

drugcom.de

EINE ARBEITSHILFE FÜR DRUGCOM.DE

Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit (BIOG)

Der Cannabiskonsum von Jugendlichen

als Herausforderung für die
pädagogische Arbeit

[drugcom.de](https://www.drugcom.de)

INHALT

1. Wozu kann die Arbeitshilfe genutzt werden?	04
2. Was ist drugcom.de?	06
3. Was Sie über Cannabis wissen sollten	09
3.1 Der Konsum und seine Verbreitung	09
3.2 Das Wirkungsspektrum	11
3.3 Die Konsummuster	11
3.4 Die Risiken und Folgen	11
3.5 Cannabisabhängigkeit	12
3.6 Die rechtliche Situation	12
4. Anregungen für die Praxis	13
4.1 Wie kann man Jugendliche motivieren, sich mit ihrem Cannabiskonsum kritisch zu beschäftigen??	13
4.2 Wie kann Wissen über Cannabis vermittelt werden?	15
4.3 Wie können Jugendliche angeregt werden, ihre Einstellung zu ihrem Cannabiskonsum zu überprüfen?	18
4.4 Wie können Jugendliche angeregt werden, ihren Cannabiskonsum zu verändern?	23
5. Nützliche Infos und Adressen	26
Anhang	29
Impressum	43

1

Wozu kann die Arbeitshilfe genutzt werden?

Die Arbeitshilfe Cannabis kann Sie in Ihrer pädagogischen Arbeit dabei unterstützen, praxisnahe Antworten auf eine häufig gestellte Frage zu finden: „Wie kann man in der pädagogischen Arbeit Jugendliche motivieren, sich kritisch mit dem eigenen Cannabiskonsum auseinander zu setzen?“. Zu diesem Thema bietet Ihnen die Arbeitshilfe sowohl Informationen als auch Vorschläge für praktische Übungen und Spiele.

Sie finden hier Anregungen und Vorschläge, wie Sie die Website drugcom.de des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) für die Cannabisprävention im Kontext Ihrer Arbeit nutzen können. Wie kann man Jugendliche darauf neugierig machen, ihr Smartphone bzw. das Internet nicht nur für Spiele, YouTube, Instagram & Co. zu nutzen, sondern auch, um sich über Cannabiskonsum, seine Wirkungen und Risiken zu informieren? Wie kann man Jugendliche dazu motivieren, das eigene Konsumverhalten kritisch zu hinterfragen oder gar zu verändern?

Auf der Website drugcom.de werden alle verbreiteten Rauschmittel, legale und illegale Drogen, thematisiert. **Warum also steht in dieser Arbeitshilfe der Cannabiskonsum im Mittelpunkt?**

Cannabis ist – nach Alkohol und Nikotin – die mit Abstand am häufigsten konsumierte psychoaktive Substanz unter Jugendlichen. Das durchschnittliche Einstiegsalter liegt bei etwa 17 Jahren, einige kommen jedoch schon deutlich früher mit Cannabis in Kontakt. Für manche Jugendliche ist der Konsum von Cannabis fast schon so normal wie der von Alkohol.

Für die pädagogische Arbeit stellt sich daher die Frage, welche Art von Handeln hier notwendig ist. Manche argumentieren, man könne den Konsum einfach hinnehmen, da Cannabis im Vergleich zu anderen Substanzen wie Amphetaminen, Ecstasy oder Kokain als »harmloser« gilt und inzwischen – zumindest für Erwachsene – teilweise legalisiert wurde. Hinzu kommt, dass Jugendliche von sich aus wenig Interesse daran haben, »Problemgespräche« über Cannabis zu führen.

Stellen Sie sich eine – vielleicht auch Ihnen vertraute – Szene vor. Am Spätnachmittag läuft der offene Cafébetrieb. Einige Jugendliche spielen, zwei kichern, eine Mädchengruppe plaudert in der Sofaecke. Eine Clique von drei Jungs und zwei Mädchen zwischen 15 und 17 Jahren zieht von dannen, um sich am nahe gelegenen Spielplatz zu treffen und dort zu kiffen. Sie wissen das, weil zwei aus der Gruppe es schon ab und zu ange-deutet haben, Sie wissen es auch von anderen Jugendlichen.

Es beunruhigt Sie, weil Sie wissen, dass die drei Jungs massive Probleme in der Schule bzw. in der Lehre haben, und eines der Mädchen so unsicher ist, dass sie nur mitmacht, um irgendwo dazu zu gehören. Was tun?

Wie können Sie hier intervenieren? Wie können Sie mit den Jugendlichen ins Gespräch kommen, um sie für die Risiken des Cannabiskonsums zu sensibilisieren und ein Problembewusstsein dafür zu schaffen?

Andererseits weisen Untersuchungsergebnisse sowohl aus den Sozial- wie auch aus den Neuro-wissenschaften darauf hin, dass der regelmäßige Konsum von Drogen wie Cannabis (auch Nikotin und Alkohol) für Jugendliche besonders riskant ist und die Entwicklung des Gehirns und der Persönlichkeit unter Umständen nachhaltig beeinflusst.





Diese Arbeitshilfe bietet Ihnen Informationen und Anregungen, wie Sie drugcom.de in der präventiven Arbeit nutzen können. Wir stellen Ihnen zuerst die Website drugcom.de und deren Angebote vor. Danach finden Sie einige wichtige Informationen zu Cannabis knapp zusammengefasst. Sie werden vielleicht feststellen, dass Ihnen manches bereits bekannt ist und Sie sich nach der Lektüre noch etwas sicherer im Umgang mit diesem Thema fühlen, auch wenn Sie selbst bisher nicht viel mit Cannabis zu tun hatten.

Der Praxisteil beginnt mit dem Thema, wie Jugendliche überhaupt dafür motiviert werden können, sich mit ihrem Suchtmittel- bzw. Cannabiskonsum kritisch auseinanderzusetzen.

Danach folgen praktische Vorschläge für die pädagogische Arbeit. Diese orientieren sich an den drei Ebenen, auf denen die Seite drugcom.de unterstützende Angebote liefert:

- 1. Wissen vermitteln**
- 2. Einstellungen überprüfen**
- 3. Verhalten ändern**

Die Vorschläge sind als Anregung für Ihre Arbeit gedacht. Bei der Umsetzung und Weiterentwicklung sind Ihrer eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Zum Schluss finden Sie noch nützliche Kontaktadressen.

Die Website [drugcom.de](https://www.drugcom.de) ist eine Informations- und Beratungsplattform zum Thema Sucht und Drogen des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BfÖG). Hauptzielgruppe sind Jugendliche und junge Erwachsene, die sich über Fragen zum Substanzkonsum informieren und beraten lassen wollen. Die Website kann zudem von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren genutzt werden, die Kontakt zu Jugendlichen haben. In der Ansprache richtet sich die Website aber ausschließlich an drogenaffine Jugendliche und junge Erwachsene.

Mit Hilfe von **Wissenstests** können Interessierte überprüfen, wie gut sie über Alkohol, Zigaretten, Cannabis und die unterschiedlichen illegalen Drogen informiert sind und lernen so beiläufig noch das eine oder andere dazu. Im **Drogenlexikon** sowie in den **FAQs** können sie gezielt Erklärungen zu einzelnen Begriffen und Sachverhalten nachschlagen. **Videos** liefern zudem Einblicke in die Erfahrungen von Betroffenen.

Die Besucherinnen und Besucher von drugcom.de können auch überprüfen, wie ihr persönlicher Umgang mit verschiedenen psychoaktiven Substanzen einzuschätzen ist. Der Verhaltenstest **Check your Drinking** gibt den Testpersonen eine individuelle Rückmeldung und Ratschläge, die ihren Alkoholkonsum betreffen. Auch der **Cannabis Check**, der **Speed Check** sowie der **Kokain Check** regen dazu an, sich kritisch mit dem eigenen Konsum auseinanderzusetzen.

Darüber hinaus haben Besucherinnen und Besucher von drugcom.de die Möglichkeit, **Beratung bei Fragen oder Problemen zu Drogen und Abhängigkeit** in Anspruch zu nehmen. Über einen geschützten Zugang können sie sich an das Beratungsteam von drugcom.de wenden. Hierfür stehen die webbasierte E-Mail-Beratung und der Chat zur Verfügung. Der Chat wird zu folgenden Zeiten von einer Beraterin oder einem Berater betreut: Montag, Dienstag und Donnerstag von 15 bis 17 Uhr sowie Mittwoch und Freitag von 13 bis 15 Uhr.

Hinzu kommen zwei spezielle Beratungsprogramme: **Quit the Shit** und **Change your Drinking**. Das Programm **Change your Drinking** können Teilnehmende nutzen, um ihren Alkoholkonsum zu reduzieren. Es beinhaltet Übungen und ein Tagebuch. Auf ihre Einträge erhalten die Teilnehmenden automatisch generierte Rückmeldungen, die individuell auf ihren Alkoholkonsum hin zugeschnitten sind.

Quit the Shit richtet sich an Menschen, die ihren Cannabiskonsum reduzieren oder ganz einstellen wollen. Im Online-Tagebuch und mit Hilfe von Übungen lernen die Teilnehmenden, ihren Konsum besser zu kontrollieren. Eine professionelle Beraterin/ein professioneller Berater unterstützt sie dabei mit persönlichen Rückmeldungen zu den Einträgen im Tagebuch.

Alle Beratungsmöglichkeiten sind für Nutzerinnen und Nutzer kostenlos und können weitgehend anonym genutzt werden; es muss lediglich eine E-Mail-Adresse bei der Anmeldung angegeben werden.

The screenshot shows the homepage of drugcom.de. At the top, there is a navigation bar with 'NEWS', 'WISSEN', 'TESTS', and 'BERATUNG'. Below this is a secondary navigation bar with categories: 'Alkohol', 'Cannabis', 'Ecstasy', 'Heroin/Drogen', 'Kokain', 'Nikotin', 'Opium', 'Rauschmittel', and 'Legal Highs'. The main content area features a large red banner with the number '112' and a poll titled 'ARSTIMMEN' (Poll) asking 'Hast du schon einmal Opioide zu Raucherzwecken konsumiert?' (Have you ever used opioids for smoking?). Below the banner is a news section with three articles:

- Synthetische Opioid: Warum sie so gefährlich sind** (Synthetic Opioid: Why they are so dangerous)
- Cannabis ist keine Hilfe bei Schlafproblemen** (Cannabis is not a help with sleep problems)
- Warnung von synthetischen Opioiden auf LSD-Blottern** (Warning of synthetic opioids on LSD blotter)
- Cannabiskonsum erhöht Risiko für Asthma** (Cannabis consumption increases risk for asthma)



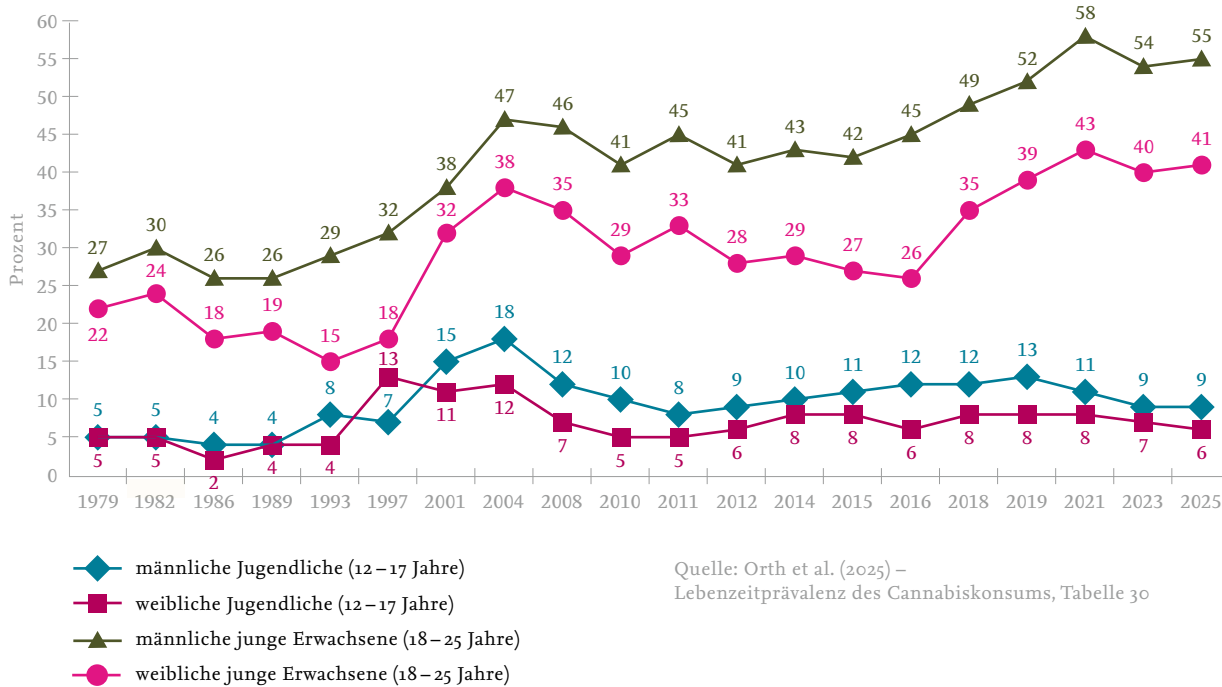
Vorab einige Anmerkungen: Zu Cannabis gibt es inzwischen eine Vielzahl an Broschüren, Büchern, Websites und anderen Informationsquellen. Konsumierende Jugendliche wissen oft viel über Cannabis und benutzen gerne spezielle Bezeichnungen und Slang-Begriffe, um sich als Expertinnen und Experten zu präsentieren. Lassen Sie sich davon nicht verunsichern. Es gehört nicht zu den Aufgaben einer pädagogischen Fachkraft, jedes Detail über Cannabis zu kennen. Wichtig ist vielmehr, sich mit Jugendlichen darüber auseinanderzusetzen, welche Risiken sie mit dem

Kiffen eingehen. Denn Cannabiskonsum kann relativ harmlos, aber auch sehr riskant sein: Es hängt davon ab, wer wie und wie viel kiffet – ähnlich wie Sie den Alkoholkonsum bei manchen als kritisch, bei anderen als relativ unproblematisch ansehen.

