


**BLEIB  
STARK!  
BLEIB DU  
SELBST!**



**CANNABIS UND DU?**

**BEGLEITMATERIAL ZUM VIDEO**

Informationen und Impulse für die Arbeit  
mit Jugendlichen zum Thema Cannabis

**SUCHT**   
**HAMBURG**

Information.  
Prävention.  
Hilfe, Netzwerk.

Repsoldstraße 4  
20097 Hamburg  
T 040 | 284 99 18 -0  
[service@sucht-hamburg.de](mailto:service@sucht-hamburg.de)  
[www.sucht-hamburg.de](http://www.sucht-hamburg.de)

Gefördert durch:

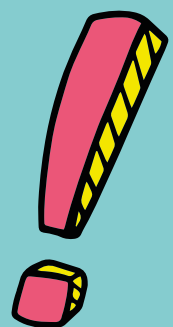


**Hamburg** | Sozialbehörde

**BLEIB  
STARK!  
BLEIB DU  
SELBST!**

## INHALT

<b>HINTERGRUND</b> Über Cannabis ins Gespräch kommen	<b>3</b>
<b>WISSENSWERTES</b> zum Thema Cannabis	<b>5</b>
<b>DENKANSTÖSSE</b> für die Arbeit mit Jugendlichen zum Thema Cannabis	<b>8</b>
<b>TÜRÖFFNER UND GESPRÄCHSSTIFTER</b> Impulse für den Einsatz in der praktischen Arbeit mit Jugendlichen	<b>10</b>
<b>WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN</b>	<b>16</b>
<b>QUELLEN</b>	<b>16</b>
<b>TRANSKRIPT</b>	<b>17</b>



## **HINTERGRUND: Über Cannabis ins Gespräch kommen**

### **Ein kontroverses Thema**

Wenn über das Thema Cannabis gesprochen wird, gehen Wissensstände und vor allem Meinungen oft weit auseinander: Von manchen werden die Risiken und Wirkungen von Cannabis überzeichnet, von anderen wiederum verharmlost. Die einen warnen, die anderen fordern die Legalisierung von Cannabis. Teilweise findet der Konsum unverdeckt im öffentlichen Raum statt, gleichzeitig ist der Besitz von Cannabisprodukten laut Betäubungsmittelgesetz (BtMG) jedoch verboten.

Schon für viele Erwachsene ist es nicht leicht, einen eigenen Standpunkt zum Thema Cannabiskonsum zu finden. Für Jugendliche kommt – neben all der Widersprüchlichkeit, die die Debatte mit sich bringt – noch eine weitere Herausforderung hinzu: In der Regel wird über Jugendliche (und deren eventuellen Cannabiskonsum) gesprochen, statt mit ihnen. Dabei ist das Gespräch mit anderen – mit Gleichaltrigen und Erwachsenen, zum Beispiel Fachkräften – eine wichtige Voraussetzung dafür, sich eine eigene Meinung bilden zu können. An dieser Stelle setzen das Projekt **BLEIB STARK! BLEIB DU SELBST!** und das **Video CANNABIS UND DU?** an:

#### **Das Projekt BLEIB STARK! BLEIB DU SELBST!**

**BLEIB STARK! BLEIB DU SELBST!** wurde im Jahr 2014 von der Hamburger Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration (ehemals Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz) als Kampagne zur Prävention von Cannabiskonsum bei Jugendlichen im Alter von 14 bis unter 18 Jahren gestartet und wird seit 2015 von der Fachstelle SUCHT.HAMBURG fortgeführt. Im Rahmen des Projekts **BLEIB STARK! BLEIB DU SELBST!** ist auch das **Video CANNABIS UND DU?** entstanden.

#### **Das Video CANNABIS UND DU?**

In dem etwa **fünfminütigen Video** sprechen **Jugendliche im Alter zwischen 14 und 18 Jahren** über Cannabis. Sie stammen aus unterschiedlichen sozialen Milieus und auch ihr Wissen, ihre Erfahrungen und ihre Einstellungen über Cannabis unterscheiden sich. Die Jugendlichen selber sind in dem Film zwar zu hören, aber nicht zu sehen. Stattdessen zeigt „Cannabis und du?“ öffentliche Orte in Hamburg, weggeworfene Stummel von Zigaretten und Joints zeugen davon, dass hier konsumiert wird. Die ruhigen Streifzüge der Kamera entlang der verlassenen Orte erlauben es den Zuschauenden, sich auf die Aussagen der Jugendlichen zu konzentrieren und sie mit eigenen Gedanken und Einstellungen zum Thema Cannabis abzugleichen.

Der **Filmmacher Marc Witkowski** hat das Video produziert, die Aussagen der Jugendlichen stammen aus einem Workshop. Dabei wurde bewusst wenig Einfluss auf die Inhalte der Aussagen genommen – mit dem Ziel, nah an die Lebenswelt(en) der Jugendlichen zu rücken und authentische Aussagen zu gewinnen, in denen sich gleichaltrige Zuschauende wiederfinden (oder von denen sie sich abgrenzen) können.

Der Film ruft dazu auf, miteinander ins Gespräch über Cannabis zu kommen: über Mythen, Erfahrungen und Meinungen. Ergebnisoffen soll es darum gehen, sich auszutauschen und Jugendliche zu motivieren, Einstellungen und Verhalten kritisch zu reflektieren bzw. Nicht-Konsument\*innen in ihrem Verhalten zu bestärken.

