



Audio / Cannabis (mit THC)

FÜLLE DIE LÜCKEN AUS

Für Erwachsene: Informationen zum Einsatz dieses Instrumentes finden Sie auf Seite 4.

Anleitung für Jugendliche

Hallo. Schön, dass du dabei bist. Diese Anleitung ist für dich.

Erste Runde

Lies den Text auf dieser und auf der nächsten Seite. Versuche dabei, die Lücken mit Wissen, Logik und Vermutungen zu schliessen und die Fragen zu beantworten. Wenn möglich verwende ein Bleistift. Du darfst dich darüber mit deinen Kollegen*innen austauschen.

Zweite Runde

Später wirst du einen Audio-Beitrag hören. So kannst du prüfen, ob deine Lösungen stimmen oder ob du sie korrigieren musst.

Dritte Runde

Mit der dritten Runde wirst du in deiner Gruppe die definitive Lösung diskutieren, um sicher zu sein, dass alle Antworten korrekt sind. Ihr könnt auch besprechen, was ihr dabei gelernt habt, was euch überrascht hat, was ihr schon gewusst habt, aber auch, was ihr in Zukunft als Erkenntnis behalten möchtet.

Lückentext

Cannabis ist die Hanfpflanze, aus welcher Marihuana und Haschisch hergestellt wird. Wer Cannabis konsumiert, erlebt einen . Dafür verantwortlich ist die psychoaktive Substanz «Tetrahydrocannabinol», auch genannt.

Marihuana besteht aus den Blüten und Blättern der Hanfpflanze, die getrocknet und zerkleinert werden. Haschisch ist das gesammelte und gepresste Harz aus der . Beide Produkte enthalten THC.

Cannabisprodukte werden meist in Joints geraucht. Man sagt hierzu auch «». Bei Joints handelt es sich um selbst gedrehte Zigaretten mit Marihuana oder Haschisch, welches vorgängig zerrieben oder zerkleinert wird. Viele mischen auch Tabak hinzu.

Viele Jugendliche probieren Cannabis nur wenige Male und lassen es dann wieder bleiben. Wer konsumiert, tut es in der Regel unregelmässig und gelegentlich. Täglich kiffen nur wenige Jugendliche, mehr als .

Die kurzfristigen Wirkungen des Cannabiskonsums sind nicht bei allen Menschen gleich und hängen davon ab, wo und mit wem man konsumiert. In der Regel verändert sich die von Farben und Geräuschen sowie die Gefühle. Gelassenheit und Freude, aber auch unangenehme Zustände wie , Halluzinationen oder Panik sind möglich und können sich während eines Rausches abwechseln.

Die Fähigkeit, sich zu und rasch zu reagieren, nimmt ab. Die Augen röten sich, der Mund fühlt sich an und man bekommt Hunger. Übelkeit und Erbrechen können vor allem beim Erstkonsum auftreten.

Beim Rauchen von Cannabis setzt die Wirkung schon nach wenigen Minuten ein, sie erreicht nach ungefähr Minuten das Maximum, beginnt nach einer Stunde langsam abzuklingen und endet



nach [] Stunden. Beim Essen von Cannabis sind die Effekte erst nach ca. einer halben Stunde bis 2 Stunden spürbar, sind dann aber zumeist viel intensiver und können sehr lange ([]) andauern, was sehr unangenehm werden kann.

Minderjährige, die beim Cannabiskonsum erwischt werden, müssen mit einer [7] rechnen. Erwachsene bekommen eine Busse. Wer nicht direkt beim Konsum oder Handel von der Polizei erwischt wird und nicht mehr als [] Gramm bei sich trägt, bleibt straffrei.

Anders sieht es im Strassenverkehr aus: Es gilt die [12], nach Cannabiskonsum wird der Fahrausweis entzogen. THC kann noch [4] nach dem Konsum im Blut nachgewiesen werden. Das heisst, man kann bestraft werden, auch wenn der Konsum bereits viele Stunden oder Tage zurückliegt und der Rausch abgeklungen ist.

Empfehlungen für Teenager

Cannabiskonsum beeinträchtigt die Gedächtnis- und Lernleistung, was sich negativ auf die [10] und berufliche Laufbahn und auf den Alltag auswirken kann.

Es gibt zudem überzeugende Belege, dass Teenager, die früh und regelmässig kiffen, auch im Erwachsenenalter unter Konzentrations- und [10]problemen leiden. Es kann dabei nicht ausgeschlossen werden, dass das [6] dauerhaft geschädigt wurde.

Aus diesen Gründen: Bist du jünger als 18 Jahre, raten wir dir ab, regelmässig und oft zu kiffen. Je jünger du bist, desto grösser ist die Gefahr, dass du bleibende [7] davonträgst.

