



# **Der Cannabiskonsum von Jugendlichen als Herausforderung für die pädagogische Arbeit**

**>> Eine Arbeitshilfe für [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)**

# Inhalt

<b>1. Wozu diese Arbeitshilfe für <a href="http://www.drugcom.de">www.drugcom.de</a></b> .....	.03
<b>2. Was ist <a href="http://www.drugcom.de">www.drugcom.de</a></b> .....	.04
<b>3. Was Sie über Cannabis wissen sollten</b> .....	.05
3.1 Der Konsum und seine Verbreitung .....	.05
3.2 Das Wirkungsspektrum .....	.06
3.3 Die Konsummuster .....	.07
3.4 Die Risiken und Folgen .....	.07
3.5 Cannabisabhängigkeit .....	.08
3.6 Die rechtliche Situation .....	.08
<b>4. Anregungen für die Praxis</b> .....	.09
4.1 Wie kann man Jugendliche motivieren, sich mit ihrem Cannabiskonsum kritisch zu beschäftigen? .....	.09
4.2 Wie kann Wissen über Cannabis vermittelt werden? .....	.10
4.3 Wie können Jugendliche angeregt werden, ihre Einstellung zu ihrem Cannabiskonsum zu überprüfen? .....	.13
4.4 Wie können Jugendliche angeregt werden, ihren Cannabiskonsum zu verändern? .....	.16
<b>5. Nützliche Infos und Adressen</b> .....	.18
<b>Anhang</b> .....	.20
<b>Impressum</b> .....	.26

## 1. Wozu dient diese Arbeitshilfe für [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

Dieses Material für die pädagogische Arbeit möchte Sie 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 für [drugcom.de](http://drugcom.de) sowohl Informationen als auch Vorschläge für praktische Übungen und Spiele.

Sie finden hier Anregungen und Vorschläge, wie Sie die Website [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für die Cannabisprävention im Kontext Ihrer Arbeit nutzen können. Wie kann man Jugendliche darauf neugierig machen, den Computer und das Internet nicht nur für Spiele zu nutzen, sondern auch, um sich über Cannabiskonsum, seine Wirkungen und Risiken zu informieren oder gar Anstöße zu erhalten, das eigene Konsumverhalten kritisch zu hinterfragen.

Auf [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) geht es um alle verbreiteten Rauschmittel, legale und illegale Drogen. Warum also steht in dieser Arbeitshilfe der Cannabiskonsum im Mittelpunkt?

Forschungsarbeiten zeigen, dass immer mehr und immer jüngere Jugendliche in einen gelegentlichen oder regelmäßigen Cannabiskonsum einsteigen. Gleichzeitig wächst die Verunsicherung bei den pädagogischen Profis, wie dieser Trend einzuschätzen sei und welche Art von Handeln hier gefordert ist.

Manche fragen sich, ob man diese Entwicklung einfach hinnehmen sollte, weil Cannabis doch deutlich „harmloser“ als andere illegale Drogen wie Ecstasy oder Kokain ist und der Konsum für Jugendliche fast so „normal“ ist wie der Konsum von Alkohol? Hinzu kommt, dass Jugendliche von sich aus wenig Interesse daran haben, im Jugendfreizeitheim mit den Profis „Problemgespräche“ über Cannabis zu führen.

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



Stellen Sie sich eine häufige, vielleicht auch Ihnen vertraute Szene vor. Am Spätnachmittag gibt es den offenen Cafébetrieb. Einige Jugendliche spielen, zwei kickern, eine Mädchengruppe plaudert in der Sofaecke und 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 angedeutet oder erwähnt 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, einer schon mehrere Bildungsmaßnahmen abgebrochen hat und eines der Mädchen so unsicher ist, dass sie nur mitmacht, um irgendwo dazu zu gehören. Was tun?

Wie können Sie hier intervenieren, wie mit den Jugendlichen ins Gespräch kommen, um sie für die Risiken des Cannabiskonsums zu sensibilisieren und ein Problembewusstsein dafür zu schaffen? Gibt es Möglichkeiten das Angebot von [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) für die präventive Arbeit zu nutzen? Auf diese Fragen wird in dem vorliegenden Arbeitsmaterial eingegangen.

Diese Arbeitshilfe bietet Ihnen Information und Anregungen zu folgenden Themen: Wir stellen Ihnen zuerst die Website [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) und deren Angebote vor. Danach finden Sie einige wichtige Informationen zu Cannabis knapp zusammengefasst. Sie werden vielleicht feststellen, dass Sie einiges davon bereits wissen und 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 zu motivieren sind, sich mit ihrem Suchtmittel- bzw. Cannabiskonsum kritisch zu beschäftigen.

Danach folgen praktische Vorschläge für die pädagogische Arbeit. Sie orientieren sich an den drei Ebenen, auf denen die Seite [www.drugcom.de](http://www.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.

## 2. Was ist [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

Das Internetportal zur Suchtprävention [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist eine Informations- und Kommunikationsplattform für Jugendliche und junge Erwachsene, die sich über Fragen zum Substanzkonsum informieren und beraten lassen wollen. Mit Hilfe von Wissenstests können Interessierte überprüfen, wie gut sie über Alkohol, Zigaretten und die unterschiedlichen illegalen Drogen informiert sind und im Lexikon (**drogenlexikon**) werden einzelne Begriffe und Sachverhalte zu Sucht- und Drogenfragen erklärt.

Die Besucherinnen und Besucher von [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) können jedoch auch überprüfen, wie ihr persönlicher Umgang mit Suchtmitteln einzuschätzen ist. Der Verhaltenstest *check your drinking* gibt den Testpersonen eine individuelle Rückmeldung und Ratschläge, die ihren Alkoholkonsum betreffen und der **cannabis check** regt dazu an, sich kritisch mit dem eigenen Cannabiskonsum auseinanderzusetzen.

Darüber hinaus haben Besucherinnen und Besucher von [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) die Möglichkeit sich bei Fragen oder Problemen zu Drogen und Abhängigkeit mit einer E-Mail an das drugcom-Team zu wenden. Montags bis freitags finden sie in der Zeit zwischen 15 und 17 Uhr auch Gelegenheit, sich im Rahmen eines Chat-Gespräches zu Drogen- und Suchtfragen mit einer professionellen Beraterin auszutauschen.

### 3. Was Sie über Cannabis wissen sollten

Vorab einige Anmerkungen:

Zu Cannabis gibt es inzwischen eine Fülle von Broschüren, Büchern, Websites... Konsumierende Jugendliche wissen oft viel über Cannabis und benutzen gerne spezielle Bezeichnungen und Slang-Begriffe, um sich als Experten zu präsentieren. Lassen Sie sich davon nicht ins Bockshorn jagen! Es gehört nicht zu den Aufgaben eines Pädagogen oder einer Pädagogin, alle Details über Cannabis zu wissen. Wichtig ist vielmehr, sich mit Jugendlichen darüber auseinander zu setzen, welche Risiken er oder sie mit dem Kiffen eingeht. Denn Cannabiskonsum kann relativ harmlos, aber auch sehr riskant sein: Es hängt davon ab, wer wie kiffet. Ähnlich, wie Sie den Alkoholkonsum bei manchen als kritisch, bei anderen als relativ unproblematisch ansehen.