## **Wer soll mit diesem Angebot erreicht werden:**

Der Kurzfilm und das Begleitmaterial sind ein Angebot für Fachkräfte, die mit Jugendlichen zwischen 14 und 18 Jahren zum Thema Cannabis pädagogisch arbeiten wollen. Es bietet einen niedrigschwelligen Zugang zum Thema und soll ein Türöffner sein für Gespräche mit Jugendlichen ohne bzw. mit unterschiedlichen Konsumerfahrungen. Die vorgestellten Methoden sind bewusst so zusammengestellt, dass sie sowohl Nicht-Konsument\*innen und Probierkonsument\*innen ansprechen.

Der Kurzfilm und die vorgestellten Methoden können ihre Wirkung bestmöglich entfalten, wenn sie in ein suchtpreventives Gesamtkonzept der Einrichtung/des Trägers eingebunden werden. Wir beraten und unterstützen Sie hierbei gern!

## **Der Kurzfilm bietet:**

- ✓ einen Einstieg in das Thema Cannabis
- ✓ unterschiedliche Haltungen und Erfahrungen als Grundlage für Gespräche
- ✓ verschiedenste Anknüpfungspunkte für suchtpreventive Aktivitäten mit Jugendlichen

## **Einsatzmöglichkeiten sind beispielsweise:**

- ✓ Aktionstage
- ✓ im Rahmen suchtpreventiver Maßnahmen in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit
- ✓ ergänzend zu bereits bestehenden suchtpreventiven Angeboten für Jugendliche

## WISSENSWERTES zum Thema Cannabis

Es folgen komprimierte (Basis-) Informationen zum Thema Cannabis. Umfassendere Informationen über Cannabis-Konsum und seine Folgen finden Sie unter [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de), [www.quit-the-shit.net](http://www.quit-the-shit.net) und auf unserer Seite [www.bleib-stark.com](http://www.bleib-stark.com).

### VERBREITUNG

Etwa 13 Prozent der Hamburger Jugendlichen zwischen 14 und 15 Jahren hat schon einmal Cannabis probiert, bei den 16- bis 17-Jährigen beträgt dieser Anteil 37 Prozent, wie eine repräsentative Befragung unter Hamburger Schüler\*innen<sup>1</sup> ergeben hat.

Hochgerechnet auf eine absolute Zahl haben laut dieser Untersuchung rund 8.500 Hamburger Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren mindestens einmal in den vergangenen 30 Tagen Haschisch und/oder Marihuana konsumiert. 3.300 von ihnen gelten als cannabisabhängig, wenn man hierfür das Erreichen von zwei und mehr Punkten auf einer Skala zur Abhängigkeitsmessung<sup>2</sup> zugrunde legt.

### DIE PFLANZE UND IHRE KONSUMFORMEN

Die Cannabispflanze gehört zu den Hanfgewächsen, verantwortlich für ihre Rauschwirkung ist vor allem das THC (Tetrahydrocannabinol). Es ist sowohl in den Blüten und Blättern der Pflanze enthalten, die in getrockneter Form als Marihuana (Gras) konsumiert werden, als auch im Harz der Blütenstände. Letzteres wird gepresst und als Haschisch (Shit) konsumiert, meist vermischt mit Tabak geraucht oder (seltener) auch in Form von Gebäck gegessen.

Seit einiger Zeit sind auch synthetische (künstlich hergestellte) Cannabinoide auf dem Schwarzmarkt, die als „Spice“ oder „Räuchermischung“ vertrieben werden. Ihre Wirkung kann die von natürlichem THC um ein Vielfaches übersteigen, entsprechend steigen auch die mit dem Konsum verbundenen Risiken (siehe nächste Seite).

<sup>1</sup> Epidemiologie des Suchtmittelgebrauchs unter Hamburger Jugendlichen 2004 bis 2018. Basisbericht der Schüler\*innen- und Lehrkräftebefragungen zum Umgang mit Suchtmitteln –SCHULBUS 2018. Teilband Schüler\*innenbefragung

<sup>2</sup> Severity of Dependence Scale (SDS)

**BLEIB  
STARK!  
BLEIB DU  
SELBST!**

**WISSENSWERTES**

## WIRKUNG

Typische Wirkungen durch den Konsum von Cannabis sind: ein Rausch („High“), Entspannung, ein verändertes Zeit- und Raumgefühl, Appetitsteigerung („Fress-Flash“), nachlassende Konzentrations- und Leistungsfähigkeiten und Antriebsverlust.

Genau wie bei anderen berauschenden Substanzen ist die Wirkung von Cannabis allerdings immer auch von „**Set und Setting**“ abhängig:

**Set** steht für die aktuelle psychische und körperliche Verfassung der konsumierenden Person. Die vorherrschende Grundstimmung kann durch den Konsum von Cannabis verstärkt bzw. intensiviert werden, das gilt auch für negative Gefühle wie Traurigkeit.

**Setting** meint die Situation und das Umfeld, in der bzw. dem konsumiert wird. So macht es für die Wirkung des Konsums einen Unterschied, ob jemand zum Beispiel alleine oder im Freundeskreis konsumiert.