Für die pädagogische Arbeit haben wir zentrale Informationen zum Thema Cannabis zusammengestellt. Weitere Materialien und vertiefende Inhalte finden Sie auf [drugcom.de](https://www.drugcom.de).



Verbreitung der Konsumerfahrung mit Cannabis unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen von 1979 bis 2025



3.1 Der Konsum und seine Verbreitung

Cannabis ist in Deutschland die am häufigsten konsumierte psychoaktive Substanz nach Tabak und Alkohol. Nach der letzten bevölkerungsrepräsentativen Untersuchung des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)² von 2025 haben rund 48 % aller 18- bis 25-jährigen jungen Erwachsenen und 8 % der Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 17 Jahren schon einmal Cannabis konsumiert. Allerdings gibt es einen deutlichen Geschlechtsunterschied. Jungen und Männer konsumieren zum Teil deutlich mehr als gleichaltrige Mädchen und Frauen.

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

Die häufigste Konsumform ist das Rauchen von Joints (umgangssprachlich »kiffen«). Dabei wird das zerbröselte Haschisch oder Marihuana meist mit Tabak vermengt und zu einer Zigarette gedreht. Daneben werden Cannabisprodukte über verschiedene Sorten von Pfeifen (Pur- oder Wasserpfeifen) geraucht oder mit Vaporizern verdampft. Gelegentlich werden Cannabisprodukte in Tee aufgelöst und getrunken oder in Keksen verbacken und gegessen.

Wegen der Fettlöslichkeit von THC dauert der Abbauprozess sehr lange. Im Urin können Cannabinoide und ihre Metaboliten (Abbauprodukte) bei regelmäßig Konsumierenden noch mehrere Wochen nach dem letzten Konsum nachgewiesen werden. Eine exakte Angabe ist jedoch schwierig, da der Abbau von vielen Faktoren wie dem Konsummuster oder der individuellen Verstoffwechslung im Körper abhängig ist.

1 Weitere und laufend aktualisierte Informationen über die Wirkungen und Risiken von Cannabis sind auf der Website [drugcom.de](https://www.drugcom.de) zu finden.

2 Orth B. & Nitzsche, A. (2025). Die Drogenaffinität Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland 2025. Cannabis – aktuelle Entwicklungen und Trends. BIÖG-Forschungsbericht. Köln: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit. <https://doi.org/10.17623/BIOEG:Q3-DAS25-CAN-DE-1.0>

Das Wirkungsspektrum

Eher angenehme, erwünschte Wirkungen		Eher unangenehme, riskante Wirkungen
Übliche Denkmuster treten in den Hintergrund. Neuartige Ideen und Einsichten, verbunden mit starken Gedankensprüngen, prägen das Denken unter Cannabiseinfluss.	DENKEN	Aus Gedankensprüngen wird ein chaotisches Durcheinander im Kopf. Konsumierende können keinen klaren Gedanken fassen (»Peilung verlieren«) oder steigern sich in fixe Ideen bis hin zur Besessenheit.
Das Kurzzeitgedächtnis wird gestört. Was vor wenigen Minuten geschehen ist, gerät bereits in Vergessenheit. Dies kann witzige Assoziationen auslösen und wird in Gemeinschaft mit Gleichgesinnten oft als amüsant erlebt.	GEDÄCHTNIS	Durch das gestörte Kurzzeitgedächtnis kommt es zu Erinnerungslücken und »Filmrissen«.
Subjektiv wird die Wahrnehmung intensiviert, sonst Nebensächliches wird deutlicher wahrgenommen. Wegen der Störung des Kurzzeitgedächtnisses scheint die Zeit langsamer zu verstreichen.	WAHRNEHMUNG	Konsumierende neigen zu Überempfindlichkeit bis hin zu Halluzinationen.
Das Gemeinschaftsgefühl wird intensiviert, oft verbunden mit Albernheit. Konsumierende haben das Gefühl, sich besser in andere hineinfühlen zu können.	KOMMUNIKATION	Statt Gemeinsamkeit zu erleben, fühlen sich Konsumierende in »ihrem eigenen Film gefangen« und bekommen wenig von der Umwelt mit. Sie erleben sich als ausgegrenzt und können sich nicht mehr mitteilen.
Häufig ist der Rausch von euphorischen Gefühlen gekennzeichnet (»high«) bei gleichzeitiger emotionaler Gelassenheit.	FÜHLEN	Statt Euphorie entstehen Angst und Panikgefühle. Psychotische Symptome wie Verwirrtheit und Verfolgungsideen (»Paranoia«) sind möglich (»Horrortrip«).
Einerseits schlägt das Herz schneller, andererseits erleben Konsumierende eine wohlige Entspannung. Ein Gefühl der Leichtigkeit macht sich breit, gleichzeitig wirken Bewegungen verlangsamt.	KÖRPERERLEBEN	Herzrasen, Übelkeit und Schwindel können sich einstellen. Ein Kreislaufkollaps ist möglich.

Mit freundlicher Genehmigung des Therapieladens e.V.

Die Konsummuster

Eher weiches Konsummuster		Eher hartes Konsummuster
Probier- oder Gelegenheitskonsum	KONSUMMUSTER	Gewohnheitskonsum
Einmal pro Jahr bis 2–3 Mal im Monat	KONSUMHÄUFIGKEIT	(Fast) täglicher Konsum, teils mehrmals täglich
Niedrige Dosis	KONSUMINTENSITÄT	Hohe Dosis
Im Joint geraucht, im Vaporizer verdampft	KONSUMFORM	In der Purpfeife, Bong (oder ähnlichen Geräten) geraucht
Cannabiskonsum spielt kaum eine funktionale Rolle, keine größeren Investitionen zeitlicher oder finanzieller Art	SUBJEKTIVE BEDEUTUNG DES KONSUMS	Konsum ist fester Bestandteil des Alltags
Kein Konsum anderer Substanzen, kein Mischkonsum	KONSUM WEITERER SUBSTANZEN	Aktueller Konsum anderer Substanzen, auch Mischkonsum

3.2 Das Wirkungsspektrum

Das Spektrum der Wirkungen von Cannabis ist sehr breit und hängt von verschiedenen Faktoren ab. Dazu zählen die Konsumart (z. B. Rauchen oder Essen), die aufgenommene Wirkstoffmenge, die Konsumsituation sowie die Grundstimmung und die psychische Stabilität der Konsumierenden.

3.3 Die Konsummuster

Die frühere Einteilung in »weiche« und »harte« Drogen wurde durch die Betrachtung von »weichen« und »harten« Konsummustern ersetzt. Allgemein kann man sagen, dass die Risiken des Cannabiskonsums steigen, je öfter man konsumiert, je intensiver die Konsumform ist, je mehr Drogen zusätzlich konsumiert werden und je selbstverständlicher der Konsum in den Alltag eingebunden ist. In der folgenden Übersicht werden die Unterschiede zwischen einem eher weichen und einem eher harten Konsummuster grob dargestellt.

3.4 Die Risiken und Folgen

Neben der Unvorhersehbarkeit der Wirkung, die vor allem bei unerfahrenen Konsumentinnen und Konsumenten unangenehme Erlebnisse hervorrufen kann, ist Gewohnheitskonsum von Cannabis mit psychischen, sozialen und körperlichen Risiken verbunden.

Prinzipiell belasten alle inhalierten Fremdstoffe die Atemwege. Es kann davon ausgegangen werden, dass Cannabisrauch etwa die gleiche Menge Teer enthält wie Tabakrauch. Ein zweifelsfreier Nachweis, dass das Rauchen von Cannabis tatsächlich zu einer Zunahme von Atemwegserkrankungen führt, steht allerdings noch aus – insbesondere, weil Cannabis häufig mit Tabak vermischt wird und sich mögliche Folgeerkrankungen dann nicht klar von den Folgen des Tabakrauchens unterscheiden lassen.

Ebenfalls noch nicht eindeutig belegt sind mögliche negative Auswirkungen auf das Hormon- und Immunsystem. Studien weisen jedoch darauf hin, dass bei Männern die Samenqualität abnimmt und sich das Risiko für Unfruchtbarkeit erhöhen kann.

Dauerhafter Cannabiskonsum kann die kognitive Leistungsfähigkeit beeinträchtigen (Aufmerksamkeit, Konzentration, Gedächtnis und Lernfähigkeit). Bei Erwachsenen legen aktuelle Erkenntnisse nahe, dass diese Beeinträchtigungen nach Absetzen des Konsums meist reversibel sind und keine bleibenden Hirnschäden entstehen.

Anders ist es bei Jugendlichen: Regelmäßiger oder täglicher Konsum, insbesondere vor dem 16. Lebensjahr, kann zu langfristigen kognitiven Einschränkungen und zu Entwicklungsdefiziten im emotional-sozialen Bereich führen. Das Risiko steigt, wenn Jugendliche Cannabis nutzen, um unangenehme Situationen oder Gefühle zu bewältigen. Dadurch werden andere Fähigkeiten, den Alltag zu bewältigen oft nur schwach oder gar nicht entwickelt.

Bei Jugendlichen besteht außerdem ein erhöhtes Risiko, eine Cannabisabhängigkeit zu entwickeln. Die Abhängigkeit umfasst sowohl eine psychische als auch eine körperliche Komponente.

Intensiver Konsum geht häufig mit Rückzugstendenzen und Gleichgültigkeit gegenüber den Anforderungen des Alltags einher. Während man früher annahm, dass dieses so genannte »Amotivationale Syndrom« von Cannabis ausgelöst wird, geht man heute davon aus, dass entsprechende Eigenschaften und persönliche Voraussetzungen gegeben sein müssen, die mit den Auswirkungen des Cannabiskonsums auf ungünstige Weise interagieren.

Inzwischen gibt es auch deutliche Hinweise darauf, dass der Konsum von Cannabis bei Menschen mit einer genetischen oder familiären Disposition für Schizophrenie den Ausbruch der Erkrankung beschleunigt und die Wahrscheinlichkeit eines Krankheitsrückfalls erhöhen kann.

3.5 Cannabisabhängigkeit

Regelmäßiger Cannabiskonsum kann zu einer psychischen und körperlichen Abhängigkeit führen. Die Entwicklung einer Abhängigkeit ist umso wahrscheinlicher, je mehr psychosoziale Risikofaktoren bei der/dem konsumierenden Jugendlichen vorliegen. Die wichtigsten Risikofaktoren sind:

- ✎ früher Beginn des Cannabiskonsums (unter 16 Jahren)
- ✎ eine instabile psychische Gesundheit (z. B. depressive Verstimmungen)
- ✎ ausschließlich Freunde, die Drogen konsumieren
- ✎ mangelnde soziale Unterstützung (in der Familie, von Freunden)
- ✎ allgemeine soziale Perspektivlosigkeit (z. B. Arbeitslosigkeit)
- ✎ kritische Lebensereignisse (z. B. Trennungserlebnisse)

Typische Anzeichen für das Vorliegen einer Abhängigkeit sind neben dem regelmäßigen Konsum:

- ✎ erfolglose Versuche, den Konsum zu reduzieren oder einzustellen
- ✎ Entzugssymptome wie innere Unruhe, Gereiztheit, Ängstlichkeit oder Depressionen

Für die Behandlung einer Cannabisabhängigkeit gibt es – ebenso wie für andere Suchtmittelabhängigkeiten – spezielle Behandlungsangebote. Wenden Sie sich dafür an örtliche Drogen- und Suchtberatungsstellen. Ein Verzeichnis solcher Beratungsstellen ist hier zu finden:

<https://www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis>

Zum Weiterlesen:

[drugcom.de](https://www.drugcom.de)

Im Bereich »Drogen« unter der Rubrik »Cannabis« finden sich laufend aktualisierte Informationen und Tests sowie Beratungsangebote zu Cannabis.

Cannabis. Basisinformationen.

Die Broschüre ist kostenlos erhältlich bei der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS).
www.dhs.de

3.6 Die rechtliche Situation

Seit April 2024 ist der Umgang mit Cannabis in Deutschland unter bestimmten Bedingungen teilweise legal. Cannabis unterliegt nicht mehr dem Betäubungsmittelgesetz (BtMG). Erwachsene ab 18 Jahren dürfen bis zu 25 Gramm Cannabis in der Öffentlichkeit mitführen und bis zu 50 Gramm in der eigenen Wohnung aufbewahren. Für Jugendliche bleibt Cannabis jedoch verboten. Bei Verstößen werden die Eltern informiert, und es können Aufklärungs- oder Beratungsmaßnahmen angeordnet werden.

