befreelance
PRÄVENTION. GESUNDHEIT.

SET: CANNABIS

INFORMATION

LEITENDE FRAGESTELLUNG

Was fasziniert Menschen am Cannabiskonsum?
Welche Risiken sind damit verbunden? Und ich?

KONFRONTATIONSAUFGABEN

- **Faszination und Risiken** | Ka1*
- **Fakten oder Mythen?** | Ka2

ERARBEITUNGSAUFGABEN

- **Wirkungen und Folgen** | Ea1*
- **Kiffen – ganz normal?** | Ea2
- **Grundbegriffe und gesetzliche Grundlagen** | Ea3*

VERTIEFUNGSAUFGABEN

- **Schwerwiegende Folgen – Fallbeispiele** | Va1*
- **Gefährliche Cannabinoide** | Va2
- **Riskanter Mischkonsum** | Va3
- **Individuelle Vertiefung** | Va4*

SYNTHESEAUFGABEN

- **Zurück zu den Konfrontationsaufgaben** | Sa1*
- **Debatte zur Regulierung/Legalisierung** | Sa2

TRANSFERAUFGABEN

- **Situation im Alltag** | Ta1

* empfohlene Aufgaben bei wenig Zeitressourcen

Version 2/06.2026

Hinweise zur didaktischen Struktur:

- Der Einstieg erfolgt über die Konfrontationsaufgaben. Anschliessend können verschiedene Erarbeitungs- und Vertiefungsaufgaben gelöst werden. Den Abschluss bilden die Synthese- und Transferaufgaben. Es besteht die Möglichkeit, eine Auswahl zu treffen: Je nach Vorwissen oder aktueller Situation der Schüler:innen sind unterschiedliche Aufgaben sinnvoll.
- Die mit einem Stern* gekennzeichneten Aufgaben werden zur Bearbeitung empfohlen, wenn die Lehrpersonen wenig(er) Zeit für das Thema aufwenden wollen oder können.
- Eine Möglichkeit ist auch, die Schüler:innen – ausgehend von ihren Interessen – an verschiedenen Sets (z. B. Set Tabak/Nikotin, Set Alkohol und Set Cannabis) arbeiten und sich gegenseitig ihre wichtigsten Erkenntnisse vorstellen zu lassen.

◎ **Einleitung, Kompetenzen und Anforderungen, Zentrale Anforderungen und Lehrplanbezüge – siehe Seite 3**

Icons

Cannabis

Lehrpersonen

Schüler:innen

Weblink

Auftrag: Ansicht zur Unterrichtsplanung

Auftrag: Download-Link zum PDF-Einzeldokument

Farben und Abkürzungen

Ka = Konfrontationsaufgaben

Ea = Erarbeitungsaufgaben

Va = Vertiefungsaufgaben

Sa = Syntheseaufgaben

Ta = Transferaufgaben

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG
Ea1
Ea2
Ea3
VERTIEFUNG
Va1
Va2
Va3
Va4
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Einleitung

Cannabis ist eine Pflanze, die die Menschen schon seit langer Zeit fasziniert – einerseits wegen ihrer medizinischen, andererseits wegen ihrer berauschenden Wirkung. In der Schweiz ist Cannabis heute die am häufigsten konsumierte illegale Substanz: Mehr als ein Drittel der Bevölkerung hat bereits einmal im Leben Cannabis konsumiert (BAG 2021). Über die Wirkungen und Folgen des Konsums der verschiedenen Bestandteile der Cannabispflanze, aber auch der synthetisch hergestellten Cannabinoide, gibt es viele Informationen, aber auch zahlreiche Mythen und Halbwahrheiten. Die Meinungen und Einstellungen zum Konsum von Cannabisprodukten und zu rechtlichen Fragen (Legalisierung, Strafbarkeit) gehen weit auseinander. Dieses Aufgabenset regt Jugendliche dazu an, sich über Motive und Risiken des Cannabiskonsums zu informieren, eigene Meinungen und Einstellungen zu bilden und zu reflektieren.

Kompetenzen und Anforderungen

Die Schüler:innen …

- können eigene Entscheidungen zum Cannabiskonsum selbstbewusst, reflektiert und begründet treffen.

Zentrale Anforderungen

Die Schüler:innen …

- setzen sich damit auseinander, was Menschen am Cannabiskonsum fasziniert und aus welchen Gründen Cannabis (zusammen mit anderen Substanzen) konsumiert wird.
- kennen Wirkungen, Folgen und Risiken des gelegentlichen und regelmässigen Cannabis- und Mischkonsums.
- kennen die gesetzlichen Bestimmungen zum Besitz und Konsum von Cannabis.
- entwickeln und reflektieren ihre eigene Haltung zum Cannabis- und Mischkonsum.
- kennen Hilfsangebote und Strategien, um den Cannabis- und/oder Mischkonsum zu reduzieren oder zu beenden.

Lehrplanbezüge

ERG.2.1 | ERG.2.2 | ERG.5.2.a | ERG.5.1.a | ERG.5.4.d | WAH.4.1.b | WAH.4.1.c | NMG.1.2

Impressum:
Didaktische und methodische Aufarbeitung: Angela Kaspar und Titus Bürgisser, Pädagogische Hochschule Luzern, 2022–2023
Redaktion und inhaltliche Erarbeitung: Programmleitung ‹befreelance› in Kooperation mit verschiedenen Autor:innen, interdisziplinären Teams und Studierenden, basierend auf unterschiedlichen Quellen (siehe Quellenangaben bei den einzelnen Sets)

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG
Ea1
Ea2
Ea3
VERTIEFUNG
Va1
Va2
Va3
Va4
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Ka1 | Faszination und Risiken

Worum geht es?

Die Schüler:innen setzen sich mit der leitenden Frage des Cannabis-Sets auseinander und denken über ihre eigene Situation und Haltung zum Thema nach.

Aufgabe

Ausgangspunkt ist die leitende Fragestellung des Sets: «Was fasziniert Menschen am Cannabiskonsum? Welche Risiken sind damit verbunden? Und ich?»

Die Schüler:innen diskutieren die Fragen in Kleingruppen oder im Plenum. Ihre Überlegungen werden z. B. auf dem Whiteboard festgehalten und fotografiert, so dass zu einem späteren Zeitpunkt wieder darauf zurückgegriffen werden kann (vgl. ◎ **Ea1** und ◎ **Sa1**).

In einem zweiten Schritt befassen sich die Schüler:innen mit der Zusatzfrage «Und ich?» Sie dürfen/sollen sich zu verschiedenen Fragen Gedanken machen (vgl. Auftrag).

Allfällige Fragen der Schüler:innen werden notiert und gesichert, so dass im Verlauf der Auseinandersetzung mit dem Thema wieder darauf zurückgegriffen werden kann.

Didaktische Hinweise

Die Gedanken über den eigenen Konsum bzw. Nichtkonsum sind privat. Die Schüler:innen entscheiden selbst, ob und was sie davon kommunizieren möchten. Sie werden darüber informiert, wie die Lehrperson mit vertraulichen Informationen umgeht.

Beim ersten Teil des Auftrags (leitende Fragestellung) werden die Schüler:innen darauf hingewiesen, dass es nicht um ihre Erfahrungen geht, sondern um ein Nachdenken darüber, warum sich Menschen überhaupt für Cannabis interessieren und mit welchen Risiken der Konsum verbunden sein kann.

Material

Auftrag, Teil 1: **Faszination und Risiken (leitende Fragestellung)** PDF

Auftrag, Teil 2: **Faszination und Risiken (Und ich?)** PDF

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG
Ea1
Ea2
Ea3
VERTIEFUNG
Va1
Va2
Va3
Va4
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Ka2 | **Fakten oder Mythen?**

Aufgabe

Im Plenum werden unterschiedliche Aussagen/Thesen zu Cannabis diskutiert. Die Antworten werden notiert und gesichert, um später darauf zurückgreifen zu können (vgl. Aufgabe ◎ **Sa1**).

Didaktischer Hinweis

Die Ka 1 und Ka 2 können gut zusammen oder direkt nacheinander bearbeitet werden.

Material

Auftrag: **Fakten oder Mythen?** PDF

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG
Ea1
Ea2
Ea3
VERTIEFUNG
Va1
Va2
Va3
Va4
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Ea1 | Wirkungen und Folgen

Ziele

Die Schüler:innen können Wirkungen sowie Folgen von Cannabiskonsum benennen. Sie können daraus Motive und Risiken des Cannabiskonsums ableiten.

Aufgabe

Die Klasse wird in vier Gruppen eingeteilt. Jeweils eine Person übernimmt die Gruppenleitung. Jede Gruppe bildet ein Fachteam, das sich mit einem der folgenden 4 Themen auseinandersetzt:

- Fachteam 1: Wirkung von Cannabis
- Fachteam 2: Faktoren, die die Wirkung von Cannabis beeinflussen
- Fachteam 3: Risiken und Folgen des Cannabiskonsums
- Fachteam 4: Folgen des Cannabiskonsums im Alltag

Die Inhalte werden auf z. B. einem Flipchart zusammengefasst und den Mitschüler:innen im Plenum oder in Form eines Gruppenpuzzles vorgestellt. Während der Kurzreferate der Mitschüler:innen machen sich die Zuhörer:innen Notizen, auf die sie bei der abschliessenden Aufgabe zurückgreifen können.

Nun kehren die Schüler:innen zur leitenden Fragestellung zurück: Was fasziniert Menschen am Cannabiskonsum? Und welche Risiken sind damit verbunden? Sie notieren die für sie wichtigsten Ergebnisse in einer Mindmap (digital oder analog). Das Dokument wird aufbewahrt und kann beim Bearbeiten weiterer Aufgaben ergänzt werden.

Bei Interesse können die Schüler:innen – in Einzel- oder Gruppenarbeit – den weiterführenden Auftrag lösen. In den Filmausschnitten wird differenzierter dargestellt, wie Cannabis im Körper wirkt. Auch die wichtigsten Risiken werden nochmals erklärt.

Didaktische Hinweise

Es gibt mehrere Videos zum Thema. Insbesondere für Schüler:innen, die wenig(er) Motivation haben, textbasiert zu arbeiten, kann darauf zugegriffen werden.

Wie wirkt Cannabis?! | Biologie-simple club

So wirkt sich Cannabiskonsum | aus AOK – Der Gesundheitskanal

Eine Unterstützungsmöglichkeit ist, den Schüler:innen eine Struktur für die Mindmap vorzugeben. Gegebenenfalls ist eine fachliche Überprüfung ihrer Ausführungen notwendig.
In den Fachtexten wird u. a. auf künstliche Cannabinoide und die rechtliche Situation des Cannabiskonsums eingegangen. Diese beiden Themen werden in anderen Aufgaben vertieft (**A_Ea3** und **Va2**).
Der weiterführende Auftrag kann von eher leistungsstarken Schüler:innen gut selbstständig erarbeitet werden. Für andere Schüler:innen braucht es möglicherweise eine engere Begleitung (gemeinsames Anschauen des Films; kleinschrittige Fragen).