## RISIKEN

Neben den erwünschten (Rausch-) Wirkungen sind auch negative Effekte und Risiken mit dem Konsum von Cannabis verbunden. Dazu zählen unter anderem verminderte Reaktionsfähigkeiten, Orientierungslosigkeit, Übelkeit oder Angstgefühle. Das Unfallrisiko (zum Beispiel im Straßenverkehr oder am Arbeitsplatz) steigt erheblich, wenn jemand unter dem Einfluss von Cannabis steht.

Bei entsprechender Disposition und in Verbindung mit weiteren Belastungen kann Cannabis eine Psychose (Zustand, in dem es unter anderem zu einem Realitätsverlust in Form von Wahnvorstellungen und Halluzinationen kommt) auslösen. Cannabiskonsum ist im Jugendalter besonders schädlich, da in dieser Lebensspanne im Gehirn wichtige Reifungsprozesse stattfinden, die durch den Konsum von Cannabis gestört werden können. Vor allem Merk- und Aufmerksamkeitsfähigkeiten können in der Folge leiden. Cannabiskonsum kann zudem zu einer psychischen Abhängigkeit führen.

**BLEIB  
STARK!  
BLEIB DU  
SELBST!**

**WISSENSWERTES**

## MISCHKONSUM

Von Mischkonsum spricht man, wenn entweder zeitgleich verschiedene Suchtstoffe konsumiert werden oder so kurz nacheinander, dass sich ihre Wirkungen überlagern. Dadurch können neue Risiken entstehen. Die Kombination Alkohol und Cannabis führt beispielsweise häufig zu Übelkeit und Erbrechen. Grundsätzlich gilt: Die Folgen durch Mischkonsum sind kaum abzuschätzen und können sogar lebensgefährlich werden.

## CANNABIS ALS MEDIZIN

Seit einiger Zeit kann bei bestimmten medizinischen Indikationen „Medizinal-Cannabis“ verschrieben und über die Apotheke bezogen werden, zum Beispiel bei Krämpfen bei Multipler Sklerose oder Epilepsie sowie Übelkeit und Appetitlosigkeit bei Krebspatient\*innen, die sich einer Chemotherapie unterziehen.

## DAS GESETZ

Cannabisprodukte unterliegen dem Betäubungsmittelgesetz (BtMG), ihr Anbau und Besitz sowie der Handel mit ihnen ist verboten. Seit 2017 dürfen Ärzt\*innen Cannabis jedoch bei bestimmten Indikationen (Medizinal-Cannabis, siehe oben) verordnen. Wenn jemand mit einer geringen Menge Cannabis („Eigenbedarf“) aufgegriffen wird, kann das Verfahren nach Ermessen der Staatsanwaltschaft eingestellt werden.

Die Teilnahme am Straßenverkehr unter dem Einfluss von Cannabis ist verboten. Auch der Nachweis eines Konsums in der Vergangenheit kann dafür ausreichen, den Führerschein entzogen zu bekommen.

## **DENKANSTÖSSE für die Arbeit mit Jugendlichen zum Thema Cannabis**

Cannabis ist die in Deutschland am häufigsten konsumierte illegale Droge. Ungefähr jeder vierte Erwachsene hat in seinem/ihrer Leben schon einmal Cannabis probiert, jeder 20. in den letzten zwölf Monaten.

Der Konsum geht quer durch alle Bevölkerungs- und Berufsgruppen. Auch ein Teil der Fachkräfte, die mit Jugendlichen zum Thema Cannabisprävention arbeiten, haben demnach schon mal Erfahrungen mit Cannabis gemacht und/oder haben gegenüber Cannabis-Konsum eine eher liberale Haltung. Auch die Diskussion um eine Legalisierung bzw. Entkriminalisierung von Cannabis ist allgegenwärtig und kann sich in der Haltung der Fachkräfte niederschlagen.

Wo endet die private und beginnt eine professionelle Haltung? Wie kann Cannabis-Prävention gut gelingen? Die drei folgenden Denkanstöße können bei der Beantwortung dieser Frage helfen.

### **Denkanstoß Nr. 1:**

#### **SICH SELBST REFLEKTIEREN**

Ein erster wichtiger Schritt kann darin bestehen, sich die eigene Haltung und eventuelle eigene Konsumgewohnheiten (aktuelle und solche aus der Vergangenheit) bewusst zu machen und zum Beispiel im Rahmen von **Supervision** oder **kollegialer Beratung** zu reflektieren, unter anderem wie diese die Arbeit mit den Jugendlichen beeinflussen könnten. Denn die Jugendlichen nehmen genau wahr und registrieren, wie Fachkräfte sich äußern und verhalten und auch was sie ihnen vorleben.

### **Denkanstoß Nr. 2:**

#### **AUTHENTISCH SEIN, ABER SELEKTIV**

Insbesondere für jene Fachkräfte, die eine eher liberale Haltung zu Cannabis haben kann es zur Gratwanderung werden: Auf der einen Seite wollen sie authentisch sein. Andererseits wollen/sollen sie die mit dem Konsum einhergehenden Risiken vermitteln (die, zur Erinnerung, höher sind als für Erwachsene, vor allem, weil in der Jugendzeit wichtige Umbauprozesse im Gehirn stattfinden).