Im besten Fall kiffst du nicht. Wenn du trotz dieser Risiken konsumieren möchtest, versuche den Konsum tief zu halten, so spät wie möglich damit zu beginnen und beachte dabei die Safer-Use-Regeln.

Die Safer-Use-Regeln sind:

- Kiffe nur, wenn du [3] drauf bist und das Umfeld stimmt.
- Kiffe nur, wenn die Wirkung der vorherigen Dosis vorbei ist, um eine zu [4] Dosis zu vermeiden.
- Vermeide es, den Rauch tief einzuatmen, um die [9] der Atemwege zu minimieren.
- Kombiniere nie Cannabis und Alkohol, andere Drogen oder Medikamente, denn die Wirkung des Mischkonsums ist [13].
- Kiffe nicht, wenn du am Strassenverkehr teilnimmst, die [6] besuchst oder am Arbeitsplatz bist. Die eingeschränkte Reaktionszeit und das reduzierte Konzentrationsvermögen könnten schwerwiegende Folgen haben, z. B. einen [6] oder eine wichtige nicht bestandene Prüfung.
- Versuche Konsumpausen einzulegen: Ohne Verzicht kein [6].
- Teste neu gekaufte Cannabisprodukte vorsichtig an, d. h. nimm nur einen oder zwei Züge und warte dann etwa 20 Minuten die Wirkung ab. Stellt sich eine unerwartete Wirkung ein, die dich verunsichert, [9] unbedingt auf den weiteren Konsum!

Und wenn du minderjährig bist, besonders wenn du unter [] Jahre alt bist, dann versuche so selten wie möglich zu kiffen. Bleibende Beeinträchtigungen und Schäden sind möglich, die dich das ganze [5] belasten können.



Fragen für schlaue Antworten

<i>Die Frage</i>	<i>Deine Antwort</i>
Was ist THC und welche Wirkung hat diese Substanz?	
Welche kurzfristigen Wirkungen sind möglich, wenn man kiffet?	
Was passiert, wenn Minderjährige und Erwachsene beim Cannabiskonsum (mit THC) von der Polizei erwischt werden?	
Cannabiskonsum und Strassverkehr: Welche Bestimmungen gelten?	
Warum sollten junge Menschen unter 16 Jahre nicht oder nur sehr selten kiffen?	
Wenn jemand unbedingt kiffen will, sollte mindestens die Safer-Use-Regeln beachten, um Risiken zu minimieren. Wie lauten die Safer-Use-Regeln?	
Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...	



ANLEITUNG FÜR MULTIPLIKATOREN*INNEN | LEHRPLAN 21 - NMG.1.2

- Ziel, Zielgruppe, Zeit**
1. Mit diesem Instrument können die Jugendlichen selbstständig das Thema Cannabis vertiefen. Das Instrument ist für junge Menschen ab 13 Jahren geeignet. Für den Einsatz benötigt man etwa 45 bis 90 Minuten.
- Ihre Rolle**
2. Der Einsatz erfolgt in drei Runden. Ihre Rolle besteht darin, die drei Runden zeitlich zu koordinieren und Hilfe zu bieten, falls jemand nicht versteht, was er*sie machen soll.
- Materialien**
3. Wenn Sie eine Klasse mit z.B. 20 Schülern*innen betreuen, drucken Sie 20-mal beidseitig die Seiten 1, 2 und 3.
- Einsatz**
4. Die Jugendlichen bekommen auf Papier die Seite 1, 2 und 3 dieses Dokumentes.
5. Dann leiten Sie **die erste Runde** ein (*falls Sie Jugendliche begleiten, die grosse Mühe haben, Texte zu lesen, empfehlen wir Ihnen eventuell direkt zur zweiten Runde zu übergehen*). Die Jugendlichen versuchen mit Logik und Vermutungen die Lücken im Text auszufüllen und die Fragen zu beantworten. Sie dürfen sich dabei mit ihren Kollegen*innen darüber austauschen und sich frei im Raum bewegen. *Wenn Sie allerdings chaotische Zustände erwarten, dann ist es vielleicht besser, wenn jede junge Person allein arbeitet.* Wir rechnen für die erste Runde mit etwa 10 Minuten. Die benötigte Zeit dürfen Sie flexibel anpassen.
6. Für **die zweite Runde** können Sie die Audio-Datei abspielen, die Sie auf feel-ok.ch/cannabis-audio aufrufen können. Als Alternative können Sie oder eine junge Person einen ähnlichen Text vorlesen, der auf feel-ok.ch/cannabis-kf zugänglich ist. Für diese Runde benötigt man 10 Minuten plus einige Minuten mehr, um die Fragen auf Seite 3 zu beantworten.
7. **Die dritte Runde** ist für den Austausch gedacht. Die Jugendlichen diskutieren in Gruppen oder in der ganzen Klasse, welche Antworten korrekt sind. Es sollte allerdings nicht nur beim Wissenserwerb bleiben. Fragen Sie auch, was die Teilnehmenden gelernt haben, was sie überrascht hat, was sie schon gewusst haben und ob sie etwas erfahren haben, was sie in Zukunft als Erkenntnis behalten möchten (Take home Message). Die Take home message können die Jugendlichen im Feld «Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...» auf Seite 3 notieren.
- Tipp**
8. Die Jugendlichen setzen sich selbstständig mit den Inhalten zu Cannabis auseinander. Das heisst: Es ist nicht erforderlich, dass Sie sich in diesen Themen gut auskennen. Trotzdem empfehlen wir Ihnen vor dem ersten Einsatz, 15 Minuten Zeit zu investieren, um selbst die Textlücken auszufüllen und die Fragen von der Seite 3 zu beantworten.
- Lösungen**
9. Siehe Seite 5 und 6.