Material

Auftrag: **Wirkungen und Folgen** PDF

Auftrag: **Wirkungen und Folgen** | weiterführender Auftrag PDF

Auftrag: **Wirkungen und Folgen** | Fachteam 1 PDF

Auftrag: **Wirkungen und Folgen** | Fachteam 2 PDF

Auftrag: **Wirkungen und Folgen** | Fachteam 3 PDF

Auftrag: **Wirkungen und Folgen** | Fachteam 4 PDF

Auftrag: **Wirkungen und Folgen** | Mindmap Wissenssicherung PDF

Der Cannabis Case 1 – Nutzpflanze und Rauschmittel | BZgA

Der Cannabis Case 2 – So wirkt Cannabis im Körper | BZgA

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG
Ea1
Ea2
Ea3
VERTIEFUNG
Va1
Va2
Va3
Va4
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Ea2 | Kiffen – ganz normal?

Ziele

Die Schüler:innen haben eine realistische Vorstellung davon, wie viele Jugendliche in der Schweiz (regelmässig) Cannabis konsumieren. Sie können verschiedene Konsummotive benennen und reflektieren.

Aufgabe

Als Einstieg beantworten die Schüler:innen verschiedene Einstiegsfragen gemäss ihrem aktuellen Wissensstand. Dann suchen sie quellenbasiert nach Antworten und diskutieren abschliessend ihren Erkenntnisgewinn (vgl. Auftrag: Kiffen ganz normal/Teil 1).

Im anschliessenden Aufgabenteil (vgl. Auftrag: Kiffen ganz normal/Teil 2) steht erneut die Frage nach den Konsummotiven im Fokus. Die Schüler:innen erarbeiten in Einzelarbeit, welche weiteren Motive es (neben der Wirkung von Cannabis/vgl. ◎ **Ea1**) gibt und welche Risiken damit einhergehen. Sie ergänzen ihre Mindmap (◎ **Ea1**) und denken über folgende Fragen nach:

- Kannst du einige Konsummotive nachvollziehen? Inwiefern?
- Welche Risiken sind aus deiner Sicht gravierend (schlimm) und du möchtest dich und andere davor schützen?
- Was nimmst du für dich aus der Auseinandersetzung mit dem Thema mit?

Didaktische Hinweise

Eine Möglichkeit ist, die Schüler:innen wählen zu lassen, an welchem Aufgabenteil bzw. Thema sie arbeiten möchten. In der Klasse werden dann die wichtigsten Erkenntnisse zusammengetragen.

Für Schüler:innen, die Mühe bekunden, textbasiert zu arbeiten, können die Aufgaben auch im Klassenverband gelöst werden. Bei Teil 1 kann die Lehrperson z. B. die Fragen stellen und anschliessend die Antworten der Schüler:innen mit Verweisen auf die Quellen ergänzen. Bei Teil 2 können z. B. die zentralen Stichworte auf dem Whiteboard notiert und gemeinsam erarbeitet werden, was die Motive für den Cannabiskonsum sind und welche Risiken damit verbunden sind.

Material

Tagesanzeiger | Schweizer Schüler sind Europameister im Kiffen

Verbreitung | feel-ok.ch

Konsummotive | feel-ok.ch

Auftrag: **Kiffen – ganz normal?** PDF

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG
Ea1
Ea2
Ea3
VERTIEFUNG
Va1
Va2
Va3
Va4
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Ea3 | Grundbegriffe und gesetzliche Grundlagen

Ziele

Die Schüler:innen können Grundbegriffe (wie z. B. THC) zum Thema Cannabis und gesetzliche Grundlagen bezüglich Cannabiskonsum erklären.

Aufgabe

Die Schüler:innen lesen die Einstiegsfragen und erarbeiten sich die Antworten, indem sie Memorykarten legen: D. h. sie klären – gegebenenfalls auf Basis weiterführender Informationen – welche zwei Karten jeweils zusammengehören und erhalten so das notwendige Wissen, um die Fragen zu beantworten.

Je nach Interesse tauchen die Schüler:innen danach in unterschiedliche Themengebiete ein (vgl. mögliche Vertiefungsaufgaben). Im Plenum berichten sie abschliessend über ihre wichtigsten Erkenntnisse.

Didaktischer Hinweis

Die Aufgabe kann vereinfacht werden, indem die Anzahl der Karten reduziert wird.

Eine Möglichkeit besteht darin, die Karten als Grundlage für ein Memory zu verwenden bzw. es zu spielen und das Wissen so zu vertiefen.

Material

- Auftrag: **Grundbegriffe und gesetzliche Grundlagen** PDF
- Vorlage: **Grundbegriffe und gesetzliche Grundlagen** | Memory PDF
- Vorlage: **Grundbegriffe und gesetzliche Grundlagen** | Lösungen PDF

- **Cannabis** | Bundesamt für Gesundheit BAG
- **Wie lange können Drogen im Körper nachgewiesen werden?** | drugcom.de
- **Jung und bekifft: Was Cannabis auslösen kann** | SRF Dok (19:45–22:52 und 37:00–40:19)

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG
Ea1
Ea2
Ea3
VERTIEFUNG
Va1
Va2
Va3
Va4
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Va1 | Schwerwiegende Folgen – Fallbeispiele

Ziele

Die Schüler:innen können anhand konkreter Fallgeschichten nachvollziehen und kritisch reflektieren, aus welchen Gründen Jugendliche Cannabis konsumieren und welche schwerwiegenden Konsequenzen daraus resultieren können.

Aufgabe

Die Jugendlichen sehen sich in Kleingruppen eine der drei Fallgeschichten an. Sie machen sich dabei Notizen zu verschiedenen Aspekten (vgl. Auftrag). In der Gruppe erarbeiten sie, wie alles angefangen hat, welche Gründe für den Konsum sichtbar werden und mit welchen Folgen die Jugendlichen zu kämpfen haben. Sie notieren ihre Antworten auf farbigem Papier (vgl. Auftrag).

Im Plenum stellen die Schüler:innen kurz ihre Fallgeschichte vor: Um wen geht es? Wie hat alles angefangen? Motive? Folgen? Lösungen? Aktuelle Situation? Die Zettel werden aufgehängt. Gruppen, die sich mit der gleichen Fallgeschichte beschäftigt haben, ergänzen die Aussagen und hängen ihre Zettel dazu.

Die Schüler:innen nehmen ihre Mindmap (vgl. ◎ **Ea1**) zur Hand und diskutieren mit dem Pultnachbarn oder der Pultnachbarin: Was bestätigt/wiederholt sich? Sind neue Aspekte aufgetaucht? Allenfalls nehmen sie Ergänzungen vor oder differenzieren dort, wo mehr Details sichtbar geworden sind. Mögliche Fragen als Schlusspunkt:

- Was geht euch durch den Kopf? Was bewegt oder beschäftigt euch?
- Könnt ihr euch erklären, warum gerade diese vier Jugendlichen so grosse Probleme mit dem Cannabiskonsum bekommen haben?
- Habt ihr offene Fragen?
- Und ich? (stilles Überlegen)
- Hat sich meine Haltung zum Cannabiskonsum nach der Auseinandersetzung mit den Fallbeispielen verändert? Wenn ja, in welcher Weise?
- Falls ich selbst Cannabis konsumiere: Was kann ich tun, um schwerwiegende Folgen für mein Leben zu vermeiden?
- Wie kann ich andere unterstützen, wenn ich bei ihnen einen problematischen Konsum sehe?

Didaktische Hinweise

Es ist wichtig, die Fallbeispiele für die Schüler:innen einzuordnen und dabei den Cannabiskonsum weder zu dramatisieren noch zu bagatellisieren: So sind die Schüler:innen darauf hinzuweisen, dass die porträtierten Jugendlichen schwerwiegende Folgen des Cannabiskonsums erleben und sich damit zeigt, dass der Cannabiskonsum mit erheblichen Risiken verbunden sein kann. Gleichzeitig soll aber deutlich gemacht werden, dass nicht alle Jugendlichen beim Cannabiskonsum das gleiche Risiko eingehen und dass es wichtig ist, ein gutes Gespür zu entwickeln: Was möchte ich ausprobieren und was nicht? Was kann ich mir zumuten? Was nicht? Was tut mir gut? Was nicht? Wie gehe ich damit um, dass die Grenzen von anderen (Freund:innen, Geschwister…) ganz woanders liegen können?

Die Filmausschnitte sind unterschiedlich lang. Die Schüler:innen mit den kürzeren Beispielen können anschliessend in die Diskussion gehen und/oder ein zweites Beispiel bearbeiten.

Es besteht auch die Möglichkeit, die Filmausschnitte im Plenum zu behandeln.

Material: Siehe Folgeseite.

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG
Ea1
Ea2
Ea3
VERTIEFUNG
Va1
Va2
Va3
Va4
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Material

Auftrag: **Schwerwiegende Folgen des Cannabiskonsums** | drei Fallgeschichten PDF

Jung und bekifft: Was Cannabis auslösen kann | SRF Dok

Till	Martin	Sven
(insgesamt 13:34 Min.)	(insgesamt 7:54 Min.)	(insgesamt 17:25 Min.)
— 2:45–4:57	— 4:58–8:06	— 8:07–14:54
— 16:53–19:50	— 27:28–31:22	— 31:23–34:42
— 22:52–27:27	— 47:05–47:57	— 40:20–47:04
— 34:42–37:02		
— 47:58–49:28		

Va2 | Gefährliche Cannabinoide

Ziele

Die Schüler:innen können erklären, was Cannabinoide sind, inwiefern deren Konsum riskant ist und welche Schutzmassnahmen sie ergreifen können.

Aufgabe

Als Einstieg wird geklärt, ob die Schüler:innen den Begriff künstliche Cannabinoide kennen und was sie darüber bereits wissen. Für die weitere Arbeit stehen zwei Filmausschnitte und zwei Factsheets zur Verfügung. Die Auswahl der Materialien wird am Wissensstand der Schüler:innen ausgerichtet. Der Auftrag wird in der Klasse oder in Kleingruppen bearbeitet. Ziel ist es, dass die Schüler:innen die abschliessenden Fragen differenziert beantworten können (detaillierter vgl. Auftrag gefährliche Cannabinoide).

Didaktischer Kommentar

Weitere Informationen zu künstlichen Cannabinoiden finden sich auch im Factsheet von Akzent und/oder Infodrog.

Material

Auftrag: **Gefährliche Cannabinoide** PDF

Was sind Legal Highs? | drugcom.de (0:00–3:17)

Pillen, Cannabis und Kokain: Jugendliche & der Mischkonsum von Drogen | Doku Einstein SRF (05:21–10:34)

Synthetische Cannabinoide und ihre Risiken | Factsheet von Akzent

Was kaufst du eigentlich, wenn du Gras kaufst? | Factsheet von Infodrog

Mehr über die Studie, die im Film «Pillen, Cannabis und Kokain: Jugendliche & der Mischkonsum von Drogen» erwähnt wird und weiterführende Literatur:

Wodka, Benzos & Co: Jugendliche und junge Erwachsene mit Mischkonsum

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG
Ea1
Ea2
Ea3
VERTIEFUNG
Va1
Va2
Va3
Va4
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Va3 | Riskanter Mischkonsum

Ziele

Die Schüler:innen können Motive für Mischkonsum nachvollziehen und kritisch reflektieren. Sie können erklären, welche Risiken mit Mischkonsum verbunden sind.