Auf dieser Gratwanderung kann das Prinzip der „Selektiven Authentizität“ aus der Themenzentrierten Interaktion (TZI) eine hilfreiche Orientierung sein. Die Begründerin der TZI Ruth Cohn unterschied zwischen „maximaler“ und „optimaler“ Authentizität. Sie stellte als Regel auf: „Alles, was ich sage, soll wahrhaftig sein, aber nicht alles, was innerlich wahr ist, soll gesagt werden!“<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Empfohlene Literatur zu diesem Gesichtspunkt (auch das Zitat von Cohn stammt hieraus):

<https://www.schulz-von-thun.de/files/Inhalte/PDF-Dateien/Interview%20Mehr%20oder%20Minder%20Authentisch.pdf>



### Denkanstoß Nr. 3:

### DIE ZIELGRUPPE BESSER VERSTEHEN

Bei allen Unterschieden zwischen Jugendlichen hat die pädagogische und psychologische Forschung inzwischen zahlreiche Gesetzmäßigkeiten herausgestellt, die für Jugendliche generell<sup>4</sup> gelten und helfen können, die Zielgruppe besser zu verstehen<sup>5</sup>:

- ! Von Gleichaltrigen akzeptiert zu werden und enge Freundschaften zu pflegen, ist für Jugendliche besonders wichtig. Entsprechend groß sind die Beeinflussungsmöglichkeiten von Gleichaltrigen auf Einstellungen und Handlungsentscheidungen von Jugendlichen.
- ! Jugendliche lernen am Vorbild von Gleichaltrigen aber auch Erwachsenen („Modelllernen“), ob und in welchen Situationen es offenbar angebracht ist, eine psychoaktive Substanz (wie z.B. Cannabis) zu konsumieren und erfahren darüber oft auch die Funktionalität des Konsums, indem sie entsprechende angenehme und „zweckmäßige“ bzw. funktionale Wirkungen mitbekommen (z.B. „Runterkommen“, Zugehörigkeit zur Gruppe).
- ! Jugendliche orientieren sich (ebenso wie Menschen aus anderen Altersgruppen) auch an allgemeinen sozialen Normen bzw. daran, was sie für die sozialen Normen (meist bezogen auf die eigene Altersgruppe) halten. Deshalb ist es sinnvoll, immer wieder darauf hinzuweisen, dass der weit überwiegende Teil der Jugendlichen keine regelmäßigen Erfahrungen mit Cannabis hat, es in diesem Sinne also „normal“ ist, nicht zu konsumieren.
- ! Der Konsum von Cannabis (oder anderen psychoaktiven Substanzen) spielt oft eine Rolle bei der Bewältigung von jugendtypischen Entwicklungsaufgaben, zum Beispiel die Loslösung von den Eltern und die Suche nach Identität und Selbstkonzept. Über den Konsum von Cannabis grenzen sich Jugendliche zum Teil von den Eltern oder anderen Erwachsenen ab und versuchen sich in neuen Rollen und Verhaltensweisen aus, testen Grenzen aus bzw. machen grenzüberschreitende Erfahrungen.
- ! Einige Jugendliche und junge Erwachsene neigen vermehrt zu riskanten Verhaltensweisen, zum Beispiel im Straßenverkehr oder beim Konsum von psychoaktiven Substanzen wie Cannabis. Gemäß dem Erklärungsansatz des „Sensation Seeking“ haben diese Jugendlichen ein größeres Bedürfnis nach (immer neuen) Spannungsreizen, welches zum Beispiel durch riskanten Konsum ausgelebt werden kann.

<sup>4</sup> mit von Jugendlichen zu Jugendlicher jeweils unterschiedlichen Ausprägungen

<sup>5</sup> Unvollständige Zusammenstellung von jugendtypischen Verhaltensweisen

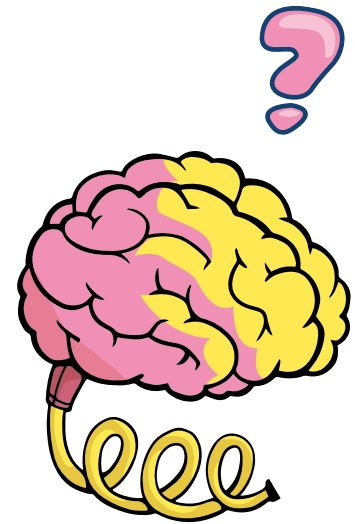
## **TÜRÖFFNER & GESPRÄCHSSTIFTER: Impulse für den Einsatz in der praktischen Arbeit mit Jugendlichen**

Das Video ist in verschiedene Sequenzen unterteilt, die mit so genannten #Hashtags gekennzeichnet sind: #Gedanken, #Warum, #Nein, #Wirkung, #Risiken. Eine Abschrift der Aussagen der Jugendlichen finden Sie im Anhang (unter Transkript).

Im Folgenden sind für jede Sequenz

- A) Leitfragen** für das Gespräch mit Jugendlichen sowie
- B) Impulse** für vertiefende **Übungen**

zusammengestellt.



### **#Gedanken**

#### **Leitfragen:**

- ? Welche Bezeichnungen für Cannabis erinnert ihr aus dem Film?
- ? Welche weiteren Begriffe kennt ihr? Und welches Wort habt ihr selber dafür?
- ? Ist euch bei dem Gehörten etwas unbekannt gewesen (zum Beispiel „Bong“, Erklärung: Wasserpfeife, meist aus Glas und ohne Schlauch)?
- ? Auf welche Weisen kann Cannabis konsumiert werden? Worin unterscheiden sich die Konsumarten?
- ? Ist euch bei dem Gesagten irgendetwas komisch vorgekommen? (zum Beispiel Sätze wie „Normalerweise legt man das auf eine gerade Fläche und zieht es durch die Nase“ oder „Konsum über Spritze“ -> Jugendliche verwechseln Cannabis mit vermutlich Kokain oder Heroin)
- ? Wo begegnet euch Cannabis im Alltag? Einige der Jugendlichen haben Beobachtungen gemacht, von denen sie berichten (zum Beispiel Konsum vor der Schule) – habt ihr etwas in dieser Art auch schon gehört oder gesehen?

