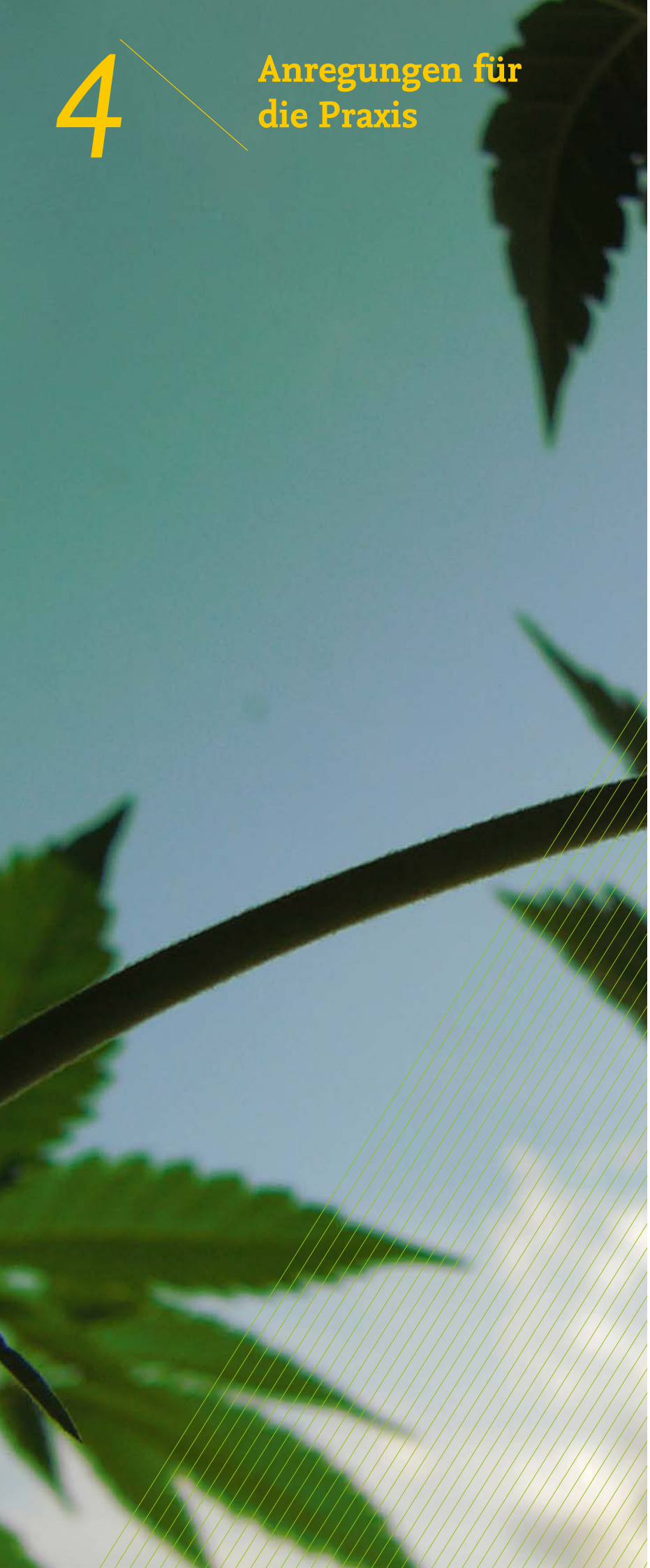
- Minderjährige gefährdet sind (z. B. in Einrichtungen für Jugendliche, Schulen etc.)
- sowie im Zusammenhang mit dem Führen von Kraftfahrzeugen oder Maschinen.

Bestimmte Fertigarzneimittel auf Cannabis-Basis sowie Medizinal-Cannabisblüten und Cannabisextrakte können auch von Ärzten verschrieben werden. Zu berücksichtigen ist, dass sich die aktuelle rechtliche Situation im Umgang mit Cannabis ändern kann und gesondert recherchiert werden sollte.

**Zum Weiterlesen:**

**drugcom.de**
**Unter der Rubrik »Alles über Cannabis«**
**www.drugcom.de/drogen/alles-ueber-cannabis/**
**finden sich laufend aktualisierte Informationen und Tests sowie Beratungsangebote zu Cannabis.**

**Cannabis. Basisinformationen. Die Broschüre kann kostenlos bei der DHS bestellt oder als PDF heruntergeladen werden unter: www.dhs.de**



# 4 Anregungen für die Praxis

## 4.1 Wie kann man Jugendliche motivieren, sich mit ihrem Cannabiskonsum kritisch zu beschäftigen?

Dieser Punkt wird von vielen Pädagoginnen und Pädagogen als besonders schwierig angesehen: Wie können Jugendliche, die ihren Cannabiskonsum überhaupt nicht als problematisch ansehen, dazu motiviert werden, den Konsum einzustellen.

Bei dieser Frage ist zu berücksichtigen, dass die Kluft zwischen »es okay finden« und »mit dem Kiffen aufhören« sehr groß ist. Dazwischen liegen viele Schritte, z. B. zu überlegen, ob der Konsum eigentlich nur Vorteile hat oder auch unangenehme Seiten wie die, dass es viel vom knappen Geld kostet. Vielleicht können Sie sich mit der Idee anfreunden, dass sie eine überzeugte Kifferin oder einen Kiffer nicht durch eine gezielte pädagogische Intervention zur Totalabstinenz bewegen können, aber vielleicht Anstöße geben, die eigene Überzeugung in Frage zu stellen, z. B. Vor- und Nachteile abzuwägen.

Im Transtheoretischen Modell, das den Prozess der Motivationsentwicklung bis hin zu einer Veränderung im Umgang mit Suchtmitteln beschreibt, werden sechs Phasen unterschieden. Hier werden sie am Beispiel Kiffen verdeutlicht.

Im Stadium der **Absichtslosigkeit** (Precontemplation) sind Jugendliche nicht an einem Verzicht auf das Kiffen interessiert. Mögliche Fragen, mit denen Sie das Problembewusstsein Jugendlicher in der Phase der Absichtslosigkeit fördern können, sind bspw.:

Was weißt du über die Risiken des Cannabiskonsums?

Hast du schon einmal negative Erfahrungen mit Cannabis gemacht?

Was wären für dich erste Warnzeichen dafür, dass dein Konsum nicht mehr in Ordnung ist?

Ein erster Schritt in Richtung Verhaltensänderung geschieht, wenn negative Auswirkungen des Kiffens bewusst werden. Damit ist noch keine Entscheidung für eine Veränderung gefallen, sondern in dieser Phase der **Absichtsbildung** (Contemplation) werden Pro und Contra gegeneinander abgewogen. Erst, wenn in der Einschätzung des/der Jugendlichen die negativen Aspekte des Kiffens die positiven überwiegen, kann der Entschluss reifen, mit dem Kiffen anders als bisher umgehen zu wollen.

Mögliche Fragen, mit denen Sie den Reflexionsprozess Jugendlicher in der Phase der Absichtsbildung unterstützen können, sind bspw.:

Was wäre anders, wenn du deutlich weniger Cannabis konsumieren würdest?

Was erwartest du, wenn du so weiter konsumierst wie bisher?

In der Phase der **Vorbereitung** (Preparation) fällt die Entscheidung »So geht es nicht weiter« und es wird z. B. schon mal probiert, den Konsum zu reduzieren, auch mal »nein, danke« zu sagen. Das Besondere in dieser Phase ist die allmähliche Erfahrung, das Konsumverhalten selbst steuern und beeinflussen zu können. Es wächst Vertrauen in die Selbstwirksamkeit. Dieses Vertrauen ist die Voraussetzung dafür, den nächsten Schritt zur tatsächlichen Verhaltensänderung machen zu können. (Dass zwischen der Entscheidung und dem Umsetzen der Entscheidung ein Schritt liegt, sehen Sie z. B. an vielen Raucherinnen und Rauchern, die lange Zeit mit schlechtem Gewissen rauchen, weil sie eigentlich schon sehr klar entschieden haben aufzuhören, aber noch nicht wissen, wie sie es schaffen sollen.)

Mögliche Fragen, mit denen Sie Jugendliche in der Phase der Vorbereitung unterstützen können, sind bspw.:

Was genau möchtest du an deinem Cannabiskonsum verändern?

Wie reagierst du zukünftig, wenn deine Kumpel dir einen Joint anbieten?

Wenn das Selbstvertrauen ausreichend groß ist, kann die Entscheidung für den aktiven Verzicht auf das Kiffen in eine gelingende **Handlung** (Aktion) umgesetzt werden. Dies bedeutet, dass das Verhalten verändert und der Substanzkonsum stark reduziert oder aber eingestellt wird. Der Erfolg macht stolz und zufrieden.

Mögliche Fragen, mit denen Sie Jugendliche in der Phase der Handlung unterstützen können, sind bspw.:

Wie ist es dir gelungen, in den letzten vier Tagen deinem Ziel treu zu bleiben?

Hast du schon Veränderungen an dir selbst gemerkt, seitdem du weniger kiffst?

**Zum Weiterlesen:**

**Cancer Prevention Research Center: Transtheoretical Model**
**http://web.uri.edu/cprc/about-ttm/**

Der nächste Schritt in die **Aufrechterhaltung** (Maintenance) des Konsumverzichts wird dann wichtig, wenn diese Euphorie verfliegt. Wenn Jugendliche sich und anderen bewiesen haben, dass sie aufhören können, brauchen sie weitere gute Gründe, warum sie die Abstinenz vom Kiffen beibehalten sollen.

Mögliche Fragen, mit denen Sie Jugendliche in der Phase der Aufrechterhaltung unterstützen können, sind bspw.:

Hast du schon bemerkt, wie sehr dein Alltag sich verändert hat, seitdem du erheblich weniger kiffst?

Was kannst du aus deinem Rückfall lernen? Wie kannst du deine Strategie weiter verbessern?

Dieser Ablauf ist idealtypisch zu verstehen: In der Realität kann man zwischen den verschiedenen Phasen hin und her pendeln und es kann zu **Rückfällen** (Termination) kommen. Häufig wird der Prozess mehrmals und im Zick-Zack-Kurs durchlaufen.