Lösungsblatt (Lückentext)

Seite 1		Seite 2	
6	Rausch		2 bis 4
3	THC		8h bis 14h
11	Hanfpflanze	7	Anzeige
6	Kiffen		10
6	Knaben	12	Nulltoleranz
7	Mädchen	4	Tage
11	Wahrnehmung	10	schulische
6	Ängste	10	Gedächtnis
13	konzentrieren	6	Gehirn
7	trocken	7	Schäden
	15	3	gut
6	halben	4	hohe
		9	Belastung
		13	unberechenbar
		6	Schule
		6	Unfall
		6	Genuss
		9	verzichte
			16
		5	Leben



Lösungsblatt (Fragen)

Die Frage	Deine Antwort
Was ist THC und welche Wirkung hat diese Substanz?	Tetrahydrocannabinol (THC) ist die psychoaktive Substanz der Hanfpflanze, die für den Rausch beim Konsum verantwortlich ist.
Welche kurzfristigen Wirkungen sind möglich, wenn man kiffet?	Die kurzfristigen Wirkungen des Cannabiskonsums sind nicht bei allen Menschen gleich und hängen davon ab, wo und mit wem man konsumiert. <ul style="list-style-type: none">• Veränderte Wahrnehmung von Farben, Geräuschen und Gefühlen.• Gelassenheit und Freude, aber auch unangenehme Zustände wie Ängste, Halluzinationen oder Panik sind möglich und können sich während eines Rausches abwechseln.• Abnahme der Fähigkeit, sich zu konzentrieren und rasch zu reagieren.• Die Augen röten sich.• Der Mund fühlt sich trocken an und man bekommt Hunger.• Übelkeit und Erbrechen können vor allem beim Erstkonsum auftreten.
Was passiert, wenn Minderjährige und Erwachsene beim Cannabiskonsum (mit THC) von der Polizei erwischt werden?	Minderjährige, die beim Cannabiskonsum erwischt werden, müssen mit einer Anzeige rechnen. Erwachsene bekommen eine Busse.
Cannabiskonsum und Strassenverkehr: Welche Bestimmungen gelten?	Es gilt die Nulltoleranz, nach Cannabiskonsum wird der Fahrausweis entzogen. THC kann noch Tage nach dem Konsum im Blut nachgewiesen werden. Das heisst, man kann bestraft werden, auch wenn der Konsum bereits viele Stunden oder Tage zurückliegt und der Rausch abgeklungen ist.
Warum sollten junge Menschen unter 16 Jahre nicht oder nur sehr selten kiffen?	Weil das Gehirn in der Entwicklung ist. Es gibt Belege, dass Personen, die früh und regelmässig kiffen, auch im Erwachsenenalter unter Konzentrations- und Gedächtnisproblemen leiden. Es kann dabei nicht ausgeschlossen werden, dass das Gehirn dauerhaft geschädigt wird.
Wenn jemand unbedingt kiffen will, sollte mindestens die Safer-Use-Regeln beachten, um Risiken zu minimieren. Wie lauten die Safer-Use-Regeln?	<ul style="list-style-type: none">• Kiffe nur, wenn du gut drauf bist und das Umfeld stimmt.• Kiffe nur, wenn die Wirkung der vorherigen Dosis vorbei ist, um eine zu hohe Dosis zu vermeiden.• Vermeide es, den Rauch tief einzuzatmen, um die Belastung der Atemwege zu minimieren.• Kombiniere nie Cannabis und Alkohol, andere Drogen oder Medikamente, denn die Wirkung des Mischkonsums ist unberechenbar.• Kiffe nicht, wenn du am Strassenverkehr teilnimmst, die Schule besuchst oder am Arbeitsplatz bist.• Versuche Konsumpausen einzulegen.• Teste neu gekaufte Cannabisprodukte vorsichtig an, d. h. nimm nur einen oder zwei Züge und warte dann etwa 20 Minuten die Wirkung ab. Stellt sich eine unerwartete Wirkung ein, die dich verunsichert, verzichte unbedingt auf den weiteren Konsum!