**BLEIB  
STARK!  
BLEIB DU  
SELBST!**

**TÜRÖFFNER &**

**GESPRÄCHSSTIFTER**

**#Gedanken**

**Übungen:**



**Cannabis hat viele Namen:** Beginnen Sie mit einer Schnellrunde, bei der nacheinander jede\*r Jugendliche einen Begriff für Cannabis sagt, den er/sie kennt. Es dürfen auch solche vorkommen, die im Film genannt werden (siehe Transkript im Anhang). Wem nichts einfällt, zieht eine Karte und liest den Begriff vor. Wenn die Gruppe größer ist als die Anzahl der Begriffe, dürfen Begriffe doppelt genannt werden.

Vorbereitung: Begriffe<sup>6</sup> auf Karteikarten schreiben. Eine Variante der Übung besteht darin, in der schnellen Runde Dinge nennen zu lassen, die einem zum Thema Cannabis ganz allgemein einfallen. Dann dürfen zum Beispiel auch Konsumorte, Wirkungen oder Risiken genannt werden.



**Die Außerirdischen:** Manches versteht man erst so richtig, wenn man es selber in Worte fassen muss. Fordern Sie die Jugendlichen doch einmal auf, **Außerirdischen** zu erklären, was Cannabis eigentlich ist und wozu es genutzt wird. Stellen Sie dann Fragen, die Außerirdische stellen würden, zum Beispiel: „Was ist das so genau – eine Pflanze? Was für eine Pflanze? Wo wächst sie? Ist sie gefährlich?“



**Cannabis in Musik, Filmen und Sozialen Medien:** Cannabis begegnet Jugendlichen auch in audiovisuellen Medien, etwa in Filmen, Videos oder Sozialen Medien. Um sie für die unterschiedlichen Darstellungen von Cannabis in diesen Medien (zum Beispiel Kiffen als „cooles“ Verhalten oder der Joint als Accessoire zu einem bestimmten Lebensstil) zu sensibilisieren und diese kritisch zu betrachten, werden die Jugendlichen aufgefordert, Beispiele zu sammeln und sie etwa danach zu ordnen, ob darin eher ein positives oder eher ein negatives Bild von Cannabis vermittelt wird.

Danach können Sie in der Gruppe darüber sprechen, ob bzw. bei wem diese Images in Medien einen Einfluss auf ihre Einstellungen und eventuell auch auf ihr Verhalten haben.

<sup>6</sup> Zum Beispiel: Gras, Pott, Haschisch, Dope, Weed, Grünes, Holländische Küchenkräuter, Mary Jane, Tüte, Joint, Shit

**BLEIB  
STARK!  
BLEIB DU  
SELBST!**

**TÜRÖFFNER &**

**GESPRÄCHSSTIFTER**

## #Warum

### Leitfragen:

- ? Welche möglichen Gründe erinnert ihr, die im Film für den Konsum von Cannabis genannt werden?
- ? Welche möglichen Gründe könnt ihr euch vorstellen?
- ? Ein Jugendlicher nennt „Nach einem harten Tag runterkommen“ als Grund für den Konsum von Cannabis. Welche anderen Möglichkeiten kennt ihr, um runterzukommen und zu entspannen?
- ? Ein Mädchen spricht Gruppenzwang an. Habt ihr damit auch schon Erfahrung gemacht, eventuell auch bei anderen Themen? Wie habt ihr euch bzw. andere sich verhalten?
- ? Der Film zeigt leere Orte, an denen aber manchmal Leute sitzen oder stehen und rauchen und manchmal auch Cannabis konsumieren. Wie stellt ihr euch diese Leute/Gruppen vor? Welches Bild kommt euch dann in den Kopf, wie alt sind sie wohl, sind es eher Jungen als Mädchen? Was machen sie?