Zu diesen Aspekten des Cannabiskonsums haben wir Informationen als Hintergrundwissen für die pädagogische Arbeit mit Jugendlichen ausgewählt. Sie finden weitere Informationen auf [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de).

#### 3.1 Der Konsum und seine Verbreitung

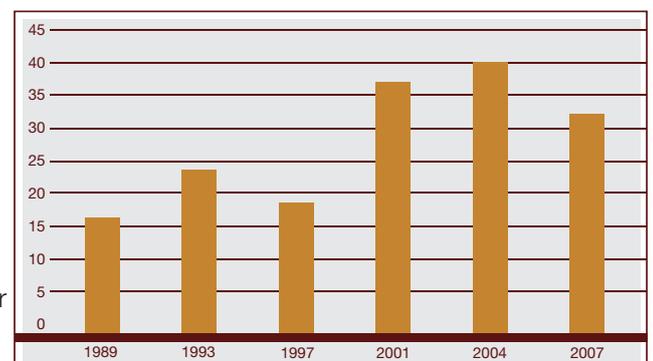
Seit den 1980er Jahren hat sich Cannabis in Deutschland zu der am häufigsten konsumierten psychoaktiven Substanz nach Tabak und Alkohol entwickelt. Nach der letzten bevölkerungsrepräsentativen Untersuchung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) von 2007 haben etwa rund 39 % aller 18- bis 19-jährigen männlichen und 25 % der weiblichen Jugendlichen Erfahrungen mit Cannabis. Etwa ein Drittel (32 Prozent) der jungen Erwachsenen hat 2007 demnach mindestens einmal im Leben Cannabis konsumiert.

Cannabis wird meist in Form von Marihuana (getrocknete Blüten und Blätter, auch Gras genannt) oder Haschisch (aus dem Harz der Blütenstände, auch shit, Stein, piece genannt) mit Tabak vermischt geraucht. Der Gehalt an rauscherzeugenden Wirkstoffen der Cannabisprodukte (Tetrahydrocannabinol, kurz: THC) kann stark schwanken.

Das Rauchen von Joints gilt als mildere Konsumform, eine heftigere Wirkung erzielt man mit Hilfe spezieller Rauchgeräte (Pur- und Wasserpfeifen, Eimer, Kawumm). Nach ungefähr 15 Minuten erreicht die Wirkung ihr Maximum, klingt nach 30 bis 60 Minuten langsam ab und ist nach zwei bis drei Stunden weitestgehend beendet. Gelegentlich werden Cannabisprodukte in Tee/Kakao aufgelöst getrunken oder in Keksen ("Spacecakes") verbacken und gegessen, dabei tritt die Wirkung deutlich später als beim Rauchen, dafür oft aber auch unvorhersehbar stark ein.

Wegen der Fettlöslichkeit von THC dauert der Abbauprozess von THC sehr lange. Im Urin sind Cannabinoide und seine Metaboliten (Abbauprodukte) bei chronisch Konsumierenden durchschnittlich etwa 30 Tage nachweisbar.

**Verbreitung der Erfahrung mit dem Konsum von Cannabis unter 18- und 19-Jährigen von 1989 bis 2007** (Angaben in Prozent)



### 3.2 Das Wirkungsspektrum

Das Spektrum der Wirkungen von Cannabis ist sehr breit und hängt von verschiedenen Faktoren ab. Je nach der Konsumart (geraucht, gegessen), der aufgenommenen Wirkstoffmenge, der Konsumsituation, aber auch der Grundstimmung und der psychischen Stabilität der Konsumierenden, wirkt Cannabis unterschiedlich.

eher angenehme, erwünschte Wirkung		eher unangenehme, gefährliche Wirkung
übliche Denkmuster verblassen: neuartige Ideen und Einsichten, hinter die Oberfläche schauen, noch nie gedachtes denken, kreativ sein	<b>Denken</b>	sich in fixe Ideen reinsteigern, von Gedanken besessen sein, geistige Selbstüberschätzung/Größenwahn
witzige Assoziationen und starke Gedankensprünge	<b>Konzentration</b>	Konzentrationsschwäche und uferloses Durcheinander im Kopf, Peilung verlieren, keinen klaren Gedanken fassen und verfolgen können
sich amüsieren, weil man sich nicht an die vorletzten 5 Minuten bzw. am Ende eines Satzes nicht an den Anfang erinnern kann	<b>Gedächtnis</b>	eingeschränkte Merkfähigkeit, Erinnerungslücken, Filmrisse
die gewohnte Ordnung beim Sehen, Hören, Riechen etc. verändert sich; sonst Nebensächliches wird deutlicher wahrgenommen, z.B. Lichtreize, Farbspiele; Intensivierung von Musik hören, Berührung (Sex), Schmecken; Zeitgefühl verändert sich	<b>Wahrnehmung Empfindung</b>	wenig von der Umwelt mitkriegen, im eigenen Film gefangen sein, sich in Einzelheiten reinsteigern, Überempfindlichkeit, Überreaktionen bis hin zu Halluzinationen und Horrortrip
Eindruck, als ob man die Gedanken der anderen kennt und teilt, gemeinsame Albernheit, Gemeinschaftserleben	<b>Kommunikation Beziehung</b>	Kontakt verlieren, abdrehen, sich nicht mehr mitteilen können, sich ausgegrenzt erleben, nur noch abhängen
Euphorie, high sein, gleichzeitig: Gefühle sind gedämpft, emotionaler Abstand zu allem, Gelassenheit	<b>Fühlen</b>	Ängste, Panik, Verfolgungsideen, Paranoia, Gefühle von Fremdheit, Ich-Auflösung, Verwirrung, Verlassenheit
wohlige Entspannung, Wattegefühl, Leichtigkeit, Pulsfrequenz steigt, trotzdem Verlangsamung der Bewegung, geringe Schmerzempfindlichkeit	<b>Körper Körpererleben</b>	breit, fett, träge, lahm sein oder Überdrehtheit, Übelkeit, Schwindel, Herzrasen bis zum Kreislaufkollaps

\* mit freundlicher Genehmigung vom Therapieladen e.V.