Aufgabe

Die Lehrperson führt kurz ein, worum es in der Aufgabe geht (vgl. Auftrag). Im Plenum oder in Kleingruppen werden die verschiedenen Filmausschnitte angeschaut und die dazugehörigen Fragen diskutiert. Allenfalls – abhängig von der Bearbeitungstiefe bei der Lösung der Aufgabe – fassen die Schüler:innen im Plenum nochmals zusammen: Was ist Mischkonsum? Welche Motive liegen dem Konsum zugrunde? Worin bestehen die Risiken?

Die Lehrperson greift die Aussage einer der Fachpersonen aus dem Video auf: «Drogenkonsum ist ein Symptom für etwas.» Die Schüler:innen sind eingeladen zu diskutieren: Was bedeutet diese Aussage? Findet ihr sie zutreffend? Inwiefern?

Abschliessend erhalten die Schüler:innen Zeit, um die eigene Situation zu reflektieren (vgl. Auftrag).

Didaktischer Hinweis

Die verschiedenen Aufträge können auch aufgeteilt und in Gruppen bearbeitet werden. Die Schüler:innen geben ihren Kolleg:innen anschliessend Einblick in ihre Erkenntnisse und Überlegungen.

In einem der Videos wird erwähnt, dass Psychosen als Folge von Cannabiskonsum ausbrechen können, wenn eine Veranlagung dazu besteht. Eine Ergänzung für die Schüler:innen ist hier, dass Menschen nicht wissen können, ob sie eine entsprechende Veranlagung haben oder nicht.

Material

- Auftrag: **Riskanter Mischkonsum** PDF
- **Der gefährliche Mix aus Medikamenten und Rauschmitteln**
  Einstein über Mischkonsum 15. 04. 2021
  (13:54–18:27 und 25:46–30:42.; 30:42–35:57)
- **Pillen, Cannabis und Kokain: Jugendliche & der Mischkonsum von Drogen** | Doku Einstein SRF
- **Mischkonsum - Cannabis und …** | Factsheet von feel-ok
- **Medikamente & Alkohol oder andere Drogen - ein gefährlicher Mix** | Factsheet von Infodrog

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG
Ea1
Ea2
Ea3
VERTIEFUNG
Va1
Va2
Va3
Va4
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Va4 | Individuelle Vertiefung

Ziele

Je nach Vertiefung unterscheiden sich die Ziele.

Aufgaben

Allenfalls gibt es offene Fragen (Ka1), die noch geklärt werden sollen und/oder die Schüler:innen vertiefen ausgewählte Themen aus den Aufgaben ◎ **Ea1** und ◎ **Ea3**. Sie präsentieren im Plenum ihre zentralen Erkenntnisse. Das kann in einer Kurzform wie z. B. einer mündlichen Zusammenfassung geschehen oder es können auch ausführlichere Präsentationen gehalten werden (vgl. Auftrag individuelle Vertiefung).

Didaktische Hinweise

Weitere Medienbeiträge, die für die individuelle Vertiefung hilfreich sein können:

- **Cannabis, Sucht beginnt im Alltag** | Magazin laut & leise, 3/2022
- **Kiffen: 7 Dinge über Cannabis** | Quarks – Kiffen: 7 Dinge über Cannabis: (Video nur nach Altersangabe abrufbar)
- **Pillen, Cannabis und Kokain: Jugendliche & der Mischkonsum von Drogen** | SRF Einstein – Mischkonsum:

Eine Möglichkeit, sich vertieft mit den psychosozialen Aspekten des Cannabiskonsums auseinanderzusetzen, bietet die Aufgabe Teilset B ◎ **Va3** aus dem Set zum Tabakkonsum. Sie kann auf die Substanz Cannabis übertragen werden.

Material

- Auftrag: **Individuelle Vertiefung – verschiedene Themen** PDF
- **Der Cannabis Case 1 – Nutzpflanze und Rauschmittel** (vor allem 3:35 – Schluss)
- **Der Cannabis Case 2 – So wirkt Cannabis im Körper** (ganzer Film)
- **Jung und bekifft: Was Cannabis auslösen kann** | SRF Dok (19:45–22:52 und 37:00–40:19)

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG
Ea1
Ea2
Ea3
VERTIEFUNG
Va1
Va2
Va3
Va4
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Sa1 | Zurück zu den Konfrontationsaufgaben

Ziele

Die Schüler:innen können faktenbasiert und differenziert beantworten, warum Menschen Cannabis konsumieren und welche Risiken damit verbunden sind. Sie reflektieren ihr Wissen und ihre Erkenntnisse in Bezug auf sich selbst.

Aufgaben

Die Schüler:innen werden von der Lehrperson angeleitet, ihre Mindmap allenfalls nochmals zu ergänzen oder zentrale Aspekte herauszuarbeiten. In einem nächsten Schritt werden die Thesen aus der Konfrontationsaufgabe ◎ **Ka2** überprüft: Können die Schüler:innen die Antworten nun faktenbasiert und detailliert formulieren? Es folgt ein Austausch in Zweierteams, in dem Bilanz gezogen und der Erkenntnisgewinn formuliert wird. Hier kann auf die Ergebnissicherung aus der Ka1 (fotografisch festgehaltene Überlegungen) und der Ka2 (Notizen) zurückgegriffen werden. Abschliessend wird den Schüler:innen Zeit gelassen, nochmals über ihre eigene Haltung nachzudenken (vgl. Auftrag Zurück zur leitenden Fragestellung).

Material

Auftrag: **Zurück zur leitenden Fragestellung** PDF

Sa2 | Debatte zur Regulierung/Legalisierung

Ziele

Die Schüler:innen können differenziert darlegen, welche Argumente für oder gegen eine regulierte Abgabe von Cannabis sprechen. Sie können die Argumente abwägen und formulieren, wie sie selbst zur Regulierung/Legalisierung von Cannabis stehen.

Auftrag

Die Schüler:innen bereiten eine Debatte zur Regulierung/Legalisierung von Cannabis vor. Die Debatte wird im Klassenverband geführt.

Didaktischer Hinweis

Diese Aufgabe bietet sich nur an, wenn eine Vertiefung (vgl. ◎ **Ea3** und ◎ **Va3**) zur Frage der regulierten Abgabe stattgefunden hat. Es ist wichtig, den Begriff Legalisierung mit den Schüler:innen zu klären: Eine Legalisierung von Cannabis würde bedeuten, dass Cannabis ein legal zu erwerbendes Produkt wird und straffrei konsumiert werden kann. Analog wie beim Alkohol würde aber festgelegt, ab welchem Alter Cannabis gekauft und konsumiert werden darf. Es ist nicht anzunehmen, dass Cannabiskonsum für Jugendliche unter 18 Jahren legal würde.
Es bietet sich an, fächerübergreifend zu arbeiten und die Debatte in Zusammenarbeit mit der Fachperson Deutsch zu gestalten. Hilfreiche Informationen zum Debattieren mit Schüler:innen finden sich unter:

Das Netzwerk «schweiz debattiert»

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG
Ea1
Ea2
Ea3
VERTIEFUNG
Va1
Va2
Va3
Va4
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Ta1 | Situation im Alltag

Ziele

Die Schüler:innen können ihr Wissen über Cannabis und ihre eigene Haltung zu Cannabis auf eine mögliche Alltagssituation anwenden.

Aufgabe

Die Schüler:innen werden mit einer Szene konfrontiert, in der Cannabis angeboten wird. Es gibt zwei mögliche Reaktionen auf die Situation: In Version 1 entscheiden sich die Schüler:innen gegen den Konsum und erproben in szenischen Spielen, wie sie ihre Meinung vertreten können (vgl. Auftrag Situation 1). Die Lehrperson moderiert die Reflexion des Spiels. Folgende Fragen können dabei unterstützen:

- Fragen an das Publikum: Mit welchen Mitteln versuchen Fatima, Alex und Siri zu überzeugen? Wie reagierst du auf die Überzeugungsversuche? Was wirkt? Was weniger? Was könnte man allenfalls anders machen?
- Fragen an die Schauspieler:innen: Wie erging es euch im Spiel? Was ist herausfordernd? Was unterstützend?
- An alle: Nicht immer versucht jemand so aktiv, Peers zu überreden. Was macht Situationen herausfordernd, in denen du etwas anderes wählst als deine Freund:innen? Kannst du Beispiele nennen (es müssen nicht Situationen sein, in denen es um Cannabiskonsum geht). Was hilft dir, damit umzugehen und bei deiner Meinung zu bleiben?

Die Szene kann allenfalls durch Inputs des Publikums verändert, nachgespielt und reflektiert werden.

In Version 2 wollen die Jugendlichen eventuell mitkonsumieren. Die Aufgabe lautet nun, zu diskutieren, welche Aspekte die Schüler:innen idealerweise bedenken würden, falls sie sich für den Konsum entscheiden (vgl. Auftrag Situation 2). Im Plenum werden die verschiedenen Überlegungen verglichen und gegebenenfalls ergänzt.

Didaktische Hinweise

Zu Version 1: Weitere Reflexionsfragen, die sich je nach Situation und Spielverlauf für die Diskussion anbieten:

- Wenn Fatima und Co. in der Schule zur coolen Clique gehören – spielt das für die Szene eine Rolle?
- Inwiefern spielen in dieser Situation Aspekte wie Identität, Anerkennung usw. eine Rolle? (Diese Frage bietet sich vor allem an, wenn die Aufgabe Set Tabak/Teilset B/Va2 gelöst wurde.)

Material

Auftrag: **Situation im Alltag** PDF

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG
Ea1
Ea2
Ea3
VERTIEFUNG
Va1
Va2
Va3
Va4
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Was fasziniert Menschen am Cannabiskonsum? Welche Risiken sind damit verbunden? (leitende Fragestellung)

Besprecht in der Gruppe folgende Fragen:

- Warum kiffen Menschen? Was fasziniert sie am Cannabiskonsum?
- Welche Risiken sind mit dem Cannabiskonsum verbunden? Was wisst ihr darüber bereits?

Und ich?

Wie stehst du zum Cannabiskonsum?
Du bist eingeladen, über die folgenden Fragen nachzudenken:

Für Jugendliche, die kein Cannabis konsumieren:

- Wie ist meine Haltung zum Cannabiskonsum? Was denke ich darüber?
- Was sind meine Motive und Gründe, kein Cannabis zu konsumieren?
  Welche Gefahren und Risiken sehe ich?
- Welche Gründe könnte ich haben, Cannabis auszuprobieren?
- Gibt es Situationen, in denen ich mit der Frage konfrontiert bin, ob ich kiffen möchte?
  Wie gehe ich damit um?
- Welche Fragen zum Thema Cannabiskonsum beschäftigen mich?