### Übungen:

- ! **Alternativen finden:** Das „Warum“ wird umso kleiner, je mehr gute Alternativen zum Cannabis-Konsum jemand hat. Teilen Sie die Jugendlichen in zwei Gruppen auf: Beide Gruppen schreiben jeweils mögliche Gründe für Cannabis-Konsum auf Karten (eine Karte = ein Grund). Nach ca. zehn Minuten tauschen die beiden Gruppen die Karten untereinander. Jetzt geht es darum, auf die Rückseite jeweils eine passende („bessere“, „gesündere“) Alternative zu schreiben (z.B. zum „Runterkommen“ lieber Sport machen etc.).
- ! **„Fallarbeit“:** Denken Sie sich eine/n Jugendliche/n im Alter der Teilnehmenden aus, der zum Beispiel Ärger/ Stress in der Lehre/ Schule hat und abends kiff, weil ihm alles zu viel ist und um den Stress zu vergessen. Je weiter Sie den „Fall“ ausschmücken, umso konkreter können die Jugendlichen daran anknüpfen und umso besser gelingt die Übung: In Kleingruppen (oder auch als Gesamtgruppe) sollen die Teilnehmenden Ideen und Tipps sammeln, was er stattdessen tun kann, um den Tag gut hinter sich zu lassen und wie er gegen den Stress angehen kann. Auch ganz konkrete Problemlösungsstrategien sind gefragt: Wie soll er mit dem nörgelnden Chef umgehen oder was soll er zu seinen Eltern sagen, mit denen er ständig Stress hat?
- ! **Motive ordnen:** Auf Karten sind verschiedene Konsummotive aufgelistet. Alternativ schreiben die Jugendlichen mögliche Motive für den Konsum von Cannabis zunächst gemeinsam auf Karten. Danach werden Kleingruppen gebildet, von denen jede den gleichen Kartensatz benötigt. Die Aufgabe der Gruppen ist es nun, die Konsummotive in eine Reihenfolge zu bringen: Welcher Grund, Cannabis zu konsumieren, kommt am häufigsten vor, spielt bei Konsument\*innen die größte Rolle, welcher ist nicht so wichtig bzw. kommt eher selten vor. Jede Gruppe soll sich auf eine Lösung einigen. Im Anschluss schaut sich jede Gruppe das Arbeitsergebnis einer anderen Gruppe an und bewertet deren Reihenfolge bzw. stellt kritische Fragen dazu.




**BLEIB  
STARK!  
BLEIB DU  
SELBST!**

**TÜRÖFFNER &**




**GESPRÄCHSSTIFTER**

**#Nein**

### Leitfragen:

-  Wurdet ihr schon mal aufgefordert, mit zu kiffen und habt „Nein, danke“ gesagt? Falls ja, wie war das?
-  Ein Jugendlicher sagt: „Die meisten tun das, um cool zu wirken und das ist einfach uncool.“ Wie steht ihr zu dieser Aussage?
-  Ein Jugendlicher in dem Film spricht davon, eine Ausrede zu erfinden, warum man nicht kiffen kann oder will. Wie findet ihr das? Welche guten Alternativen gibt es?

### Übungen:

-  **Satz ergänzen:** Schreiben Sie den Beginn eines Dialogs auf ein Flipchart oder einen großen Zettel und lassen Sie die Jugendlichen schnell und spontan eine Antwort auf ein Blatt Papier schreiben (ein bis zwei Sätze reichen). Solch ein Dialog-Auftakt könnte zum Beispiel lauten: „Guck mal hier, ein frisch gebauter Joint, willst du mal probieren?“. Oder: „Sei kein Spielverderber/Langweiler, nun nimm schon und zieh dran“. Wenn Sie das Gespräch stärker lenken möchten, geben Sie den Beginn der Antwort schon vor: „Nein,.. ..“. Eine Variante kann eine SMS oder WhatsApp-Nachricht mit ähnlichem Inhalt sein, auf die die Jugendlichen antworten sollen.
-  **Rollenspiel der anderen Art:** Für das Thema „Nein sagen“ bieten sich klassischerweise auch Rollenspiele an, in denen sich Jugendliche ausprobieren können, um danach von den anderen eine konstruktive Rückmeldung zu bekommen, wie sie sich geschlagen haben. Allerdings haben einige Menschen (bei weitem nicht nur Jugendliche) eine Scheu davor, vor anderen zu „spielen“. Für solche Fälle bieten sich niedrigschwellige Varianten des Rollenspiels an. So können diese auch in kleinen Gruppen stattfinden, zum Beispiel zu dritt: Zwei spielen, eine/r beobachtet. Hinterher wird in der gesamten Gruppe nur noch darüber gesprochen, was gut geklappt hat. Als Arbeitsmaterial können kurze schriftliche Rollenanweisungen dienen wie z.B. Kiffen als Mutprobe „Du traust dich doch eh nicht“, Gruppendruck und Neugier „Das macht voll Spaß, los zieh mal“ oder „Du hast noch nie gekiff? Dann wird's mal Zeit.“ (immer nach dem Prinzip: Eine/r will zum Mitkiffen verleiten, der/ die andere soll ablehnen).
-  **„Fallarbeit (Teil 2):** Für zurückhaltende Gruppen kann sich auch bei diesem Thema eine Art „Fallarbeit“ gut eignen. Denken Sie sich eine Person im Alter der Teilnehmenden aus, die zum Beispiel regelmäßig (z.B. auf dem Schulweg) an einer Gruppe rauchender Jugendliche vorbeikommt und von ihnen angesprochen und zum Mitrauchen aufgefordert wird. Die Person möchte ablehnen, weiß aber nicht wie. Frage an die Gruppe: Was kann er/ sie in dieser Situation machen? Wenn ihr Berater/-innen von ihm/ ihr wärt, was würdet ihr raten? Und was, wenn ihr der beste Freund/ die beste Freundin seid?

**BLEIB  
STARK!  
BLEIB DU  
SELBST!**

**TÜRÖFFNER &**

**GESPRÄCHSSTIFTER**

**#Wirkung**

**#Risiken**

### Leitfragen:

- ? Welche Wirkungen kann Cannabis haben?
- ? Was kann alles passieren, wenn jemand relaxt und gechillt ist? Welche Situationen sind dann gefährlich? (zum Beispiel Straßenverkehr, wenn man bei der Arbeit ist oder in der Schule etc.)
- ? Was glaubt ihr, sind allgemein die Risiken von Cannabis? Was kann schiefgehen?
- ? Es gibt viele Mythen über die Wirkung von Cannabis, was meint ihr, was stimmt wirklich und was ist falsch.