Wichtig für die pädagogische Arbeit ist es, gezielt dort anzusetzen, wo die/der Jugendliche gerade in diesem Prozess steht. Es hat wenig Sinn, z. B. einem überzeugten Kiffer Vorschläge zur Reduzierung des Konsums zu machen. Diese Vorschläge könnten aber bei einem Kiffer, der schon darüber klagt, dass es nervt, so viel Geld und Zeit dafür zu investieren, auf fruchtbaren Boden fallen.

In allen motivationalen Stadien, in denen sich Jugendliche im Hinblick auf ihren Umgang mit Cannabis befinden, kann die pädagogische Arbeit ein Beitrag zur Suchtprävention sein. **Dabei geht es immer nur darum, zunächst einen Schritt zu machen, d. h. in die nächste Stufe des Motivationsprozesses zu gelangen.** Nur diese einzelnen kleinen Schritte führen zum Erfolg.

Verhaltensänderung muss nicht immer Abstinenz bedeuten. Wenn Jugendliche lernen, auf risikoarme und den Alltag nicht beeinträchtigende Weise zu kiffen, ist bereits viel erreicht.

## 4.2 Wie kann Wissen über Cannabis vermittelt werden?

Jugendliche, die das Kiffen überhaupt nicht oder wenig problematisch finden, brauchen zunächst einen Anstoß, eine Gelegenheit, sich darüber klar zu werden, ob und welche Nachteile sich daraus für sie ergeben.

Dafür ist die Ebene der Vermittlung von Informationen über positive und negative Seiten des Kiffens hilfreich, weil sie hier für die Negativseiten und Risiken sensibilisiert werden können, ohne dass sie ihr Gesicht verlieren. Dabei ist eine neutrale Haltung der pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wichtig: Es sollte kein Druck erzeugt werden in die Richtung: »Sieh doch ein, wie sehr das Kiffen dir schon geschadet hat und entscheide dich für eine Veränderung deines Konsums.« Das erzeugt eher Widerstand und treibt Jugendliche dazu, das Kiffen vor anderen und vor sich selbst zu verteidigen. Es soll vielmehr im Kopf des Jugendlichen eine Ambivalenz entstehen zwischen dem überwiegend positiven Bild vom Kiffen, was er/sie bisher hatte und ein paar Fakten, die nicht ins Positivbild passen.

Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter befürchten manchmal, dass sie mit der Vermittlung von Informationen über Drogen wie z. B. der angenehmen Wirkungen von Cannabis den Konsum indirekt billigen oder gar dazu ermutigen. Die Entwicklung in der Suchtprävention zeigt: Abschreckung funktioniert nicht und wirkt unglaubwürdig. Vor allem in der Auseinandersetzung mit Konsumierenden hat sich eine sachliche, differenzierte Information bewährt. Jugendliche fühlen sich viel eher verstanden und ernst genommen, wenn das Gespräch über Drogen unbefangen ist und dabei sowohl die positiven als auch die Risikoaspekte benannt werden. Zugleich schafft die Erfahrung, dass »man auch über Drogen reden kann« eine Vertrauensgrundlage für den Fall, dass einzelne Jugendliche auf ihren problematischen Konsum hin tatsächlich angesprochen werden müssen.

In mehreren Bereichen bietet drugcom.de Informationen rund um Cannabis und dessen Konsum. Wöchentlich werden **News** zu aktuellen wissenschaftlichen Studien veröffentlicht, die für die Zielgruppe der Jugendlichen und jungen Erwachsenen aufbereitet werden. Einmal im Monat wird zusätzlich ein vertiefendes **Topthema** publiziert. Im **Drogenlexikon** werden unter dem Stichwort Cannabis das komplette Basiswissen und unter den Begriffen Joint, Wasserpfeife, Haschisch, Gras, Marihuana, Haschischöl einzelne Aspekte ausführlich behandelt. Weitere interessante Stichwörter sind synthetische Cannabinoide, Legal Highs, Abhängigkeit, Amotivationssyndrom, Blubber, Bong.

Die **FAQ** befassen sich ausführlicher mit Themen wie z. B. dem Wirkungsspektrum, Abhängigkeit und mit rechtlichen Aspekten. Besonders beliebt ist der **Wissenstest** zu Cannabis. Sehr anschaulich sind auch die **Video-Dokumentationen,** in denen reale Protagonisten authentisch von ihren positiven und negativen Erfahrungen mit Cannabis berichten sowie die **Animationsvideos,** in denen Fragen wie »Bin ich abhängig von Cannabis?« oder »Hat Cannabis Einfluss auf die männliche Fruchtbarkeit?« geklärt werden.

Ziel der Wissensvermittlung auf drugcom.de ist, die **Risikokompetenz** der Jugendlichen zu erhöhen. Je mehr sie über die Vor- und Nachteile des Cannabiskonsums wissen, umso verantwortlicher können sie damit umgehen. Denn gerade über Cannabis kursieren viele Gerüchte und (oft verharmlosende) Falschinformationen.

Um Jugendlichen einen Zugang zu den Informationen auf drugcom.de zu verschaffen, ist der spielerische Weg besonders gut geeignet.

Wenn Sie z. B. am nächsten Tag, an dem sich die 5er Clique wieder im offenen Cafébereich trifft (siehe S. 3), eine/n oder mehrere von ihnen ansprechen würden: »Wir haben doch einige hier, die Experten für Cannabis sind« oder direkt »Ihr kennt euch doch mit Cannabis gut aus« und weiter: »Was haltet ihr davon, mal zu testen, wie viel ihr wirklich wisst übers Kiffen mit einem Cannabis-Quiz?« Und laut in die Runde zu fragen: »Wer macht noch mit bei einem Wissenstest über Cannabis?«

Vielleicht machen nicht alle mit, die aus pädagogischer Sicht dabei sein sollten. Aber vielleicht kriegen die betreffenden Jugendlichen in sicherer Entfernung auch einiges mit von dem, was dann laut über Cannabis besprochen wird.

**Hier zwei Vorschläge:**

## VORSCHLAG NR. 1: CANNABIS-QUIZ

**Teilnehmerinnen und Teilnehmer:** 2–12 Jugendliche, die Spaß an einem Quiz haben, bei dem es um Cannabis geht

**Materialien:** Ein Computer mit Internetzugang pro Team. Auf dem Computer muss ein Flash-Plugin installiert sein, damit die interaktive Animation »Was beim Kiffen alles passieren kann« genutzt werden kann. Es wird ggf. ein Link zum Download des Plugins angezeigt.

**Pro Team ein Blatt mit Quizfragen** (siehe Anhang A)

**Ein Blatt mit Fragen und Antworten für den/die Quizmaster/-in** (siehe Anhang B)

**Dauer:** 30 bis 60 min

**Ziel:** Spielerische Vermittlung von Informationen zu Cannabis

Es werden zwei Teams gebildet (je ein bis sechs Jugendliche). Entweder übernimmt jemand von den Jugendlichen oder von den pädagogischen Fachkräften die Rolle des Quizmasters oder der Quizmasterin.

Jedes Team bekommt eine Liste mit 10 Fragen und etwa 15–20 Minuten Zeit, auf drugcom.de nach den Antworten zu suchen. Auf diesem Blatt ist auch die Adresse der Website angegeben und der Hinweis, dass die meisten Antworten in der interaktiven Animation zu finden sind.

Wenn beide Teams fertig sind oder die vereinbarte Zeit abgelaufen ist, liefert der/die Quizmaster/-in die Auflösung. Anhang B enthält sowohl die Lösungen als auch kurze Erläuterungen. Insbesondere wenn die Antworten der Jugendlichen nicht richtig sind, kann diese Gelegenheit dazu genutzt werden, um mit ihnen über die Risiken des Konsums oder – falls es die Situation erlaubt – über ihre persönlichen Erfahrungen zu sprechen. Insbesondere wenn wenig Änderungsbereitschaft bei den Jugendlichen erkennbar ist, bietet sich der Wissenstest dazu an, mit ihnen ins Gespräch zu kommen bzw. weitere Informationen zu den jeweiligen Themen auf der Website mit ihnen zu recherchieren und zu besprechen.

## VORSCHLAG NR. 2: WISSENSTEST

**Teilnehmerinnen und Teilnehmer:** 2–4 Jugendliche pro Team, die Spaß an einem Quiz haben, bei dem es um Cannabis geht.

**Materialien:** Ein, besser zwei oder mehrere Computer, Tablets oder Smartphones mit Internetzugang (Variante 1). Alternativ ist auch die Durchführung ohne Computer möglich (Variante 2).

**Pro Team ein Antwortblatt zum Eintragen der Punktzahl** (siehe Druckvorlage in Anhang C sowie Auflösung für Testleiter in Anhang D)

**Dauer:** ca. 30 bis 60 min

**Ziel:** Spielerische Vermittlung von Informationen zu Cannabis

### VARIANTE 1 MIT COMPUTER

Falls mehrere Computer zur Verfügung stehen, könnten mehrere Teams gegeneinander antreten, den Wissenstest zu machen. Der Wissenstest ist auf www.drugcom.de unter der Rubrik Tests > Wissenstests > **Cannabis** erreichbar. Hier gibt es 9 Fragen mit jeweils mehreren Antwortmöglichkeiten. Nach jedem Anklicken einer Antwort kommt sofort die Rückmeldung mit der erreichten Punktzahl und ausführlicher Antwort auf die zuvor gestellte Frage.

Das Punkteergebnis wird nach Gruppen zusammengefasst: 0–9 Punkte, 10–18 Punkte und 19–27 Punkte.

Für den Cannabis-Wissenstest-Wettkampf können immer zwei bis drei Jugendliche an einem Computer sitzen und gemeinsam versuchen, die richtigen Antworten zu ermitteln. Falls nur ein Computer zur Verfügung steht, könnten die Teams nacheinander den Test durchgehen und die Punktzahl eintragen.

Empfehlenswert ist es, den Jugendlichen mitzuteilen, dass es in der ersten Runde nicht darauf ankommt, die Antwortenmöglichkeiten zu diskutieren. Sie sollen erst einmal nur ihre Antworten auf dem vorbereiteten Antwortzettel ankreuzen und die Punktzahl eintragen. In Anhang C ist hierfür eine Druckvorlage vorgesehen.

Es sollte eine Spielzeit festgelegt werden. 10–15 Minuten sind für die neun Fragen völlig ausreichend, wenn die Jugendlichen die Anweisung bekommen, sich zuerst nicht lange mit dem der Rückmeldungen zu ihrer Antwortauswahl aufzuhalten. Es kann aber auch einen längere Spielzeit eingeplant werden, um den Jugendlichen mehr Zeit für das Lesen der Rückmeldungen einzuräumen.