Für Jugendliche, die gelegentlich oder regelmässig Cannabis konsumieren:

- Wie stehe ich zum Cannabiskonsum? Was denke ich darüber?
- Warum konsumiere ich (gelegentlich)? In welchen Situationen?
  Was löst der Konsum bei mir aus? Was fasziniert mich daran?
- Welche negativen Auswirkungen nehme ich wahr? Welcher Risiken bin ich mir bewusst?
- Was würde mir gegebenenfalls helfen, dass aus dem gelegentlichen Konsum kein regelmässiger wird?
  Was würde mich allenfalls motivieren, den Konsum zu reduzieren oder aufzugeben?
- Welche Fragen zum Thema Cannabis beschäftigen mich?

Wenn du möchtest, kannst du deine Fragen später mit ins Plenum bringen.

Diskutiert in der Gruppe:

Stimmen folgende Aussagen? Inwiefern ja/nein?
Notiert eure Antworten auf einem Flipchart.

- Cannabis macht nicht abhängig. Daher ist es eine weniger gefährliche Droge als Alkohol.
- Cannabis entspannt. Unter dem Einfluss von Cannabis sind alle friedlich und die Welt wird besser.
- Cannabis ist eine Droge, die weitreichende negative Auswirkungen auf das eigene Leben haben kann.
- Der Besitz kleiner Mengen Cannabis ist in der Schweiz erlaubt.
- Für Jugendliche hat es in der Schweiz keine Konsequenzen, wenn sie von der Polizei beim Kiffen im Park beobachtet werden.

Schaut euch eure Notizen zu den Vorträgen nochmals an und überlegt:

Was bedeutet das nun in Bezug auf die leitende Fragestellung:

- Was ist euch klarer geworden? Warum konsumieren Menschen Cannabis? Was fasziniert Menschen daran?
- Welche Risiken sind damit verbunden?

Notiert euch eure wichtigsten Erkenntnisse in einer Mindmap.

Weiterführender Auftrag

Wenn du interessiert bist, kannst du mehr darüber erfahren, wie Cannabis im Gehirn und im Körper wirkt und warum Cannabis sowohl eine Droge als auch ein Heilmittel ist:

Schau dir die folgenden Filmausschnitte an:

- **Der Cannabis Case 1 – Nutzpflanze und Rauschmittel** | 3:35 – Schluss
- **Der Cannabis Case 2 – So wirkt Cannabis im Körper** | ganzes Video

Kannst du nun die folgenden Fragen etwas genauer beantworten?

- Wie wirkt Cannabis im Körper? Erkläre möglichst genau.
- Warum ist Cannabis Heilmittel und Droge zugleich?

Quelle Filme: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Download Einzeldokument > PDF

Fachteam 1: Wirkung von Cannabis

Ihr seid das Fachteam 1 und erarbeitet, wie Cannabis wirkt: Was passiert z. B. im Kopf oder im Körper? Welche Gefühle werden beim Konsum erzeugt?

Empfindungen und Wahrnehmungen

Häufig ist der Cannabisrausch durch euphorische Gefühle, Enthemmung und Gelassenheit gekennzeichnet. Man fühlt sich selbstbewusster. Konsumierende empfinden Licht und Musik oft intensiver. Sonst Nebensächliches wird deutlicher wahrgenommen. Die Zeit scheint langsamer zu vergehen.

Allerdings kann die Euphorie auch kippen. Negative Stimmung, Angst und Panikgefühle können die unangenehme Folge sein. Psychotische Symptome wie Verwirrtheit und Verfolgungsgedanken sind möglich. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von Horrortrips. Manchmal kommt es zu einer Depersonalisation/Derealisation (= Gefühl, ausserhalb des eigenen Körpers zu stehen, von den eigenen Gedanken getrennt zu sein).

Denken

Gewohnte Denkmuster treten in den Hintergrund. Das Denken ist geprägt von neuen Ideen und Einsichten, verbunden mit starken Gedankensprüngen. Aus Gedankensprüngen kann ein Durcheinander im Kopf entstehen, die Konsumierenden können keine klaren Gedanken fassen, was zu Orientierungslosigkeit führen kann.

Gedächtnis

Das Kurzzeitgedächtnis kann beeinträchtigt sein. Was vor 5 Minuten war, ist schon wieder vergessen. Das wird von Freund:innen und Kolleg:innen oft als amüsant empfunden. Allerdings hat die Beeinträchtigung des Kurzzeitgedächtnisses auch negative Folgen: Durch das gestörte Kurzzeitgedächtnis kann es zu Erinnerungslücken und Filmrissen kommen.

Kommunikation und Beziehung

Das Gemeinschaftserlebnis wird beim Cannabiskonsum oft intensiver wahrgenommen. Konsumierende haben das Gefühl, sich besser in andere hineinversetzen zu können. Manchmal tritt jedoch an die Stelle des gemeinsamen Erlebens das Gefühl der Isolation. Konsumierende fühlen sich dann ausgegrenzt und können sich nicht mehr gut mitteilen.

Körper

Einerseits beschleunigt sich der Herzschlag, andererseits fühlt man sich entspannt. Ein Gefühl der Leichtigkeit bei gleichzeitiger Verlangsamung der Bewegungen tritt ein. Schmerzen werden oft weniger wahrgenommen. Der Mund und die Kehle sind trocken, die Pupillen erweitert und die Augen gerötet. Auch die Reaktionsfähigkeit verändert sich, die Konzentration lässt nach. Neben einem verstärkten Hungergefühl können Bewegungsstörungen auftreten. Es können körperliche Nebenwirkungen wie Übelkeit und Erbrechen, Schwitzen, Schwindel, Zittern, Schüttelfrost, Herzrasen, Schmerzen oder Appetitstörungen auftreten. Das sind Anzeichen einer Cannabisvergiftung. Ein Kreislaufkollaps ist möglich.

Unberechenbarkeit der Wirkung

Die Wirkung von Cannabis kann sehr unterschiedlich sein: von euphorischen Gefühlen bis zu lähmender Trägheit. Manche behaupten, nichts zu spüren, anderen wird nur übel. Es gibt grosse Unterschiede, sowohl zwischen den Konsumierenden als auch zwischen den verschiedenen Rauschzuständen bei ein und derselben Person. Grundsätzlich lässt sich die Wirkung schlecht vorhersehen.

Spezialfall künstliche/synthetische Cannabinoide:

Neben dem natürlichen Cannabis, das aus der Cannabispflanze gewonnen wird, gibt es auch künstlich hergestelltes Cannabis, sogenannte künstliche oder synthetische Cannabinoide.

Die bisher beschriebenen Wirkungen gelten auch für synthetische Cannabinoide, diese haben aber eine stärkere Wirkung und sind daher mit besonderen Gefahren verbunden:

- Ohnmacht/Bewusstlosigkeit (schnell, je nach konsumierter Substanz)
- Herzrasen, Bluthochdruck,
- Verlangsamte Atmung, Krampfanfälle (Epilepsie)
- Übelkeit mit Erbrechen
- Verminderte geistige Leistungsfähigkeit
- Verwirrtheit, Halluzinationen, akute Psychosen
- Aggressives und gewalttätiges Verhalten
- Craving (unbändiges Verlangen nach mehr)
- Herzinfarkt
- Es gab schon Todesfälle durch synthetische Cannabinoide.

Wenn ihr noch Zeit habt, schaut euch die Videos aus der weiterführenden Aufgabe an (**Case 1** | **Case 2**): Hier wird noch etwas genauer erklärt, wie Cannabis im Gehirn und im Körper wirkt. Diese Ausführungen könnt ihr auch in euren Input einfliessen lassen.

Quellen
- Hoch, Eva, et al. (Hrsg.) (2019): Cannabis, Potenzial und Risiko.
- Soyka, Michael et al. (Hrsg.) (2018): Suchtmedizin.
- Stelle für Suchtprävention Kanton Zürich (2022): Synthetische Cannabinoide und ihre Risiken.
- https://suchtpraevention-zh.ch/wp-content/uploads/2022/02/Factsheet_Cannabinoide_2022.pdf
- Sucht Schweiz (2013): Fragen und Antworten zu Cannabis. https://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Fragen_Antworten_Cannabis.pdf

Fachteam 2: Faktoren, die die Wirkung von Cannabis beeinflussen

Als Fachteam 2 erarbeitet ihr, welche Faktoren die Wirkung von Cannabis beeinflussen können.

Die Wirkung von Cannabis hängt in erster Linie von der Dosis und dem THC-Gehalt ab. Weitere Faktoren haben zusätzlich einen Einfluss. So kann die Wirkung von Cannabis sehr unterschiedlich sein: von euphorischen Gefühlen bis hin zu lähmender Trägheit. Manche behaupten, nichts zu spüren, anderen wird einfach nur übel. Es gibt grosse Unterschiede, sowohl zwischen den Konsumierenden als auch zwischen den verschiedenen Rauschzuständen bei ein und derselben Person. Grundsätzlich lässt sich die Wirkung schlecht vorhersehen. Bekannt ist aber, welche Faktoren die Wirkung beeinflussen:

Cannabisarten und unterschiedlicher THC-Gehalt

Cannabis wird meist in Form von Marihuana (getrocknete Blüten und Blätter) oder Haschisch (aus dem Harz der Blütenstände), selten als Haschischöl (konzentrierter Auszug des Harzes) konsumiert.

Die psychoaktive Substanz im Cannabis ist THC (Tetrahydrocannabinol). Das bedeutet, dass THC der Teil von Cannabis ist, der Rauschzustände auslöst. Je höher der THC-Gehalt, desto stärker ist die Wirkung von Cannabis.

Der THC-Gehalt der verschiedenen Cannabisarten ist unterschiedlich. Der Wirkstoffgehalt kann je nach Anbaugebiet, Anbaumethode und Verarbeitung stark schwanken:

- **Marihuana** enthält etwa 0,5 bis 5 % THC. Speziell gezüchtete Indoor-Pflanzen allerdings haben eine viel höhere THC-Konzentration und können bis zu 20 % THC enthalten. Umgangssprachlich heisst Marihuana auch z. B. Gras oder Heu.
- **Haschisch** hingegen hat einen THC-Gehalt von 10 bis 30 %. In der Umgangssprache nennt man Haschisch häufig auch Hasch oder Shit.
- **Cannabisöl** hat einen sehr hohen THC-Gehalt von etwa 50 bis 80 %. Cannabisöl wird auch als Oil bezeichnet.

(Abbildungen Cannabisarten siehe Seite3)

Ein wichtiger Hinweis ist, dass bei der Haschischproduktion leichter Zusatzstoffe beigemischt werden können als beim wenig verarbeiteten Marihuana. Je nach Beimischung ist mit unangenehmen Nebenwirkungen zu rechnen.