Das Konsumcannabisgesetz (KCanG) erlaubt Erwachsenen außerdem, bis zu drei Cannabispflanzen am eigenen Wohnsitz anzubauen. Dabei muss sichergestellt sein, dass Minderjährige oder andere Personen keinen Zugriff auf den Cannabis haben. Der private Anbau ist ausschließlich für den Eigenbedarf bestimmt; eine Weitergabe an Dritte ist nicht erlaubt.

Darüber hinaus ist der gemeinschaftliche Anbau in Anbauvereinigungen möglich. Mitglieder solcher Vereine können monatlich bis zu 50 Gramm Cannabis erhalten, jedoch höchstens 25 Gramm pro Tag. Weitere Details finden sich in den »Fragen und Antworten zum Cannabisgesetz« auf der Website des Bundesgesundheitsministeriums.

Medizinischer Cannabis kann bereits seit März 2017 von Ärztinnen und Ärzten verschrieben werden – etwa als getrocknete Blüten, Extrakte oder Fertigarzneimittel mit den Wirkstoffen Dronabinol oder Nabilon. Die Abgabe erfolgt über Apotheken.

Zu berücksichtigen ist, dass sich die rechtliche Situation im Umgang mit Cannabis weiterhin ändern kann und im Einzelfall stets aktuell recherchiert werden sollte.

4

Anregungen für die Praxis

4.1 Wie kann man Jugendliche motivieren, sich mit ihrem Cannabiskonsum kritisch zu beschäftigen?

Dieser Punkt wird von vielen Pädagoginnen und Pädagogen als besonders herausfordernd empfunden: Wie können Jugendliche, die ihren Cannabiskonsum überhaupt nicht als problematisch wahrnehmen, dazu motiviert werden, ihren Konsum zu reduzieren oder einzustellen?

Bei dieser Frage ist zu berücksichtigen, dass die Kluft zwischen »es okay finden« und »mit dem Kiffen aufhören« sehr groß ist. Dazwischen liegen viele Schritte, z. B. zu überlegen, ob der Konsum wirklich nur Vorteile bringt oder auch unangenehme Seiten hat – etwa die Kosten, die einen großen Teil des begrenzten Taschengeldes von Jugendlichen ausmachen.

Vielleicht können Sie sich mit dem Gedanken anfreunden, dass Sie eine überzeugte Kifferin oder einen Kiffer durch eine pädagogische Intervention nicht zur Totalabstinenz bewegen können. Sie können jedoch Impulse geben, die eigene Überzeugung in Frage zu stellen, etwa durch das Abwägen von Vor- und Nachteile.

Im Transtheoretischen Modell, das den Prozess der Motivationsentwicklung bis hin zu einer Veränderung im Umgang mit Suchtmitteln beschreibt, werden sechs Phasen unterschieden. Hier werden sie am Beispiel des Cannabiskonsums erläutert.

Die Stufe der Absichtslosigkeit

Im Stadium der Absichtslosigkeit sind Jugendliche nicht an einem Verzicht auf das Kiffen interessiert. Mögliche Fragen, mit denen Sie das Problembewusstsein Jugendlicher in der Phase der Absichtslosigkeit fördern können, sind bspw.:

Was weißt du über die Risiken des Cannabiskonsums?

Hast du schon einmal schlechte Erfahrungen mit Cannabis gemacht?

Was wären für dich erste Warnzeichen dafür, dass dein Konsum nicht mehr in Ordnung ist?

Die Stufe der Absichtsbildung

Ein erster Schritt in Richtung Verhaltensänderung erfolgt, wenn Jugendliche die negativen Auswirkungen ihres Cannabiskonsums bewusst wahrnehmen. Damit ist noch keine Entscheidung für eine Veränderung gefallen, denn in der Phase der Absichtsbildung werden zunächst Pro und Contra gegeneinander abgewogen. Erst wenn in der Einschätzung der Jugendlichen die negativen Aspekte des Kiffens die positiven überwiegen, kann der Entschluss reifen, den Konsum künftig anders zu gestalten.

Mögliche Fragen, mit denen Sie den Reflexionsprozess in der Phase der Absichtsbildung unterstützen können, sind bspw.:

Was wäre anders, wenn du deutlich weniger Cannabis konsumieren würdest?

Was erwartest du, wenn du weiter so konsumierst wie bisher?

Welche Vorteile hat Cannabis für dich – und welche Nachteile?

Wie fühlst du dich nach dem Kiffen und wie fühlst du dich am nächsten Tag?

Die Stufe der Vorbereitung

In der Phase der Vorbereitung treffen Jugendliche die Entscheidung »So geht es nicht weiter«. Sie probieren, den Konsum zu reduzieren oder auch mal »nein, danke« zu sagen. Charakteristisch für diese Phase ist die allmähliche Erfahrung, das eigene Konsumverhalten selbst steuern und beeinflussen zu können. Dadurch wächst das Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit. Dieses Vertrauen ist die Voraussetzung dafür, den nächsten Schritt zur tatsächlichen Verhaltensänderung gehen zu können.

Dass zwischen der Entscheidung und dem Umsetzen der Entscheidung ein gewisser Abstand liegt, zeigt sich z. B. bei vielen Raucherinnen und Rauchern, die lange Zeit mit schlechtem Gewissen rauchen, weil sie eigentlich schon sehr klar entschieden haben, aufzuhören, aber noch nicht wissen, wie sie es schaffen sollen.

Mögliche Fragen, mit denen Sie Jugendliche in der Phase der Vorbereitung unterstützen können, sind bspw.:

Was genau möchtest du an deinem Cannabis-Konsum verändern?

Wie reagierst du zukünftig, wenn deine Kumpels dir einen Joint anbieten?

In welchen Situationen ist es für dich besonders schwer, auf Cannabis zu verzichten?

Was könntest du in solchen Momenten tun, statt zu kiffen?

Die Stufe der Handlung

Wenn das Selbstvertrauen ausreichend gewachsen ist, kann die Entscheidung, den Cannabis-Konsum aktiv zu verändern, in konkrete Handlungen umgesetzt werden. Das bedeutet, dass der Konsum deutlich reduziert oder ganz eingestellt wird. Erfolgserlebnisse in dieser Phase machen stolz und zufrieden.

Mögliche Fragen, mit denen Sie Jugendliche in der Phase der Handlung unterstützen können, sind bspw.:

Wie ist es dir gelungen, in den letzten Tagen deinem Ziel treu zu bleiben?

Hast du schon positive Veränderungen an dir selbst bemerkt, seitdem du weniger kiffst?

Was hat dir dabei geholfen, in schwierigen Situationen auf Cannabis zu verzichten?

Die Stufe der Aufrechterhaltung

Der nächste Schritt in Richtung dauerhafter Veränderung wird dann wichtig, wenn die anfängliche Euphorie verfliegt. Wenn Jugendliche sich und anderen bewiesen haben, dass sie aufhören können, brauchen sie weitere gute Gründe, warum sie die Abstinenz beibehalten sollen.

Mögliche Fragen, mit denen Sie Jugendliche in der Phase der Aufrechterhaltung unterstützen können, sind bspw.:

Wie hat sich dein Alltag verändert, seitdem du deutlich weniger kiffst?

Gab es Situationen, in denen es dir schwergefallen ist, nicht zu kiffen und wie bist du damit umgegangen?

Was kannst du aus deinem Rückfall lernen? Was möchtest du beim nächsten Mal anders machen?

Dieser Ablauf ist idealtypisch zu verstehen: In der Realität kann man zwischen den verschiedenen Phasen hin- und herpendeln und es kann zu Rückfällen kommen. Häufig wird der Prozess mehrmals und im Zick-Zack-Kurs durchlaufen.

Für die pädagogische Arbeit ist es wichtig, gezielt dort anzusetzen, wo die/der Jugendliche gerade in diesem Prozess steht. Es hat wenig Sinn, einem überzeugten Kiffer Vorschläge zur Reduzierung des Konsums zu machen. Diese Vorschläge könnten aber bei einer Person, die bereits darüber klagt, dass es nervt, so viel Geld und Zeit dafür zu investieren, auf fruchtbaren Boden fallen.

In allen motivationalen Stadien, in denen sich Jugendliche im Hinblick auf ihren Cannabis-Konsum befinden, kann die pädagogische Arbeit einen Beitrag zur Suchtprävention leisten. Dabei geht es zunächst immer nur darum, einen kleinen Schritt zu machen, d. h. in die nächste Stufe des Motivationsprozesses zu gelangen. Nur diese einzelnen kleinen Schritte führen langfristig zum Erfolg.

Verhaltensänderung muss nicht immer vollständige Abstinenz bedeuten. Wenn junge Erwachsene lernen, auf eine risikoarme Art und Weise zu konsumieren, ohne dass der Alltag darunter leidet, ist bereits viel erreicht.

Zum Weiterlesen:

Cancer Prevention Research Center:
Transtheoretical Model (englisch)

<https://web.uri.edu/cprc/transtheoretical-model/>

4.2 Wie kann Wissen über Cannabis vermittelt werden?

Jugendliche, die das Kiffen überhaupt nicht oder nur wenig problematisch finden, brauchen zunächst einen Anstoß, eine Gelegenheit, sich darüber klar zu werden, ob und welche Nachteile sich aus ihrem Konsum für sie ergeben.

Hilfreich ist es, Informationen über die positiven und negativen Seiten des Kiffens zu vermitteln. So können Jugendliche für mögliche Risiken sensibilisiert werden, ohne dass sie ihr Gesicht verlieren. Dabei ist eine neutrale, wertfreie Haltung der pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wichtig: Es sollte kein Druck erzeugt werden in die Richtung: »Sieh' doch ein, wie sehr das Kiffen dir schon geschadet hat und entscheide dich für eine Veränderung deines Konsums.« Das erzeugt eher Widerstand und treibt Jugendliche dahin, das Kiffen vor anderen und vor sich selbst zu verteidigen. Ziel ist es vielmehr, im Kopf der Jugendlichen eine Ambivalenz entstehen zu lassen – also ein Spannungsfeld zwischen dem bisher überwiegend positiven Bild des Kiffens, und neuen, widersprüchlichen Informationen, die dieses Bild infrage stellen.

Pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter befürchten manchmal, dass sie mit der Vermittlung von Informationen über Drogen, wie z. B. der angenehmen Wirkungen von Cannabis, den Konsum indirekt billigen oder sogar fördern könnten. Die Erfahrungen aus der Suchtprävention zeigen jedoch: Abschreckung funktioniert nicht und wirkt unglaubwürdig. Vor allem in der Auseinandersetzung mit Konsumierenden hat sich eine sachliche und differenzierte Informationsvermittlung bewährt. Jugendliche fühlen sich verstanden und ernst genommen, wenn das Gespräch über Drogen unbefangen möglich ist und dabei sowohl die positiven Wirkungen als auch die Risikoaspekte benannt werden. Zugleich schafft diese offene Haltung eine Vertrauensbasis für spätere Gespräche, falls Jugendliche wegen eines problematischen Konsums gezielt angesprochen werden müssen.

Auf drugom.de finden sich in mehreren Bereichen Informationen rund um Cannabis und seinen Konsum. Wöchentlich werden **News** zu aktuellen wissenschaftlichen Studien veröffentlicht, die für die Zielgruppe der Jugendlichen und jungen Erwachsenen aufbereitet werden. Alle zwei Monate wird zusätzlich ein vertiefendes **Topthema** publiziert.

Im **Drogenlexikon** steht unter dem Stichwort »Cannabis« das wichtigste Basiswissen. Weitere Begriffe wie Joint, Wasserpfeife, Haschisch, Gras, Marihuana oder Haschischöl werden ausführlich erklärt. Weitere interessante Stichworte sind synthetische Cannabinoide, Legal Highs, Abhängigkeit, Amotivationssyndrom, Blubber oder Bong.

Die **FAQs** befassen sich ausführlicher mit häufigen Fragen zu Themen wie z. B. dem Wirkungsspektrum, der Abhängigkeit und mit rechtlichen Aspekten. Besonders informativ ist der **Wissens-test** zu Cannabis. Sehr anschaulich sind auch die **Video-Dokumentationen**, in denen reale Protagonisten authentisch von ihren positiven und negativen Erfahrungen mit Cannabis berichten, sowie die **Animationsvideos**, in denen Fragen wie »Bin ich abhängig von Cannabis?« oder »Hat Cannabis Einfluss auf die männliche Fruchtbarkeit?« erklärt werden.

Ziel der Wissensvermittlung auf drugcom.de ist es, die **Risikokompetenz** von Jugendlichen zu stärken. Je mehr sie über die Vor- und Nachteile des Cannabiskonsums wissen, umso verantwortlicher können sie damit umgehen. Denn gerade über Cannabis kursieren viele Gerüchte und (oft verharmlosende) Falschinformationen.