Zur Ermittlung des Gewinner-Teams können die Fragen nochmals gemeinsam durchgegangen und die richtigen Antworten abwechselnd von den Teams angesagt werden. Der entsprechende Text kann vorgelesen und ggf. in der Runde diskutiert werden. Zudem können die Jugendlichen dazu ermuntert werden, die Möglichkeit zu nutzen, sich am Ende des Tests mit anderen Testusern zu vergleichen.

### VARIANTE 2
### OHNE COMPUTER

Der Test kann wie in Variante 1 in Gruppen von zwei bis drei Jugendlichen durchgeführt werden. Jede Gruppe erhält den ausgedruckten Wissenstest (Anhang C) und beantwortet nacheinander alle Fragen. Anschließend nennt der Testleiter die richtigen Antworten und sagt die entsprechende Punktzahl hierzu an (siehe Anhang D). Anhang D enthält auch kurze Erklärungen zu den richtigen Antworten.

## 4.3 Wie können Jugendliche angeregt werden, ihre Einstellung zu ihrem Cannabiskonsum zu überprüfen?

Viele Jugendliche wissen gar nicht genau, wie sie Cannabis konsumieren. Damit ist nicht gemeint, ob sie Joints oder Wasserpfeife rauchen, sondern: in welchen Situationen sie mit wem, wie oft und wie viel kiffen. Kurz gesagt, sie kennen ihr Konsummuster nicht genau, weil niemand sie danach gefragt hat. Sie haben daher oft auch keine Einschätzung ihres Konsumverhaltens.

Wenn Jugendliche sich ihres individuellen Konsummusters bewusst werden, löst das oft schon eine Veränderung der eigenen Einstellung aus, weil ihnen z. B. klar wird, dass sie viel häufiger konsumieren, als sie es selbst akzeptabel finden.

Cannabiskonsumentinnen und -konsumenten haben mit dem Cannabis Check auf drugcom.de die Möglichkeit, einen Test zu machen, in dem anhand von 24 Fragen, die per Mausklick beantwortet werden, das individuelle Konsummuster ermittelt wird. Die Nutzerinnen und Nutzer bekommen danach eine sehr differenzierte Rückmeldung über ihren Konsum mit einer Einschätzung des individuellen Risikos und ggf. Anregungen für aktive Schritte in Richtung einer Veränderung.

Dieser Test kann für alle Jugendlichen nützlich sein, unabhängig davon, in welchem Stadium der Motivationsentwicklung sie sich aktuell befinden.

Wer sich bereits für einen (zukünftigen) Verzicht des Kiffens entschieden hat, findet hier weitere unterstützende Argumente für seine Entscheidung aufzuhören bzw. den Konsum einzuschränken. Auch diejenigen, die gute Argumente brauchen, weiterhin nicht zu kiffen, werden hier fündig. Da die Risiken des Cannabiskonsums weniger deutlich wahrnehmbar sind als bei anderen Drogen, tauchen bei abstinenten Ex-Kiffern sehr häufig Zweifel auf, ob die Entscheidung gegen das Kiffen wirklich sinnvoll und notwendig war. Da kann eine »Auffrischung der Abstinenzmotivation« manchmal sehr hilfreich sein.

Besonders nützlich ist der Cannabis Check aber auch für alle, die vom Verzicht auf den Cannabiskonsum weit entfernt sind. Wer einen riskanten Konsum betreibt, bekommt hier eine sachliche und sehr individuell formulierte Rückmeldung, die oftmals genau das ins Bewusstsein bringt, was »irgendwie ja schon klar war«. Dadurch kann der Prozess der Einstellungsprüfung und Absichtsbildung einen deutlichen Schub nach vorne machen.

### VORSCHLAG NR. 3:
### NEUGIER WECKEN AUF DEN CANNABIS CHECK

**Teilnehmerinnen und Teilnehmer:**
Jugendliche, die kiffen und neugierig sind, wie ihre Art des Cannabiskonsums nach wissenschaftlichen Kriterien eingeschätzt wird.

**Materialien:** Ein, besser zwei oder mehrere Computer, Tablets oder Smartphones mit Internetzugang sowie ggf. ein Drucker. Der Test ist von jedem/r Jugendlichen einzeln auszufüllen. Empfehlenswert ist es daher, wenn jede/r Jugendliche alleine vor dem Rechner sitzt bzw. alleine auf das Tablet/Smartphone schaut.

**Dauer:** ca. 30 min

**Ziel:** Anregung der kritischen Auseinandersetzung mit den eigenen Konsumgewohnheiten

Die zwei Mädchen und drei Jungs, von denen Sie wissen, dass sie regelmäßig kiffen, könnten Sie ansprechen und fragen, ob sie den Cannabis Check schon kennen und gemacht haben. Wenn sie verneinen, könnte die Frage, ob sie denn meinen, dass mit ihrem Kiffen alles im grünen Bereich sei, ein konstruktives Gespräch provozieren. Die meisten werden wohl antworten: »Na klar, viel gesünder als Alkohol; macht nicht abhängig etc.« Sie könnten erwidern: »Ihr könntet mit dem Wissen(?) zusammen machen, denn wer kifft, sollte sich gut auskennen.« Sie könnten weiter fragen: »Wenn ihr denkt, dass noch alles im grünen Bereich ist, woran würdet Ihr denn merken, dass es nicht mehr okay ist, dass es aus dem Ruder läuft?« Und dann können die einzelnen für sich überlegen, was deutliche Anzeichen dafür wären, dass der Konsum nicht mehr als harmlos und risikoarm einzuschätzen ist. (z. B. Geld leihen, um was zu kaufen; morgens vor der Arbeit/Schule kiffen o. ä.) Die Kriterien, die so bewusst gemacht werden, sind subjektiv hochgradig bedeutsam und deshalb wirkungsvoll.

In den Verlauf eines solchen Gesprächs passt auch die Empfehlung, den Cannabis Check zu machen und zu lesen, um das individuelle Konsumverhalten objektiv und wissenschaftlich fundiert einschätzen zu können. Die persönliche Einschätzung kann ausgedruckt werden und liefert eine sehr gute Grundlage für Gespräche mit einzelnen oder mehreren Jugendlichen.

## VORSCHLAG NR. 4:
## GRUPPENGESPRÄCH

**Teilnehmerinnen und Teilnehmer:**
3 – 8 Jugendliche, die vorher den Cannabis Check gemacht haben

**Materialien:** evtl. die ausgedruckten Rückmeldungen

**Dauer:** ca. 30 bis 60 min

**Ziel:** Austausch und kritische Reflexion der eigenen Konsumgewohnheiten

**Gruppengespräch:**
Wenn mehrere Jugendliche den Test gemacht haben, könnte eine gemeinsame Besprechung der Testergebnisse nützlich sein, den Prozess des Nachdenkens voran zu bringen. Stellen Sie sicher, dass Sie mit den Testkandidaten mindestens eine halbe Stunde ungestört reden können.

Die Jugendlichen können reihum berichten, was ihre persönliche Test-Rückmeldung enthielt. Eine weitere, nützliche Frage kann sein, was davon sie selbst als zutreffend empfinden, was nicht und ob die anderen Jugendlichen diese Einschätzung teilen.

Rückmeldungen von anderen Jugendlichen werden meist ernster genommen als die von Erwachsenen, deshalb sollten sich die pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hier eher zurückhalten und das Gespräch so moderieren, dass die Jugendlichen ermutigt werden, sich untereinander ihre Einschätzungen mitzuteilen.

Eine ebenfalls interessante Frage ist, welche Schlüsse die Testkandidatinnen und -kandidaten aus dem Testergebnis und den Einschätzungen der anderen ziehen.

**Voraussetzung für solche Gespräche** ist, dass die Jugendlichen Vertrauen zu den pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben und nicht befürchten müssen, nun genötigt oder bedrängt oder immerfort kontrolliert zu werden.

Im Rahmen der **»motivierenden Gesprächsführung«** sind einige Prinzipien formuliert worden, die sich für die Gestaltung solcher Gespräche sehr bewährt haben. Sie seien hier nur sehr knapp zusammengefasst:

Ziel ist es, die Jugendlichen in einem Reflektions- und Entscheidungsprozess zu begleiten, in dem **Ambivalenzen** deutlich werden: die Vorteile des jetzigen Verhaltens werden gegen die Vorteile eines zukünftigen, veränderten Verhaltens ebenso abgewogen wie die Nachteile. Aus diesen Abwägungen ergeben sich Impulse für eine Veränderung der Einstellungen und des Handelns. Das heißt, die Motivation zur Verhaltensänderung soll mit Hilfe dieser Gespräche erst entwickelt werden.

Die Grundhaltung in den Gesprächen ist deshalb respektvoll-ernstnehmend, nicht von oben herab belehrend oder konfrontierend. Wenn Menschen sich angegriffen und belehrt fühlen, »machen sie dicht«. Besser ist eine **empathische Grundhaltung**, ein aufrichtiges Interesse an der Sichtweise des/der Jugendlichen. Diese Grundhaltung lädt dazu ein, sich ausführlich mitzuteilen. Dann können auch auftauchende Diskrepanzen, z. B. zwischen ursprünglichen Zielen der/des Jugendlichen und der aktuellen Situation, ausgesprochen und rückgemeldet werden, ohne dass der/die Jugendliche sich zur Wehr setzen muss. Widerstand ist hier eher als Ausdruck der Ambivalenz zu verstehen und kann von der pädagogischen Fachkraft verständnisvoll aufgegriffen werden. Die Jugendlichen entscheiden selbst, was sie tun und lassen, deshalb sollen sie darin ermutigt und gestärkt werden, selbstverantwortlich zu handeln. Wenn ihnen im Gespräch Situationen aufgezeigt werden, wo es ihnen offensichtlich gelungen ist, den Konsum zu steuern, wird ihr Vertrauen in die **Selbstwirksamkeit** gefördert und die Wahrscheinlichkeit erhöht, den Konsum in den Griff kriegen zu wollen und dies auch zu schaffen.