### Übungen:

- ! **Die Entscheidungs-Wippe:** Verteilen Sie Karteikarten in zwei verschiedenen Farben (z.B. rot und grün) an die Teilnehmenden. Auf die eine Karte sollen nun Wirkungen von Cannabis geschrieben werden (z.B. „entspannend“ oder „man hat einen Rausch“), auf die jeweils andersfarbige Karte Risiken, die in Folge von Cannabis-Konsum auftreten können (z.B. „Man vergisst dann, seine Hausaufgaben zu machen“). Je Wirkung bzw. Risiko wird jeweils eine Karte ausgefüllt. Die Karten werden dann an eine Pinnwand oder Flipchart gehängt, auf der zuvor eine „Wippe“ gemalt wurde. Auf die eine Seite der Wippe kommen die Wirkungen, auf die andere die Risiken.

In der Regel finden sich unter den Wirkungen erwünschte bzw. positive Effekte, die Risiken sind dagegen meist Gründe, nicht zu konsumieren. Das entstandene Bild der Wippe versinnbildlicht den Entscheidungsprozess von Personen zu konsumieren oder nicht: Wenn die befürchteten Risiken schwerer wiegen, entscheidet sich die Person gegen den Konsum und umgekehrt. Diskutieren Sie mit den Jugendlichen an dieser Stelle auch wieder die Alternativen, um die gewünschten Wirkungen zu erzielen. Dann verlieren diese an Gewicht und die Entscheidung schlägt „zugunsten der Risiken“ (bzw. des Nicht-Konsums) aus.

- ! **BLEIB STARK! - PLAKATE:** Besorgen Sie alte Zeitschriften, Scheren, Klebstoff, Flipchart-Papier und Stifte und lassen Sie die Teilnehmenden – möglichst in Kleingruppen – eine Werbekampagne entwickeln, die sich kritisch mit dem Thema Cannabiskonsum auseinandersetzt. Die fertigen Plakate oder Anzeigen werden im Raum aufgehängt und von den Jugendlichen präsentiert. Alternativ kann diese Aufgabe auch am Computer oder mobilen Endgerät umgesetzt werden.

**BLEIB  
STARK!  
BLEIB DU  
SELBST!**

**TÜRÖFFNER &**

**GESPRÄCHSSTIFTER**

**#Wirkung**

**#Risiken**

**Übungen:**



**Abhängigkeitsentwicklung:** Was sind die Unterschiede zwischen Probierkonsum (vor allem aus Neugier) und regelmäßigem Konsum? Wann spricht man von einer Abhängigkeit und wie äußert sich diese? Bei dieser Aufgabe geht es darum, zwischen verschiedenen Konsummustern zu differenzieren und einen Eindruck darüber zu gewinnen, wie sich eine Abhängigkeit entwickeln kann.

**Variante 1:** Die Jugendlichen denken sich dafür eine Person aus, die Cannabis konsumiert. Die Person wird erst allgemein beschrieben, dann wann, wo und wie oft sie Cannabis konsumiert und mit wem etc. Wenn sich die Gruppe bei einigen Facetten nicht einig ist, kann eine zweite oder dritte Person entwickelt werden – umso besser wird deutlich, dass es unterschiedliche Konsumtypen und -weisen gibt. Ist die fiktive Person bzw. sind die Personen fertig beschrieben, kann nachgefragt werden: Was glaubt ihr, wie riskant dieser Konsum ist? Was könnte dafürsprechen, dass sich eine Abhängigkeit entwickelt? Woran ließe sich das erkennen?

**Variante 2:** Diese Variante eignet sich insbesondere, wenn es in der Gruppe bereits Konsumerfahrungen gibt. Die Jugendlichen füllen drei Wochenpläne eines fiktiven Konsument\*in aus und halten Konsumsituationen und Häufigkeit fest. In der Gruppe werden dann Merkmale für die unterschiedlichen Bewertungen zusammengetragen und diskutiert, zum Beispiel darüber, ob sich aus dem Konsummuster Hinweise auf die Entwicklung von Abhängigkeit ergeben.

**NO  
PE.**

**BLEIB  
STARK!  
BLEIB DU  
SELBST!**

**WEITERFÜHRENDE**

**INFORMATIONEN**

## **WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN**

**Projekt BLEIB STARK! BLEIB DU SELBST!**

[www.bleib-stark.com](http://www.bleib-stark.com)

[www.instagram.com/bleibstarkhh/](https://www.instagram.com/bleibstarkhh/)

### **Auf der Suche nach Materialien für Veranstaltungen?**

Hier finden Sie unser Material <https://www.sucht-hamburg.de/shop>

Wir helfen Ihnen gern dabei ein passendes Materialpaket für ihre Veranstaltung zusammenzustellen.

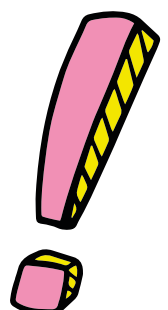
### **Sie wollen Suchtprävention in Ihrer Einrichtung verankern und nachhaltige Angebote implementieren?**

Wir unterstützen Sie gern bei der Erstellung und Umsetzung suchtpräventiver Konzepte.