### 3.3 Die Konsummuster

Die alte Unterscheidung zwischen weichen und harten Drogen ist der Unterscheidung von weichen und harten Konsummustern gewichen. 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 umso selbstverständlicher der Konsum im Alltag praktiziert wird. In der folgenden Übersicht werden die Unterschiede zwischen einem eher weichen und einem eher harten Konsummuster grob dargestellt.

eher weiches Konsummuster		eher hartes Konsummuster	
Probier- oder Gelegenheitskonsum	Konsummuster	Gewohnheitskonsum	
einmal pro Jahr bis 2-3 mal im Monat	Konsumhäufigkeit	(fast) täglicher Konsum, mehrmals täglich	
kleine Dosis	Konsumintensität	hohe Dosis	
Im Joint geraucht	Konsumform	in der Purpfeife, im Bong (oder ähnlichem Gerät) geraucht	
keine besondere Bedeutung von Cannabis, keine größeren Investitionen zeitlicher oder finanzieller Art	subjektive Bedeutung des Konsums	Konsum ist fester Alltagsbestandteil	
kein Konsum anderer Drogen, kein Mischkonsum	Konsum weiterer Drogen	aktueller Konsum anderer Drogen, auch Mischkonsum mit Alkohol oder anderen Drogen	

### 3.4 Die Risiken und Folgen

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

Als gesichert gelten schädliche Auswirkungen des Cannabisrauchs auf **die Atemwege**. Ein ungünstiger Einfluss auf das **Hormon- und Immunsystem** wird ebenso vermutet wie negative Auswirkungen in der **Schwangerschaft** und auf das ungeborene Kind.

Dauerhafter Cannabiskonsum hat eine Beeinträchtigung der **kognitiven Leistungsfähigkeit** zur Folge (Aufmerksamkeit, Konzentration, Gedächtnis, Lernfähigkeit). Für Erwachsene gilt, dass nach heutigem Kenntnisstand keine bleibenden Hirnschäden verursacht werden, sondern die kognitive Leistungsfähigkeit sich nach Beendigung des Konsums wieder erholt. Dies gilt nicht für Jugendliche: Bei **Jugendlichen, vor allem unter 16 Jahren**, birgt regelmäßiger/täglicher Cannabiskonsum die Gefahr der Entstehung von kognitiven Leistungseinschränkungen und Entwicklungsdefiziten im emotional-sozialen Bereich. Dieses Risiko ist umso größer, je mehr Jugendliche den Konsum dazu **nutzen, unangenehme Situationen und Gefühle erträglicher zu machen. Dadurch werden andere Fähigkeiten, den Alltag zu bewältigen oft nur schwach oder gar nicht entwickelt.**

Bei Jugendlichen besteht außerdem ein erhöhtes Risiko, von Cannabis abhängig zu werden, denn entgegen landläufiger Auffassungen kann sich eine starke psychische und eine milde körperliche **Abhängigkeit** entwickeln.

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 Voraussetzungen bei der Person gegeben sein müssen, die mit den Auswirkungen des Cannabiskonsums auf ungünstige Weise interagieren. Inzwischen gibt es auch deutliche Hinweise, dass der Konsum von Cannabis bei Vorliegen der Disposition, an einer Schizophrenie zu erkranken, den Ausbruch der Erkrankung beschleunigt und die Wahrscheinlichkeit eines Krankheitsrückfalls erhöht.

### 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 dem/der konsumierenden Jugendlichen vorliegen. Die wichtigsten sind:

- frühzeitiger Beginn des Cannabiskonsums (unter 16 Jahren)
- eine labile psychische Gesundheit (z. B. depressive Verstimmungen)
- ausschließlich Drogen konsumierende Freunde
- 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 (innere Unruhe, Gereiztheit, Ängstlichkeit oder Depressionen)

Für die **Behandlung einer Cannabisabhängigkeit** gibt es wie für andere Suchtmittelabhängigkeiten spezielle Behandlungsangebote. Sprechen Sie dafür örtliche Drogen- und Suchtberatungsstellen an.

### 3.6 Die rechtliche Situation

Für Cannabis gilt: **Der Besitz, Handel und Anbau von Cannabis ist verboten.** Allerdings hat das Bundesverfassungsgericht 1994 in einem vieldiskutierten Urteil die Option dafür geschaffen, dass bei Besitz einer geringen Menge für den Eigengebrauch von einer Strafe abgesehen und das Verfahren eingestellt werden kann, wenn keine Gefährdung anderer Personen besteht. Wie viel eine geringe Menge ist, wurde jedoch nicht festgelegt, sondern wird je nach Bundesland unterschiedlich festgesetzt.

Diese Bestimmung gilt nicht, wenn

- Minderjährige gefährdet sind (z.B. in Einrichtungen für Jugendliche, Schulen etc.)
- sowie im Zusammenhang mit dem Führen von Kraftfahrzeugen oder Maschinen.

#### Zum Weiterlesen:

Helmut Kuntz: Cannabis ist immer anders. Haschisch und Marihuana: Konsum – Wirkung - Abhängigkeit. Weinheim: Beltz, 2002

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hrsg.): Cannabis. Neue Beiträge zu einer alten Diskussion. Freiburg im Breisgau: Lambertus, 2004

Cannabis. Die Sucht und ihre Stoffe – eine Informationsreihe über die gebräuchlichen Suchtstoffe, Nr. 6. Die Broschüre kann kostenlos bei der DHS bestellt werden und steht auch zum Download zur Verfügung auf: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

Wolfgang Schmidbauer, Jürgen vom Scheidt: Handbuch der Rauschdrogen. Frankfurt am Main: Fischer 1998

## 4. Anregungen für die Praxis

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

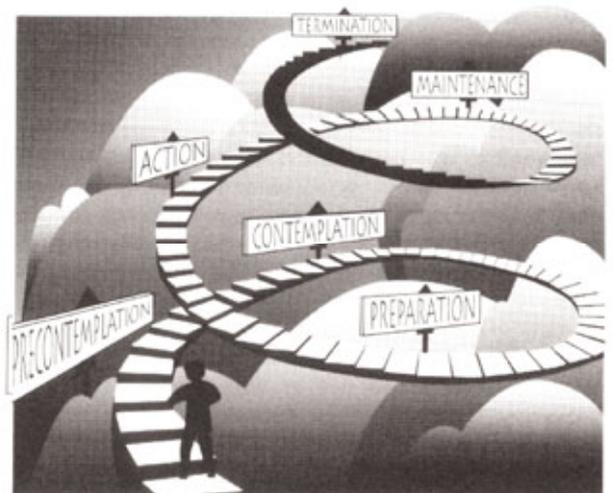
Dieser Punkt wird von vielen Pädagoginnen und Pädagogen als besonders schwierig angesehen: Wie können Jugendliche, die ihren Cannabiskonsum überhaupt nicht als problematisch ansehen, dazu „motiviert werden“, den Konsum einzustellen. Bei dieser Frage ist zu berücksichtigen, dass die Kluft zwischen „es okay finden“ und „mit dem Kiffen aufhören“ sehr groß ist. Dazwischen liegen viele Schritte, z. B. zu überlegen, ob der Konsum eigentlich nur Vorteile hat oder auch unangenehme Seiten wie die, dass es viel vom knappen Geld kostet. Vielleicht können Sie sich mit der Idee anfreunden, dass sie eine überzeugte Kifferin oder einen Kiffer nicht durch eine gezielte pädagogische Intervention zu einem überzeugten Nichtkiffer machen können, aber ihm vielleicht Anstöße geben, seine Überzeugung in Frage zu stellen, z. B. Vor- und Nachteile abzuwägen.