Um Jugendlichen einen Zugang zu den Informationen auf drugcom.de zu ermöglichen, ist ein spielerischer Ansatz besonders gut geeignet. Wenn Sie bei der Umsetzung der nachfolgend vorgeschlagenen Quizformate Incentives einsetzen möchten, können Sie Kugelschreiber von drugcom sowie Haftnotizblöcke von Quit the Shit unter Angabe des Verwendungszwecks per E-Mail an drugcom@bioeg.de bestellen.



Wenn sich die Fünfer-Gruppe am nächsten Tag wieder im offenen Cafébereich trifft (vgl. S. 4), könnten Sie das Thema spielerisch aufgreifen – zum Beispiel mit einer Bemerkung wie: »Ihr kennt euch doch mit Cannabis gut aus« und weiter: »Was haltet ihr davon, mal zu testen, wie viel ihr wirklich übers Kiffen wisst – mit einem kleinen Cannabis-Quiz?«

Vielleicht machen nicht alle mit, die aus pädagogischer Sicht dabei sein sollten. Aber vielleicht bekommen die betreffenden Jugendlichen in sicherer Entfernung auch einiges mit von dem, was dann laut über Cannabis besprochen wird.

Hier zwei Vorschläge:

VORSCHLAG NR. 1: CANNABIS-QUIZ

Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

2–12 Jugendliche, die Spaß an einem Quiz haben, bei dem es um das Thema Cannabis geht

Materialien:

- Pro Team: ein Computer mit Internetzugang. Auf dem Computer muss ein Flash-Plugin installiert sein, damit die interaktive Animation »Was beim Kiffen alles passieren kann« genutzt werden kann. Es wird ggf. ein Link zum Download des Plugins angezeigt.
- Pro Team: ein Blatt mit Quizfragen (siehe [Anhang A](#))
- Für den Quizmaster oder die Quizmasterin: ein Blatt mit Fragen und Antworten (siehe [Anhang B](#))

Dauer: 30–60 min

Ziel: Spielerische Vermittlung von Informationen zum Thema Cannabis

Es werden zwei Teams gebildet (je ein bis sechs Jugendliche). Entweder übernimmt jemand von den Jugendlichen oder von den pädagogischen Fachkräften die Rolle des Quizmasters oder der Quizmasterin.

Jedes Team bekommt eine ausgedruckte Liste mit 10 Fragen und etwa 15–20 Minuten Zeit, auf drugcom.de nach den Antworten zu suchen. Auf diesem Blatt ist auch die Adresse der Website angegeben und der Hinweis, dass die meisten Antworten in der interaktiven Animation zu finden sind.

Wenn beide Teams fertig sind oder die vereinbarte Zeit abgelaufen ist, liefert die/der Quizmaster/-in die Auflösung. [Anhang B](#) enthält sowohl die Lösungen als auch kurze Erläuterungen. Insbesondere wenn die Antworten der Jugendlichen nicht richtig sind, kann diese Gelegenheit dazu genutzt werden, um mit ihnen über die Risiken des Konsums oder – falls es die Situation erlaubt – über ihre persönlichen Erfahrungen zu sprechen.

Insbesondere wenn wenig Änderungsbereitschaft bei den Jugendlichen erkennbar ist, bietet sich der Wissenstest dazu an, um mit ihnen ins Gespräch zu kommen bzw. weitere Informationen zu den jeweiligen Themen auf der Website mit ihnen zu recherchieren und zu besprechen.

VORSCHLAG NR. 2: WISSENSTEST

Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

2–4 Jugendliche pro Team, die Spaß an einem Quiz haben, bei dem es um das Thema Cannabis geht.

Materialien:

- Pro Team: einen Computer, Tablet oder Smartphone mit Internetzugang (Variante 1)
- Pro Team: eine ausgedruckte Version des Wissenstests (Variante 2, siehe [Anhang C](#))
- Lösungen für die/den Testleiter/-in (siehe [Anhang D](#))

Dauer: ca. 30–60 min

Ziel: Spielerische Vermittlung von Informationen zum Thema Cannabis

Variante 1 – mit Computer/Tablet/ Smartphone

Falls mehrere Computer zur Verfügung stehen, könnten mehrere Teams gegeneinander antreten, den Wissenstest zu machen. Der Wissenstest ist auf drugcom.de unter der Rubrik Tests > Wissenstests > Cannabis erreichbar. Hier gibt es 9 Fragen mit jeweils mehreren Antwortmöglichkeiten. Nach jedem Anklicken einer Antwort kommt sofort die Rückmeldung mit der erreichten Punktzahl und ausführlicher Antwort auf die zuvor gestellte Frage. Das Punkteergebnis wird nach Gruppen zusammengefasst: 0–9 Punkte, 10–18 Punkte und 19–27 Punkte.

Für die Challenge zum Cannabis-Wissenstest können immer zwei bis drei Jugendliche an einem Computer sitzen und gemeinsam versuchen, die richtigen Antworten zu ermitteln. Falls nur ein Computer zur Verfügung steht, könnten die Teams nacheinander den Test durchgehen und die Punktzahl eintragen.

Empfehlenswert ist es, den Jugendlichen mitzuteilen, dass es in der ersten Runde nicht darauf ankommt, die Antworten ausführlich zu lesen. Sie sollen erst einmal nur ihre Antworten auf dem vorbereiteten Antwortzettel ankreuzen und die Punktzahl eintragen. In [Anhang C](#) ist hierfür eine Druckvorlage vorgesehen.

Es sollte eine Spielzeit festgelegt werden. 10–15 Minuten sind für die neun Fragen völlig ausreichend, wenn die Jugendlichen die Anweisung bekommen, sich nicht lange mit dem Lesen der Antworten aufzuhalten. Es kann aber auch eine längere Spielzeit eingeplant werden, um den Jugendlichen mehr Zeit für das Lesen der Antworten einzuräumen.

Zur Ermittlung des Gewinner-Teams können die Fragen in einer zweiten Runde nochmals gemeinsam durchgegangen und die richtigen Antworten abwechselnd von den Teams angesagt werden. Der entsprechende Text kann vorgelesen und ggf. in der Runde diskutiert werden. Zudem können die Jugendlichen dazu ermuntert werden, die Möglichkeit zu nutzen, sich am Ende des Tests mit anderen Testuserinnen und Testusern zu vergleichen.

Variante 2 – ohne Computer

Der Test kann, wie in Variante 1, in Gruppen von zwei bis drei Jugendlichen durchgeführt werden. Jede Gruppe erhält den ausgedruckten Wissenstest (Anhang C) und beantwortet nacheinander alle Fragen. Anschließend nennt die Testleiterin oder der Testleiter die richtigen Antworten und sagt die entsprechende Punktzahl hierzu an (siehe Anhang D). Anhang D enthält auch kurze Erklärungen zu den richtigen Antworten.

4.3 Wie können Jugendliche angeregt werden, ihre Einstellung zu ihrem Cannabiskonsum zu überprüfen?

Viele Jugendliche wissen gar nicht genau, wie sie Cannabis konsumieren. Damit ist nicht gemeint, ob sie Joints oder Wasserpfeife rauchen, sondern: In welchen Situationen sie mit wem, wie oft und wie viel kiffen. Kurz gesagt: Sie kennen ihr eigenes Konsummuster oft nicht, weil niemand sie danach gefragt hat, und können daher ihr Verhalten nur schwer einschätzen.

Wenn Jugendliche sich ihres individuellen Konsummusters bewusst werden, löst das oft schon eine Veränderung der eigenen Einstellung aus, beispielsweise, weil ihnen klar wird, dass sie viel häufiger konsumieren, als sie es selbst akzeptabel finden.

Mit dem Cannabis-Check auf drugom.de können Konsumierende ihr individuelles Konsummuster ermitteln. Der Test besteht aus verschiedenen Fragen zum Konsumverhalten, die einfach per Mausklick beantwortet werden. Die Nutzerinnen und Nutzer bekommen danach eine sehr differenzierte Rückmeldung über ihren Konsum mit einer Einschätzung des individuellen Risikos und ggf. Anregungen für aktive Schritte in Richtung einer Veränderung.

Dieser Test kann für alle Jugendlichen nützlich sein, unabhängig davon, in welchem Stadium der Motivationsentwicklung sie sich aktuell befinden.

Wer sich bereits für einen (zukünftigen) Verzicht auf Cannabis entschieden hat, findet hier weitere unterstützende Argumente für die Entscheidung, mit dem Kiffen aufzuhören bzw. den Konsum einzuschränken. Auch diejenigen, die gute Argumente brauchen, um weiterhin nicht zu kiffen, werden hier fündig. Da die Risiken des Cannabiskonsums weniger offensichtlich sind als bei anderen Drogen, tauchen bei abstinenten Ex-Kifferrinnen und -Kiffern häufig Zweifel auf, ob die Entscheidung gegen das Kiffen wirklich sinnvoll und notwendig war. In solchen Fällen kann eine »Auffrischung der Abstinenzmotivation« hilfreich sein.

Besonders nützlich ist der Cannabis Check auch für Jugendliche, die vom Verzicht auf den Cannabiskonsum noch weit entfernt sind. Wer einen riskanten Konsum betreibt, bekommt hier eine sachliche und individuell zugeschnittene Rückmeldung, die oftmals genau das ins Bewusstsein bringt, was »irgendwie ja schon klar war«. So kann der Test den Prozess der Einstellungsprüfung und Absichtsbildung deutlich voranbringen.

VORSCHLAG NR. 3: NEUGIER WECKEN AUF DEN CANNABIS CHECK

Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

Jugendliche, die kiffen und neugierig sind, wie ihr persönlicher Cannabiskonsum nach wissenschaftlichen Kriterien eingeschätzt wird.

Materialien: Einen, besser zwei oder mehrere Computer, Tablets oder Smartphones mit Internetzugang sowie ggf. einen Drucker. Der Test ist von jeder/jedem Jugendlichen einzeln auszufüllen. Empfehlenswert ist es daher, wenn jede/r Jugendliche allein vor dem Rechner sitzt bzw. auf das Tablet/Smartphone schaut.

Dauer: ca. 30 min

Ziel: Jugendliche zur kritischen Auseinandersetzung mit ihren eigenen Konsumgewohnheiten anregen



Sie könnten die zwei Mädchen und drei Jungs, von denen Sie wissen, dass sie regelmäßig kiffen, zunächst ansprechen und fragen, ob sie den Cannabis Check schon kennen und gemacht haben. Wenn sie verneinen, könnte die Frage, ob sie denn meinen, dass mit ihrem Cannabiskonsum alles im grünen Bereich sei, ein konstruktives Gespräch provozieren. Die meisten werden wohl antworten: »Na klar, ist doch viel gesünder als Alkohol, macht nicht abhängig etc.« Sie könnten dann erwidern: »Ihr könntet mal den Wissenstest zusammen machen, denn wer kiffet, sollte darüber gut informiert sein.« Sie könnten weiter fragen: »Wenn ihr denkt, dass noch alles im grünen Bereich ist, woran würdet Ihr denn merken, dass es nicht mehr okay ist, dass es aus dem Ruder läuft?« Jede/r Jugendliche für

sich könnte dann überlegen, was deutliche Anzeichen dafür wären, dass der Konsum nicht mehr als harmlos und risikoarm einzuschätzen ist (z. B. Geld leihen, um Cannabis zu kaufen; morgens vor der Arbeit/Schule kiffen o. ä.) Die Kriterien, die auf diese Weise bewusst gemacht werden, sind subjektiv sehr bedeutsam und deshalb wirkungsvoll.

In den Verlauf eines solchen Gesprächs passt auch die Empfehlung, den Cannabis Check zu machen, um das individuelle Konsumverhalten objektiv und wissenschaftlich fundiert einschätzen zu lassen. Die persönliche Rückmeldung kann ausgedrückt werden und liefert eine gute Grundlage für Gespräche mit einzelnen oder mehreren Jugendlichen.

VORSCHLAG NR. 4: GRUPPENGESPRÄCH

Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

3–8 Jugendliche, die vorher den Cannabis Check gemacht haben

Materialien: nach Möglichkeit die ausgedruckten Rückmeldungen aus dem Selbsttest

Dauer: ca. 30–60 min

Ziel: Austausch und kritische Reflexion der eigenen Konsumgewohnheiten

Gruppengespräch:

Wenn mehrere Jugendliche den Test gemacht haben, könnte eine gemeinsame Besprechung der Testergebnisse helfen, den Reflexionsprozess zu vertiefen. Planen Sie dafür mindestens eine halbe Stunde ungestörte Gesprächszeit ein.

Die Jugendlichen können reihum berichten, was ihre persönliche Test-Rückmeldung enthielt.

Eine weitere, nützliche Frage kann sein, was davon sie selbst als zutreffend empfinden und was nicht. Danach kann die Gruppe diskutieren, ob Andere die Einschätzung teilen.

Rückmeldungen von anderen Jugendlichen werden meist ernster genommen als die von Erwachsenen. Daher sollten sich die pädagogischen Fachkräfte hier eher zurückhalten und das Gespräch so moderieren, dass die Jugendlichen ermutigt werden, sich untereinander ihre Einschätzungen mitzuteilen.

Eine weitere interessante Frage ist, welche Schlüsse die Teilnehmenden aus dem Testergebnis und den Einschätzungen der Anderen ziehen.