Download Einzeldokument > PDF

Cannabismenge

Natürlich hängt die Wirkung von der konsumierten Menge ab. In der Regel wird Cannabis geraucht. Wie viel Cannabis in einem Joint enthalten ist, können die Konsumierenden nicht genau wissen. Es ist daher schwer berechenbar, wie sich der Konsum auswirkt. Dasselbe gilt, wenn Cannabis Lebensmitteln beigemischt wird (Kekse, Kuchen usw.). Je höher die Dosis, desto grösser ist das Risiko, negative Wirkungen zu erleben.

Qualität der Cannabisprodukte

Streckmittel oder eine Behandlung mit synthetischen Cannabinoiden (= künstlich hergestelltes Cannabis) beeinflussen die Wirkung, teilweise mit dramatischen Folgen. Kriminelle Organisationen besprühen natürliches Cannabis mit synthetischen Cannabinoiden. Dieses Cannabis wird dann als «normales» Cannabis zum üblichen Preis verkauft. Es ist unmöglich, den Unterschied zwischen behandeltem und unbehandeltem Cannabis selbst zu erkennen. Aussehen und Geruch sind identisch. Wie ihr von anderen Gruppen erfahren werdet, sind die künstlichen Cannabinoide hochwirksam und der Konsum ist mit grossen Risiken verbunden.

Konsumform/-technik

Am häufigsten wird Cannabis geraucht. Manchmal werden Rauchgeräte wie Bongs (spezielle Wasserpfeifen) oder Shishas benutzt. Dabei wird mit einem Atemzug eine wesentlich grössere Menge Rauch inhaliert. Beim Inhalieren von Cannabisrauch gelangt THC über die Lunge direkt in die Blutbahn. Geraucht ist Cannabis daher schnell wirksam.

Cannabis wird manchmal auch gegessen, z. B. als Gebäck, oder getrunken (Tee). Dann wird es über den Verdauungstrakt ins Blut aufgenommen und gelangt ins Gehirn. Beim Essen von Cannabis setzt die Wirkung verzögert ein. Das birgt die Gefahr, grössere Mengen zu konsumieren, weil die Wirkung vorerst ausbleibt und man von unangenehmen Folgen überrascht wird.

Konsumhäufigkeit und -dauer

Die Wirkung von Cannabis kann sehr unterschiedlich sein, je nach Häufigkeit und Dauer des Konsums. Besonders gefährdet für unerwünschte Wirkungen sind Personen, die zum ersten Mal Cannabis konsumieren oder zuvor längere Zeit abstinent waren.

Wer regelmässig konsumiert, muss nach und nach die Cannabismenge erhöhen, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Damit steigen auch die Risiken und Nebenwirkungen.

Gemütszustand und aktuelle Situation

Die Gefühlslage der Konsumierenden kann den Rausch beeinflussen. Cannabis kann gute wie schlechte Stimmungen verstärken. Wer sich schlecht fühlt, riskiert beim Konsum, dass negative Gefühle zunehmen. Es kommt auch vor, dass positive Gefühle während des Rausches ins Negative umschlagen. Die Umgebung und die Menschen, mit denen man zusammen ist, können die Wirkung ebenfalls beeinflussen.

Cannabisarten

Marihuana

Bild: AdobeStock.com/Michael

Haschisch

Bild: AdobeStock.com/roxxyphotos

Cannabisöl

Bild: AdobeStock.com/creative_content

Quellen
– Soyka, Michael et al. (Hrsg.) (2018): Suchtmedizin.
– World Health Organization (2016) : The health and social effects of nonmedical cannabis use

Fachteam 3: Risiken und Folgen des Cannabiskonsums

Als Fachteam 3 erarbeitet ihr die körperlichen, psychischen und sozialen Folgen des Cannabiskonsums. Eine weitere Gruppe (Fachteam 4) beschäftigt sich ebenfalls mit Konsumfolgen, konzentriert sich dabei aber auf die Folgen im Alltag.

Körperliche Folgen

- Aufmerksamkeit, Konzentration und Lernfähigkeit können durch Cannabiskonsum beeinträchtigt werden: Gemäss Studien sind bei langjährigem und hochdosiertem Konsum bestimmte Gehirnteile weniger aktiv. In den meisten Studien ist von leichten Beeinträchtigungen der Lernfähigkeit und des Gedächtnisses die Rede. Diese Ergebnisse gelten aber nur für Erwachsene.

  Weil sich bei Kindern und Jugendlichen das Gehirn noch entwickelt, muss mit mehr schädlichen Einflüssen des Cannabiskonsums gerechnet werden. Vor allem bei frühem Konsumeinstieg werden negative Auswirkungen auf die Gehirnentwicklung und damit auf die kognitiven (= das Denken und Lernen betreffenden) Fähigkeiten beobachtet.

- Regelmässiges Rauchen von Joints beeinträchtigt die Lungenfunktion und erhöht die Gefahr, an Lungenkrebs zu erkranken. Cannabisrauch enthält mehr krebserregende Stoffe als eine vergleichbare Menge Tabakrauch.

  Bei Joints raucht man sowohl Tabak als auch Cannabis. Cannabiskonsum kann daher auch zu einer Nikotinabhängigkeit führen.

- Bei Cannabiskonsum während der Schwangerschaft besteht die Gefahr, dass die Entwicklung des Kindes negativ beeinflusst wird. Es gibt auch Hinweise darauf, dass die Schwangerschaft verkürzt wird und das Gewicht des Babys bei der Geburt geringer ist. Es besteht folglich das Risiko, dass Cannabiskonsum in der Schwangerschaft zu späteren Einschränkungen im Leben des Kindes führt.

- Bei Männern und Frauen führt ein chronischer Cannabiskonsum möglicherweise zu verminderten Fruchtbarkeit.

- Bei einem Konsumstopp können Entzugssymptome beobachtet werden: u. a. Brechreiz, Schweissausbrüche, Zittern, Schlaf- und Appetitlosigkeit. Eine Begleitung durch eine Fachperson ist darum wichtig. Dies kann ein Hausarzt, eine Psychologin oder die Suchtberatungsstelle sein.

Download Einzeldokument > PDF

Psychische und soziale Folgen

- Es kann sich eine psychische Abhängigkeit entwickeln. Dabei geht die Kontrolle über den Konsum verloren. Das Verlangen, zu konsumieren, wird sehr stark, bestimmte Situationen oder Gefühle können nicht mehr ohne Cannabiskonsum bewältigt werden.
- Kann Cannabis Psychosen[1] auslösen?
  Die Forschung ist dazu geteilter Meinung. Keine Zweifel bestehen an der Aussage, dass Menschen, die zu Psychosen neigen, ihr Risiko erhöhen, wenn sie Cannabis konsumieren. Weiter gehen die meisten Fachleute heute davon aus, dass Cannabiskonsum nicht nur vorübergehende psychotische Symptome auslösen kann, sondern auch das Risiko einer anhaltenden Psychose erhöht.

  Das Risiko, durch Cannabiskonsum an einer Psychose zu erkranken, steigt bei frühem, häufigem und hochdosiertem Konsum. Ein weiterer Risikofaktor ist, wenn Jugendliche bereits bestehende psychische Probleme haben.
- Auch wenn die genauen Wirkungszusammenhänge nicht eindeutig geklärt sind, lässt sich sagen, dass regelmässiger Cannabiskonsum das Risiko für die Entwicklung und Verstärkung psychischer Probleme erhöht.
- Regelmässiger Cannabiskonsum im Jugendalter erhöht die Wahrscheinlichkeit, im Verlauf des Lebens eine Abhängigkeitserkrankung zu entwickeln.
- Chronischer (= längerfristiger und regelmässiger) Cannabiskonsum kann mit Rückzugstendenzen aus dem sozialen Umfeld einhergehen. Das kann das Leben von Konsumierenden recht stark beeinflussen und auch beeinträchtigen: z. B. können Konflikte mit Eltern, Geschwistern, Freund:innen oder Partner:innen entstehen oder Jugendliche haben ausschliesslich drogenkonsumierende Freund:innen.

Spezialfall künstliche/synthetische Cannabinoide

Neben natürlichem Cannabis (Extrakte aus der Pflanze) gibt es auch künstlich hergestelltes Cannabis, sogenannte synthetische Cannabinoide. Die bisher beschriebenen Wirkungen gelten auch für synthetische Cannabinoide, allerdings sind die Wirkungen stärker und die Risiken grösser:

- Ohnmacht/Bewusstlosigkeit (schnell, je nach konsumierter Substanz)
- Herzrasen, Bluthochdruck
- Verlangsamte Atmung, Krampfanfälle (Epilepsie)

[1] Der Begriff Psychose bezeichnet eine Gruppe schwerer psychischer Störungen, die mit einem zeitweiligen weitgehenden Verlust des Realitätsbezugs einhergehen.

- Übelkeit mit Erbrechen
- Verminderte geistige Leistungsfähigkeit
- Verwirrtheit, Halluzinationen, akute Psychosen
- Aggressives und gewalttätiges Verhalten
- Craving (unbändiges Verlangen nach mehr)
- Herzinfarkt
- Es gab schon Todesfälle durch synthetische Cannabinoide.

Spezialfall Mischkonsum

Die gleichzeitige Einnahme bzw. das Mischen verschiedener Drogen birgt Risiken. Wenn verschiedene Drogen gleichzeitig konsumiert werden, können sich die Wirkungen der einzelnen Drogen gegenseitig verstärken. Manchmal entstehen auch unvorhersehbare Wechselwirkungen, die den Körper zusätzlich belasten und gefährlich werden können.

Da man im Drogenrausch meist nichts davon merkt, kann jemand unerwartet und plötzlich einen Zusammenbruch erleiden. Je nach konsumierten Drogen, der Dosis, der Person und der Situation kann ein solcher Kollaps lebensbedrohlich sein.

Quellen
- Di Forti, Marta et al. (2019): The contribution of cannabis use to variation in the incidence of psychotic disorder across Europe (EU-GEI) : a multicentre case-control study.
- Moore, Theresa H. et al. (2007): Cannabis use and risk of psychotic or affective mental health outcomes: a systematic review.
- Soyka, Michael et al. (Hrsg.) (2018): Suchtmedizin.
- Sucht Schweiz (2018): Im Fokus – Cannabis.
- World Health Organization (2016): The health and social effects of nonmedical cannabis use.

Fachteam 4: Auswirkungen des Cannabiskonsums im Alltag

Ihr seid das Fachteam 4 und beschäftigt euch mit Auswirkungen des Cannabiskonsums im Alltag. Wie ihr bei den Vorträgen hören werdet, beschäftigt sich auch das Fachteam 3 mit Risiken und Folgen des Cannabiskonsums. Sie beleuchten aber die körperlichen, psychischen und sozialen Folgen.