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 Kiffen verdeutlicht.

- » Im Stadium der **Absichtslosigkeit** sind Jugendliche nicht an einem Verzicht auf Kiffen interessiert. Ein erster Schritt in Richtung Verhaltensänderung geschieht, wenn negative Auswirkungen des Kiffens bewusst werden. Damit ist noch keine Entscheidung für eine Veränderung gefallen, sondern
- » in dieser Phase der **Absichtsbildung** werden Pro und Contra gegeneinander abgewogen. Erst, wenn in der Einschätzung des/der Jugendlichen (!! Gleichgültig, was die Erwachsenen denken) die negativen Aspekte des Kiffens die positiven überwiegen, kann der Entschluss reifen, mit dem Kiffen anders als bisher umgehen zu wollen.

- » In der Phase der **Vorbereitung** fällt die Entscheidung „So geht es nicht weiter“ und es wird z. B. schon mal probiert, den Konsum zu reduzieren, auch mal „nein, danke“ zu sagen. Das Besondere in dieser Phase ist die allmähliche Erfahrung, das Konsumverhalten selbst steuern und beeinflussen zu können. Es wächst Vertrauen in die „Selbstwirksamkeit“. Dieses Vertrauen ist die Voraussetzung dafür, den nächsten Schritt zur tatsächlichen Verhaltensänderung machen zu können. (Dass zwischen der Entscheidung und dem Umsetzen der Entscheidung ein Schritt liegt, sehen Sie z. B. an 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.)

Die Stadien der Verhaltensänderung (Prochaska & DiClemente, 1983)



- » Wenn das Selbstvertrauen ausreichend groß ist, kann die Entscheidung für den aktiven Verzicht auf das Kiffen in eine gelingende **Handlung** umgesetzt werden. Dies bedeutet, dass das Verhalten verändert und der Substanzkonsum stark reduziert oder aber eingestellt wird. Der Erfolg macht stolz und zufrieden.

- » Der nächste Schritt in die **Aufrechterhaltung** des Konsumverzichts wird dann wichtig, wenn diese Euphorie verfliegt. Wenn Jugendliche sich und anderen bewiesen haben, dass sie aufhören können, brauchen sie weitere gute Gründe, warum sie die Abstinenz vom Kiffen beibehalten sollen.
- » Dieser Ablauf ist idealtypisch zu verstehen: Im „wirklichen Leben“ kann man zwischen den verschiedenen Phasen hin und her pendeln und es kann zu **Rückfällen** kommen. Häufig wird der Prozess mehrmals und im Zick-Zack-Kurs durchlaufen.

Wichtig für die pädagogische Arbeit ist es, gezielt dort anzusetzen, wo die/der Jugendliche gerade in diesem Prozess steht und damit den Motivationsprozess voran zu bringen. Es hat wenig Sinn, z. B. einem überzeugten Kiffer Vorschläge zur Reduzierung des Konsums zu machen. Diese Vorschläge könnten aber bei einem Kiffer, der schon 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 Umgang mit Cannabis befinden, kann die pädagogische Arbeit ein Beitrag zur Suchtprävention sein. **Dabei geht es immer nur darum, zunächst einen Schritt zu machen, d. h. in die nächste Stufe des Motivationsprozesses zu gelangen.**

#### Zum Weiterlesen:

Keller, S. Velicer, W.F. & Prochaska, J.O. (1999). Das Transtheoretische Modell — Eine Übersicht. In S. Keller (Hrsg.), Motivation zur Verhaltensänderung — Das Transtheoretische Modell in Forschung und Praxis“ (S : 17-44). Freiburg im Breisgau: Lambertus.

Nur diese einzelnen kleinen Schritte führen zum Erfolg. Verhaltensänderung muss auch nicht immer Abstinenz bedeuten. Wenn Jugendliche lernen, auf risikoarme und den Alltag nicht beeinträchtigende Weise zu kiffen, ist bereits viel erreicht.

## 4.2 Wie kann Wissen über Cannabis vermittelt werden

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

Dafür ist die Ebene der Vermittlung von Informationen über positive und negative Seiten des Kiffens hilfreich, weil sie hier für die Negativseiten und Risiken sensibilisiert werden können, ohne dass sie ihr Gesicht verlieren. Dabei ist eine neutrale Haltung der pädagogische 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. Es soll vielmehr im Kopf des Jugendlichen eine Ambivalenz entstehen zwischen dem überwiegend positiven Bild vom Kiffen, was er/sie bisher hatte und ein paar Fakten, die nicht ins Positivbild passen.

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 gar dazu ermutigen. Die Entwicklung in der Suchtprävention zeigt: Abschreckung alleine funktioniert nicht und wirkt unglaubwürdig. Vor allem in der Auseinandersetzung mit Konsumierenden hat sich eine sachliche, differenzierte Information bewährt. Jugendliche fühlen sich viel eher verstanden und ernst genommen, wenn das Gespräch über Drogen überhaupt unbefangen möglich ist und dabei sowohl die positiven wie auch die Risikoaspekte benannt werden. Zugleich schafft die Erfahrung, dass „man auch über Drogen reden kann“ eine Vertrauensgrundlage für den Fall, dass einzelne Jugendliche auf ihren problematischen Konsum hin tatsächlich angesprochen werden müssen.

An drei verschiedenen Stellen bietet [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) Informationen rund um die Droge Cannabis und deren Konsum. Im **drogenlexikon** wird unter dem Stichworten *Cannabis* das komplette Basiswissen, unter *Joint*, *Wasserpfeife*, *Haschisch*, *Gras*, *Marihuana*, *Haschischöl* einzelne Aspekte ausführlich behandelt. Weitere interessante Stichworte sind *Abhängigkeit*, *Amotivationssyndrom*, *Blubber*, *Bong*. Die **häufig gestellten fragen** (frequently asked questions/faq) befassen sich ausführlicher mit Themen wie z. B. dem Wirkungsspektrum, Abhängigkeit und mit rechtlichen Aspekten. Drittens gibt es einen **Wissenstest** zu Cannabis im Bereich **wissen testen**.

Ziel des Bereichs Wissensvermittlung auf [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) ist, die „Risikokompetenz“ der Jugendlichen zu erhöhen. 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 [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) zu verschaffen, ist der spielerische Weg besonders gut geeignet.