Voraussetzung für solche Gespräche ist, dass die Jugendlichen Vertrauen zu den pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben und nicht befürchten müssen, gedrängt oder kontrolliert zu werden. Hierbei haben sich die Prinzipien der motivierenden Gesprächsführung bewährt. Sie seien hier nur knapp zusammenfassend dargestellt:

Ziel ist, die Jugendlichen in einem Reflektions- und Entscheidungsprozess zu begleiten, in dem Ambivalenzen sichtbar werden: Die Vorteile des jetzigen Verhaltens werden gegen die Vorteile eines zukünftigen, veränderten Verhaltens ebenso abgewogen wie die Nachteile. Aus diesen Abwägungen entstehen Impulse für eine Veränderung der Einstellung und des Handelns. Die Motivation zur Verhaltensänderung soll mit Hilfe dieser Gespräche also erst entwickelt werden.

Die Grundhaltung in den Gesprächen ist deshalb respektvoll und ernstnehmend, nicht belehrend oder konfrontierend. Wenn Menschen sich angegriffen und belehrt fühlen, »machen sie dicht«. Empathie und aufrichtiges Interesse an der Sichtweise der/des Jugendlichen schaffen dagegen die Basis für offene Gespräche. So können auch Diskrepanzen, z. B. zwischen den ursprünglichen Zielen der/des Jugendlichen und der aktuellen Situation, ausgesprochen und rückgemeldet werden, ohne dass die/der Jugendliche sich zur Wehr setzen muss. Widerstand ist hier eher als Ausdruck der Ambivalenz zu verstehen und kann von der pädagogischen Fachkraft verständnisvoll aufgegriffen werden. Die Jugendlichen entscheiden selbst, was sie tun und lassen, deshalb sollen sie darin ermutigt und gestärkt werden, selbstverantwortlich zu handeln. Wenn ihnen im Gespräch Situationen aufgezeigt werden, in denen es ihnen offensichtlich gelungen ist, den Konsum zu steuern, wird ihr Vertrauen in die Selbstwirksamkeit gefördert. Dadurch steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass die Jugendlichen den Wunsch entwickeln, ihren Konsum zu kontrollieren – und die Zuversicht, dies tatsächlich zu schaffen.

VORSCHLAG NR. 5: VIDEOS IN DER GRUPPE SCHAUEN

Auf drugcom.de stehen vier kurze Video-Dokumentationen zu verschiedenen Aspekten des Cannabiskonsums zur Verfügung. Darin berichten reale Personen von ihren persönlichen Erfahrungen (keine Schauspielerinnen und Schauspieler, kein vorgegebenes Skript). Hier besteht die Chance, dass sich Jugendliche auch emotional auf das Thema einlassen, weil sie sich (unbewusst) mit den Protagonistinnen und Protagonisten identifizieren oder zumindest mitfühlen. Nach jedem Video kann mit den Jugendlichen über das jeweilige Thema diskutiert werden.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

Für das gemeinsame Anschauen der Videos gibt es im Prinzip keine Begrenzung der Teilnehmeranzahl, allerdings ist es für die anschließende Diskussion sinnvoll, die Gruppe überschaubar zu halten (bis max. etwa 12 Jugendliche).

Materialien: Computer, Tablet oder Smartphone mit Internetzugang. Die Videos können online geschaut werden unter: <http://www.drugcom.de/videos/>.

Dauer je Video: ca. 30–45 min, davon ca. 4 Minuten für das Video

Ziel: Diskussionen über die Themen Cannabis und Abhängigkeit, Psychose, Hirnleistung und Straßenverkehr

Mögliche Diskussionsfragen zum Video

»Cannabis und Abhängigkeit«:

- ✎ Patrick sagt zu Beginn, dass Cannabis oft unterschätzt wird, weil es ja nicht so schlimm sei wie Heroin oder Kokain. Was denkt ihr darüber? Ist Cannabis nicht so schlimm? Warum?
- ✎ Anna und Patrick haben aufgehört zu kiffen. Warum? Was hat sie am Kiffen gestört?
Patrick: keine Kontrolle mehr über den Konsum, Entzugserscheinungen
Anna: das Gefühl, nicht mehr frei zu sein
- ✎ Woran könnte man erkennen, dass das Kiffen aus dem Ruder läuft?
- ✎ Was meint Anna wohl damit, wenn sie sagt, dass Sucht nichts mit Freiheit zu tun hat?
- ✎ Welche Vorteile sehen Anna und Patrick darin, nicht mehr zu kiffen?
Patrick: klarer im Kopf, kommt besser mit sich und der Welt klar, verschließt sich nicht mehr
Anna: Klarheit im Kopf, nicht mehr verpeilt sein

- ✎ Der Therapeut im Film erläutert, dass das Risiko für eine Abhängigkeit immer dann groß ist, wenn noch andere Probleme dazu kommen. Was könnten das eurer Meinung nach für Probleme sein und warum steigt dann das Risiko?
- ✎ Anna findet, dass an Kiffen nichts Cooles ist. Wie steht ihr dazu?
- ✎ Was findet ihr cool?

Mögliche Diskussionsfragen zum Video

»Cannabis und Hirnleistung«:

- ✎ Nele und Marco haben beide über viele Jahre gekifft und bekamen Konzentrations- und Gedächtnisprobleme. Was glaubt ihr, ist das typisch bei häufigem Konsum?
- ✎ Was glaubt ihr: Ab wann kann Kiffen problematisch werden, wenn es um Konzentration und Gedächtnis geht?
- ✎ Kennt ihr eine Person, die eurer Meinung nach schon kognitive Probleme wegen des Kiffens bekommen hat und beispielsweise vergesslicher oder unkonzentrierter geworden ist? Was würdet ihr dieser Person sagen?
- ✎ Habt ihr selbst schon bemerkt, dass sich euer Gedächtnis oder eure Konzentration verändert, wenn ihr kifft oder nach dem Kiffen?

Mögliche Diskussionsfragen zum Video

»Cannabis und Psychose«:

- ✎ Oliver berichtet von seiner Psychose, die er im Zusammenhang mit dem Kiffen erlebt hat. Wie hat sich die Psychose bei ihm bemerkbar gemacht?
 - ✎ schleichender Beginn
 - ✎ fing an, in andere Menschen oder Sachen Dinge hineinzuinterpretieren, die nicht da waren (Wahnvorstellung)
 - ✎ hat selbst bei kleinen Blicken von Menschen gedacht, dass sie ihn beobachten (Paranoia)
 - ✎ dachte, er ist in der Hölle (Wahnvorstellung)
- ✎ Was denkt ihr, wie sich das anfühlen könnte, wenn man Dinge sieht oder glaubt, die gar nicht da sind?
- ✎ Habt ihr schon einmal erlebt, dass jemand nach dem Kiffen sehr ängstlich, verwirrt oder misstrauisch wurde?
- ✎ Hattet ihr selbst schon Momente, in denen ihr im Rausch etwas überinterpretiert oder Dinge falsch eingeschätzt habt?
- ✎ Bei welchen Symptomen wäre für euch der Punkt erreicht, an dem ihr sagt, dass man auf jeden Fall aufhören sollte, zu kiffen?

Mögliche Diskussionsfragen zum Video »Cannabis und Straßenverkehr«:

- ✎ Dani und Markus haben ihren Führerschein verloren, weil bei ihnen Cannabis im Urin bzw. im Blut nachgewiesen wurde. Was glaubt ihr, wie lange kann Cannabis im Körper nachgewiesen werden (ungefähr)?
 - ✎ seltener Konsum: bis 3 Tage
 - ✎ regelmäßiger Konsum: mehrere Wochen
 - ✎ siehe auch auf [drugcom.de](https://www.drugcom.de): **FAQ > Allgemein > Wie lange können Drogen im Körper nachgewiesen werden?**
- ✎ Dani ist bei ihrer ersten MPU (medizinisch-psychologische Untersuchung) durchgefallen. Was schätzt ihr, wie viele Menschen, die wegen Drogen am Steuer auffällig geworden sind, gelten nach der MPU als nicht geeignet für den Straßenverkehr?
 - ✎ Etwas mehr als ein Drittel (Quelle: Bundesanstalt für Straßenwesen, 2023), d. h. es ist gar nicht so einfach, ein positives Gutachten zu bekommen.
- ✎ Hat sich jemand gemerkt, wie viel Dani und Markus für die Wiedererlangung des Führerscheins ausgeben mussten?
 - ✎ Dani: etwa 5.000 Euro;
Markus: etwa 7.000 Euro
- ✎ Was würde sich für euch verändern, wenn ihr später keinen Führerschein machen dürft, weil ihr beim Kiffen erwischt wurdet?

Stellen Sie sich vor, zwei Jugendliche aus der Fünfer-Gruppe (siehe S. 4) haben schon deutlich gemacht, dass sie die Kontrolle über das Kiffen verloren haben, dass es sie längst nervt und sie auch schon ein paar Mal versucht haben, aufzuhören. Vielleicht haben sie im Cannabis Check die Rückmeldung erhalten, dass ihr Konsummuster sehr riskant ist und sie sich auf dem Weg zu einer Cannabisabhängigkeit befinden. Gleichzeitig wurde ihnen empfohlen, sich Unterstützung für den Ausstieg zu

holen, z. B. mit dem Programm »Quit the Shit« auf der Website [drugcom.de](https://www.drugcom.de).

Vielleicht hat einer der beiden jedoch keinen Internetzugang zuhause oder wenig Lust, regelmäßig Einträge im Ausstiegstagebuch von Quit the Shit zu machen, weil ihm das Schreiben schwer fällt. Längere Texte mit detaillierten Ausstiegsempfehlungen zu lesen, kann er sich ebenfalls nicht vorstellen.



4.4 Wie können Jugendliche angeregt werden, ihren Cannabiskonsum zu verändern?

Für alle, die etwas an ihrem Konsum ändern möchten, ist es wichtig, ein konkretes Ziel zu formulieren. Das kann bedeuten, ganz auf Cannabis zu verzichten. Das kann aber auch heißen, nur am Wochenende zu kiffen oder nicht vor 19 Uhr. Alle Schritte, die zu einer Reduzierung des riskanten Konsums führen und realisierbar sind, sind sinnvoll. Unrealistische Ziele hingegen wirken schnell frustrierend und demotivierend.

Sie könnten vertiefende Gespräche mit jugendlichen Cannabiskonsumierenden zu speziellen Aspekten des Konsumausstiegs oder der Konsumreduktion anbieten (siehe Vorschlag Nr. 6).

Ergänzung:

Die Empfehlung, Jugendliche in ihrer selbstverantwortlichen Auseinandersetzung mit ihrem Cannabiskonsum zu begleiten, heißt nicht, dass die Regeln für den Konsum in der Einrichtung gelockert werden sollten. Der Konsum von Drogen innerhalb von Jugendeinrichtungen kann und darf (auch aus juristischen Gründen) nicht toleriert werden.

VORSCHLAG NR. 6:

VERTIEFENDE GESPRÄCHE ZU SPEZIELLEN ASPEKTEN DES CANNABISKONSUMS

Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

3 bis 8 Jugendliche, die ihre Konsumgewohnheiten verändern möchten und dabei Unterstützung suchen.

Materialien: Internet-Zugang zu [drugcom.de](https://www.drugcom.de)

Dauer: ca. 30–60 min

Ziel: Austausch und gegenseitige Unterstützung beim Reduzieren oder Einstellen des Konsums

Beispiele:

6a \ Konsum reduzieren: Die Jugendlichen berichten jeweils, wie ihr Konsum in den letzten drei Wochen aussah und prüfen dann, ob sie damit zufrieden sind. Wenn nicht, sollen sie sehr konkret beschreiben, wie und wann aus ihrer Sicht akzeptabler Konsum stattfinden könnte und wie sie diesen Zielzustand erreichen möchten. Nach einer Woche können bei einem weiteren Treffen die Erfahrungen ausgetauscht werden. Weitere Hinweise finden sich im Bereich Quit the Shit (<https://www.quit-the-shit.net>) unter Wissenswertes, z. B. unter »Kontrollstrategien anwenden«.

6b \ Risikosituationen erkennen: Die Jugendlichen notieren auf einem Zettel drei Situationen, in denen Cannabis für sie besonders wichtig oder »unverzichtbar« erscheint. Die Jugendlichen können dann selbst herausfinden, welche besondere Funktion das Kiffen in diesen Momenten für sie hat, d. h. was durch das Kiffen leichter, erträglicher, schöner ... wird. Anschließend können sie überlegen, wie sie diese Situationen ohne Kiffen gut gestalten könnten. Weitere Hinweise finden sich bei Quit the Shit > Wissenswertes unter »Risikosituationen erkennen«, »Mit Risikosituationen umgehen« und »Alternativen finden«.

6c \ »Just say No«: Wie kann man es schaffen, nicht mitzukiffen, wenn gerade ein Joint herumgereicht wird? Moderieren Sie einen Erfahrungsaustausch, bei dem die Jugendlichen einander berichten, wann sie es wie geschafft haben, Nein zu sagen. Weitere Anregungen finden sich bei Quit the Shit > Wissenswertes unter: »Standhaft bleiben, wenn andere kiffen«.

Dieser Punkt ist für Jugendliche besonders sensibel, denn wer das Kiffen reduzieren oder ganz aufhören will, verändert oft auch die eigene Rolle in der Gruppe. Die Jugendlichen benötigen daher ein stabiles Rückgrat, um ihre kritische Haltung und ihren Wunsch nach Veränderung gegenüber der Peergroup aufrecht zu erhalten.

