



CANNABIS BILDERRÄTSEL

CANNABIS BILDERRÄTSEL



Das Bilderrätsel eignet sich gut für den Einstieg. Es gibt einen Überblick über die Cannabispflanze, deren Bestandteile und die wichtigsten Wirkstoffe und schafft damit ein einheitliches Grundwissen trotz unterschiedlicher Vorerfahrungen in der Gruppe. Zudem wird auf die wichtigsten Konsumformen eingegangen, wobei sich schon herausstellen kann, welche Erfahrungen die Gruppe schon gemacht hat.



Ziel ist, die Gruppe in das Thema einzuführen und die Teilnehmenden zu aktivieren. Dabei wird ein gemeinsames Grundwissen vermittelt, welches eine gute Voraussetzung für weitere Module bietet.



Die Bilder sind anfangs verschwommen und werden immer deutlicher. Bei Ablauf der Zeit kann gestoppt werden und die Teilnehmenden können sich zum Bild äußern. Dabei wird schnell deutlich, wieviel Wissen bereits vorhanden ist. Nachdem Meinungen geäußert und besprochen wurden, werden die wichtigsten Punkte zum jeweiligen Bild eingeblendet.



CANNABIS QUIZ

CANNABIS QUIZ



Spielerisch und im Wettkampf-Modus wird in Teams das Wissen über Cannabis geprüft. Jedes Team wählt abwechselnd ein Punktefeld. Je höher die Punktezahl, desto schwieriger die Frage. Wird eine Frage falsch beantwortet, kann sie nicht weitergegeben werden. Die Punkte werden automatisch zusammengezählt. Am Ende gewinnt das Team mit den meisten Punkten.



Interessante Fakten über Cannabis werden dabei spielerisch vermittelt. Das Quiz gibt einen guten Überblick über den Wissensstand der Gruppe zum Thema.



Erweiternd könnte man einige Fragen herausnehmen und eine eigene Themendiskussion eröffnen.

Bsp.: Gegen welche Beschwerden setzt man Cannabis heute in der Medizin ein?
Cannabis als Medizin – Wieso wird Cannabis als Medizin eingesetzt? Aus welchen Gründen, wirkt medizinisches Cannabis nicht psychoaktiv?



CANNABIS THESENBATTLE

CANNABIS THESENBATTLE



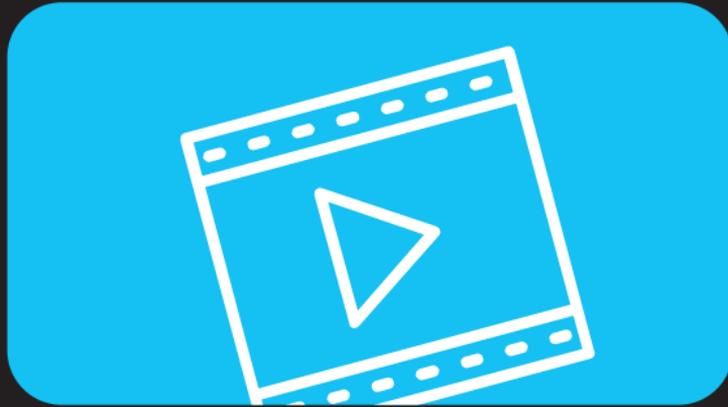
Bei dem Thesenbattle geht es insbesondere darum, mit falschen Annahmen aufzuräumen und Wissen zu vermitteln. Bei Cannabis gibt es die Besonderheit, dass vieles nicht eindeutig richtig oder falsch ist, sondern dass viele Aussagen differenziert betrachtet werden müssen. Dieses Modul bietet viel Diskussionspotential. Hier ist der Moderierende gefragt, diese Diskussion gut zu leiten, Meinungen zuzulassen, aber auch einzugreifen, wenn die Diskussion ausufert oder sich in eine ungewünschte Richtung entwickelt.



Die Schüler und Schülerinnen müssen sich positionieren und dabei ihre eigene Meinung und Haltung hinterfragen und gegebenenfalls überdenken. Es erfordert Mut, seine Meinung laut zu äußern und zu vertreten und mit eventueller Kritik umzugehen. Die Teilnehmenden gelangen zu neuen Erkenntnissen und die Fähigkeit zur Meinungsbildung und -äußerung sowie das Akzeptieren anderer Meinungen wird gefördert.