Wenn Sie z. B. am nächsten Tag, an dem sich die **5er Clique** wieder im offenen Cafebereich trifft, eine/n oder mehrere von ihnen ansprechen würden: „Wir haben doch einige hier, die Experten für Cannabis sind“ oder direkt „Ihr kennt Euch doch mit Cannabis gut aus“ und weiter: „Was haltet Ihr davon, mal zu testen, wie viel Ihr wirklich wisst übers Kiffen? Mit einem Computerspiel, in zwei Mannschaften verteilt.“ Und laut in die Runde zu fragen: „Wer macht noch mit bei einem Wissenstest über Cannabis?“

Vielleicht machen nicht alle mit, die aus pädagogischer Sicht dabei sein sollten. Aber vielleicht kriegen 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: „Quiz the shit“

**Teilnehmerinnen und Teilnehmer:** 2-12 Jugendliche, die Spaß an einem Quiz haben, bei dem es um Cannabis geht

**Materialien:** Einen PC mit Internetzugang pro Team

Pro Team ein Blatt mit Quizfragen (siehe Anhang 1)

Ein Blatt mit Fragen und Antworten für den/die Quizmaster (siehe Anhang 2)

**Dauer:** 30-60 min

**Ziel:** Spielerische Vermittlung von Informationen zu Cannabis

Es werden zwei Teams gebildet (je zwei 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 Liste mit sieben Fragen und etwa 15 Minuten Zeit, auf [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) nach den Antworten zu suchen. Auf dem Blatt mit den Quizfragen können Stichworte festgehalten werden, müssen aber nicht. Auf diesem Blatt ist auch die Adresse der Website angegeben, wo die Antworten zu finden sind. Eventuell brauchen die Jugendlichen etwas Unterstützung beim Durchklicken der Seite, falls sie [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) noch gar nicht kennen, weil es ansonsten zuviel Zeit kostet und eher frustrierend ist.

Nach Ablauf der Zeit stellen die Quizmaster die Fragen. Dabei kriegen beide Teams abwechselnd die Chance der ersten Antwort, das zweite Team kann dann ebenfalls einen Antwortvorschlag machen und ergänzen. Die Quizmasterin oder der Quizmaster entscheidet, welches Team die Frage am besten beantwortet hat und vergibt Punkte:

- 0 Punkte für eine falsche Antwort
- 1 Punkt für eine teilweise richtige Antwort
- 2 Punkte für die richtige Antwort.

Anhand der Punktzahl wird ermittelt, welches Team gewonnen hat.

Alternativ zum Quiz kann auch der „Wissenstest“ auf [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) direkt für ein Wettkampfspiel genutzt werden:

## » VORSCHLAG NR. 2: Wissenstest

**Teilnehmerinnen und Teilnehmer:** 2-4 Jugendliche pro Team, die Spaß an einem Quiz haben, bei dem es um Cannabis geht.

**Materialien:** ein, besser zwei oder mehrere PC mit Internetzugang  
Pro Team ein Blatt mit der Antworttabelle zum Eintragen der Punktzahl

**Dauer:** ca. 15 bis 30 min

**Ziel:** Spielerische Vermittlung von Informationen zu Cannabis

Falls mehrere PCs zur Verfügung stehen, könnten mehrere Teams gegeneinander antreten, den Wissenstest zu machen. 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, 10-19 Punkte und 20-30 Punkte.

Für den Cannabis-Wissenstest-Wettkampf können immer zwei bis drei Jugendliche an einem PC sitzen und gemeinsam versuchen, die richtigen Antworten zu ermitteln. Da für die Lektüre der teilweise ausführlichen Antworttexte unter Wettkampfbedingungen natürlich keine Zeit übrig ist und, um die genaue Punktzahl ermitteln zu können, muss ein Teammitglied auf einer vorbereiteten Antworttabelle die gewählte Antwort ankreuzen und die Punktzahl eintragen. Auf diesem Blatt ist auch angegeben, wo der Wissenstest im Internet zu finden ist, nachdem alle Teams sich an den PCs eingefunden haben.

Es sollte eine Spielzeit festgelegt werden. Fünf Minuten sind für die neun Fragen völlig ausreichend. (Falls nur ein PC zur Verfügung steht, könnten die Teams nacheinander den Test durchgehen und die Punktzahl eintragen).

Nach Ermittlung des Gewinner-Teams können die Fragen nochmals gemeinsam durchgegangen werden und die richtigen Antworten von dem Team, was bei der jeweiligen Frage drei Punkte erreicht hat, angesagt werden. Der entsprechende Text kann vorgelesen und ggf. in der Runde diskutiert werden.

### 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 Konsummuster nicht genau, weil niemand sie danach gefragt hat. Sie haben daher oft auch keine Einschätzung ihres Konsumverhaltens.

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

Cannabiskonsumtinnen und -konsumenten haben mit dem **cannabis check** auf [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) die Möglichkeit, einen Test zu machen, in dem anhand von 24 Fragen, die per Mausklick beantwortet werden, das je individuelle Konsummuster erfragt wird. 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 des Kiffens entschieden hat, findet hier weitere unterstützende Argumente für seine Entscheidung aufzuhören bzw. den Konsum einzuschränken. Auch diejenigen, die gute Argumente brauchen, weiterhin nicht zu kiffen, werden hier fündig. Da die Risiken des Cannabiskonsums weniger deutlich wahrnehmbar sind als bei anderen Drogen, tauchen bei abstinenten Ex-Kiffern sehr häufig Zweifel auf, ob die Entscheidung gegen das Kiffen wirklich sinnvoll und notwendig war. Da kann eine „Auffrischung der Abstinenzmotivation“ manchmal sehr hilfreich sein.

Besonders nützlich ist der **cannabis check** aber auch für alle, die vom Verzicht auf den Cannabiskonsum weit entfernt sind. Wer einen riskanten Konsum betreibt, bekommt hier eine sachliche und sehr individuell formulierte Rückmeldung, die oftmals genau das ins Bewusstsein bringt, was „irgendwie ja schon klar war“. Dadurch kann der Prozess der Einstellungsprüfung und Absichtsbildung einen deutlichen Schub nach vorne machen.

#### » VORSCHLAG Nr. 3: Neugierde wecken auf den cannabis check

**Teilnehmerinnen und Teilnehmer:** Jugendliche, die kiffen und neugierig sind, wie ihre Art des Cannabiskonsums nach wissenschaftlichen Kriterien eingeschätzt wird.

**Materialien:** ein, besser zwei oder mehrere PC mit Internetzugang

**Dauer:** ca. 30 min

**Ziel:** Anregung der kritischen Auseinandersetzung mit den eigenen Konsumgewohnheiten

Um Jugendliche neugierig auf den **cannabis check** zu machen, vor allem diejenigen, denen die Nutzung des Computers weniger vertraut ist, kann es nützlich sein, das Arbeitsblatt im Anhang 3 (**cannabis check**) einige Male zu kopieren und entsprechenden Jugendlichen auszuhändigen. Die 2-seitige Kopiervorlage beinhaltet einige beispielhafte Fragen aus dem **cannabis check** und zeigt, wo der Selbsttest auf der Website zu finden ist.