Auswirkungen des Cannabiskonsums …

… im Strassenverkehr: (Selbst- und Fremdgefährdung)

- Cannabiskonsum kann die Konzentration beeinflussen und die Wahrnehmung verändern. Dies erhöht die Selbst- und Fremdgefährdung. Besonders riskant ist das Lenken von Motorfahrzeugen oder das Benutzen von motorlosen Fortbewegungsmitteln (Rad, Skateboard usw.).
- Fahren unter Cannabiseinfluss gilt als schwere Widerhandlung gegen das Strassenverkehrsgesetz. Die Strafe ist eine Geldbusse und/oder Freiheitsentzug sowie der Entzug des Fahrausweises für mindestens drei Monate (meistens sind es sechs bis zwölf Monate Entzugsdauer bei sofortigem Konsumstopp).

  Auch wenn der Konsum bereits einige Zeit zurückliegt, reicht manchmal der Nachweis von Abbauprodukten aus, um eine Fahreignungsabklärung durchzuführen. Dies kann zur Folge haben, dass der Führerausweis entzogen oder der Lernfahrausweis erst zu einem späteren Zeitpunkt ausgestellt wird.

… in der Schule und bei der Lehrstellensuche

- Aufmerksamkeit, Konzentration und Lernfähigkeit können durch Cannabiskonsum beeinträchtigt werden. Mögliche Folgen sind Leistungsabfall, schlechtere Noten und damit verminderte Chancen bei der Lehrstellensuche oder bei der Aufnahme an weiterführende Schulen.
- Der Konsum vor oder in der Schule führt zu Konflikten mit der Schulordnung. Es sind Disziplinarmassnahmen, Information der Erziehungsberechtigten oder gar ein Schulverweis möglich.

… bei der Arbeit

- Bei der Arbeit, insbesondere beim Bedienen von Maschinen oder beim Lenken von Motorfahrzeugen, besteht ein erhöhtes Risiko für Fehler oder Unfälle, wenn die Wahrnehmung oder Aufmerksamkeit beeinträchtigt ist. Solche Beeinträchtigungen können zu Fehlreaktionen führen und dadurch Mensch und Umwelt gefährden. Dies kann berufliche Konsequenzen nach sich ziehen, bis hin zum Verlust der Arbeitsstelle.

Download Einzeldokument > PDF

…in Sport, Freizeit und Hobby

- Mangelnde Aufmerksamkeit, Selbstüberschätzung und fehlendes Risikobewusstsein erhöhen die Unfallgefahr beträchtlich. Cannabiskonsumenti:nnen gefährden nicht nur sich selbst. Nicht selten passieren Unfälle mit Unbeteiligten.
- Die sportliche Leistungsfähigkeit sinkt durch fehlende Konzentration sowie durch die Verschlechterung der Kondition (Lungenfunktion) beim gemischten Tabak-Cannabiskonsum.
- Bei regelmässigem Konsum wird die Freizeit oft nur noch mit Gleichgesinnten verbracht. Alles dreht sich um Cannabis (Beschaffung und Konsum).

…betreffend Finanzen

- Der Kauf von Cannabisprodukten und Tabakwaren kostet Geld. Kommen Ausgaben aufgrund von Unfällen oder für Bussen hinzu, kann das schnell das eigene Budget übersteigen.
- Beeinflusst Cannabis die Schule und den Beruf, kann das die finanzielle Situation belasten.

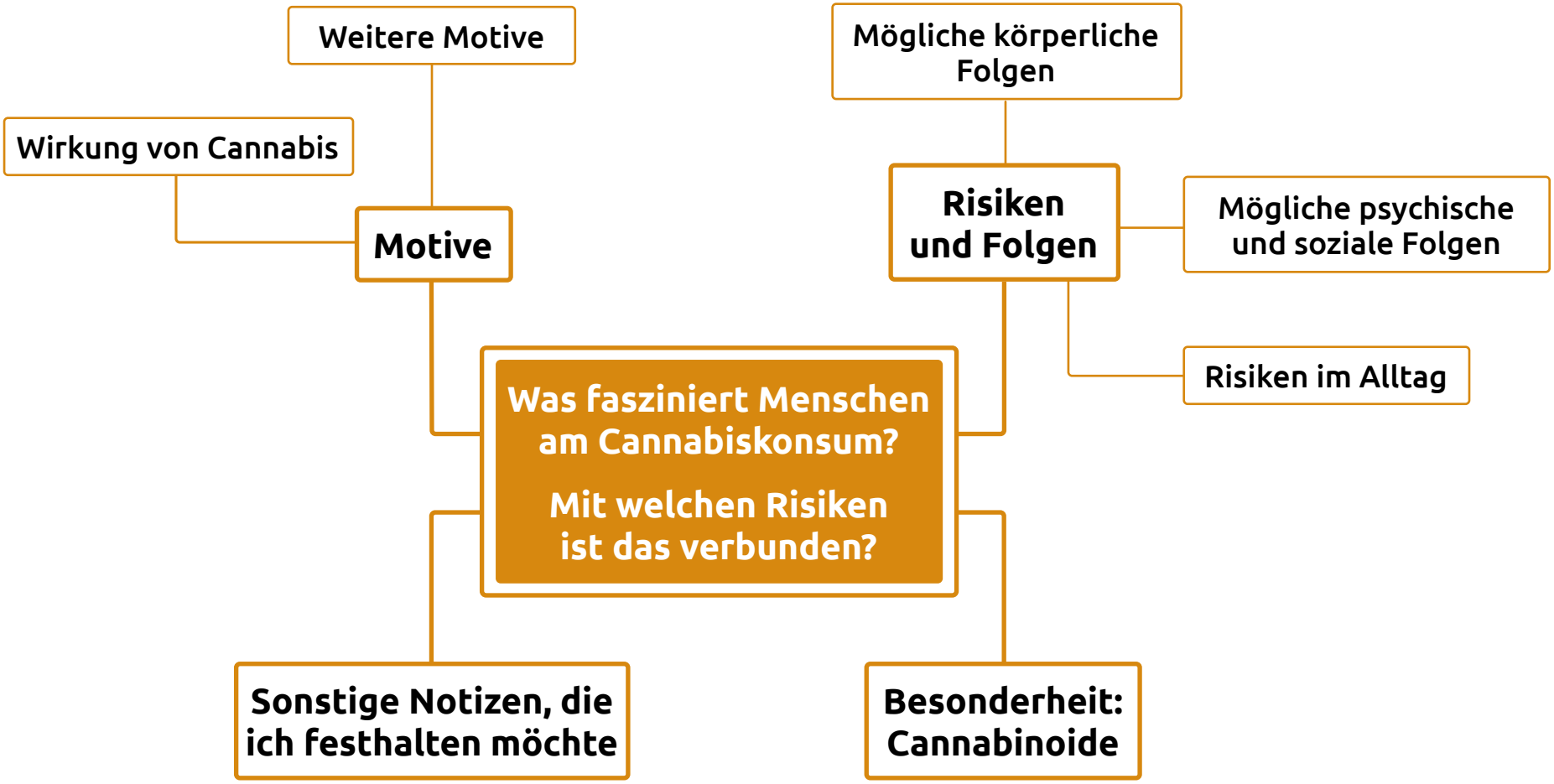
Rechtliche Folgen

- Wer Cannabis konsumiert, riskiert, mit dem Gesetz in Konflikt zu kommen. Besitz ab 10 Gramm sowie Konsum, Anbau und Handel mit Cannabisprodukten mit einem THC-Gehalt von mehr als 0,3 % fallen unter das Betäubungsmittelgesetz und sind illegal. Der Besitz kleiner Mengen Cannabis für den eigenen Konsum ist in der Schweiz straffrei.

  Industriehanf (Verwendung als Textilfasern, Wärmedämmstoff für Bauisolationen usw.) enthält weniger THC und ist daher nicht verboten.
- Enorme Risiken bestehen beim Konsumieren und/oder Mitführen von Cannabis bei Reisen ins Ausland oder beim Grenzübertritt in Länder, in denen die Gesetze restriktiver (= strenger) sind als in der Schweiz. Dies gilt auch für Cannabisprodukte mit tiefem THC-Gehalt. Es drohen Geld- oder Gefängnisstrafen.
- Werden Jugendliche mit Cannabis von der Polizei erwischt, werden in der Regel die Eltern und die Jugendanwaltschaft informiert. Die Strafen und Massnahmen hängen vom Alter, der Vorgeschichte (z. B. Vorstrafen wegen Cannabiskonsum) und der persönlichen Situation der Jugendlichen ab. Es kann eine Suchtberatung, ein Kurs oder auch gemeinnützige Arbeit angeordnet werden.

Quelle Sucht Schweiz: Cannabis: Rechtliche Grundlagen.
https://www.suchtschweiz.ch/zahlen-und-fakten/cannabis/cannabis-rechtliche-grundlagen/

Mögliches Mindmap für die Wissenssicherung aus den Vorträgen



befreelance
PRÄVENTION. GESUNDHEIT.

Download Einzeldokument > PDF

Teil 1: Kiffen ganz normal?
(im 2er-Team)

Zum Einstieg ratet mal:

- Wie viele Jugendliche im Alter von 14–15 Jahren haben bereits einmal Cannabis probiert?
- Gibt es beim Cannabiskonsum einen Unterschied zwischen Mädchen und Jungen? Zwischen verschiedenen Ländern? Warum ja/nein?
- Konsumieren Jugendliche heute weniger Cannabis als vor 20 Jahren? Könnt ihr eure Antwort begründen?

Wie sieht es wirklich aus? Sucht nach einer Antwort. Ihr könnt dazu folgende Unterlagen benutzen:

- Zeitungsbericht aus dem Tagesanzeiger:
  Schweizer Schüler sind Europameister im Kiffen
- Informationsseiten von feel-ok:
  Verbreitung

Diskutiert abschliessend zu zweit:

- Habt ihr am Anfang richtig geschätzt und argumentiert?
- Was war für euch neu? Was hat euch erstaunt?

Teil 2: Konsummotive
(in Einzelarbeit)

Ihr habt euch bereits damit auseinandergesetzt, warum Menschen Cannabis konsumieren. Auf der Website von feel-ok findest du verschiedene Gründe zusammengefasst.

Lies die Gründe durch und ergänze deine Mindmap

- Informationsseiten von feel-ok:
  Konsummotive

Wenn du möchtest, überlege abschliessend für dich selbst:

- Welche der Konsummotive kannst du nachvollziehen?
- Welche der Risiken sind aus deiner Sicht gravierend (schlimm) und du möchtest dich und andere davor schützen?
- Was nimmst du für dich mit aus der Auseinandersetzung mit dem Thema?

Download Einzeldokument > PDF

Zeitungsartikel aus dem Tages Anzeiger vom 19.05.2020:

Untersuchung der WHO: Schweizer Schüler sind Europameister im Kiffen

Jeder vierte 15-Jährige in der Schweiz hat bereits gekifft. Das zeigt eine breite Umfrage an Schulen. | Foto: Keystone

Befragungen in ganz Europa zeigen: Jugendliche probieren in keinem Land häufiger Cannabis als in der Schweiz. Das sind die Hintergründe.