## VORSCHLAG NR. 5:
## VIDEOS IN DER GRUPPE SCHAUEN

Auf drugcom.de können vier kurze Video-Dokumentationen zu verschiedenen Aspekten des Cannabiskonsums angeschaut werden. Für die Videos haben sich reale Personen zur Verfügung gestellt, um von ihren persönlichen Erfahrungen zu berichten (keine Schauspieler, kein Skript). Hier besteht die Chance, dass sich Jugendliche auch emotional auf das Thema einlassen, weil sie sich (unbewusst) mit den Protagonisten identifizieren oder zumindest mitfühlen. Nach jedem Video kann mit den Jugendlichen über das jeweilige Thema diskutiert werden.

**Teilnehmerinnen und Teilnehmer:**
Für das gemeinsame Videoschauen gibt es im Prinzip keine Begrenzung der Teilnehmerzahl, allerdings dürfte es für die anschließende Diskussion sinnvoll sein, die Gruppe nicht zu groß zu wählen (bis max. etwa 12 Jugendliche).

**Materialien:** Computer, Tablet oder Smartphone mit Internetzugang. Die Videos können online geschaut werden unter: www.drugcom.de/videos/. Alternativ können die Videos auch offline mit der DVD-ROM von drugcom.de geschaut werden (Bestellung unter: www.drugcom.de/materialien/).

**Dauer je Video:** ca. 30 bis 45 min, davon ca. 4 Minuten für das Video

**Ziel:** Diskussionen über die Themen Cannabis und Abhängigkeit, Psychose, Hirnleistung und Straßenverkehr

**Mögliche Diskussionsfragen zum Video »Cannabis und Abhängigkeit«:**

- Patrick sagt zu Beginn, dass Cannabis oft unterschätzt werde, weil es ja nicht so schlimm sei wie Heroin oder Kokain. Was denkt ihr darüber? Ist Cannabis nicht so schlimm? Warum?
- Anna und Patrick haben aufgehört zu kiffen. Warum? Was hat sie am Kiffen gestört?
  *Patrick:* keine Kontrolle mehr über den Konsum, Entzugserscheinungen
  *Anna:* nicht mehr frei zu sein
- Was glaubt ihr könnten Anzeichen dafür sein, dass das Kiffen aus dem Ruder läuft?
- Was denkt ihr meint Anna damit, als sie sagt, dass Sucht nichts mit Freiheit zu tun habe?
- Welche Vorteile sehen Anna und Patrick darin, nicht mehr zu kiffen?
  *Patrick:* klarer im Kopf, kommt besser mit sich und der Welt klar, verschließt sich nicht mehr
  *Anna:* Klarheit im Kopf, nicht mehr verpeilt sein
- Der Therapeut im Film erläutert, dass das Risiko für eine Abhängigkeit immer dann groß ist, wenn noch andere Probleme dazu kommen. Was könnten das eurer Meinung nach für Probleme sein und warum steigt dann das Risiko?
- *Anna* findet, dass an Kiffen nichts Cooles ist. Wie steht ihr dazu?
- Was findet ihr cool?

**Mögliche Diskussionsfragen zum Video »Cannabis und Hirnleistung«:**

- Nele und Marco haben beide über Jahre viel gekifft und bekamen Konzentrations- und Gedächtnisprobleme. Was glaubt ihr, ist das typisch bei häufigem Konsum?
- Was glaubt ihr: Wie viel kann man kiffen, ohne derartige Probleme zu bekommen?
- Kennt ihr jemanden, der oder die eurer Meinung nach schon kognitive Probleme wegen des Kiffens bekommen hat? Was würdet ihr dieser Person sagen?
- Habt ihr schon mal das Gefühl gehabt, dass das Kiffen euch Gedächtnis- oder Konzentrationsprobleme macht?

**Mögliche Diskussionsfragen zum Video »Cannabis und Psychose«:**

- Oliver berichtet von seiner Psychose, die er in Zusammenhang mit dem Kiffen erlebt hat. Wie hat sich die Psychose bei ihm bemerkbar gemacht?
  - schleichender Beginn
  - fing an, in andere Menschen oder Sachen Dinge hineinzuinterpretieren, die nicht da waren (Wahnvorstellung)
  - hat selbst bei kleinen Blicken von Menschen gedacht, dass sie ihn beobachten würden (Paranoia)
  - dachte, er ist in der Hölle (Wahnvorstellung)
- Kennt ihr jemanden, bei dem ihr ähnliche Symptome wahrgenommen habt?
- Wenn ihr kifft, hattet ihr auch schon mal das Gefühl in Dinge oder Menschen etwas hineinzuinterpretieren, was sich im Nachhinein als Quatsch herausgestellt hat?
- Bei welchen Symptomen wäre für euch der Punkt erreicht, wo ihr sagt, dass man auf jeden Fall aufhören sollte zu kiffen?

**Mögliche Diskussionsfragen zum Video »Cannabis und Straßenverkehr«:**

- Dani und Markus haben ihren Führerschein verloren, weil Cannabis bei ihnen im Urin bzw. Blut nachgewiesen wurde. Was glaubt ihr, wie lange kann Cannabis im Urin nachgewiesen werden (ungefähr)?
  - seltener Konsum: bis 3 Tage
  - Dauerkonsum: mehrere Wochen
  - siehe FAQ > Allgemein > Wie lange können Drogen im Körper nachgewiesen werden? www.drugcom.de/haeufig-gestellte-fragen/allgemeine-fragen/wie-lange-koennen-drogen-im-koerper-nachgewiesen-werden/
- Dani ist bei ihrer ersten MPU (medizinisch-psychologische Untersuchung) durchgefallen. Was schätzt ihr, wie viele Betroffene, die wegen Drogen auffällig geworden sind, gelten nach der Untersuchung als ungeeignet für den Straßenverkehr?
  - Etwa ein Drittel (Quelle: Bundesanstalt für Straßenwesen, 2018), d. h. es ist gar nicht so einfach, ein positives Gutachten zu bekommen.
- Hat sich jemand gemerkt, wie viel Dani und Markus für die Wiedererlangung des Führerscheins ausgeben mussten?
  - *Dani:* etwa 5.000 Euro
    *Markus:* etwa 7.000 Euro
- Kennt ihr jemanden, der oder die schon einmal wegen Cannabis (am Steuer oder generell) von der Polizei erwischt wurde?

**Stellen Sie sich vor, zwei aus der 5er Clique (siehe S. 3) haben schon deutlich gemacht, dass sie die Kontrolle über das Kiffen verloren haben, dass es sie längst nervt und sie auch schon ein paar Mal versucht haben aufzuhören. Vielleicht hatten sie auch im Cannabis Check die Rückmeldung erhalten, dass ihr Konsummuster sehr riskant ist. Weiter hatten sie dort gelesen, dass sie auf dem Wege sind, von Cannabis abhängig zu werden und die Empfehlung bekommen, sich Unterstützung für den Ausstieg zu holen, z. B. am Programm »Quit the Shit« auf der Website www.drugcom.de teilzunehmen.**

**Vielleicht hat einer der beiden aber zuhause keinen Internetzugang oder hat wenig Lust, jeden Abend im Ausstiegstagebuch von Quit the Shit Einträge zu machen, weil ihm das Schreiben schwer fällt. Längere Texte mit detaillierten Ausstiegsempfehlungen zu lesen, kann er sich ebenfalls nicht vorstellen.**

### 4.4 Wie können Jugendliche angeregt werden, ihren Cannabiskonsum zu verändern?

Wichtig ist für alle, die an ihrem Konsum etwas ändern möchten, ein konkretes Ziel zu formulieren. Das kann heißen, ganz auf Cannabis zu verzichten. Das kann aber auch heißen, nur am Wochenende zu kiffen oder nicht vor 19 Uhr. Alle Schritte in Richtung Reduzierung eines riskanten Konsums sind gut, wenn sie realisierbar sind. Unrealistische Ziele wirken nur frustrierend.

Sie könnten hierzu vertiefende Gespräche mit jugendlichen Cannabiskonsumierenden zu speziellen Aspekten des Konsumausstiegs oder der Konsumreduktion anbieten (siehe Vorschlag Nr. 6).

**Ergänzung:**
Die Empfehlung, Jugendliche in ihrer selbstverantwortlichen Auseinandersetzung mit ihrem Cannabiskonsum zu begleiten, heißt nicht, dass die Regeln für den Konsum im Hause nicht sehr klar und strikt formuliert und eingehalten werden. Der Konsum von Drogen innerhalb von Jugendeinrichtungen kann und darf (auch aus juristischen Gründen) nicht toleriert werden.

## VORSCHLAG NR. 6: VERTIEFENDE GESPRÄCHE ZU SPEZIELLEN ASPEKTEN DES CANNABISKONSUMS

**Teilnehmerinnen und Teilnehmer:**
3 bis 8 Jugendliche, die ihre Konsumgewohnheiten verändern möchten und dabei Unterstützung suchen.

**Materialien:** Internet-Zugang zu www.drugcom.de

**Dauer:** ca. 30 bis 60 min

**Ziel:** Austausch und wechselseitige Unterstützung beim Reduzieren oder Einstellen des Konsums

**Beispiele:**
**6a \ Konsum reduzieren:** Die Jugendlichen können jeweils beschreiben, wie ihr Konsum in den letzten drei Wochen aussah und dann prüfen, ob es so bleiben soll. Wenn nicht, sollen sie sehr konkret beschreiben, wie und wann aus ihrer Sicht akzeptabler Konsum stattfinden könnte und wie sie diesen Zielzustand erreichen können. Nach einer Woche ausprobieren könnten bei einem weiteren Treffen die Erfahrungen ausgetauscht werden. Weitere Hinweise finden sich im Bereich Quit the Shit (**www.quit-the-shit.net**) unter Wissenswertes, z. B. unter »Kontrollstrategien anwenden«.

**6b \ Risikosituationen herausfinden:** Lassen Sie jede/n Jugendliche/n drei Situationen mit einem Stichwort auf einen Zettel schreiben, in denen das Kiffen besonders wichtig oder »unverzichtbar« erscheint. Die Jugendlichen können dann selbst herausfinden, welche besondere Funktion das Kiffen in diesen Momenten hat, d. h. was durch das Kiffen leichter, erträglicher, schöner … wird. Und sie könnten weiter überlegen, wie sie diese Situationen ohne Kiffen gut gestalten könnten. Weitere Hinweise bei Quit the Shit > Wissenswertes unter »Risikosituationen erkennen«, »Mit Risikosituationen umgehen« und »Alternativen finden«.