Für eine interaktive, bewegte Gestaltung legt der Moderierende 3 Zettel in verschiedene Ecken des Raumes. Auf den Zetteln steht „Stimmt!“, „Stimmt nicht!“ und „Teils, teils!“ Es können entweder alle oder nur ausgewählte Thesen bearbeitet werden. Jede These erscheint einzeln auf dem Beamer. Die Teilnehmenden positionieren sich und dann werden verschiedene Meinungen gehört. Nach kurzer Diskussion kann die zugehörige Erläuterung eingeblendet werden. Der Moderierende hat aber auch die Möglichkeit, die Diskussion so zu leiten, dass die Gruppe ihr eigenes Statement erarbeitet und auf die Erklärung verzichtet wird.



ALTERNATIVEN

zum Kiffen

ALTERNATIVEN



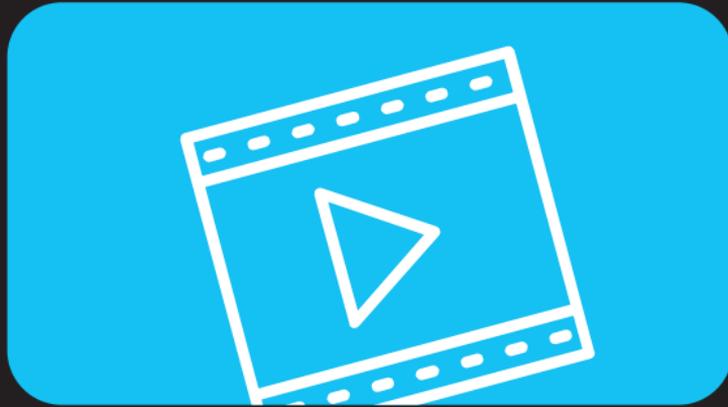
Hier werden den Schüler_innen sinnvolle Alternativen zum Konsum von Cannabis aufgezeigt. Dabei geht es nicht grundsätzlich darum, dass nur das Kiffen ersetzt werden soll, sondern dass sich die Jugendlichen allgemein damit beschäftigen, wie viele Möglichkeiten das Leben bietet. Auch für junge Menschen, die auf der Suche nach Rausch und Risiko sind, gibt es spannende Alternativen, die diesen Kick auf natürliche Weise auslösen können.



Ziel ist, dass die Schüler_innen darüber nachdenken, wie sie ihre Freizeit sinnvoll gestalten können. Dabei sollte jeder nach seinen eigenen Interessen und Fähigkeiten seine „Bong“ alternativ füllen. Außerdem soll das Modul ein Bewusstsein dafür schaffen, dass Risiko nicht zwingend bedeutet, verbotene Sachen auszuprobieren.



Jede(r) Schüler_in sollte genug Zeit haben, seine eigenen Alternativen zu finden. Danach kann in der Gruppe darüber gesprochen werden. Der Moderator hat hier die Möglichkeit, nochmal tiefer in die Thematik Rausch-Risiko-Balance einzusteigen.



ABHÄNGIGKEIT

Cannabis

ABHÄNGIGKEIT



Das Video zum Thema Cannabisabhängigkeit soll dafür sensibilisieren, dass auch bei Cannabis die Gefahr einer Abhängigkeit besteht. Parallel zum Video haben die Teilnehmenden eine Checkliste vor sich liegen, auf der die einzelnen Punkte für jeden persönlich bearbeitet werden können. So kann jeder für sich prüfen, inwiefern bei ihm/ihr die Gefahr des riskanten Konsums besteht.



Das Bewusstsein über das Abhängigkeitsrisiko von Cannabis soll gefördert werden. Jeder kann für sich abwägen, wie riskant der eigene Konsum ist. Bei nicht konsumierenden Jugendlichen wird das Bewusstsein für die Risiken erhöht, so dass über eventuelle Konsumversuche anders nachgedacht wird.



Je nach Konsumverhalten der Gruppe kann der Moderierende entscheiden, wie intensiv das Thema Abhängigkeit bearbeitet werden soll. Hat der Moderierende den Eindruck, dass in der Gruppe wenig bis gar nicht konsumiert wird, kann es ausreichend sein, das Video zu zeigen, um auf die Gefahr der Abhängigkeit hinzuweisen. Sollten sich aktiv Konsumierende in der Gruppe befinden, macht es Sinn, die Checkliste ausfüllen zu lassen, um damit nochmal nachdrücklicher auf riskanten Konsum und daraus entstehende Abhängigkeiten hinzuweisen.