Die **zwei Mädchen und drei Jungs**, von denen Sie wissen, dass sie regelmäßig kiffen, könnten Sie 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 Kiffen alles im grünen Bereich sei, ein konstruktives Gespräch provozieren. Die meisten werden wohl antworten: „Na klar, viel gesünder als Alkohol, macht nicht abhängig etc.“ Bei derartigen Fehleinschätzungen könnten Sie etwas erwidern wie: „Na, es gibt schon ein paar andere Daten und Fakten zu Cannabis, Ihr könntet mal den Wissenstest zusammen machen, denn wer kiffet, sollte sich gut auskennen.“ Und Sie könnten weiter fragen: „Wenn ihr denkt, dass z. Zt. alles im grünen Bereich ist, woran würdet Ihr denn, jeder einzelne merken, dass es nicht mehr okay ist, dass es aus dem Ruder läuft?“ Und dann können die einzelnen für sich überlegen, was deutliche Anzeichen dafür wären, dass der Konsum nicht mehr als harmlos und risikoarm einzuschätzen ist. (z.B. Geld leihen, um was zu kaufen; morgens vor der Arbeit/Schule kiffen o. ä.) Die Kriterien, die so bewusst gemacht werden, sind subjektiv hochgradig bedeutsam und deshalb wirkungsvoll. In den Verlauf eines solchen Gesprächs passt auch die Empfehlung, den **cannabis check** zu machen und zu lesen, wie das individuelle Konsumverhalten objektiv und wissenschaftlich fundiert eingeschätzt wird. Die persönliche Rückmeldung kann ausgedruckt werden und liefert eine sehr 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:** evtl. die ausgedruckten Rückmeldungen

**Dauer:** ca. 30 bis 60 min

**Ziel:** Austausch und kritische Reflexion der eigenen Konsumgewohnheiten

##### **Gruppengespräch:**

Wenn mehrere Jugendliche den Test gemacht haben, könnte eine gemeinsame Besprechung der Testergebnisse nützlich sein, den Prozess des Nachdenkens voran zu bringen. Stellen Sie sicher, dass Sie mit den Testkandidaten mindestens eine halbe Stunde ungestört reden können. Die Jugendlichen können reihum berichten, was ihre persönliche Test-Rückmeldung enthielt. Eine weitere, nützliche Frage kann sein, was davon sie selbst als zutreffend empfinden, was nicht. Und dann, ob die anderen Jugendlichen diese Einschätzung teilen.

Rückmeldungen von anderen Jugendlichen werden meist ernster genommen als die von Erwachsenen, deshalb sollten sich die pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hier eher zurück halten und das Gespräch so moderieren, dass die Jugendlichen ermutigt werden, sich untereinander ihre Einschätzungen mitteilen.

Eine ebenfalls interessante Frage ist, welche Schlüsse die Testkandidatinnen und -kandidaten 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, nun genötigt oder bedrängt oder immerfort kontrolliert zu werden.

Im Rahmen der „**motivierenden Gesprächsführung**“ sind einige Prinzipien formuliert worden, die sich für die Gestaltung solcher Gespräche sehr bewährt haben. Sie seien hier nur sehr knapp zusammengefasst:

Ziel ist immer, die jugendlichen Gesprächspartner in einem Reflektions- und Entscheidungsprozess zu begleiten, in dem **Ambivalenzen** deutlich werden: die Vorteile des jetzigen Verhaltens werden gegen die Vorteile eines zukünftigen, veränderten Verhaltens ebenso abgewogen wie die Nachteile. Aus diesen Abwägungen ergeben sich Impulse für eine Veränderung der Einstellungen und des Handelns. Das heißt die Motivation zur Verhaltensänderung soll mit Hilfe dieser Gespräche erst entwickelt werden.

Die Grundhaltung in den Gesprächen ist deshalb respektvoll-ernstnehmend, nicht von oben herab belehrend oder konfrontierend. Wenn Menschen sich angegriffen und belehrt fühlen, „machen sie dicht“. Besser ist eine **empathische Grundhaltung**, ein aufrichtiges Interesse an der Sichtweise des bzw. der Jugendlichen. Diese Grundhaltung lädt dazu ein, sich ausführlich mitzuteilen. Dann können auch auftauchende **Diskrepanzen**, z.B. zwischen ursprünglichen Zielen des Jugendlichen und der aktuellen Situation, ausgesprochen und rückgemeldet werden, ohne dass der/die Jugendliche sich zur Wehr setzen muss. **Widerstand** ist hier eher als Ausdruck der Ambivalenz zu verstehen und kann von dem pädagogischen Mitarbeiter oder der Mitarbeiterin 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, wo es ihnen offensichtlich gelungen ist, den Konsum zu steuern, wird ihr Vertrauen in die **Selbstwirksamkeit** gefördert und die Wahrscheinlichkeit erhöht, den Konsum in den Griff kriegen zu wollen und dies auch zu schaffen.

Ergänzung:

Die Empfehlung, Jugendliche in ihrer selbstverantwortlichen Auseinandersetzung mit ihrem Cannabiskonsum zu begleiten, heißt nicht, dass die Regeln für den Konsum im Hause nicht sehr klar und strikt formuliert und eingehalten werden! Der Konsum von Drogen innerhalb von Jugendeinrichtungen kann und darf (auch aus juristischen Gründen) nicht toleriert werden.

#### Zum Weiterlesen:

Miller, W.R. und Rollnick, S. (1999). Motivierende Gesprächsführung Ein Konzept zur Beratung von Menschen mit Suchtproblemen. Freiburg im Breisgau: Lambertus.

Demmel, R. (2003). Motivational Interviewing: Ein Leitfaden für die Praxis. Göttingen: Hogrefe

Wer sich als Kontaktperson von Jugendlichen mit riskanten Alkohol- und Drogenkonsum zum Thema „Motivierende Intervention“ fortbilden will, kann sich hier informieren: <http://www.ginko-ev.de/download/move.pdf>

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



Stellen Sie sich vor, zwei aus der **5er Clique** 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 hatten sie auch im **cannabis check** die Rückmeldung erhalten, dass ihr Konsummuster sehr riskant ist. Weiter hatten sie dort gelesen, dass sie auf dem Wege sind, von Cannabis abhängig zu werden und die Empfehlung bekommen, sich Unterstützung für den Ausstieg zu holen, z.B. am Programm **quit the shit** auf der Website [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) teilzunehmen.

Vielleicht hat einer der beiden aber zuhause keinen Internetzugang oder hat wenig Lust, jeden Abend im Ausstiegstagebuch von **quit the shit** Einträge zu machen, weil ihm das Schreiben schwer fällt. Längere Texte mit detaillierten Ausstiegsempfehlungen zu lesen, kann er sich ebenfalls nicht vorstellen....

Wichtig ist für alle, die an ihrem Konsum etwas ändern möchten, ein konkretes **Ziel** zu formulieren. Das kann heißen, ganz auf Cannabis zu verzichten. Das kann aber auch heißen, nur am Wochenende zu kiffen oder nicht vor 19 Uhr. Alle Schritte in Richtung Reduzierung eines riskanten Konsums sind gut, wenn sie realisierbar sind! Unrealistische Ziele wirken nur frustrierend.