**6c \ »Just say No«:** Wie kann man es schaffen, nicht mitzukiffen, wenn gerade ein Joint herum geht? Moderieren Sie einen Erfahrungsaustausch der Jugendlichen, sie können sich gegenseitig berichten, wann sie es wie geschafft haben, Nein zu sagen. Weitere Anregungen finden sich bei Quit the Shit >Wissenswertes unter: »Standhaft bleiben, wenn andere kiffen«.

Dieser Punkt ist für Jugendliche besonders sensibel, denn wer das Kiffen reduzieren oder ganz aufhören will, verändert oft auch seine Rolle in der Gruppe. Man braucht schon ein stabiles Rückgrat, um die eigene kritische Haltung und den Veränderungswunsch gegen die kiffenden Freunde aufrecht zu erhalten. Es kann hilfreich sein, diese Schwierigkeiten stellvertretend auszusprechen: »Wenn ich in deiner/eurer Situation wäre, würde ich mich fragen, wieso ich Probleme mit dem Kiffen kriege und andere nicht« und zu erfragen, wie die anderen reagieren werden, wer ihn/sie auslachen, wer ihn/sie unterstützen wird, mit wem er/sie alternativ Zeit verbringen kann etc. Sinnvoll ist es auch, immer wieder ermutigend die Selbstverantwortung und Stärke dieser persönlichen Entscheidungsfindung hervorzuheben.

Falls es tatsächlich mehrere Jugendliche sind, die sich mit dem Thema Cannabiskonsum reduzieren oder einstellen beschäftigen, kann die Zugehörigkeit zur Quit the Shit-Gruppe vielleicht ähnlich zur Quelle von Stolz und Anerkennung werden wie bei denjenigen, die Bewunderung ernten, weil sie es geschafft haben, mit dem Zigarettenrauchen aufzuhören.

**Zum Weiterlesen:**

**Miller, W.R. und Rollnick, S. (2015). Motivierende Gesprächsführung. Freiburg im Breisgau: Lambertus.**

**Naar-King, S. und Suarez, M. (2012). Motivierende Gesprächsführung mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Weinheim: Beltz.**

## VORSCHLAG NR. 7: INDIVIDUELLE BERATUNG

**Teilnehmerinnen und Teilnehmer:** einzelne Jugendliche, die ihre Konsumgewohnheiten verändern möchten und dabei Unterstützung suchen

**Materialien:** Internet-Zugang zu www.drugcom.de

**Dauer:** ca. 30 bis 60 min

**Ziel:** Unterstützung beim Reduzieren oder Einstellen des Konsums

Gegebenenfalls könnten Sie einzelnen Jugendlichen individuelle Unterstützung anbieten, z. B. in Form von kurzen Gesprächen. Im Programm Quit the Shit findet sich eine Vielfalt von konkreten Vorschlägen für jedes typische Problem, das in diesen Prozessen auftreten kann. Es wäre auch möglich, mit dem/der Jugendlichen gemeinsam zu surfen, die Userberichte zu lesen und zu besprechen.

Es sollte dabei immer klar sein, dass der/die Jugendliche es hier nicht mit einem Suchtberater oder einer Suchtberaterin zu tun hat. Die Gespräche können aber wegbereitend sein, falls im Einzelfall ein Bedarf an weiterführender bzw. therapeutischer Hilfe deutlich wird.

Im Einzelfall könnte es auch passen, dem/der Jugendlichen zu empfehlen, das **mehrwöchige Online-Konsumtagebuch** im Programm Quit the Shit zu führen (www.quit-the-shit.net). Dort trägt der User bzw. die Userin täglich ein, ob konsumiert wurde oder nicht und mit welchen Situationen, Gedanken, Gefühlen der Konsum oder Nicht-Konsum verbunden ist. Das Online-Tagebuch kann außer vom Nutzer oder von der Nutzerin nur vom drugcom-Team eingesehen werden. Dieses gibt einmal wöchentlich eine auf die individuellen Angaben des jeweiligen Nutzers oder der Nutzerin zugeschnittene Rückmeldung mit konkreten Anregungen und Empfehlungen. Dies ist ein überaus attraktives Angebot für Jugendliche, die eine anonyme, aber auf ihre persönliche Situation zugeschnittene professionelle Beratung möchten. Voraussetzung ist, dass sie sich leicht Zugang zum Internet verschaffen und sich auf die Tagebucheinträge einlassen können. Je ausführlicher die Einträge sind, umso differenzierter ist die Rückmeldung von drugcom.de. Hier kann eine Begleitung durch einen pädagogischen Profi am Anfang des Programms sehr unterstützend wirken (gemeinsam einloggen, Termin vor Programmstart vereinbaren, evtl. beim Einstieg dabei sein, erste Einträge begleiten).

# 5 Nützliche Infos und Adressen

## BUNDESWEITE SUCHT- UND DROGEN-HOTLINE

**01806 313031**

**(bundesweit und 24 Stunden täglich)**

Eine Drogennotrufnummer für akute Krisen und Fragen. Kostenpflichtig, 0,20 €/Anruf aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,60 €/Anruf, unterstützt von NEXT ID.

## BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG (BZGA)

**Informationstelefon zur Suchtvorbeugung**

**0221 892031**

**Montag – Donnerstag, 10 – 22 Uhr**
**Freitag – Sonntag, 10 – 18 Uhr**

**Das Infotelefon erfüllt verschiedene Aufgaben:**

- Beantwortung von Fragen zur Suchtvorbeugung
- Persönliche Beratung bei Suchtproblemen mit dem Ziel, an geeignete lokale Hilfs- und Beratungsangebote zu vermitteln
- Vermittlung von Anschriften und Telefonnummern der Suchtberatungsstellen sowie anderer geeigneter Beratungsdienste

Ein Verzeichnis aller Suchtberatungsstellen in Deutschland ist unter folgender Web-Adresse zu erreichen: **www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme/**

**Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)**

Westenwall 4
59065 Hamm

Telefon: **02381 9015-0**
Fax: **02381 9015-30**
E-Mail: **info@dhs.de**
Internet: **www.dhs.de**

BZgA und DHS bieten Informationen und Materialien an und vermitteln die Adressen von Hilfeangeboten in Ihrer Nähe.

# Kontaktadressen in den Bundesländern

**Landesstelle für Suchtfragen der Liga der freien Wohlfahrtspflege in Baden-Württemberg e.V.**
Stauffenbergstraße 3
70173 Stuttgart
Telefon: **0711 619 670**
E-Mail: **info@suchtfragen.de**
Internet: **www.suchtfragen.de**

**Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS)**
Lessingstraße 3
80336 München
Telefon: **089 536515**
E-Mail: **info@kbs-bayern.de**
Internet: **www.kbs-bayern.de**

**Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.**
Gierkezeile 39
10585 Berlin
Telefon: **030 34389160**
E-Mail: **info@landesstelle-berlin.de**
Internet:
**www.landesstelle-berlin.de**

**Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.**
Behlertstraße 3a, Haus H1
14467 Potsdam
Telefon: **0331 581380-0**
E-Mail: **info@blsev.de**
Internet: **www.blsev.de**

**Bremische Landesstelle für Suchtfragen (BreLs) e.V. c/o Ambulante Suchthilfe Bremen**
Bürgermeister-Smidt-Straße 35
28195 Bremen
Telefon: **0421 9897917**
E-Mail: **info@brels.de**
Internet: **www.brels.de**

**Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.**
Burchardstraße 19
20095 Hamburg
Tel: **040 30386555**
E-Mail:
**info@landesstelle-hamburg.de**
Internet:
**www.landesstelle-hamburg.de**

**Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS)**
Zimmerweg 10
60325 Frankfurt am Main
Telefon: **069 71376777**
E-Mail: **hls@hls-online.org**
Internet: **www.hls-online.org**

**Landesstelle für Suchtfragen Mecklenburg-Vorpommern e.V.**
Körnerstraße 7
19055 Schwerin
Telefon: **0385 5006151**
E-Mail: **info@lsmv.de**
Internet: **www.lsmv.de**

**Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen e.V.**
Grupenstraße 4
30159 Hannover
Telefon: **0511 626266-0**
E-Mail: **info@nls-online.de**
Internet: **www.nls-online.de**

**Landesstelle Sucht NRW Geschäftsstelle c/o Landschaftsverband Rheinland**
Dezernat 8
50663 Köln
Telefon: **0221 8097794**
E-Mail:
**kontakt@landesstellesucht-nrw.de**
Internet:
**www.landesstellesucht-nrw.de**

**Landesstelle für Suchtfragen Rheinland-Pfalz Diakonisches Werk Pfalz**
Karmeliterstraße 20
67346 Speyer
Telefon: **06232 664254**
E-Mail:
**anette.schilling@diakonie-pfalz.de**
Internet: **www.liga-rlp.de/sucht/**

**Saarländische Landesstelle für Suchtfragen e.V. LIGA der Freien Wohlfahrtspflege Saar Caritasverband für die Diözese Speyer**
Schanzstraße 4
66424 Homburg
Tel: **0681 934850**
E-Mail:
**andreas.heinz@caritas-speyer.de**
Internet:
**www.landesstelle-sucht-saarland.de**

**Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.**
Glacisstraße 26
01099 Dresden
Telefon: **0351 8045506**
E-Mail: **info@slsev.de**
Internet: **www.slsev.de**

**Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt**
Halberstädter Straße 98
39112 Magdeburg
Telefon: **0391 56807-0**
E-Mail: **info@liga-fw-lsa.de**
Internet: **www.liga-fw-lsa.de**

**Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e.V.**
Schreberweg 10
24119 Kronshagen
Telefon: **0431 657394-40**
E-Mail: **sucht@lssh.de**
Internet: **www.lssh.de**

**Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.**
Steigerstraße 40
99096 Erfurt
Telefon: **0361 7464585**
E-Mail: **info@tls-suchtfragen.de**
Internet: **www.tls-suchtfragen.de**

ANHANG A

30 **Cannabis Quiz** \ Fragen

ANHANG B

32 **Cannabis Quiz** \ Lösungen

ANHANG C

38 **Wissenstest Cannabis** \ Fragen

ANHANG D

40 **Wissenstest Cannabis** \ Lösungen

# Was weißt du über Cannabis? \ Fragen

**Anleitung:** Im Folgenden werden dir neun Fragen zu Cannabis gestellt. Hinweise auf die richtigen Antworten findest du auf www.drugcom.de. Die meisten Hinweise sind in der **Flash-Anwendung »Was beim Kiffen alles passieren kann«** www.drugcom.de/cannabisanimation/app/#/start versteckt oder führen dich von dort auf Seiten, die dir weiterhelfen (zu finden unter »Drogen > Cannabis« bzw. unter »Cannabis« in der Substanznavigation). Für jede Frage gibt es mehrere Antworten zur Auswahl. Es können eine, mehrere oder sogar alle Antworten richtig sein. Mache ein Kreuz bei den Antworten, die deiner Meinung nach zutreffen.