Es kann hilfreich sein, diese Schwierigkeiten stellvertretend anzusprechen: »Wenn ich in deiner/eurer Situation wäre, würde ich mich fragen, wieso ich Probleme mit dem Kiffen kriege und andere nicht«. Anschließend kann gemeinsam erörtert werden, wie das Umfeld reagieren könnte, wer Unterstützung bietet, wer vielleicht kritisiert oder auslacht, und mit wem alternative Aktivitäten möglich sind. Dabei sollte stets die Selbstverantwortung und die Stärke der eigenen Entscheidungsfähigkeit der Jugendlichen betont und ermutigend hervorgehoben werden.

Falls es tatsächlich mehrere Jugendliche sind, die sich mit dem Thema »Cannabiskonsum reduzieren oder einstellen« beschäftigen, kann die Zugehörigkeit zur Quit the Shit-Gruppe vielleicht ähnlich zur Quelle von Stolz und Anerkennung werden wie bei denjenigen, die Bewunderung ernten, weil sie es geschafft haben, mit dem Zigarettenrauchen aufzuhören.

Zum Weiterlesen:

Miller, W. R. und Rollnick, S. (2025).
Motivierende Gesprächsführung.
Freiburg im Breisgau: Lambertus.

Naar-King, S. und Suarez, M. (2012).
Motivierende Gesprächsführung mit
Jugendlichen und jungen Erwachsenen.
Weinheim: Beltz.

VORSCHLAG NR. 7: INDIVIDUELLE BERATUNG

Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

einzelne Jugendliche, die ihre Konsumgewohnheiten verändern möchten und dabei Unterstützung suchen

Materialien: Internet-Zugang zu drugcom.de

Dauer: ca. 30–60 min

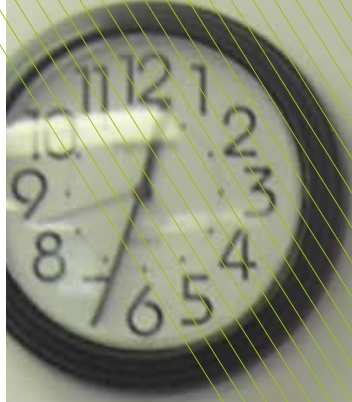
Ziel: Unterstützung beim Reduzieren oder Einstellen des Konsums

Sie können einzelnen Jugendlichen individuelle Unterstützung anbieten, z. B. in Form von kurzen Gesprächen. Das Programm Quit the Shit bietet eine Vielzahl konkreter Vorschläge für jedes typische Problem, das in Veränderungsprozessen auftreten kann. Es wäre auch möglich, mit den Jugendlichen gemeinsam zu surfen, die Userberichte zu lesen und zu besprechen.

Wichtig ist, dass den Jugendlichen deutlich wird, dass sie hier keine therapeutische Beratung, sondern pädagogische Begleitung erhalten. Die Gespräche können aber wegbereitend sein, falls im Einzelfall ein Bedarf an weiterführender bzw. therapeutischer Hilfe deutlich wird.

Im Einzelfall kann es sinnvoll sein, der/dem Jugendlichen zu empfehlen, das mehrwöchige Online-Konsumtagebuch im Programm Quit the Shit zu führen (www.quit-the-shit.net). Dort kann täglich festgehalten werden, ob konsumiert wurde oder nicht und mit welchen Situationen, Gedanken und Gefühlen der Konsum oder Nicht-Konsum verbunden war.

Das Online-Tagebuch kann nur vom drugcom-Team eingesehen werden. Dieses gibt einmal wöchentlich eine persönliche Rückmeldung, die individuell auf die Angaben der/des Teilnehmenden eingeht und konkrete Anregungen für den weiteren Prozess bietet. Dies ist ein überaus attraktives Angebot für Jugendliche, die eine anonyme, aber auf ihre persönliche Situation zugeschnittene professionelle Beratung möchten. Voraussetzung ist, dass sie einen Internet-Zugang haben und sich auf die Tagebucheinträge einlassen können. Je ausführlicher die Einträge sind, umso differenzierter ist die Rückmeldung der Beraterin/des Beraters. Hier kann eine professionelle pädagogische Begleitung am Anfang des Programms sehr unterstützend sein (gemeinsam einloggen, Termin vor Programmstart vereinbaren, evtl. beim Einstieg dabei sein, erste Einträge begleiten).



**BUNDESWEITE SUCHT-
UND DROGEN-HOTLINE****01806 313031****(anonym, bundesweit und
täglich von 8–24 Uhr)**

Eine Drogennotrufnummer für akute Krisen und Fragen. Kostenpflichtig: 0,20 €/Anruf aus dem Festnetz und aus dem Mobilfunknetz, unterstützt von NEXT ID.

**BUNDESINSTITUT
FÜR ÖFFENTLICHE
GESUNDHEIT (BIÖG)****Infotelefon zur Suchtvorbeugung****0221 892031****Montag–Donnerstag, 10–22 Uhr
Freitag–Sonntag, 10–18 Uhr****Das Infotelefon erfüllt verschiedene
Aufgaben:**

- ✎ Beantwortung von Fragen zur Suchtvorbeugung
- ✎ Persönliche Beratung bei Suchtproblemen mit dem Ziel, an geeignete lokale Hilfs- und Beratungsangebote zu vermitteln
- ✎ Vermittlung von Anschriften und Telefonnummern der Suchtberatungsstellen sowie anderer geeigneter Beratungsdienste
- ✎ Benennung von lokalen Ansprechpartnern zur Unterstützung oder Beratung sowie von relevanten BIÖG-Medien zur Suchtprävention

**DEUTSCHE HAUPTSTELLE
FÜR SUCHTFRAGEN E.V.
(DHS)**Westenwall 4
59065 HammTelefon: **02381 9015-0**Fax: **02381 9015-30**E-Mail: **info@dhs.de**Internet: **www.dhs.de**

Ein Verzeichnis aller Suchtberatungsstellen in Deutschland ist unter folgender Web-Adresse zu erreichen: **<https://www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis>**

BIÖG und DHS bieten Informationen und Materialien an und vermitteln die Adressen von Hilfeangeboten in Ihrer Nähe.

Kontaktadressen in den Bundesländern

Landesstelle für Suchtfragen der Liga der freien Wohlfahrtspflege in Baden-Württemberg e.V.

Stauffenbergstraße 3
70173 Stuttgart
Telefon: 0711 61967-12
E-Mail: info@lss-bw.de
Internet: www.lss-bw.de

Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS)

Lessingstraße 1
80336 München
Telefon: 089 54497184
E-Mail: info@kbs-bayern.de
Internet: www.kbs-bayern.de

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Gierkezeile 39
10585 Berlin
Telefon: 030 3438916-0
E-Mail: info@landesstelle-berlin.de
Internet: www.landesstelle-berlin.de

Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Behlertstraße 3a, Haus H1
14467 Potsdam
Telefon: 0331 581380-0
E-Mail: info@blsev.de
Internet: www.blsev.de

Bremische Landesstelle für Suchtfragen (BreLs) e.V.

Bürgermeister-Smidt-Straße 35
28195 Bremen
Telefon: 0162 2627755
E-Mail: info@brels.de
Internet: www.brels.de

Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Burchardstraße 19
20095 Hamburg
Telefon: 040 30386555
E-Mail: sarah.kessler@landesstelle-hamburg.de
Internet: www.landesstelle-hamburg.de

Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS)

Zimmerweg 10
60325 Frankfurt am Main
Telefon: 069 71376777
E-Mail: hls@hls-online.org
Internet: www.hls-online.org

Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen MV (LAKOST)

Lübecker Straße 24a
19053 Schwerin
Telefon: 0385 7851561
E-Mail: graemke@lakost-mv.de
Internet: www.lakost-mv.de

Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen

Gruppenstraße 4
30159 Hannover
Telefon: 0511 626266-0
E-Mail: info@nls-online.de
Internet: www.nls-online.de

Suchtkooperation NRW

c/o Landschaftsverband Rheinland
Dezernat 8
50663 Köln
Telefon: 0221 809-7794
E-Mail: kontakt@suchtkooperation.nrw
Internet: suchtkooperation.nrw

Landesstelle für Suchtfragen Rheinland-Pfalz

Löwenhofstraße 5
55116 Mainz
Telefon: 06131 224608
E-Mail: l.reiche@liga-rlp.de
Internet: www.liga-rlp.de/sucht/

Saarländische Landesstelle für Suchtfragen e.V.

c/o Caritas-Zentrum Saarpfalz
Schanzstraße 4
66424 Homburg
Telefon: 06841 934850
E-Mail: andreas.heinz@caritas-speyer.de
Internet: <https://www.liga-saar.de/>

Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.

Glacisstraße 26
01099 Dresden
Telefon: 0351 8045506
E-Mail: info@slsev.de
Internet: www.slsev.de

Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt

Halberstädter Straße 98
39112 Magdeburg
Telefon: 0391 5433818
E-Mail: info@ls-suchtfragen-lsa.de
Internet: www.ls-suchtfragen-lsa.de

Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e.V.

Schreberweg 10
24119 Kronshagen
Telefon: 0431 657394-40
E-Mail: sucht@lssh.de
Internet: www.lssh.de

Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Steigerstraße 40
99096 Erfurt
Telefon: 0361 7464585
E-Mail: info@tls-suchtfragen.de
Internet: www.tls-suchtfragen.de



ANHANG A

30 Was weißt du über Cannabis? \ Fragen

ANHANG B

32 Was weißt du über Cannabis? \ Lösungen

ANHANG C

38 Wissenstest Cannabis \ Fragen

ANHANG D

40 Wissenstest Cannabis \ Lösungen

Was weißt du über Cannabis? \ Fragen

Anleitung: Du bekommst gleich zehn Fragen rund um das Thema Cannabis. Hinweise auf die richtigen Antworten findest du auf drugcom.de. Die meisten Hinweise sind in der **Flash-Anwendung »Was beim Kiffen alles passieren kann«** versteckt oder führen dich von dort auf Seiten, die dir weiterhelfen (zu finden unter »Drogen > Cannabis« bzw. unter »Cannabis« in der Substanznavigation). Für jede Frage gibt es mehrere Antworten zur Auswahl. Es können eine, mehrere oder sogar alle Antworten richtig sein. Kreuze einfach alle Antworten an, die deiner Meinung nach zutreffen.



1. Welche Wirkung hat Kiffen?

- a) Es hat in der Regel eine aufputschende Wirkung.
- b) Es kann sowohl positive als auch negative Gefühle verstärken.
- c) Es kann Panikattacken und Paranoia auslösen.
- d) Es hat grundsätzlich nicht vorhersehbare Wirkungen.

2. Wie verändert Cannabis die Zeitwahrnehmung?

- a) Die innere Uhr wird nicht beeinflusst.
- b) Die innere Uhr läuft schneller.
- c) Die innere Uhr läuft langsamer.

3. Eine typische gefährliche körperliche Reaktion ist ...

- a) die Verlangsamung des Herzschlags und die Minderdurchblutung des Gehirns.
- b) der Anstieg der Herzfrequenz und ein erhöhtes Risiko für Personen mit Herzleiden.

4. Welche akuten oder langfristigen Effekte auf das Denken und die Merkfähigkeit sind bekannt?

- a) Schnelle Gedankensprünge
- b) Erhöhte Konzentrationsfähigkeit
- c) Gestörtes Kurzzeitgedächtnis
- d) Ansteigendes Intelligenzniveau

5. Wie kann sich Kiffen in Gemeinschaft anderer auswirken?

- a) Das Gemeinschaftsgefühl wird intensiviert.
- b) Das Gefühl, sich in andere besser hineinversetzen zu können, wird gestärkt.
- c) Es entsteht ein Gefühl der Isoliertheit von anderen.

**PUNKTE-
VERTEILUNG:**

0 Punkte:

Du hast keine richtige Antwort oder eine falsche Antwort angekreuzt.

1 Punkt:

Du hast mindestens eine richtige Antwort angekreuzt. Allerdings hast du zusätzlich eine oder mehrere richtige Antworten ausgelassen.

3 Punkte:

Alle Antworten wurden korrekt ausgewählt. Das bedeutet, richtige Antworten wurden angekreuzt und falsche Antworten ausgelassen.

6. Welchen Einfluss kann Cannabis auf die Fruchtbarkeit des Mannes haben?

- a) Die Spermien werden hyperaktiv und erreichen die Eizelle nicht zum richtigen Zeitpunkt.
- b) Die Spermien werden sehr langsam und erreichen die Eizelle nie.
- c) Gar keinen Einfluss.

7. Warum ist das Kiffen für Jugendliche gefährlicher als für Erwachsene?

- a) Weil Cannabis das Körperwachstum beeinflusst.
- b) Weil Cannabis die Reifung des Gehirns beeinflusst.
- c) Weil Cannabis Entzündungen bei pubertärer Akne fördert.

8. Was kennzeichnet eine Cannabisabhängigkeit?

- a) Die Gedanken kreisen immer mehr ums Kiffen.
- b) Konsumierende verlieren immer mehr die Kontrolle über ihren Konsum.
- c) Andere Dinge werden zunehmend vernachlässigt.
- d) Bei Abstinenz sind Entzugserscheinungen möglich.