RISIKOCHECK

RISIKOCHECK



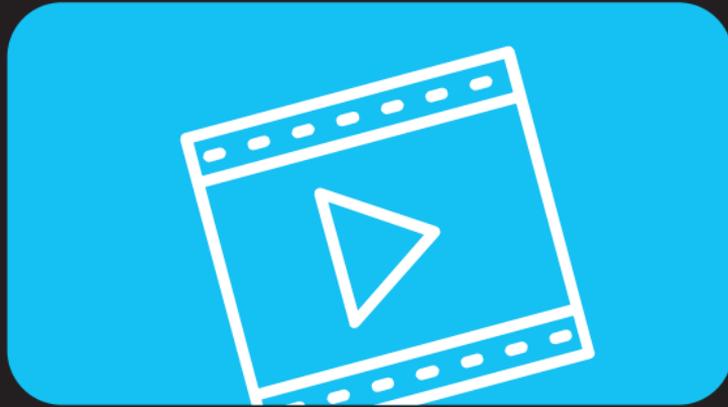
Der Risikocheck möchte eine differenzierte Sichtweise gegenüber dem Konsum von Cannabis fördern. Schüler_innen sollen selbst entscheiden, welche Vor- und Nachteile sie beim Konsum sehen und was für sie dabei entscheidend ist. Die eigene Einstellung zum Konsum soll reflektiert werden und dabei ein Problem- und Risikobewusstsein geschaffen werden.



Die Ambivalenz von vermeintlich positiven Auswirkungen und negativen Folgen des Konsums soll dargestellt werden. Die Schüler_innen sollen die eigene Risikobereitschaft überprüfen und hinterfragen und dabei differenzierte Sichtweisen entwickeln.



Zunächst beantworten die Schüler_innen beide Fragen für sich auf dem Smartphone und bekommen anschließend eine eigene Auswertung. Durch Reflexionsfragen wird der/die Schüler_in angeregt, über das eigene Ergebnis nachzudenken. Durch die Bestätigung auf dem Smartphone werden die Ergebnisse anonym an den Moderierenden weitergeleitet. Damit kann anschließend eine Gruppenauswertung stattfinden. Fazit soll sein, dass am Ende die Risiken/ Folgen deutlich überwiegen. Erweitern lässt sich das Thema durch das nähere Eingehen auf kurzfristige und langfristige Folgeerscheinungen und die Hauptrisikofaktoren, die zu Langzeitfolgen führen, wie häufiger Konsum und Konsum im Jugendalter, während die Entwicklung des Gehirns noch nicht abgeschlossen ist.



VIDEO

„Ist Cannabis gefährlicher als Alkohol?“

VIDEO



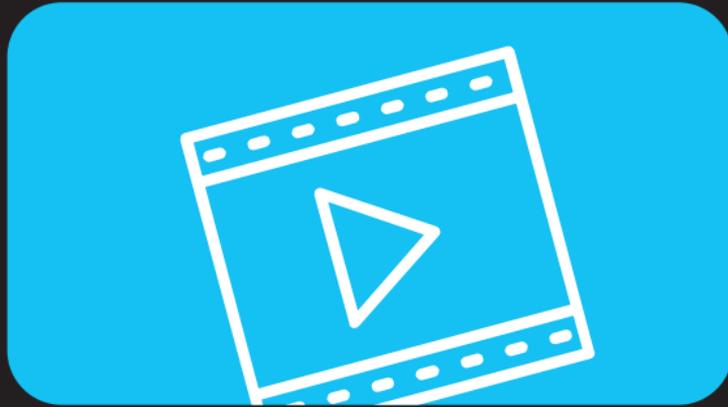
Das Video dient als gute Zusammenfassung beziehungsweise auch als abschließender Check dafür, was sich die Schüler und Schülerinnen gemerkt haben. Es fasst die Inhalte der einzelnen Module kompakt und anschaulich zusammen. Das Video ist in einzelne Sequenzen mit jeweils einer Fragestellung unterteilt. Der Moderierende hat die Möglichkeit, das Video so zu unterbrechen, dass erst die Teilnehmenden antworten können, bevor im Video dann die Antwort erläutert wird.



Die Präventionsveranstaltung wird noch einmal zusammengefasst und die wichtigsten Informationen anschaulich im Video erklärt.



Je nach verbliebener Zeit kann das Video als kompakte Zusammenfassung dienen oder ausführlich bearbeitet werden. Die einzelnen Sequenzen ermöglichen es, geeignete Pausen einzubauen um die einzelnen Fragen mit der Gruppe durchzugehen. Unter „Fragen zum Video“ finden sie für jede Frage eine Coaching Card, um diese ausführlich mit der Gruppe bearbeiten zu können.



CANNABIS – FINAL CHECK

„Ist Cannabis gefährlicher als Alkohol?“

WAS IST CANNABIS?