**1. Welche Wirkung hat Kiffen?**

a) Es hat in der Regel eine aufputschende Wirkung.

b) Es kann sowohl positive als auch negative Gefühle verstärken.

c) Es kann Panikattacken und Paranoia auslösen.

d) Es hat eine grundsätzlich nicht vorhersehbare Wirkung.

**2. Wie verändert Cannabis die Zeitwahrnehmung?**

a) Die innere Uhr wird nicht beeinflusst.

b) Die innere Uhr läuft schneller.

c) Die innere Uhr läuft langsamer.

**3. Eine typische gefährliche körperliche Reaktion ist …**

a) die Verlangsamung des Herzschlags und die Minderdurchblutung des Gehirns.

b) der Anstieg der Herzfrequenz und ein erhöhtes Risiko für Personen mit Herzleiden.

**4. Welche akuten oder langfristigen Effekte auf das Denken und die Merkfähigkeit sind bekannt?**

a) Schnelle Gedankensprünge

b) Erhöhte Konzentrationsfähigkeit

c) Gestörtes Kurzzeitgedächtnis

d) Ansteigendes Intelligenzniveau

**5.** **Wie kann sich Kiffen in Gemeinschaft anderer auswirken?**

a) Das Gemeinschaftsgefühl wird intensiviert.

b) Das Gefühl, sich in andere besser hineinversetzen zu können, wird gestärkt.

d) Es entsteht ein Gefühl der Isoliertheit von anderen.

**6.** **Welchen Einfluss hat Cannabis auf die Fruchtbarkeit des Mannes?**

a) Spermien werden hyperaktiv.

b) Spermien werden langsamer.

c) Gar keinen Einfluss.

**7.** **Warum ist das Kiffen für Jugendliche gefährlicher als für Erwachsene?**

a) Weil Cannabis das Körperwachstum beeinflusst.

b) Weil Cannabis die Reifung des Gehirns beeinflusst.

c) Weil Cannabis Entzündungen bei pubertärer Akne fördert.

**8.** **Was kennzeichnet eine Cannabisabhängigkeit?**

a) Die Gedanken kreisen immer mehr ums Kiffen.

b) Konsumierende verlieren immer mehr die Kontrolle über den Konsum.

c) Andere Dinge werden zunehmend vernachlässigt.

d) Bei Abstinenz sind Entzugserscheinungen möglich.

**9.** **Cannabis gilt als Risikofaktor für die Entwicklung einer Schizophrenie. Welche Anzeichen sind typisch hierfür?**

a) Stimmen hören.

b) Dinge sehen, die sonst niemand sieht.

c) Das Gefühl, verfolgt zu werden.

d) Zwei getrennte Persönlichkeiten in einer Person.

**10.** **Welche Aussagen zum Thema Cannabis und Fahrtauglichkeit treffen zu?**

a) Kiffer sind statistisch betrachtet weniger in Unfälle verwickelt, weil sie vorsichtiger fahren.

b) Aufgrund der langen Nachweisdauer von Cannabis können Dauerkiffer auch ohne akuten Rausch ihren Führerschein verlieren.

c) Bekifft Auto- oder Motorradfahren erhöht das Unfallrisiko etwa um das Doppelte.

**PUNKTE-VERTEILUNG:**

**0 Punkte:**

Du hast keine zutreffende Antwort angekreuzt oder eine falsche Antwort ausgewählt.

**1 Punkt:**

Du hast mindestens eine zutreffende Antwort richtig ausgewählt. Allerdings hast du zusätzlich eine oder mehrere zutreffende Antworten ausgelassen.

**3 Punkte:**

Alle Antworten wurden korrekt ausgewählt.
Das bedeutet, zutreffende Antworten wurden angekreuzt und nicht zutreffende ausgelassen.

# Was weißt du über Cannabis? \ Lösungen

## 1. Kiffen ...

| | | |
|---|---|---|
| a) | hat in der Regel eine aufputschende Wirkung. | falsch |
| **b)** | **kann sowohl positive als auch negative Gefühle verstärken.** | **richtig** |
| **c)** | **kann Panikattacken und Paranoia auslösen.** | **richtig** |
| **d)** | **hat eine grundsätzlich nicht vorhersehbare Wirkung.** | **richtig** |

**ERKLÄRUNG:**

a) Cannabis hat eine eher dämpfende Wirkung. Zwar können geringe Dosen unter entsprechenden Bedingungen auch als anregend wahrgenommen werden und euphorische Gefühle auslösen, jedoch wäre der Terminus »in der Regel« nicht richtig.

b) Typisch für Cannabis ist, dass der Konsum ein weites Wirkspektrum hat. Je nach Konsumart (geraucht, gegessen), aufgenommener Wirkstoffmenge, Konsumsituation, aber auch Grundstimmung und psychischer Stabilität des Konsumierenden wirkt Cannabis unterschiedlich.

c) Wie unter b) erläutert gibt es ein weites Wirkspektrum. Die Tatsache, dass Kiffen auch negative Effekte wie Panikattacken oder Paranoia auslösen kann, wird von manchen Konsumierenden möglicherweise ausgeblendet. Tatsache aber ist, dass die Wirkung grundsätzlich nicht vorherzusagen ist und auch »erfahrene« Kiffer unerwartete negative Wirkungen verspüren können.

d) siehe c)

**Siehe auch:**

\ **FAQ > Cannabis > Was beeinflusst die Wirkung von Cannabis?**
www.drugcom.de/haeufig-gestellte-fragen/fragen-zu-cannabis/was-beeinflusst-die-wirkung-von-cannabis/

\ **FAQ > Cannabis > Wie ist das Wirkspektrum beim Cannabiskonsum?**
www.drugcom.de/haeufig-gestellte-fragen/fragen-zu-cannabis/wie-ist-das-wirkspektrum-beim-cannabiskonsum/

## 2. Wie verändert Cannabis die Zeitwahrnehmung?

| | | |
|---|---|---|
| a) | Die innere Uhr wird nicht beeinflusst. | falsch |
| **b)** | **Die innere Uhr läuft schneller.** | **richtig** |
| c) | Die innere Uhr läuft langsamer. | falsch |

**ERKLÄRUNG:**

In einer Studie schätzten bekiffte Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Zeitintervall durchschnittlich 30 Prozent länger ein und äußerten zu schnell, dass ein bestimmtes Zeitintervall verstrichen sei. Ihre innere Uhr lief somit schneller als normal.

**Siehe auch:**

\ **News vom 21.12.2012 »Cannabis lässt innere Uhr schneller ticken«**
www.drugcom.de/news/cannabis-laesst-innere-uhr-schneller-ticken/

**TIPP:**
**Neben oder unterhalb der News werden die aktuellen Beiträge zum Thema angezeigt.**

## 3. Eine typische gefährliche körperliche Reaktion ist …

| | | |
|---|---|---|
| a) | die Verlangsamung des Herzschlags und die Minderdurchblutung des Gehirns. | falsch |
| **b)** | **der Anstieg der Herzfrequenz und ein erhöhtes Risiko für Personen mit Herzleiden.** | **richtig** |

**ERKLÄRUNG:**
Cannabis erhöht den Herzschlag. Generell steigt damit das Risiko für Herzprobleme bei Personen, die bereits an einem Herzleiden erkrankt sind. Es gibt bislang zwar keinen eindeutigen Nachweis, dass Cannabis bei gesunden Personen zu Herzproblemen führen kann. Es gibt aber Fälle, in denen der Konsum synthetischer Cannabinoide (»Legal Highs«) vermutlich zu einem Herzinfarkt geführt hat.

**Siehe auch:**

- **Topthema Juli 2020 »Cannabis kann das Herz-Kreislauf-System schädigen«**
  www.drugcom.de/newsuebersicht/topthemen/cannabis-kann-das-herz-kreislauf-system-schaedigen/
- **News vom 22.09.2017 »Synthetische Cannabinoide lösen möglicherweise Herzinfarkt aus«**
  www.drugcom.de/news/synthetische-cannabinoide-loesen-moeglicherweise-herzinfarkt-aus/

## 4. Welche akuten oder langfristigen Effekte auf das Denken und die Merkfähigkeit sind bekannt?

| | | |
|---|---|---|
| **a)** | **Schnelle Gedankensprünge** | **richtig** |
| b) | Erhöhte Konzentrationsfähigkeit | falsch |
| **c)** | **Gestörtes Kurzzeitgedächtnis** | **richtig** |
| d) | Ansteigendes Intelligenzniveau | falsch |

**ERKLÄRUNG:**

a) Unter dem akuten Einfluss von Cannabis erleben Konsumierende oft, dass die üblichen Denkmuster in den Hintergrund treten. Neuartige Ideen und Einsichten, verbunden mit schnellen Gedankensprüngen, prägen das Denken unter Cannabiseinfluss. Dies kann als lustig oder anregend wahrgenommen werden, aber auch verwirrend oder sogar beängstigend sein.

b) Eher das Gegenteil tritt ein (siehe c).

c) Cannabis bewirkt, dass sich das Kurzzeitgedächtnis verschlechtert, zumindest für die Dauer der Wirkung. Untersuchungen haben gezeigt, dass dieser Effekt umso stärker ausfällt, je höher die eingenommene Dosis THC ist.

d) Auch wenn Konsumierende das Gefühl haben, dass ihnen das Kiffen neue Sichtweisen vermittelt, eine Zunahme der Intelligenz ist bislang nicht nachgewiesen worden. Im Gegenteil, Studien legen nahe, dass die Gehirnentwicklung ungünstig beeinflusst wird, wenn Jugendliche regelmäßig kiffen. Dies kann ein dauerhaft vermindertes Merkvermögen zur Folge haben. Umstritten ist noch, ob sich dies auch in einem geringeren Intelligenzquotienten auswirkt.