Sie könnten kleine „**Sessions**“ mit **jugendlichen Cannabiskonsumierenden** zu speziellen Aspekten anbieten, die viele jugendliche Kifferinnen und Kiffer interessieren.



#### **VORSCHLAG NR. 5: Sessions 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 [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

**Dauer:** ca. 30 bis 60 min

**Ziel:** Austausch und wechselseitige Unterstützung beim Reduzieren oder Einstellen des Konsums

Beispiele:

**5a Konsum reduzieren:** Die Jugendlichen können jeweils beschreiben, wie ihr Konsum in den letzten drei Wochen aussah und dann prüfen, ob es so bleiben soll. Wenn nicht, sollen sie sehr konkret beschreiben, wie und wann aus ihrer Sicht akzeptabler Konsum stattfinden könnte und wie sie diesen Zielzustand erreichen können. Nach einer Woche ausprobieren könnten bei einem weiteren Treffen die Erfahrungen ausgetauscht werden. Weitere Hinweise finden sich im Bereich **quit the shit** unter Wissenswertes, z.B. unter „Strategien zur Reduzierung des Konsums“.

**5b Risikosituationen herausfinden:** Lassen sie jede/n Jugendlichen drei Situationen mit einem Stichwort auf einen Zettel schreiben, in denen das Kiffen besonders wichtig oder „unverzichtbar“ erscheint. Die Jugendlichen können dann rausknobeln, welche besondere Funktion das Kiffen in diesen Momenten hat, d.h. was durch das Kiffen leichter, erträglicher, schöner ... wird. Und sie könnten weiter überlegen, wie sie diese Situationen ohne Kiffen gut gestalten könnten. Weitere Hinweise unter „Risikosituationen erkennen“, „Mit Risikosituationen umgehen“ und „Alternativen finden“.

**5c „Just say No“:** Wie kann man es schaffen, nicht mit zu kiffen, wenn gerade ein Joint herum geht? Moderieren Sie einen Erfahrungsaustausch der Jugendlichen, sie können sich gegenseitig

berichten, wann sie es wie geschafft haben, Nein zu sagen. Weitere Anregungen finden sich 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 seine Rolle in der Gruppe. Man braucht schon ein stabiles Rückgrat, um die eigene kritische Haltung und den Veränderungswunsch gegen die Kifferclique aufrecht zu erhalten.

Auch diese Themen passen gut in eine „**Just say No**“-Session. Es kann hilfreich sein, diese Schwierigkeiten stellvertretend auszusprechen: „Wenn ich in deiner/eurer Situation wäre, würde ich mich fragen, wieso ich Probleme mit dem Kiffen kriege und andere nicht...“ Und zu erfragen, wie die anderen reagieren werden, wer ihn/sie auslachen, wer ihn/sie unterstützen wird, mit wem er/sie alternativ Zeit verbringen kann etc. Und immer wieder mal ermutigend die Selbstverantwortung und Stärke dieser einsamen Entscheidungsfindung hervorzuheben.

„*Nur tote Fische schwimmen mit dem Strom.*“ 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.

## » VORSCHLAG NR. 6: Individuelle Beratung

**Teilnehmerinnen und Teilnehmer:** einzelne Jugendliche, die ihre Konsumgewohnheiten verändern möchten und dabei Unterstützung suchen

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

**Dauer:** ca. 30 bis 60 min

**Ziel:** Unterstützung beim Reduzieren oder Einstellen des Konsums

Gegebenenfalls könnten Sie einzelnen Jugendlichen individuelle Unterstützung anbieten, z.B. in Form von regelmäßigen kurzen Gesprächen ein- oder zweimal pro Woche. Im Programm **quit the shit** findet sich eine Vielfalt von konkreten Vorschlägen für jedes typische Problem, das in diesen Prozessen auftreten kann. Es wäre auch möglich, mit dem Jugendlichen gemeinsam zu surfen, die Anregungen zu lesen und zu besprechen. Wenn etwas mehr Vertrautheit mit der Website entstanden ist, möchte der/die Jugendliche wahrscheinlich allein weitersurfen.

Es sollte dabei immer klar sein, dass der/die Jugendliche es hier nicht mit einem professionellen Drogenberater oder -beraterin zu tun hat. Die Gespräche können aber wegberäuhrend sein, falls im Einzelfall ein Bedarf an professioneller Hilfe deutlich wird.

Im Einzelfall könnte es auch passen, dem/der Jugendlichen zu empfehlen, das **50-tägige Online-Konsumtagebuch** zu führen. Dort trägt der Klient bzw. die Klientin täglich ein, ob konsumiert wurde oder nicht und mit welchen Situationen, Gedanken, Gefühlen der Konsum oder Nicht-Konsum verbunden ist. Dieses so genannte 50-Tagebuch wird unter einer vom drugcom-Team vergebenen ID-Nummer geführt (ist also vollkommen anonym) und kann außer vom Nutzer oder der Nutzerin nur dem drugcom-Team eingesehen werden. Dieses gibt einmal wöchentlich eine auf die individuellen Angaben des jeweiligen Nutzers oder der Nutzerin zugeschnittene Rückmeldung mit konkreten Anregungen und Empfehlungen. Dies ist ein überaus attraktives Angebot für Jugendliche, die eine anonyme, aber auf ihre persönliche Situation zugeschnittene professionelle Beratung möchten. Voraussetzung ist, dass sie sich leicht Zugang zum Internet verschaffen und sich auf die Tagebucheinträge einlassen zu können. Je ausführlicher die Einträge sind, umso differenzierter ist die Rückmeldung von [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de). Hier kann eine Begleitung durch einen pädagogischen Profi am Anfang des Programms sehr unterstützend wirken (gemeinsam einloggen, Termin vor Chat-Vorgespräch vereinbaren, evtl. beim Chat dabei sein, erste Einträge begleiten).

## 5. Nützliche Informationen und Adressen

### **Bundesweite Sucht- und Drogen-Hotline 01805-31 30 31**

Eine Drogennotrufnummer für akute Krisen und Fragen, z.B. um Angaben zu örtlichen Suchtberatungsstellen zu bekommen.

---

### **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

Ostmerheimer Straße 220  
51109 Köln  
Tel.: 0221-89 92 0  
Fax: 0221-89 92 300  
E-Mail: [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)  
Internet: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

---

Unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de) finden Sie ein nach Bundesländern geordnetes Verzeichnis aller Suchtberatungsstellen.

---

### **Informationstelefon zur Suchtvorbeugung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA 0221-89 20 31**

Mo. – Do. 10-22 Uhr, Fr. – So.: 10 – 18 Uhr

Weniger ein individuelles Beratungsangebot als vielmehr Infos und Kontaktadressen zum Thema Suchtvorbeugung.