Über 11'000 Schweizer Jugendliche aus 715 zufällig ausgewählten Klassen haben diesmal mitgemacht. Alle vier Jahre lässt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in Europa Schülerinnen und Schüler zwischen 11 und 15 Jahren dazu befragen, wie sie mit Drogen, Sexualität, Ernährung und anderen Dingen umgehen, die Auswirkungen auf ihre Gesundheit haben. Am Dienstag wurden die Resultate veröffentlicht.

Während die jungen Schweizer bei den meisten Vergleichsgrössen mindestens gleich gut oder deutlich besser als die Jugendlichen im Rest von Europa abschnitten, stechen sie in einem Bereich negativ hervor: dem Cannabiskonsum. Schüler probieren in keinem Land häufiger Cannabis als in der Schweiz.

Die Zahlen: So steht es um den Cannabiskonsum der jungen Schweizerinnen und Schweizer

In der Schweiz wurden nur die 14- und 15-Jährigen zum Thema Cannabis befragt, in den europäischen Vergleich der WHO flossen lediglich die Angaben der 15-Jährigen ein. Von diesen gaben in der Schweiz 27 Prozent der Knaben und 17 Prozent der Mädchen an, bereits einmal Cannabis probiert zu haben. 13 Prozent der Knaben und 8 Prozent der Mädchen taten dies in den letzten 30 Tagen vor der Befragung.

Regelmässig gekifft (mindestens drei Mal) haben in diesem Zeitraum wiederum rund 8 Prozent der Knaben und gut 4 Prozent der Mädchen. Gefragt wurde hier nach Cannabis mit

hohem THC-Gehalt, das in der Schweiz verboten ist. Der Konsum unter den Schweizer Jugendlichen ist höher als unter den Erwachsenen. Von ihnen haben bei aktuellen Befragungen rund 4 Prozent angegeben, in den letzten 30 Tagen Cannabis konsumiert zu haben.

Und was heisst das im europäischen Vergleich?

Die 27 % Knaben, die bereits Cannabis probiert haben, sind der höchste Wert aller 40 Länder, in denen Befragungen durchgeführt wurden. Die Schweizer Mädchen liegen mit ihren 17 % im oberen Mittelfeld. Im Schnitt haben 15 % aller 15-jährigen europäischen Knaben bereits Cannabiserfahrung. Bei den Mädchen sind es 11 %. Was den aktuellen Konsum (letzte 30 Tage vor der Befragung) betrifft, liegt bei den Knaben einzig Bulgarien vor der Schweiz. Den regelmässigen Konsum (mindestens drei Mal in 30 Tagen) vergleicht die WHO nicht.

Ist eine liberale Cannabispolitik der Schweiz der Grund für die hohen Werte?

Sicher nicht alleine. Vergleichsweise locker geht die Schweizer Justiz nur mit volljährigen Cannabiskonsumenten um. Seit 2013 werden volljährige Personen mit einer Ordnungsbusse von 100 Franken bestraft und nicht mehr angezeigt.
Jugendlichen droht weiterhin ein ordentliches Verfahren.
Zudem liegen auch unsere Nachbarstaaten (mit Ausnahme von Österreich) beim Cannabiskonsum der 15-Jährigen alle in der europäischen Spitzengruppe. Gerade Frankreich zeichnet sich dabei lange durch eine harte Politik aus, die erst in den letzten Jahren gelockert wurde. Und ausgerechnet hier ging der Konsum im Vergleich zur letzten WHO-Befragung am deutlichsten zurück: Gaben 2014 noch 29 % der französischen Knaben an, bereits Cannabis probiert zu haben, sind es nun noch 19 %. Die Stiftung Sucht Schweiz hat die Befragungen für die WHO in der Schweiz durchgeführt. Hinter der hohen Konsumquote vermutet sie verschiedene Faktoren, die ineinandergreifen, wie Sprecherin Monique Portner-Helfer sagt. «Wir vermuten, dass auch eine gewisse gesellschaftliche Akzeptanz von Cannabis in der Schweiz dazu beiträgt. Kiffen wird wohl von manchen Jugendlichen als nicht so schlimm angesehen», sagt Portner-Helfer. Am seltensten kiffen europäische Jugendliche in Aserbeidschan, Moldau und Russland.

Kiffen Jugendliche heute öfters?

Ganz klar nein. Die Befragungen für die WHO werden seit mehreren Jahrzehnten durchgeführt. Am verbreitetsten war Cannabis bei den Jugendlichen um das Jahr 2000. Damals hatte fast die Hälfte der befragten Knaben und jedes dritte Mädchen bereits einmal Cannabis konsumiert. Seither ist dieser Wert deutlich zurückgegangen. Der regelmässige Konsum wurde erstmals 2006 erfragt. In diesem Zeitraum hat sich bei diesem Wert kaum etwas verändert. Sucht Schweiz spricht beim Rückgang des Konsums seit dem Jahr 2000 von einem allgemeinen Phänomen, das neben Cannabis auch andere Substanzen wie Alkohol betrifft. Auch beim Alkohol sieht die Stiftung neben präventiven Bemühungen gesellschaftliche Trends, die dazu beitragen, dass Jugendliche weniger als auch schon trinken.

Bei dieser Aufgabe geht darum, dass du die wichtigsten Begriffe betreffend Cannabis verstehst und die aktuellen Gesetze kennst.

Weisst du z. B. …

- Was THC ist?
- Was künstliche Cannabinoide sind?
- Ob das Konsumieren von Cannabis in der Schweiz eigentlich überall verboten ist?
- Was passiert, wenn Jugendliche beim Cannabiskonsum von der Polizei gesehen werden?

Diese Fragen werden sich für dich bald klären.
Zu zweit macht ihr euch «spielerisch» auf den Weg nach Antworten:

- Schneidet zuerst alle Kärtchen aus.
- Klärt dann in Teamarbeit: Welche zwei Kärtchen gehören jeweils zusammen?
- Bei Bedarf könnt ihr auch im Internet recherchieren, um die richtige Zuordnung zu finden. Hilfreich können dabei z. B. folgende Seiten sein:

  Bundesamt für Gesundheit BAG, Cannabis

  Wie lange können Drogen im Körper nachgewiesen werden?

Könnt ihr die Einstiegsfragen nun beantworten?
Gibt es Unklarheiten oder Fragen, die ihr gerne mit eurer Lehrperson klären möchtet?

Mögliche Vertiefungsaufgaben:

- Falls es dich interessiert, wie die Polizei mit jungen Cannabiskonsumierenden umgeht, kannst du dir folgenden Filmausschnitt anschauen:

  Jung und bekifft: Was Cannabis auslösen kann
  (19:45–22:52 und 37:00–40:19)

- Wenn dich die Frage interessiert, ob Cannabis reguliert werden sollte, kannst du Argumente dafür und dagegen recherchieren. Vielleicht ist es sogar möglich, mit deiner Lehrperson zu vereinbaren, dass ihr (z. B. im Deutschunterricht) eine Pro- und Kontradiskussion vorbereitet und durchführt.
- Vielleicht möchtest du mehr über künstliche Cannabinoide erfahren? Kläre mit deiner Lehrperson ab, ob ihr dazu gemeinsam eine Vertiefungsaufgabe lösen werdet. Ansonsten kann sie dir Unterlagen zum Thema geben.

Überlege dir abschliessend:

Welche deiner Erkenntnisse könnten auch für deine Mitschüler:innen wichtig/interessant sein? Bring diese Aspekte mit ins Plenum.

Memory zu den gesetzlichen Grundlagen

THC =	Gesetzesbestimmungen zum Cannabisbesitz von Jugendlichen (unter 18 Jahren)	THC, CBD usw. =	Es hat keine berauschende Wirkung.	Cannabidiol ist ein Bestandteil von Cannabis.	Produkte, die weniger als 1 % THC-Gehalt haben, sind erlaubt.
CBD =	THC-Gehalt	Umgang der Kantone mit Ordnungsbussen	Es hat eine berauschende Wirkung.	Bis zu 10 g straffrei.	Der THC-Gehalt ist in den vergangenen Jahren stark angestiegen und liegt heute bei 10–20 %. 1960 lag er noch bei 3 %.
Gesetzesbestimmung zum Cannabiskonsum von Erwachsenen	Gesetzesbestimmungen zum Cannabiskonsum von Jugendlichen (unter 18 Jahren)	Strassenverkehr	Das sind künstlich hergestellte Substanzen mit ähnlicher Wirkung wie Cannabis. Sie sind oft sehr gefährlich.	Produkte mit mehr als 1 % THC-Gehalt sind verboten.	Das sind natürliche Cannabinoide.
Synthetische Cannabinoide =	Illegaler Kauf und Verkauf von Cannabis (THC-Gehalt)	Wirkung von THC	Straffrei, wenn nur eine geringfügige Cannabismenge (<10 g) mitgeführt wird.	Jugendliche erhalten eine Anzeige, wenn sie beim Cannabiskonsum erwischt werden. Zudem werden die Eltern informiert.	Es gilt die Nulltoleranz-Grenze.
Gesetzesbestimmungen zum Cannabisbesitz von Erwachsenen	Legaler Kauf und Verkauf von Cannabis (THC-Gehalt)	Wirkung von CBD	Bei Erwachsenen können Ordnungsbussen von 100 CHF verhängt werden.	Tetrahydrocannabinol ist ein Bestandteil von Cannabis.	Sie machen grosse Unterschiede in der Umsetzung des Ordnungsbuss-verfahrens.

Memory zu den gesetzlichen Grundlagen | Lösungen

THC =	Tetrahydrocannabinol ist ein Bestandteil von Cannabis.	Gesetzesbestimmungen zum Cannabisbesitz von Jugendlichen (unter 18 Jahren)	Straffrei, wenn nur eine geringfügige Cannabismenge (<10 g) mitgeführt wird.	THC, CBD usw. =	Das sind natürliche Cannabinoide.
CBD =	Cannabidiol ist ein Bestandteil von Cannabis.	Umgang der Kantone mit Ordnungsbussen	Sie machen grosse Unterschiede in der Umsetzung des Ordnungsbuss-verfahrens.	THC-Gehalt	Der THC-Gehalt ist in den vergangenen Jahren stark angestiegen und liegt heute bei 10–20 %. 1960 lag er noch bei 3 %.
Gesetzesbestimmung zum Cannabiskonsum von Erwachsenen	Bei Erwachsenen können Ordnungsbussen von 100 CHF verhängt werden.	Strassenverkehr	Es gilt die Nulltoleranz-Grenze.	Gesetzesbestimmungen zum Cannabiskonsum von Jugendlichen (unter 18 Jahren)	Jugendliche erhalten eine Anzeige, wenn sie beim Cannabiskonsum erwischt werden. Zudem werden die Eltern informiert.
Synthetische Cannabinoide =	Das sind künstlich hergestellte Substanzen mit ähnlicher Wirkung wie Cannabis. Sie sind oft sehr gefährlich.	Wirkung von THC	Es hat eine berauschende Wirkung.	Illegaler Kauf und Verkauf von Cannabis (THC-Gehalt)	Produkte, mit mehr als 1 % THC-Gehalt sind verboten.
Gesetzesbestimmungen zum Cannabisbesitz von Erwachsenen	Bis zu 10 g straffrei.	Wirkung von CBD	Es hat keine berauschende Wirkung.	Legaler Kauf und Verkauf von Cannabis (THC-Gehalt)	Produkte, die weniger als 1 % THC-Gehalt haben, sind erlaubt.