**Siehe auch:**

\ **FAQ > Cannabis > Wie ist das Wirkspektrum beim Cannabiskonsum?**
www.drugcom.de/haeufig-gestellte-fragen/fragen-zu-cannabis/wie-ist-das-wirkspektrum-beim-cannabiskonsum/

\ **Topthema (Januar 2017) »Cannabis stört die Hirnentwicklung Jugendlicher«**
www.drugcom.de/newsuebersicht/topthemen/cannabis-stoert-die-hirnentwicklung-jugendlicher/

## 5. Wie kann sich Kiffen in Gemeinschaft anderer auswirken?

| | |
|---|---|
| **a) Das Gemeinschaftsgefühl wird intensiviert.** | **richtig** |
| **b) Das Gefühl, sich in andere besser hineinversetzen zu können, wird gestärkt.** | **richtig** |
| **d) Es entsteht ein Gefühl der Isoliertheit von anderen.** | **richtig** |

**ERKLÄRUNG:**
Gemeinsames Kiffen kann das Gemeinschaftsgefühl verstärken und den Beteiligten das Gefühl vermitteln, sich besser in den jeweils anderen hineinversetzen zu können. Gleichzeitig kann es aber auch passieren, dass Konsumierende in »ihrem eigenen Film gefangen« sind und wenig von der Umwelt mitkriegen. Dadurch kann ein Gefühl der Isoliertheit entstehen.

**Siehe auch:**

\ **FAQ > Cannabis > Wie ist das Wirkspektrum beim Cannabiskonsum?**
www.drugcom.de/haeufig-gestellte-fragen/fragen-zu-cannabis/wie-ist-das--wirkspektrum-beim-cannabiskonsum/

## 6. Welchen Einfluss hat Cannabis auf die Fruchtbarkeit des Mannes?

| | |
|---|---|
| **a) Spermien werden hyperaktiv.** | **richtig** |
| b) Spermien werden langsamer. | falsch |
| c) Gar keinen Einfluss. | falsch |

**ERKLÄRUNG:**
Studien konnten nachweisen, dass unter dem Einfluss von Cannabis Spermien hyperaktiv werden. Dies hat zur Folge, dass sie sich auf dem Weg zum weiblichen Ei zu früh verausgaben und das Ziel nicht erreichen. Bei Männern, deren Spermaqualität ohnehin an der Grenze der Fruchtbarkeit ist, könnte Cannabis zu Unfruchtbarkeit führen. Unklar ist noch, ob dieser Effekt dauerhaft ist.

**Siehe auch:**

\ **FAQ > Cannabis > Hat Cannabis Einfluss auf die männliche Fruchtbarkeit?**
www.drugcom.de/haeufig-gestellte-fragen/fragen-zu-cannabis/hat-cannabis-einfluss-auf-die-maennliche-fruchtbarkeit/

\ **Animationsvideo von drugcom.de auf YouTube »Hat Cannabis Einfluss auf die männliche Fruchtbarkeit?«**
youtu.be/Ui-1CiKVyWw

## 7. Warum ist das Kiffen für Jugendliche gefährlicher als für Erwachsene?

| | |
|---|---|
| a) Weil Cannabis das Körperwachstum beeinflusst. | falsch |
| **b) Weil Cannabis die Reifung des Gehirns beeinflusst.** | **richtig** |
| c) Weil Cannabis Entzündungen bei pubertärer Akne fördert. | falsch |

**ERKLÄRUNG:**
Das Gehirn Jugendlicher befindet sich noch in der Entwicklung. Diese Phase hält bis ins junge Erwachsenenalter an. Das Gehirn baut insbesondere Verschaltungen zwischen den verschiedenen Arealen auf. So ist bekannt, dass sich Nervenbahnen in der so genannten weißen Substanz des Gehirns in der Pubertät erst noch ausbilden. In der weißen Substanz befinden sich die »Verbindungskabel« zwischen den Nervenzellen der Großhirnrinde, die auch als graue Substanz bezeichnet wird. Verschaltungen, die in den frühen Lebensphasen angelegt werden, prägen das Gehirn womöglich ein Leben lang. Häufiger Cannabiskonsum kann diesen Prozess vermutlich stören. Die Folge ist eine suboptimale Organisation des Gehirns.

**Siehe auch:**

- **Topthema (Januar 2017) »Cannabis stört die Hirnentwicklung Jugendlicher«**
  www.drugcom.de/newsuebersicht/topthemen/cannabis-stoert-die-hirnentwicklung-jugendlicher/

## 8. Was kennzeichnet eine Cannabisabhängigkeit?

| | |
|---|---|
| **a) Die Gedanken kreisen immer mehr ums Kiffen.** | **richtig** |
| **b) Konsumierende verlieren immer mehr die Kontrolle über den Konsum.** | **richtig** |
| **c) Andere Dinge werden zunehmend vernachlässigt.** | **richtig** |
| **d) Bei Abstinenz sind Entzugserscheinungen möglich.** | **richtig** |

**ERKLÄRUNG:**
Manche glauben, dass man von Cannabis gar nicht abhängig werden kann, aber das ist falsch. Denn es kann eine intensive psychische Abhängigkeit entstehen. Typisch sind die zunehmende (gedankliche) Beschäftigung mit dem Konsum und die Vernachlässigung anderer Dinge. Hinzu kommen der zunehmende Kontrollverlust über den Konsum und die Fortsetzung des Konsums, obwohl sich bereits schädliche (psychische, körperliche oder soziale) Folgen eingestellt haben. Wenn zudem körperliche Entzugserscheinungen beim Versuch, weniger oder gar nicht mehr zu kiffen auftreten, dann ist dies ein Anzeichen für eine körperliche Abhängigkeit. Die körperliche Symptomatik ist aber wesentlich schwächer ausgeprägt als beispielsweise bei Opiat- oder Alkoholabhängigen.

**Siehe auch:**

- **FAQ > Cannabis > Woran erkenne ich eine Cannabisabhängigkeit?**
  www.drugcom.de/haeufig-gestellte-fragen/fragen-zu-cannabis/woran-erkenne-ich-eine-cannabisabhaengigkeit/
- **Drogenlexikon > Abhängigkeit**
  www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-a/abhaengigkeit/
- **Animationsvideo von drugcom.de auf YouTube »Bin ich abhängig von Cannabis?«**
  youtu.be/hr1f4oSV1XQ

## 9. Cannabis gilt als Risikofaktor für die Entwicklung einer Schizophrenie. Welche Anzeichen sind typisch hierfür?

| | |
|---|---|
| **a) Stimmen hören.** | **richtig** |
| **b) Dinge sehen, die sonst niemand sieht.** | **richtig** |
| **c) Das Gefühl, verfolgt zu werden.** | **richtig** |
| d) Zwei getrennte Persönlichkeiten in einer Person. | falsch |

**ERKLÄRUNG:**

a) Psychosen wie die Schizophrenie sind schwerwiegende Erkrankungen. Betroffene haben zuweilen Halluzinationen. Das bedeutet, dass sie beispielsweise Dinge hören, sehen oder fühlen, die nicht vorhanden sind. Zudem sind Wahnvorstellungen möglich. Betroffene haben unverrückbare Überzeugungen und Ideen. Häufig fühlen sie sich von anderen Menschen verfolgt oder beobachtet. Studien konnten zwar einen statistischen Zusammenhang zwischen dem Auftreten von Psychosen und Cannabiskonsum finden. Vieles deutet aber darauf hin, dass Cannabis nur eine Komponente bei der Entstehung von schizophrenen Erkrankungen ist und weitere Risikofaktoren vorliegen müssen. Cannabis allein sei somit keine Ursache für Psychosen. Kiffen könne aber bei ohnehin gefährdeten Personen gewissermaßen das Fass zum Überlaufen bringen.

b) Siehe a)

c) Siehe a)

d) Der Begriff Schizophrenie geht auf den Arzt Eugen Bleuler zurück, der die Bezeichnung aus dem Griechischen entlehnt hat. Sie kann in etwa mit »Spaltung der Seele« übersetzt werden. Es handelt sich jedoch nicht um eine Spaltung in zwei Persönlichkeiten. Vielmehr bezieht sich die Spaltung auf das Nebeneinander von zwei Wirklichkeiten, der realen und einer zweiten individuellen Wirklichkeit: Schizophrene nehmen Dinge wahr, die andere Menschen nicht nachvollziehen können (siehe a).

**Siehe auch:**

- **Drogenlexikon > Schizophrenie**
  www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-s/schizophrenie/
- **Topthema (September 2019) »Studie entfacht Debatte um Cannabis und Psychose«**
  www.drugcom.de/newsuebersicht/topthemen/studie-entfacht-debatte-um-cannabis-und-psychose/
- **Topthema (Juni 2017) »Verursacht Cannabis Schizophrenie?«**
  www.drugcom.de/newsuebersicht/topthemen/verursacht-cannabis-schizophrenie/

## 10.

**Welche Aussagen zum Thema Cannabis und Fahrtauglichkeit treffen zu?**

| | |
|---|---|
| a) Kiffer sind statistisch betrachtet weniger in Unfälle verwickelt, weil sie vorsichtiger fahren. | falsch |
| **b) Aufgrund der langen Nachweisdauer von Cannabis können Dauerkiffer auch ohne akuten Rausch ihren Führerschein verlieren.** | **richtig** |
| **c) Bekifft Auto- oder Motorrad zu fahren erhöht das Unfallrisiko etwa um das Doppelte.** | **richtig** |

**ERKLÄRUNG:**

a) Denkbar ist zwar, dass sich akut bekiffte Personen ihrer Einschränkungen bewusst sind und daher besonders vorsichtig fahren. Die Realität sieht allerdings anders aus. Studien konnten eindeutig nachweisen, dass Cannabiskonsum sowohl die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt als auch zu mehr Unfällen führt (siehe c).

b) THC, der Wirkstoff von Cannabis, ist zwar in der Regel nur einige Stunden nach dem Konsum im Blut nachweisbar, die Abbauprodukte können im Urin allerdings noch länger nachgewiesen werden, bei häufigem Konsum sogar noch Wochen nach dem letzten Konsum. Dies ist darauf zurückzuführen, dass THC fettlöslich ist und sich im Fettgewebe einlagert. Bei Abmagerungskuren oder intensiven Sport werden THC oder seine Abbauprodukte wieder ins Blut abgegeben und können ggf. zu einem positiven Befund führen.

c) Untersuchungen an Flugsimulatoren haben gezeigt, dass der Konsum von Cannabis unmittelbar zu Leistungseinbußen in der Wahrnehmung, der Aufmerksamkeit und dem Reaktionsvermögen führt. Besonders in den ersten zwei Stunden des Konsums sind die Fahr- und Flugtauglichkeit stark eingeschränkt. Auch nach Abklingen der bewusst wahrgenommenen Wirkungen ist nicht ausgeschlossen, dass es noch zu Beeinträchtigungen kommt.