9. Cannabis gilt als Risikofaktor für die Entwicklung einer Schizophrenie. Welche Anzeichen sind typisch hierfür?

- a) Man hört Stimmen, die andere nicht hören.
- b) Man sieht Dinge, die andere nicht sehen.
- c) Man hat das Gefühl, verfolgt oder beobachtet zu werden.
- d) Man hat zwei Persönlichkeiten in einer Person.

10. Welche Aussagen zum Thema Cannabis und Fahrtauglichkeit treffen zu?

- a) Kifferinnen und Kiffer sind statistisch betrachtet weniger in Unfälle verwickelt, weil sie vorsichtiger fahren.
- b) Wer täglich kiff, kann auch ohne akuten Rausch den Führerschein verlieren.
- c) Bekiff Auto- oder Motorradfahren erhöht das Unfallrisiko etwa um das Doppelte.

Was weißt du über Cannabis? \ Lösungen

1. Kiffen ...

a) hat in der Regel eine aufputschende Wirkung.	falsch
b) kann sowohl positive als auch negative Gefühle verstärken.	richtig
c) kann Panikattacken und Paranoia auslösen.	richtig
d) hat grundsätzlich nicht vorhersehbare Wirkungen.	richtig

ERKLÄRUNG:

- a) Cannabis hat eine eher dämpfende Wirkung. Zwar können geringe Dosen unter entsprechenden Bedingungen auch als anregend wahrgenommen werden und euphorische Gefühle auslösen, jedoch wäre der Terminus »in der Regel« nicht richtig.
- b) Typisch für Cannabis ist sein weites Wirkspektrum. Je nach Konsumart (geraucht oder gegessen), aufgenommener Wirkstoffmenge, Konsumsituation, aber auch Grundstimmung und psychischer Stabilität der/des Konsumierenden wirkt Cannabis unterschiedlich.
- c) Wie unter b) erläutert gibt es ein weites Wirkspektrum. Die Tatsache, dass Kiffen auch negative Effekte wie Panikattacken oder Paranoia auslösen kann, wird von manchen Konsumierenden möglicherweise ausgeblendet. Auch erfahrene Konsumierende können unerwartete negative Wirkungen erleben.
- d) Die Wirkung von Cannabis ist daher grundsätzlich nicht vorhersehbar.

Siehe auch:

- \ FAQ > Cannabis > Was beeinflusst die Wirkung von Cannabis?
- \ FAQ > Cannabis > Wie ist das Wirkspektrum beim Cannabiskonsum?



2. Wie verändert Cannabis die Zeitwahrnehmung?

a) Die innere Uhr wird nicht beeinflusst.	falsch
b) Die innere Uhr läuft schneller.	richtig
c) Die innere Uhr läuft langsamer.	falsch

ERKLÄRUNG:

In einer Studie konnte gezeigt werden, dass Cannabis die Zeitwahrnehmung verändert. Konsumierende schätzen Zeitintervalle oft anders ein – in einer Untersuchung gaben sie an, dass ein Zeitraum etwa 30 % länger gedauert habe, als er tatsächlich war, und meldeten »zu früh«, dass eine bestimmte Zeit vergangen sei. Dies deutet darauf hin, dass ihre innere Uhr schneller zu laufen scheint als normal.

Siehe auch:

- \ News vom 21.12.2012 »Cannabis lässt innere Uhr schneller ticken«



3. Eine typische gefährliche körperliche Reaktion ist ...

- | | |
|---|----------------|
| a) die Verlangsamung des Herzschlags und die Minderdurchblutung des Gehirns. | falsch |
| b) der Anstieg der Herzfrequenz und ein erhöhtes Risiko für Personen mit Herzleiden. | richtig |

ERKLÄRUNG:

Cannabis kann den Herzschlag erhöhen. Generell steigt damit das Risiko für Komplikationen bei Personen, die bereits an einem Herzleiden erkrankt sind. Es gibt bislang zwar keinen eindeutigen Nachweis, dass Cannabis bei gesunden Personen zu Herzproblemen führen kann. Es gibt aber Fälle, in denen der Konsum synthetischer Cannabinoide (»Legal Highs«) vermutlich zu einem Herzinfarkt geführt hat.

Siehe auch:

- \ **News vom 28.05.2025** »Cannabis kann das Herz aus dem Takt bringen«
- \ **Topthema Juli 2020** »Cannabis kann das Herz-Kreislauf-System schädigen«
- \ **News vom 22.09.2017** »Synthetische Cannabinoide lösen möglicherweise Herzinfarkt aus«



4. Welche akuten oder langfristigen Effekte auf das Denken und die Merkfähigkeit sind bekannt?

- | | |
|--|----------------|
| a) Schnelle Gedankensprünge | richtig |
| b) Erhöhte Konzentrationsfähigkeit | falsch |
| c) Gestörtes Kurzzeitgedächtnis | richtig |
| d) Ansteigendes Intelligenzniveau | falsch |

ERKLÄRUNG:

- a) Unter dem akuten Einfluss von Cannabis erleben Konsumierende oft, dass die üblichen Denkmuster in den Hintergrund treten. Neuartige Ideen und Einsichten, verbunden mit schnellen Gedankensprüngen, prägen das Denken unter Cannabiseinfluss. Dies kann als lustig oder anregend wahrgenommen werden, aber auch verwirrend oder sogar beängstigend sein.
- b) Eine erhöhte Konzentrationsfähigkeit tritt in der Regel nicht auf; eher das Gegenteil ist der Fall (siehe c).
- c) Cannabis bewirkt, dass sich das Kurzzeitgedächtnis verschlechtert, zumindest für die Dauer der Wirkung. Untersuchungen haben gezeigt, dass dieser Effekt umso stärker ausfällt, je höher die eingenommene Dosis THC ist.
- d) Auch wenn Konsumierende manchmal das Gefühl haben, dass sie durch das Kiffen neue Einsichten gewinnen, ist eine Zunahme der Intelligenz bislang nicht nachgewiesen. Im Gegenteil, Studien legen nahe, dass die Gehirnentwicklung ungünstig beeinflusst wird, wenn Jugendliche regelmäßig kiffen. Dies kann ein dauerhaft vermindertes Merkvermögen zur Folge haben. Umstritten ist noch, ob regelmäßiger Cannabiskonsum auch zu einem niedrigeren Intelligenzquotienten führen kann.

Siehe auch:

- \ **FAQ > Cannabis > Wie ist das Wirkspektrum beim Cannabiskonsum?**
- \ **Topthema Januar 2017** »Cannabis stört die Hirnentwicklung Jugendlicher«
- \ **News vom 03.08.2022** »Einbußen der Merkfähigkeit bei regelmäßigem Cannabiskonsum«



5. Wie kann sich Kiffen in Gemeinschaft anderer auswirken?

- | | |
|--|----------------|
| a) Das Gemeinschaftsgefühl wird intensiviert. | richtig |
| b) Das Gefühl, sich in andere besser hineinversetzen zu können, wird gestärkt. | richtig |
| c) Es entsteht ein Gefühl der Isoliertheit von anderen. | richtig |

ERKLÄRUNG:

Gemeinsames Kiffen kann das Gemeinschaftsgefühl verstärken und den Beteiligten das Gefühl vermitteln, sich besser in andere hineinversetzen zu können. Gleichzeitig kann es aber auch passieren, dass Konsumierende in »ihrem eigenen Film gefangen« sind und wenig von der Umwelt mitkriegen. Dadurch kann ein Gefühl der Isoliertheit entstehen.

Siehe auch:

\ [FAQ > Cannabis > Wie ist das Wirkspektrum beim Cannabiskonsum?](#)



6. Welchen Einfluss kann Cannabis auf die Fruchtbarkeit des Mannes haben?

- | | |
|--|----------------|
| a) Die Spermien werden hyperaktiv und erreichen die Eizelle nicht zum richtigen Zeitpunkt. | richtig |
| b) Die Spermien werden sehr langsam und erreichen die Eizelle nie. | falsch |
| c) Gar keinen Einfluss. | falsch |

ERKLÄRUNG:

Studien konnten nachweisen, dass unter dem Einfluss von Cannabis Spermien hyperaktiv werden. Dies hat zur Folge, dass sie sich auf dem Weg zur weiblichen Eizelle zu früh verausgaben und das Ziel nicht zum richtigen Zeitpunkt erreichen. Bei Männern, deren Spermaqualität ohnehin an der Grenze der Fruchtbarkeit ist, könnte Cannabis zu Unfruchtbarkeit führen. Unklar ist noch, wie dauerhaft dieser Effekt ist.

Siehe auch:

\ [FAQ > Cannabis > Hat Cannabis Einfluss auf die männliche Fruchtbarkeit?](#)

\ [Animationsvideo von drugcom.de auf YouTube »Hat Cannabis Einfluss auf die männliche Fruchtbarkeit?«](#)



7. Warum ist das Kiffen für Jugendliche gefährlicher als für Erwachsene?

- | | |
|--|----------------|
| a) Weil Cannabis das Körperwachstum beeinflusst. | falsch |
| b) Weil Cannabis die Reifung des Gehirns beeinflusst. | richtig |
| c) Weil Cannabis Entzündungen bei pubertärer Akne fördert. | falsch |

ERKLÄRUNG:

Das Gehirn Jugendlicher befindet sich noch in der Entwicklung – dieser Prozess dauert bis ins junge Erwachsenenalter an. In dieser Zeit werden insbesondere die Verschaltungen zwischen den verschiedenen Gehirnarealen aufgebaut. Es ist bekannt, dass sich Nervenbahnen in der so genannten weißen Substanz des Gehirns in der Pubertät erst noch ausbilden. In der weißen Substanz befinden sich die »Verbindungskabel« zwischen den Nervenzellen der Großhirnrinde, die auch als graue Substanz bezeichnet wird. Verschaltungen, die in den frühen Lebensphasen angelegt werden, prägen das Gehirn womöglich ein Leben lang. Häufiger Cannabiskonsum kann diesen Prozess vermutlich stören. Die Folge ist eine weniger optimale Organisation des Gehirns.

Siehe auch:

- \ News vom 06.01.2021 »Wie Cannabis die Gehirnentwicklung beeinflusst«
- \ Topthema Januar 2017 »Cannabis stört die Hirnentwicklung Jugendlicher«



8. Was kennzeichnet eine Cannabisabhängigkeit?

- | | |
|--|---------|
| a) Die Gedanken kreisen immer mehr ums Kiffen. | richtig |
| b) Konsumierende verlieren immer mehr die Kontrolle über ihren Konsum. | richtig |
| c) Andere Dinge werden zunehmend vernachlässigt. | richtig |
| d) Bei Abstinenz sind Entzugserscheinungen möglich. | richtig |

ERKLÄRUNG:

Viele glauben, dass man von Cannabis gar nicht abhängig werden kann, aber das ist falsch. Cannabis kann eine ausgeprägte psychische Abhängigkeit hervorrufen. Typisch dafür sind die zunehmende (gedankliche) Beschäftigung mit dem Konsum und die Vernachlässigung anderer Dinge. Hinzu kommen der zunehmende Kontrollverlust über das Konsumverhalten sowie die Fortsetzung des Konsums, obwohl bereits schädliche psychische, körperliche oder soziale Folgen eingetreten sind. Wenn beim Versuch, weniger oder gar nicht mehr zu kiffen, körperliche Entzugserscheinungen auftreten, deutet dies zusätzlich auf eine körperliche Abhängigkeit hin. Die körperliche Symptomatik ist aber wesentlich schwächer ausgeprägt als beispielsweise bei Opiat- oder Alkoholabhängigen.

Siehe auch:

- \ Topthema Juni 2024 »Bin ich abhängig von Cannabis?«
- \ FAQ > Cannabis > Woran erkenne ich eine Cannabisabhängigkeit?
- \ Drogenlexikon > Abhängigkeit
- \ Animationsvideo von drugcom.de auf YouTube »Bin ich abhängig von Cannabis?«



9. Cannabis gilt als Risikofaktor für die Entwicklung einer Schizophrenie. Welche Anzeichen sind typisch hierfür?

a) Man hört Stimmen, die andere nicht hören.	richtig
b) Man sieht Dinge, die andere nicht sehen.	richtig
c) Man hat das Gefühl, verfolgt oder beobachtet zu werden.	richtig
d) Man hat zwei Persönlichkeiten in einer Person.	falsch

ERKLÄRUNG:

a) Psychosen wie die Schizophrenie sind schwerwiegende psychische Erkrankungen. Betroffene erleben häufig Halluzinationen. Das bedeutet, dass sie Dinge hören, sehen oder fühlen, die in Wirklichkeit nicht vorhanden sind. Zudem sind Wahnvorstellungen möglich. Betroffene haben unverrückbare Überzeugungen oder Ideen. Häufig fühlen sie sich von anderen Menschen verfolgt oder beobachtet.