Hanf

... die Pflanzengattung

... nicht automatisch Droge, sondern auch als Hanffaser für Stoffe, Seile etc. verwendbar



Cannabis

... lateinischer Name für Hanf



Marihuana, Weed, Gras

... getrocknete, harzhaltige Blüten der weiblichen Hanfpflanze mit dem Hauptwirkstoff THC



Cannabinoide

... Wirkstoffe, die in Cannabis enthalten sind (insg. über 460 verschiedene)

... Hauptwirkstoffe: ... THC (Tetrahydrocannabinol) wirkt psychoaktiv und macht damit high

... CBD (Cannabidiol) wirkt nicht psychoaktiv, sondern beruhigend und entzündungshemmend

WIE WIRKT CANNABIS?



- ... Jeder Mensch hat körpereigene Cannabinoid-Rezeptoren CB1 und CB2
- ... Dort docken die vom Körper hergestellten Endo-Cannabinoide an



Endocannabinoide

- ... Das Endocannabinoid-System ist ein Teil des menschlichen Nerven- und Immunsystems und beeinflusst viele körperliche Prozesse und Abläufe wie zum Beispiel Bewegungen, Wahrnehmungen und Emotionen, Reizverarbeitungen oder auch das Gedächtnis



- ... auch die Cannabinoide, die beim Konsum von Cannabis in den Körper gelangen, docken an die Cannabinoid-Rezeptoren CB1 und CB2 an
- ... dadurch wird das Andocken der Endocannabinoide aus dem eigenen Körper blockiert
- ... durch die psychoaktive Wirkung von THC wird beim Andocken an die Rezeptoren das High-Gefühl ausgelöst

Mögliche angenehme Wirkungen

- ... Entspannend
- ... Macht gesellig, gesprächig
- ... Glücksgefühl (high)



Mögliche unangenehme Wirkungen

- ... Macht ängstlich, panisch
- ... Macht rastlos und unruhig
- ... Führt zu Sinnestäuschungen

Wirkung wird beeinflusst durch:

THC -Gehalt // Menge und Konsumart // Eigene körperliche und psychische Verfassung

KANN CANNABIS UNS SCHADEN?



Risiko besteht für:

... Gehirnleistung

... Denkvermögen

... Gedächtnis und Konzentration

... Kann sich erholen, sobald der Konsum langfristig unterbrochen oder dauerhaft eingestellt wird

... Psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen

... Unfruchtbarkeit

... Psychose (meist Folge von langfristigem Konsum) → kann zur Schizophrenie führen

... Abhängigkeitsentwicklung

WAS IST SCHÄDLICHER? – ALKOHOL ODER CANNABIS



Grundsätzlich gilt: Die Dosis macht das Gift!

... Je häufiger und je mehr konsumiert wird, desto höher die Gefahr von Nebenwirkungen, Risiken und einer Substanzgebrauchsstörung.



Studien belegen:

... Es gibt keine unbedenkliche Menge an Alkohol

... Jedes Glas hat Auswirkungen auf die Gesundheit

... Sterberate bei Alkohol: 74000 Menschen in Deutschland pro Jahr

... Sterberate bei Cannabis: bisher ist kein Mensch nachweislich allein an den Folgen von Cannabiskonsum gestorben

ABER: Studien belegen auch, dass Menschen, die häufig und viel Cannabis konsumieren, häufiger soziale und wirtschaftliche Probleme haben

Zentraler Unterschied:

... Cannabinoide sind als Botenstoffe in unserem Körper vorhanden
(deswegen wird Cannabis auch als Medikament benutzt)

... Alkohol ist ein Zellgift und schädigt Zellen und Gewebe

WARUM IST CANNABIS ILLEGAL?



- ... 1925 wurde auf der Genfer Opiumkonferenz beantragt, Cannabis zu verbieten
- ... Im Dezember 1929 wird Cannabis auch in Deutschland verboten
- ... Zur gleichen Zeit geht die Alkohol-Prohibition in den USA dem Ende zu
- ... Immer mehr Staaten lösten das Alkoholverbot auf, da es zu einem enormen Schwarzmarkt und zu gepanschem Alkohol geführt hatte
- ... Da Alkohol wieder legal war, konzentrierte sich der Staat auf Cannabis und startete eine Anti-Cannabis-Kampagne
- ... Hauptverantwortlicher: Harry J. Anslinger vom "Federal Bureau of Narcotics",
- ... Hauptargument heute: Cannabis = Einstiegsdroge
 - ... konnte durch Studien widerlegt werden
- ... 2017 schreibt die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen, dass diese Aussage nicht mehr haltbar ist: „Bewiesen wurde, dass zwar viele Heroinabhängige früher Cannabis konsumiert haben, aber nur ein geringer Teil der Cannabiskonsumenten auf härtere Drogen umsteigt“