Melden Sie sich unter 040 28499180 oder unter [service@sucht-hamburg.de](mailto:service@sucht-hamburg.de)

### **QUELLEN**

[https://www.sucht-hamburg.de/images/kategorien/information/publikationen/Baumgaertner\\_\\_Hiller\\_2019\\_-\\_Basisbericht\\_SCHULBUS\\_Hamburg\\_2018.pdf](https://www.sucht-hamburg.de/images/kategorien/information/publikationen/Baumgaertner__Hiller_2019_-_Basisbericht_SCHULBUS_Hamburg_2018.pdf)





**#Gedanken**

„Gras, Marihuana, Haschisch“

„Weed“

„Cannabis und Gras, ja das wollte ich sagen, Gras!“

„Gras“

„Gras“

„Hasch“

„Ja, mein Stoff oder so“

„Man kann es rauchen, man kann eine Bong nehmen.“

„Soweit ich weiß, raucht man das.“

„Normalerweise legt man das auf eine gerade Fläche und zieht das durch die Nase.“

„Raucht man die, ja, man raucht die. Ich habe gehört, dass man die raucht.“

„Hä, wie kann man das denn noch...? Als Spritze vielleicht?“

„Ne, ich glaube, man nimmt das irgendwie über die Nase oder so auf, ja.“

„Ah, das zieht man doch durch die Nase ein und dann, also erst mal so, ja, das zieht man doch durch die Nase ein, ne?“

„Ja, ich hab das schon öfters gesehen, zum Beispiel beim Skatepark rauchen viele Gras oder auf dem Schulweg.“

„Einmal bin ich an Leuten vorbei gegangen - ich weiß jetzt den Geruch von Zigaretten, weil ich ganz oft viele Leute sehe und da sieht man auch, dass es eine Zigarette ist – aber dann hat eine Person etwas anderes geraucht. Das hat dann einfach anders gerochen, und nicht wie eine Zigarette, sondern wie etwas anderes, aber nicht ... . Es kann ja auch etwas anders sein, aber so süß, sauer, so süßlich?“

„Auf der Schule auch. Zum Beispiel gibt es da Leute, die haben vor der Schule immer geraucht, das habe ich gesehen, mit ein paar Freunden. Und wie einer das halt vertickt hat.“

„Manchmal in solchen Tüten in der Schule, irgendwo auf der Straße, in solchen Tüten, war da auch diese Pflanze drauf, das war so etwas Grünes, so wie kleine Erdklumpen drin.“

**#Warum**

„Vielleicht nimmt man Gras um runterzukommen.“

„Um sich freier zu fühlen oder Sorgen zu vergessen? Haben wir auch in der Schule gehabt, dieses Thema. Ja, um das zu vergessen und sich in einer anderen Welt zu fühlen.“

„Aus Stress vielleicht? Wenn man jetzt einen harten Tag hatte und dann runterkommen möchte. Und einfach mal gechillt sein möchte, so vielleicht.“

### #Warum

„Weil es vielleicht irgendwie Probleme in der Familie gibt, weil man Freunde hat, die das machen und einen dazu überreden und meinen, wenn das machst, bist du cool. Dann wollen halt das Leute als Mutprobe machen.“

„Wenn sie unter Stress oder emotionalem Stress sind und das nehmen, um abzuschalten oder so?“

Mehrere: „Aber das gibt es auch in Medikamenten“; „Als Beruhigungsmittel“; „so als Pillen, oder?“; „Manchen wird das auch verschrieben.“; „Ich habe da auch was gehört, da hatte jemand Krebs, so richtig doll und es hat ihm richtig weh getan. Und dann hat er auch immer gekiffert, um die Schmerzen besser auszuhalten.“

„Viele fangen in der Kindheit an, weil andere das auch machen. So Gruppenzwang.“

### #Nein

„Die meisten tun das, um cool zu wirken und das finde ich einfach, ja das ist uncool einfach.“

„Ich weiß nicht, wenn ich jetzt mit Freunden unterwegs wäre, könnte ich mir schon vorstellen, dass es auf jeden Fall ein Thema sein könnte, wenn viele von einer Gruppe oder so Drogen nehmen oder das ausprobieren wollen und man sich trifft, um das auszuprobieren, und selber davon eigentlich nicht überzeugt ist, es aber alle machen.“

„Also, wenn man nicht das Selbstbewusstsein hat, einfach nein zu sagen, dann kann man sich natürlich irgendwelche Ausreden ausdenken oder einfach ganz klar seinen Freunden sagen, dass man das nicht tun möchte.“

„Und wenn die dich dann nicht so akzeptieren, dann such dir neue Freunde.“

### #Wirkung

### #Risiken

„Vielleicht ist man dann glücklich, vielleicht fühlt man sich dann so.“

„Also, man fühlt sich irgendwie so komisch, würde ich jetzt sagen und man ist halt auch so überdreht ein bisschen. So als würde man jetzt Energy trinken, nur noch ein bisschen schlimmer.“

„Man stellt sich irgendwas Relaxtes vor, man ist sozusagen auf Wolke 7, man vergisst alles um einen herum.“

„Weiß nicht, man ist da vielleicht relaxter, ein bisschen chilliger, vielleicht auch langsamer im Denken.“

„Friedlich, von Cannabis ist der Rausch eher so gechillt, vielleicht ein wenig benebelt, ein bisschen verwirrt.“

„Aber das hat doch auch eine schlechte Wirkung, oder? Weil, das macht ja so auch verrückt und süchtig und dann wird einem schwindelig und sowas alles. Ich weiß nicht so viel darüber.“