Cannabis – Einfach genial?

Oberthema	Nutzen und Risiken von Cannabis erkennen
Idee / Ziele	• Erfahren, für was die Cannabispflanze eingesetzt wird und wurde • Erkennen, dass der Cannabiskonsum heute gefahrenreicher als früher ist (erhöhter THC-, geringerer CBD-Gehalt) • Den eigenen Konsum reflektieren und gegebenenfalls überdenken
Zeit	25 – 45 min.
Methode	Ausstellung, Gruppenarbeit, Diskussion
Material	• Div. Bilder zu Cannabis • Frageblatt an die Gruppen • Clip «Kiffer – Ich war einsam» (Jungs), • Clip «Panik wegen Kiffen» (Mädchen), • Cannabis-Glossar
Alter	14 – 20 Jahre
Lehrplan 21	Das Lehrmittel ist kompetenzorientiert aufgebaut und somit Lehrplan 21 kompatibel (ERG, WAH, NMG und/oder NT). Auch in Gymnasien oder Gewerbeschulen kann das Lehrmittel eingesetzt werden.

Ablauf

Auftrag	Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, diverse Bilder rund um die Cannabispflanze anzuschauen. Es ist auf den ersten Blick nicht sofort erkennbar, dass alle Bilder mit Cannabis in Zusammenhang stehen. Danach werden in Gruppen diverse Fragen zum Thema Cannabiskonsum notiert und im Plenum besprochen. Am Schluss folgt ein Clip zum Thema Cannabisabhängigkeit.
Durchführung	Die Lehrperson zeigt zum Einstieg die verschiedenen Bilder und stellt dabei die Frage, was diese Bilder alle gemeinsam haben (Cannabis). Zum Schluss wird das Bild mit der Cannabispflanze gezeigt und alle Bilder werden kurz erklärt (für was der Cannabis eingesetzt werden kann). Anschliessend werden die Jugendlichen in 3er-Gruppen unterteilt. Jede Gruppe erhält ein Frageblatt, das sie ausfüllen und danach im Schulzimmer aufhängen sollen. Danach können die Jugendlichen die Antworten der anderen Gruppen anschauen und sich gegenseitig Fragen stellen. Es folgt eine Diskussion zu den verschiedenen Antworten und die Fakten werden mitgeteilt. Am Schluss wird ein Clip für die Jungs/Mädchen gezeigt, nach dem die Jugendlichen ihr Statement abgeben können.

Diskussion Antworten zum Frageblatt:

Gibt es legales Gras in der Schweiz zu kaufen?
Ja! Online oder an div. Verkaufsstellen kann Gras legal kaufen. Jedoch darf das Gras nicht einen höheren THC-Gehalt als 1% aufweisen. Dieses Gras löst beim Konsum keinen Rausch aus. Jedoch führt der hohe CBD-Gehalt u.a. dazu, sich entspannt zu fühlen. Es gibt auch Kaugummis, Cannabisöl, etc.

Was für Auswirkungen hat ein regelmässiger Cannabiskonsum (Rauschhanf)?
Der Grad der gesundheitlichen Risiken des Cannabiskonsums hängt von mehreren Faktoren ab: Häufigkeit und Konsumdauer, Dosierung, Drogenqualität, Konsumsituation, Gesundheitszustand und psychische Veranlagung der konsumierenden Person. Ein langfristiger, chronischer Konsum sowie ein regelmässiger Konsum in jungen Jahren, ist mit besonderen Risiken verbunden. So kann der chronische Konsum zu psychischen und körperlichen Problemen (z.B. Psychosen oder negative Effekte auf die Atemwege und das Herz-Kreislauf-System) führen. Auch kognitive Beeinträchtigungen, namentlich Aufmerksamkeits-, Konzentrations-, Gedächtnis- und psychomotorische Störungen, und eine Verminderung der schulischen oder beruflichen Leistungsfähigkeit können auftreten.
WICHTIG: Haschisch (siehe Glossar) hat rund doppelt so viel THC wie Gras!

Kann man vom Kiffen (Rauschhanf) abhängig werden? Wieso?
Ja! Gerade bei längerfristigem Gebrauch von Cannabis steigt das Risiko, eine psychische Abhängigkeit zu entwickeln. Zudem kann sich relativ schnell eine Tabakabhängigkeit entwickeln, da Cannabis und Tabak oft gemischt konsumiert wird. Tabak enthält u.a. Nikotin, welches schnell abhängig macht.

Was spricht für bzw. gegen das Kiffen (Rauschhanf)?
Wie bei allen Drogen, kann man kurzfristig einen gewünschten bewusstheitsverändernden Zustand hervorrufen. Jedoch immer im Bewusstsein, dass solche Erlebnisse nur von kurzer Dauer und meistens nicht ohne Risiken zu haben sind. Schon ein einmaliger Cannabiskonsum kann Psychosen (Schizophrenie, Angstzustände, Depressionen) auslösen, welche ein Leben lang belasten können. Hingegen hat Cannabis u.a. auch eine schmerzlindernde Wirkung (meistens nur bei über 1% THC- & CBD-Gehalt) und wird deswegen auch in der Medizin angewendet. Cannabis hat nicht zwingend eine heilende Wirkung. Es ist zudem eine falsche Annahme, dass gesunde Menschen dank dem Kiffen gesünder leben.

to Love
and to
Honour
to Love
and to
Honour

Blaues Kreuz
Bern–Solothurn–Freiburg

FRAGEN ZU CANNABIS

Was hast du schon vom Kiffen gehört?	
Gibt es legales Gras in der Schweiz zu kaufen? Was?	
Was für Auswirkungen hat ein regelmässiger Cannabiskonsum?	
Kann man vom Kiffen abhängig werden? Wieso?	
Was spricht für / gegen das Kiffen?	