Einleitung:

Viele Jugendliche konsumieren ein- oder mehrmals Cannabis, ohne dass das schwerwiegende Folgen hat. Bei manchen Jugendlichen hat der Cannabiskonsum aber Auswirkungen, die stark belastend und sehr herausfordernd sind.

Drei Jugendliche, die ihren Konsum nicht mehr kontrollieren konnten, werden im Film «Jung und bekifft – was Cannabis auslösen kann» porträtiert. Ihr werdet in der Gruppe die Geschichte von einem der drei Jungen genauer anschauen.

Konkretes Vorgehen:

Ihr arbeitet im Team. Schaut euch die Sequenzen zu «eurem» Jugendlichen an. Notiert dabei auf dem farbigen Papier:

- Wie hat alles angefangen? Aus welchen Gründen hat der Junge (weiter-)konsumiert? (gelbes Papier)
- Was sind/waren die Folgen des Konsums? (grünes Papier)
- Wo steht der Junge am Ende des Films? Welche Lösungen wurden gefunden? (blaues Papier)

Sprecht euch kurz ab, wer von euch eure Fallgeschichte vorstellt. Denkt beim Vorstellen daran, dass die meisten eurer Mitschüler:innen die Geschichte nicht kennen.

Jung und bekifft: Was Cannabis auslösen kann

Till	Martin	Sven
insgesamt 13:34 Min.	insgesamt 7:54 Min.	insgesamt 17:25 Min.
02:45 – 04:57	04:58 – 08:06	08:07 – 14:54
16:53 – 19:50	27:28 – 31:22	31:23 – 34:42
22:52 – 27:27	47:05 – 47:57	40:20 – 47:04
34:42 – 37:02		
47:58 – 49:28		

Wenn ihr Zeit habt, diskutiert miteinander:

- Was geht euch durch den Kopf? Was beschäftigt euch?
- Gibt es Aspekte, die für euch neu waren?
- Habt ihr Fragen, die ihr nachher in der Klasse besprechen möchtet?

Download Einzeldokument > PDF

Hanf wird manchmal mit künstlichen Cannabinoiden versetzt, was den Konsum sehr riskant macht. Diese Aufgabe zeigt, warum das so ist und wie ihr euch schützen könnt.

Schaut euch in der Klasse oder in Gruppen mindestens einen der folgenden Filmausschnitte an:

- **Was sind Legal Highs?**
  (00:00–03:17)
- **Pillen, Cannabis und Kokain: Jugendliche & der Mischkonsum von Drogen**
  (05:21–10:34)

Lest auch im Factsheet von Akzent und/oder Infodrog nach:

- **Synthetische Cannabinoide und ihre Risiken**
- **Was kaufst du eigentlich, wenn du Gras kaufst?**

Alles klar? Diskutiert folgende Fragen:

- Was sind künstliche Cannabinoide?
- Welche Risiken sind mit dem Konsum von künstlichen Cannabinoiden verbunden?
- Wenn ein Joint die Runde macht:
  - Wie könnt ihr dann wissen, ob künstliche Cannabinoide darin enthalten sind?
  - Was ist unbedingt zu beachten, wenn sich jemand trotz der grossen Risiken entscheidet, mitzurauchen?

Bild: AdobeStock.com/Wosunan

Vermehrt konsumieren Jugendliche verschiedene Substanzen in Kombination miteinander: z B. Cannabis und Alkohol oder Alkohol und Tabletten.

1. Motive und Risiken des Mischkonsums

Bevor ihr euch folgende zwei Filmausschnitte anschaut, diskutiert kurz in der Gruppe:
Was wisst ihr bereits über Risiken des Mischkonsums?

Der gefährliche Mix aus Medikamenten und Rauschmitteln

- Interviews mit Jugendlichen 13:54 – 18:27
- Geschichte von Yuri 25:46 – 30:42

Besprecht nun folgende Fragen:

- Welche Informationen aus dem Video erstaunen euch?
- Welche Motive geben die Jugendlichen für den Mischkonsum an? Was denkt ihr darüber?
- Welche Risiken zeigen sich im Gespräch mit Yuri?
- Gibt es weitere Risiken des Mischkonsums? Worauf sollte jemand achten, der/die trotz hoher Risiken konsumiert?

Recherchiert dazu auf der Seite von feel-ok und/oder im factsheet von Infodrog.

Mischkonsum – Cannabis und …

Medikamente & Alkohol oder andere Drogen – ein gefährlicher Mix

2. Aussagen von Fachpersonen zu den Risiken des Mischkonsums

Hört euch an, was Fachpersonen zum Thema Mischkonsum sagen:

- Aussagen der Fachpersonen 25:46 – 30:42

Diskutiert in der Gruppe:

- Was sagen die Fachpersonen?
- Was denkt ihr darüber?

Vielleicht möchtest du abschliessend für dich allein überlegen:

- Was geht dir durch den Kopf?
- Was beschäftigt dich?
- Was nimmst du für dich mit?
- Hast du Fragen, die du mit deiner Lehrperson oder einer Fachperson besprechen möchtest?

Mischkonsum SRF Einstein, April 2021:

Pillen, Cannabis und Kokain: Jugendliche & der Mischkonsum von Drogen

Bild: AdobeStock.com/bearbeitet

Hier siehst du eine Auslegung verschiedener Fragen, mit denen du dich bei Interesse vertiefter auseinandersetzen kannst.

Meist findest du bereits erste Informationen zum Thema in den verlinkten Filmen. Natürlich ist es auch möglich und sinnvoll, dass du nach weiteren Informationen recherchierst. Prüfe dabei immer gut, ob die Quelle (z. B. die Website) seriös ist (ob z. B. die Aussagen wissenschaftlich belegt sind). Wenn du unsicher bist, frage deine Lehrperson.

Wie wirkt Cannabis und inwiefern ist Cannabis sowohl eine Heilpflanze als auch eine Droge?

Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, schau dir folgende zwei Videos an:

- **Der Cannabis Case 1 – Nutzpflanze und Rauschmittel** (vor allem 3:35 – Schluss; evtl. ganzer Film)
- **Der Cannabis Case 2 – So wirkt Cannabis im Körper** (ganzer Film)

Falls es dich interessiert, wie die Polizei mit Cannabiskonsumierenden umgeht, kannst du dir folgende Ausschnitte aus dem Film «Jung und bekifft: Was Cannabis auslösen kann» anschauen:

- **Jung und bekifft: Was Cannabis auslösen kann** (19:45 – 22:52 und 37:00 – 40:19)

Soll der Besitz und Konsum von Cannabis wie andere legale Suchtmittel geregelt werden?

- Was denkst du über folgende Frage: Soll der Besitz und Konsum von Cannabis wie andere legale Substanzen (Alkohol, Tabak) geregelt werden?
  Das würde bedeuten, dass Cannabis ab dem Erwachsenenalter frei erhältlich ist (z. B. in Apotheken oder speziellen Geschäften) und der Konsum straflos bleibt? Das nennt man (Markt-)Regulierung.
- Wenn dich diese Frage interessiert, kannst du Argumente dafür und dagegen recherchieren. Vielleicht ist es sogar möglich, mit deiner Lehrperson zu vereinbaren, dass ihr (z. B. im Deutschunterricht) eine Pro- und Kontradiskussion vorbereitet und durchführt.

Was sind künstliche Cannabinoide und wie riskant ist ihr Konsum?

Wenn dich diese Frage beschäftigt, melde dich bei deiner Lehrperson. Sie kann dir weiterführende Unterlagen dazu geben.

Eine weitere Frage, die dich beschäftigt?

Überlege dir abschliessend:
Welche deiner Erkenntnisse könnten auch für deine Mitschüler:innen wichtig/interessant sein?
Bring diese Aspekte mit ins Plenum.

Was fasziniert Menschen am Cannabiskonsum? Welche Risiken sind damit verbunden? Und ich?

Schau dir deine Mindmap zur leitenden Fragestellung nochmals an.

- Gibt es allenfalls Aspekte oder Gedanken, die du jetzt noch ergänzen möchtest?
- Gibt es Punkte, die dir besonders wichtig erscheinen? Dann kannst du sie herausheben und z. B. farbig markieren.

Schaut euch in einem zweiten Schritt die Thesen an, die zu Beginn besprochen wurden.

- Könnt ihr sie nun sattelfest beantworten?
- Gibt es noch Unsicherheiten, die ihr in der Klasse oder mit der Lehrperson klären wollt?

Besprecht abschliessend folgende Fragen:

- Was habt ihr durch die Auseinandersetzung mit dem Thema neu gelernt?
- Wie erklärt ihr einer Freundin die Faszination von Cannabis?
- Was muss sie unbedingt wissen, wenn sie ab und zu Cannabis konsumiert? Was möchtet ihr der Freundin vermitteln?

Und ich?

- Und ich – verändert sich meine Sichtweise auf Cannabis durch das neu gewonnene Wissen? Inwiefern?
- Was nehme ich für mich mit? Was ist mir in Bezug auf das Thema Cannabis wichtig?

Szene:

Dein Freund Miro macht eine Party bei sich zu Hause. Die Stimmung ist gut und ausgelassen; du amüsierst dich. Gegen Mitternacht wird ein Joint herumgereicht, fast alle machen mit und ziehen daran. Der Joint kommt zu dir – wie gehst du damit um?

Version 1:

Du möchtest – zumindest an diesem Abend – nicht kiffen und lehnst ab. Deine Freund:innen Fatima, Alex und Siri versuchen in der Folge, dich davon zu überzeugen, dass du mitmachen sollst.

- Bereitet ein szenisches Spiel vor. Fatima, Alex und Siris Aufgabe ist es, dich zum Mitmachen zu bewegen. Dein Auftrag ist es, deinen Entscheid zu begründen und hartnäckig zu bleiben. Wie entwickelt sich die Situation? Wie endet sie?

Ihr spielt die Szene anschliessend der Klasse vor und reflektiert sie gemeinsam. Eure Lehrperson moderiert das Nachdenken über die Situation.

Version 2:

Du hast eigentlich Lust, mitzumachen. Wenn du an die Auseinandersetzung mit dem Thema Cannabis denkst – welche Gedanken machst du dir allenfalls?

- Diskutiert in der Gruppe, was dir durch den Kopf gehen könnte. Welche Aspekte sind aus eurer Sicht wichtig? Notiere deine Gedanken in die Gedankenblase.

Download Einzeldokument > PDF