**Siehe auch:**

＼ **FAQ > Cannabis > Beeinträchtigt Cannabis die Fahrtauglichkeit?**
www.drugcom.de/haeufig-gestellte-fragen/fragen-zu-cannabis/beeintraechtigt-cannabis-die-fahrtauglichkeit/

＼ **Topthema (Juli 2016) »Alkohol und Cannabis am Steuer erhöhen Unfallgefahr«**
www.drugcom.de/newsuebersicht/topthemen/alkohol-und-cannabis-am-steuer-erhoehen-unfallgefahr/

# Wissenstest Cannabis \ Fragen

**1.** **Frage: Auf welchem der drei folgenden Fotos ist ein Cannabisblatt abgebildet?**

a) ☐

b) ☐

c) ☐

**2.** **Frage: Wie nennt man die eigentliche Wirksubstanz von Cannabis?**

a) ☐ THF

b) ☐ THG

c) ☐ THC

**Erreichte Punktzahl:**

**3.** **Frage: Bei welcher Konsumform wird das meiste THC aufgenommen?**

a) ☐ Rauchen

b) ☐ Essen

c) ☐ Trinken

**Erreichte Punktzahl:**

**4.** **Frage: Welche der folgenden Erkrankungen gibt es nicht?**

a) ☐ Cannabis-Allergie

b) ☐ Cannabis-Fieber

c) ☐ Cannabis-Erbrechen

**Erreichte Punktzahl:**

**5.** **Frage: Welche Form der Abhängigkeit kann sich bei Cannabiskonsum entwickeln?**

a) ☐ nur psychische Abhängigkeit

b) ☐ nur körperliche Abhängigkeit

c) ☐ psychische und körperliche Abhängigkeit

**Erreichte Punktzahl:**

## 6.

**Frage: Mit welchen gesundheitlichen Folgen muss man rechnen, wenn man häufig Cannabis konsumiert?**

a) ☐ beeinträchtigte Lernfähigkeit

b) ☐ bleibende Hirnschäden

c) ☐ kreisrunder Haarausfall

**Erreichte Punktzahl:**

## 7.

**Frage: Wie lange lässt sich Cannabis bei häufigem Konsum im Urin nachweisen?**

a) ☐ mehrere Stunden

b) ☐ mehrere Tage

c) ☐ mehrere Wochen

d) ☐ mehrere Jahre

**Erreichte Punktzahl:**

## 8.

**Frage: Was ist im Zusammenhang mit dem Konsum von Cannabis mit der »Trigger-Hypothese« gemeint?**

a) ☐ Der frühe Einstieg in den Cannabiskonsum löst eine Abhängigkeit aus.

b) ☐ Cannabiskonsum ist der Einstieg in den Konsum »harter« Drogen.

c) ☐ Cannabiskonsum löst Psychosen aus.

**Erreichte Punktzahl:**

## 9.

**Frage: Der Besitz von wie viel Gramm Cannabis ist in Deutschland erlaubt?**

a) ☐ Generell ist der Besitz von bis zu 6 Gramm Cannabis erlaubt.

b) ☐ Generell ist der Besitz von bis zu 10 Gramm Cannabis erlaubt.

c) ☐ Jeglicher Besitz ohne Rezept oder Ausnahmegenehmigung ist verboten.

**Erreichte Punktzahl:**

# Wissenstest Cannabis \ Lösungen

Im Folgenden werden die richtigen Antworten, die entsprechende Punktzahl sowie kurze Erklärungen gegeben. Weitere Zusatzinformationen sind online auf drugcom.de im Wissenstest Cannabis zu finden.

## 1. Frage: Auf welchem der drei folgenden Fotos ist ein Cannabisblatt abgebildet?

a) ☐ b) ☒ c) ☐

**ERKLÄRUNG:**
Auf Bild b ist das charakteristische Blatt der Pflanze »cannabis sativa« abgebildet.
Die Pflanze ist zweihäusig, d. h. es existieren eine weibliche und eine männliche Pflanze. Nur die weibliche Pflanze enthält genügend psychoaktive Wirksubstanzen, um einen Rausch zu erzeugen.

## 2. Frage: Wie nennt man die eigentliche Wirksubstanz von Cannabis?

a) ☐ THF

b) ☐ THG

**c) ☒ THC (3 Punkte)**

**ERKLÄRUNG:**
Die wirksamen Bestandteile im Cannabis nennt man Cannabinoide. Die intensivste Wirkung geht vom Tetrahydrocannabinol (THC) aus.

## 3. Frage: Bei welcher Konsumform wird das meiste THC aufgenommen?

**a) ☒ Rauchen (3 Punkte)**

b) ☐ Essen

c) ☐ Trinken

**ERKLÄRUNG:**
Ob gegessen oder getrunken, in beiden Fällen muss das THC durch den Verdauungstrakt in die Blutbahn, um bis zum Gehirn vorzudringen. Dabei wird weniger THC resorbiert, also in die Blutbahn aufgenommen, als beim Rauchen. Beim Essen oder Trinken von Cannabis setzt die Wirkung zudem verzögert ein. Beim Essen von Cannabis kann es infolge des verzögerten Wirkeintritts leicht zu höheren Dosierungen kommen als beabsichtigt. Bei hohen Dosierungen können jedoch besonders die als unangenehm erlebten Wirkungen zunehmen.

## 4.

**Frage: Welche der folgenden Erkrankungen gibt es nicht?**

a) ☐ Cannabis-Allergie

b) ☒ **Cannabis-Fieber (3 Punkte)**

**c)** ☐ Cannabis-Erbrechen

**ERKLÄRUNG:**
Ein Cannabis-Fieber ist bislang nicht bekannt, wohl aber eine Cannabis-Allergie sowie ein durch Cannabis hervorgerufenes Erbrechen-Syndrom, das auch als Cannabis-induzierte Hyperemesis bezeichnet wird.

## 5.

**Frage: Welche Form der Abhängigkeit kann sich bei Cannabiskonsum entwickeln?**

a) ☐ nur psychische Abhängigkeit

b) ☐ nur körperliche Abhängigkeit

**c)** ☒ **psychische und körperliche Abhängigkeit (3 Punkte)**

**ERKLÄRUNG:**
Bei häufigem und regelmäßigem Konsum von Cannabis können sich eine psychische *und* eine körperliche Abhängigkeit entwickeln. Letztere ist aber eher schwach ausgeprägt.

Eine psychische Abhängigkeit zeigt sich beispielsweise darin, dass sich Konsumierende nicht oder kaum vorstellen können, gut leben zu können ohne zu kiffen.

Eine körperliche Abhängigkeit ist durch körperliche Entzugserscheinungen gekennzeichnet. Besonders bei langjährigem chronischem Konsum, können diese nach Absetzen von Cannabis auftreten.

## 6.

**Frage: Mit welchen gesundheitlichen Folgen muss man rechnen, wenn man häufig Cannabis konsumiert?**

**a)** ☒ **beeinträchtigte Lernfähigkeit (3 Punkte)**

b) ☐ bleibende Hirnschäden

c) ☐ kreisrunder Haarausfall

**ERKLÄRUNG:**
In der Forschung wurden Belege dafür erbracht, dass häufiger Cannabiskonsum die Lernfähigkeit und das Gedächtnis mindern können.

## 7.

**Frage: Wie lange lässt sich Cannabis bei häufigem Konsum im Urin nachweisen?**

a) ☐ mehrere Stunden

b) ☐ mehrere Tage

**c) ☒ mehrere Wochen (3 Punkte)**

d) ☐ mehrere Jahre

**ERKLÄRUNG:**
Nach dem gegenwärtigen Stand der Analysemethoden ist Cannabis bzw. sind seine Abbauprodukte bei häufigem Konsum bis zu mehrere Wochen nach dem letzten Konsum nachweisbar. Dies kann beispielsweise bei einer Verkehrskontrolle Probleme nach sich ziehen.

## 8.

**Frage: Was ist im Zusammenhang mit dem Konsum von Cannabis mit der »Trigger-Hypothese« gemeint?**

a) ☐ Der frühe Einstieg in den Cannabiskonsum löst eine Abhängigkeit aus.

b) ☐ Cannabiskonsum ist der Einstieg in den Konsum »harter« Drogen.

**c) ☒ Cannabiskonsum löst Psychosen aus. (3 Punkte)**

**ERKLÄRUNG:**
Zwar ist der Zusammenhang von Cannabis und Psychose umstritten, allerdings spricht einiges dafür, dass bei anfälligen Personen, die Cannabis konsumieren, eine bislang verborgene psychotische Erkrankung ausgelöst werden kann (engl. trigger = Auslöser).

## 9.

**Frage: Der Besitz von wie viel Gramm Cannabis ist in Deutschland erlaubt?**

a) ☐ Generell ist der Besitz von bis zu 6 Gramm Cannabis erlaubt.

b) ☐ Generell ist der Besitz von bis zu 10 Gramm Cannabis erlaubt.

**c) ☒ Jeglicher Besitz ohne Rezept oder Ausnahmegenehmigung ist verboten. (3 Punkte)**

**ERKLÄRUNG:**
Auch der Besitz geringer Mengen Cannabis ist gesetzlich verboten und unter Strafe gestellt. Allerdings kann die Staatsanwaltschaft das Ermittlungsverfahren bei Vorliegen einer geringen Menge einstellen, sofern keine Gefährdung anderer vorliegt. Was unter einer geringen Menge zu verstehen ist, kann je nach Bundesland sehr unterschiedlich sein.

Der Besitz ist lediglich dann erlaubt, wenn es sich um bestimmte cannabishaltige Fertigarzneimittel, Medizinal-Cannabisblüten oder Cannabisextrakte in pharmazeutischer Qualität handelt, die von einem Arzt oder einer Ärztin verschrieben werden.

BZgA