Blaues Kreuz
Bern–Solothurn–Freiburg

Cannabis-Glossar

Bong / Blubber	So bezeichnen vor allem jugendliche Konsumenten eine Art Wasserpfeife zum Rauchen von Cannabis. Der Rauch wird durch einen Wasserbehälter geleitet und so abgekühlt. Da sehr viel Rauch rasch inhaliert wird, intensiviert sich das Rauscherlebnis durch die Bong.
Cannabis	Der lateinische Name für Hanf. Cannabis bezeichnet sowohl die Hanfpflanze als auch ihre Inhaltsstoffe mit psychoaktiver Wirkung. In Europa wird Cannabis in verarbeiteter Form als Marihuana oder Haschisch konsumiert. In anderen Regionen ist dagegen auch Haschischöl verbreitet. Die verbreitetsten Arten sind Cannabis sativa (gewöhnlicher Hanf) und Cannabis indica (indischer Hanf).
Cannabinoide (CBN)	So werden die Inhaltsstoffe der Cannabispflanze genannt. Hauptinhaltsstoff ist das THC, das psychoaktiv wirkt – also für den Rauch verantwortlich ist. Daneben gibt es über 80 weitere Cannabinoide. Dazu gehört das Cannabidiol (CBD), das in einigen Arzneimitteln enthalten ist. Im Allgemeinen ist das Verhältnis CBD zu THC in indischem Hanf höher. Diesem Umstand wird die stärker beruhigende Wirkung des indischen Hanfs zugeschrieben.
Cannabidiol (CBD)	Ist ein kaum psychoaktives Cannabinoid aus dem weiblichen Hanf Cannabis sativa / indica. Medizinisch wirkt es entkrampfend, entzündungshemmend, angstlösend und gegen Übelkeit. Zunehmend kann auch gesagt werden, dass CBD eine antipsychotische Wirkung hat und das Gehirn vor Cannabisschäden schützen kann. Der CBD-Gehalt im Rauschgras ist fast gleich Null!
Entourage Effekt	Der Begriff "Entourage-Effekt“ stammt aus der Cannabisforschung und besagt, dass ein Pflanzenstoffgemisch eine höhere biologische Aktivität besitzt, als die isolierte Reinsubstanz selbst.
Hanf / Hanfgewächse	Eine Pflanze mit vielen verschiedenen Arten und Nutzen. Die Hanfpflanze gehört zu den ältesten bekannten Nutzpflanzen. Die Fasern werden seit Jahrhunderten zur Herstellung von Seilen und Stoffen verwendet. Hanfpflanzen haben zwei Geschlechter, die unterschiedliche Blüten entwickeln. Das Rauschmittel gewinnt man vor allem aus Teilen weiblicher Pflanzen, da sie mehr Wirkstoff enthalten.
Haschisch / Piece / Dope / Shit	Haschisch besteht vor allem aus dem Harz der weiblichen Hanf-Blütenstände. Es besitzt eine dunkle Farbe und eine feste oder bröckelige Konsistenz. Für den Verkauf wird Haschisch zu Platten oder Klumpen gepresst, die allerdings häufig mit anderen Pflanzen gestreckt sind. Meistens wird es geraucht. In der Regel enthält Haschisch doppelt so viel THC wie Gras.
Joint / Tüte/ Spliff	Szenebezeichnungen für eine selbstgedrehte, meist konische Zigarette, die Cannabis enthält. Meist werden Haschisch oder Marihuana nicht pur geraucht, sondern mit Tabak oder Kräutern gemischt. Das Rauchen nennen Jugendliche oft kiffen oder quarzen.
Legales Gras (CH)	Kunden können online oder an div. Verkaufsstellen Gras legal kaufen. Jedoch darf das Gras nicht einen höheren THC-Gehalt als 1% aufweisen. Dieses Gras löst beim Konsum keinen Rausch aus. Jedoch führt der hohe CBD-Gehalt u.a. dazu, sich entspannt zu fühlen.
Marihuana / Gras/ Ganja	Sind die Pflanzenteile, die man getrocknet raucht. Für die Zubereitung von Marihuana werden überwiegend getrocknete und zerkleinerte Pflanzenteile der weiblichen Cannabispflanze verwendet.
Spice/ synthetische Cannabinoide	Unter Namen wie "Spice" oder "Smoke" werden Kräutermischungen verkauft, die gemäß Herstellerangaben zum Beduften von Räumen dienen. Allerdings werden die Mischungen in der Praxis meist geraucht. Sie enthalten synthetisch hergestellte Cannabinoide. Die künstlichen Wirkstoffe sind eine Gefahr, da sie vielfach stärker als natürliches Cannabis wirken und ihre Konzentration stark variieren kann.
THC	Tetrahydrocannabinol (THC) ist der Hauptwirkstoff von Cannabis. Je nach Pflanzensorte schwankt der THC-Gehalt stark. Der Wirkstoffgehalt der in Deutschland gezogenen Nutzpflanzen beträgt etwa 1,5 Prozent THC, während orientalische Sorten durchschnittlich etwa fünf Prozent und Gewächshauszüchtungen sogar bis zu 20 Prozent enthalten.
Vaporisator	Ein Vaporizer oder Vaporisator (wörtlich Verdampfer) ist ein Gerät zur Verdampfung von Wirkstoffen wie Cannabis. Anders als bei Inhalatoren wird die Substanz direkt verdampft, anstatt eine Lösung zu verdampfen. Bei einer zusätzlichen Erwärmung wird die Substanz idealerweise nur soweit erwärmt, dass die gewünschten Inhaltsstoffe verdampfen. Eine Verbrennung wird vermieden, so dass weniger unerwünschten Nebenprodukte entstehen.