Studien konnten zwar einen statistischen Zusammenhang zwischen dem Auftreten von Psychosen und Cannabiskonsum finden. Vieles deutet aber darauf hin, dass Cannabis nur eine Komponente bei der Entstehung von schizophrenen Erkrankungen ist und weitere Risikofaktoren vorliegen müssen. Bei gefährdeten Personen kann Kiffen gewissermaßen »das Fass zum Überlaufen bringen« und eine Psychose auslösen oder verstärken.

b) Siehe a)

c) Siehe a)

d) Der Begriff Schizophrenie geht auf den Arzt Eugen Bleuler zurück, der die Bezeichnung aus dem Griechischen entlehnt hat. Sie kann in etwa mit »Spaltung der Seele« übersetzt werden. Es handelt sich jedoch nicht um eine Spaltung in zwei Persönlichkeiten. Vielmehr bezieht sich die Spaltung auf das Nebeneinander von zwei Wirklichkeiten, der realen und einer zweiten individuellen Wirklichkeit. Menschen mit Schizophrenie nehmen Dinge wahr, die andere nicht nachvollziehen können (siehe a).

Siehe auch:

\ **Drogenlexikon** > Schizophrenie

\ **Topthema September 2019** »Studie entfacht Debatte um Cannabis und Psychose«

\ **Topthema Juni 2017** »Verursacht Cannabis Schizophrenie?«



10. Welche Aussagen zum Thema Cannabis und Fahrtauglichkeit treffen zu?

- | | |
|--|---------|
| a) Kifferinnen und Kiffer sind statistisch betrachtet weniger in Unfälle verwickelt, weil sie vorsichtiger fahren. | falsch |
| b) Wer täglich kifft, kann auch ohne akuten Rausch den Führerschein verlieren. | richtig |
| c) Bekifft Auto- oder Motorrad zu fahren erhöht das Unfallrisiko etwa um das Doppelte. | richtig |

ERKLÄRUNG:

- a) Denkbar ist zwar, dass sich akut bekiffte Personen ihrer Einschränkungen bewusst sind und daher besonders vorsichtig fahren. Die Realität sieht allerdings anders aus. Studien konnten eindeutig nachweisen, dass Cannabiskonsum die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt und zu mehr Unfällen führt (siehe c).
- b) THC, der Wirkstoff von Cannabis, ist nur wenige Stunden nach dem Konsum im Blut aktiv und beeinträchtigt die Fahrtüchtigkeit. Bei regelmäßigem oder täglichem Konsum kann der Blutwert jedoch auch ohne akuten Rausch über dem gesetzlichen Grenzwert liegen. Zusätzlich sind die Abbauprodukte von THC im Urin noch deutlich länger nachweisbar, was für Drogentests relevant ist, jedoch nicht direkt für die akute Fahrtüchtigkeit. Vielkonsumierende müssen daher beachten, dass sie auch bei scheinbarer Nüchternheit rechtlich belangt werden können.
- c) Untersuchungen an Flugsimulatoren haben gezeigt, dass der Konsum von Cannabis unmittelbar zu Leistungseinbußen in der Wahrnehmung, der Aufmerksamkeit und dem Reaktionsvermögen führt. Besonders in den ersten zwei Stunden nach dem Konsum sind die Fahr- und Flugtauglichkeit stark eingeschränkt. Auch nach Abklingen der bewusst wahrgenommenen Wirkungen ist nicht ausgeschlossen, dass es noch zu Beeinträchtigungen kommt..

Siehe auch:

- \ **FAQ > Cannabis > Beeinträchtigt Cannabis die Fahrtauglichkeit?**
- \ **Topthema Juli 2016 »Alkohol und Cannabis am Steuer erhöhen Unfallgefahr«**
- \ **News vom 24.03.2021 »Wirkung von Cannabis beeinträchtigt Sehfunktion und Fahrtüchtigkeit«**



Wissenstest Cannabis \ Fragen

- 1.** Frage: Auf welchem der drei folgenden Fotos ist ein Cannabisblatt abgebildet?



a)



b)



c)

Erreichte Punktzahl:

- 2.** Frage: Wie nennt man die eigentliche Wirksubstanz von Cannabis?

a) THF

b) THG

c) THC

Erreichte Punktzahl:

- 3.** Frage: Bei welcher Konsumform wird mehr THC aufgenommen?

a) Rauchen

b) Essen

c) Trinken

Erreichte Punktzahl:

- 4.** Frage: Welche der folgenden Erkrankungen gibt es nicht?

a) Cannabis-Allergie

b) Cannabis-Fieber

c) Cannabis-Erbrechen

Erreichte Punktzahl:

- 5.** Frage: Welche Form der Abhängigkeit kann sich bei Cannabiskonsum entwickeln?

a) nur psychische Abhängigkeit

b) nur körperliche Abhängigkeit

c) psychische und körperliche Abhängigkeit

Erreichte Punktzahl:

6. Frage: Mit welchen gesundheitlichen Folgen muss man rechnen, wenn man häufig Cannabis konsumiert?

- a) beeinträchtigte Lernfähigkeit
- b) bleibende Hirnschäden
- c) kreisrunder Haarausfall

Erreichte Punktzahl:

7. Frage: Wie lange lässt sich Cannabis bei häufigem Konsum im Urin nachweisen?

- a) mehrere Stunden
- b) mehrere Tage
- c) mehrere Wochen
- d) mehrere Jahre

Erreichte Punktzahl:

8. Frage: Was ist im Zusammenhang mit dem Konsum von Cannabis mit der »Trigger-Hypothese« gemeint?

- a) Der frühe Einstieg in den Cannabiskonsum löst eine Abhängigkeit aus.
- b) Cannabiskonsum ist der Einstieg in den Konsum »harter« Drogen.
- c) Cannabiskonsum löst Psychosen aus.

Erreichte Punktzahl:

9. Frage: Was ist in Deutschland für Erwachsene erlaubt?

- a) Mitführen von bis zu 50 Gramm Cannabis
- b) Verschenken von bis zu 25 Gramm Cannabis aus dem Eigenanbau
- c) privater Anbau von bis zu drei Pflanzen
- d) Konsum auf Spielplätzen nach 20 Uhr

Erreichte Punktzahl:

Wissenstest Cannabis \ Lösungen

Im Folgenden werden die richtigen Antworten, die entsprechende Punktzahl sowie kurze Erklärungen gegeben. Weitere Zusatzinformationen sind online auf drugcom.de im Wissenstest Cannabis zu finden.

1. Frage: Auf welchem der drei folgenden Fotos ist ein Cannabisblatt abgebildet?



a)



b)



c)

ERKLÄRUNG:

Auf Bild b ist das charakteristische Blatt der Pflanze »cannabis sativa« abgebildet. Die Pflanze ist zweihäusig, d. h. es existieren eine weibliche und eine männliche Pflanze. Nur die weibliche Pflanze enthält genügend psychoaktive Wirksubstanzen, um einen Rausch zu erzeugen.

2. Frage: Wie nennt man die eigentliche Wirksubstanz von Cannabis?

a) THF

b) THG

c) THC (3 Punkte)

ERKLÄRUNG:

Die wirksamen Bestandteile im Cannabis nennt man Cannabinoide. Die intensivste Wirkung geht vom Tetrahydrocannabinol (THC) aus.

3. Frage: Bei welcher Konsumform wird mehr THC aufgenommen?

a) Rauchen (3 Punkte)

b) Essen

c) Trinken

ERKLÄRUNG:

Ob gegessen oder getrunken, in beiden Fällen muss das THC durch den Verdauungstrakt in die Blutbahn, um bis zum Gehirn vorzudringen. Dabei wird weniger THC resorbiert, also in die Blutbahn aufgenommen, als beim Rauchen. Beim Essen oder Trinken von Cannabis setzt die Wirkung zudem verzögert ein. Beim Essen von Cannabis kann es infolge des verzögerten Wirkeintritts leicht zu höheren Dosierungen kommen als beabsichtigt. Bei hohen Dosierungen können jedoch besonders die als unangenehm erlebten Wirkungen zunehmen.

4. Frage: Welche der folgenden Erkrankungen gibt es nicht?

- a) Cannabis-Allergie
- b) **Cannabis-Fieber (3 Punkte)**
- c) Cannabis-Erbrechen

ERKLÄRUNG:

Ein Cannabis-Fieber ist bislang nicht bekannt, wohl aber eine Cannabis-Allergie sowie ein durch Cannabis hervorgerufenes Erbrechen-Syndrom, das auch als Cannabis-induzierte Hyperemesis bezeichnet wird.



5. Frage: Welche Form der Abhängigkeit kann sich bei Cannabiskonsum entwickeln?

- a) nur psychische Abhängigkeit
- b) nur körperliche Abhängigkeit
- c) **psychische und körperliche Abhängigkeit (3 Punkte)**

ERKLÄRUNG:

Bei häufigem und regelmäßigem Konsum von Cannabis können sich eine psychische *und* eine körperliche Abhängigkeit entwickeln. Letztere ist aber eher schwach ausgeprägt.

Eine psychische Abhängigkeit zeigt sich beispielsweise darin, dass sich Konsumierende nicht oder kaum vorstellen können, gut leben zu können ohne zu kiffen.

Eine körperliche Abhängigkeit ist durch körperliche Entzugserscheinungen gekennzeichnet. Besonders bei langjährigem chronischem Konsum, können diese nach Absetzen von Cannabis auftreten.



6. Frage: Mit welchen gesundheitlichen Folgen muss man rechnen, wenn man häufig Cannabis konsumiert?

- a) **beeinträchtigte Lernfähigkeit (3 Punkte)**
- b) bleibende Hirnschäden
- c) kreisrunder Haarausfall

ERKLÄRUNG:

In der Forschung wurden Belege dafür erbracht, dass häufiger Cannabiskonsum die Lernfähigkeit und das Gedächtnis mindern können.



7. Frage: Wie lange lässt sich Cannabis bei häufigem Konsum im Urin nachweisen?

- a) mehrere Stunden
- b) mehrere Tage
- c) **mehrere Wochen (3 Punkte)**
- d) mehrere Jahre

ERKLÄRUNG:

Nach dem gegenwärtigen Stand der Analysemethoden ist Cannabis bzw. sind seine Abbauprodukte bei häufigem Konsum bis zu mehrere Wochen nach dem letzten Konsum nachweisbar. Dies kann beispielsweise bei einer Verkehrskontrolle Probleme nach sich ziehen.



8. Frage: Was ist im Zusammenhang mit dem Konsum von Cannabis mit der »Trigger-Hypothese« gemeint?

- a) Der frühe Einstieg in den Cannabiskonsum löst eine Abhängigkeit aus.
- b) Cannabiskonsum ist der Einstieg in den Konsum »harter« Drogen.
- c) **Cannabiskonsum löst Psychosen aus. (3 Punkte)**

ERKLÄRUNG:

Zwar ist der Zusammenhang von Cannabis und Psychose umstritten, allerdings spricht einiges dafür, dass bei anfälligen Personen, die Cannabis konsumieren, eine bislang verborgene psychische Erkrankung ausgelöst werden kann (engl. trigger=Auslöser).



9. Frage: Was ist in Deutschland für Erwachsene erlaubt?

- a) Mitführen von bis zu 50 Gramm Cannabis
- b) Verschenken von bis zu 25 Gramm Cannabis aus dem Eigenanbau
- c) **privater Anbau von bis zu drei Pflanzen**
- d) Konsum auf Spielplätzen nach 20 Uhr

ERKLÄRUNG:

Bis zu drei Cannabispflanzen pro Erwachsenen dürfen in der eigenen Wohnung angebaut werden. Wenn mehr Pflanzen sprießen, müssen diese unverzüglich vernichtet werden. Auch muss gewährleistet sein, dass Kinder und Jugendliche oder sonstige Dritte keinen Zugriff auf die Pflanzen haben.



IMPRESSUM

Herausgeber:
Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit (BfÖG)



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

Verantwortliche Projektleiterin:
Evelin Strüber, BfÖG

Konzeption und Text:
Delphi-Gesellschaft für Forschung,
Beratung und Projektentwicklung mbH,
Berlin

Gestaltung und Satz: stereobloc, Berlin

Artikelnummer: 33995031

Stand: 2025

Diese Arbeitshilfe ist kostenlos erhältlich
beim Bundesinstitut für Öffentliche
Gesundheit (BfÖG) unter [drugcom.de/
materialien/](https://www.drugcom.de/materialien/). Sie ist nicht zum Weiter-
verkauf durch die Empfängerin / den
Empfänger oder Dritte bestimmt.

Druck:
Warlich Druck Meckenheim GmbH
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
umweltbewusst produziert

Auflage:
4.75.02.26

Bildnachweise:
Titel: Jul B./Photocase.de
S. 2/3 cw-design/Photocase.de
S. 4/5 döS/Photocase.de
S. 7 Svea Anais Perrine./Photocase.de
S. 8 inkje/Photocase.de
S. 10 phoenixie/Photocase.de
S. 13 madochab/Photocase.de
S. 16 cydonna/Photocase.de
S. 19 cydonna/Photocase.de
S. 22/23 info@simonthon.com/Photocase.de
S. 25 statelinewiil/Photocase.de
S. 28 birdys/Photocase.de
S. 38 a) & 40 a) Alexlukin/Shutterstock.com
S. 38 b) & 40 b) Aleksandr Kurganov/Shutterstock.com
S. 38 c) & 40 c) Naruemon Bulwan/Dreamstime.com
S. 43 cydonna/Photocase.de
S. 44 Mr. Green/Photocase.de