---

### **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)**

Postfach 1369  
59003 Hamm  
Tel.: 02381-90 15 0  
Fax.:02381-90 15 30  
E-mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)  
Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

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

## Kontaktadressen in den Bundesländern

Landesstelle für Suchtfragen in Baden-Württemberg der Liga der freien Wohlfahrtsverbände  
Augustenstr. 63  
70178 Stuttgart  
Tel.: 0711- 6196731  
Mail: [info@suchtfragen.de](mailto:info@suchtfragen.de)

Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe  
Lessingstr. 3  
80336 München  
Tel.: 089-536515  
Mail: [Kbs-bayern-suchthilfe@t-online.de](mailto:Kbs-bayern-suchthilfe@t-online.de)

Landesstelle Berlin gegen die Suchtgefahren e.V.  
Gierkezeile 39  
10585 Berlin  
Tel.: 030-34389160  
Mail: [bueror@landesstelle-berlin.de](mailto:bueror@landesstelle-berlin.de)

Brandenburgische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.  
Carl-von-Ossietzky-Str. 29  
14471 Potsdam  
Tel.: 0331-963750  
Mail: [blsev@t-online.de](mailto:blsev@t-online.de)

Bremische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.  
c/o Caritasverband Bremen  
Postfach 10 65 03  
28065 Bremen  
Tel.: 0421-335730  
Mail: [j-dieckmann@caritas-bremen.de](mailto:j-dieckmann@caritas-bremen.de)

Hamburgische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.  
Repsoldstraße 4  
20097 Hamburg  
Tel: 0 40-2 84 99 18 - 0  
Mail: [service@suchthh.de](mailto:service@suchthh.de)

Hessische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.  
Auf der Körnerwiese 5  
60322 Frankfurt  
Tel: 0 69-713 76 777  
Mail: [hls@hls-online.org](mailto:hls@hls-online.org)

Landesstelle gegen die Suchtgefahren  
Mecklenburg-Vorpommern e.V.  
Voßstraße 15 a  
19053 Schwerin  
Tel: 03 85-7 58 91 96  
Mail: [info@lsmv.de](mailto:info@lsmv.de)

Niedersächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.  
Podbielskistraße 162  
30177 Hannover  
Tel: 05 11-62 62 66 - 0  
Mail: [info@nls-suchtgefahren.de](mailto:info@nls-suchtgefahren.de)

Landesstelle gegen die Suchtgefahren Nordrhein-Westfalen  
Friesenring 32-34  
48147 Münster  
Tel: 02 51-27 09 - 330  
Mail: [seiler@dw-westfalen.de](mailto:seiler@dw-westfalen.de)

Landesstelle Suchtkrankenhilfe Rheinland-Pfalz  
Diakonisches Werk Pfalz  
Karmeliterstraße 20  
67322 Speyer  
Tel: 0 62 32-66 4 - 2 54  
Mail: [hoffmann@diakonie-pfalz.de](mailto:hoffmann@diakonie-pfalz.de)

Saarländische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.  
Rembrandtstraße 17-19  
66540 Neunkirchen  
Tel: 0 68 21- 956-0  
Mail: [wolfgang-biehl@dwsaar.de](mailto:wolfgang-biehl@dwsaar.de)

Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.  
Schönbrunnstraße 5  
01097 Dresden  
Tel.: 03 51-8 04 55 06  
Mail: [slsev@t-online.de](mailto:slsev@t-online.de)

Landesstelle gegen die Suchtgefahren  
im Land Sachsen-Anhalt  
Walter-Rathenau-Straße 38  
39106 Magdeburg  
Tel: 03 91-5 43 38 18  
Mail: [LS-LSA@t-online.de](mailto:LS-LSA@t-online.de)

Landesstelle gegen die Suchtgefahren  
für Schleswig-Holstein e.V.  
Schauenburgerstraße 36  
24105 Kiel  
Tel: 04 31- 56 47 70  
Mail: [mail@lssh.de](mailto:mail@lssh.de)

Thüringer Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.  
Dubliner Straße 12  
99091 Erfurt  
Tel: 03 61-7 46 45 85  
Mail: [tls.geschaefsstelle@t-online.de](mailto:tls.geschaefsstelle@t-online.de)

## **Anhang**

ANHANG 1: Liste mit Quizfragen

ANHANG 2: Antworttabelle für die Quizmaster

ANHANG 3: Der cannabis check

## ANHANG 1: Liste mit Quizfragen

---

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



a.)



b.)



c.)

---

2. Frage: Wie schädlich ist der Rauch von Cannabis im Vergleich zu dem einer Zigarette?

- a.)  Cannabisrauch ist gesund, denn das THC bindet krebserregende Stoffe des Zigarettenrauchs.
  - b.)  Cannabisrauch ist nikotinfrei und somit unschädlich für die Lunge.
  - c.)  Cannabis- und Zigarettenrauch sind in etwa gleich schädlich für die Lunge.
  - d.)  Der Rauch von Cannabis enthält mehr krebserregende Stoffe als der von Zigaretten.
- 

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

- a.)  nur psychische Abhängigkeit
  - b.)  nur körperliche Abhängigkeit
  - c.)  psychische und körperliche Abhängigkeit
- 

4. Frage: Ist der Besitz von Cannabis in Deutschland erlaubt?

- a.)  Ja, aber nur in geringen Mengen.
- b.)  Nein, jeglicher Besitz ist verboten.

5. Frage: Wie viele 15-17jährige Jugendliche in Deutschland haben schon mal Cannabis konsumiert?

- a.)  etwa jede(r) Vierte
  - b.)  etwa die Hälfte
  - c.)  fast alle
- 

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

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

» Weitere Fragen und alle Antworten auf die Fragen findest du bei [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) unter „wissen testen“.

## ANHANG 2: Antworttabelle für die Quizmaster

---

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

Antwort: b

2. Frage: Wie schädlich ist der Rauch von Cannabis im Vergleich zu dem einer Zigarette?

Antwort: d

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

Antwort: c

4. Frage: Ist der Besitz von Cannabis in Deutschland erlaubt?

Antwort: b

5. Frage: Wie viele 15-17jährige Jugendliche in Deutschland haben schon mal Cannabis konsumiert?

Antwort: a

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

Antwort: c

### ANHANG 3: Der cannabis check

#### Wenn du die letzten 7 Tage betrachtest, wie oft hast du gekifft?

Trage bitte pro Tag ein, wie häufig du Cannabis geraucht hast (Anzahl Joints und (Wasser-)Pfeifen bzw. „Köpfe“).

Wochentag	Wie oft gekifft?
am Fr, 06.01.2006	<input type="text" value="0"/>
am Sa, 07.01.2006	<input type="text" value="0"/>
am So, 08.01.2006	<input type="text" value="0"/>
am Mo, 09.01.2006	<input type="text" value="0"/>
am Di, 10.01.2006	<input type="text" value="0"/>
am Mi, 11.01.2006	<input type="text" value="0"/>
gestern, am Do, 12.01.2006	<input type="text" value="0"/>

#### An wie vielen Tagen der letzten Woche hast du andere Drogen konsumiert?

Substanz	an Anzahl Tagen
Ecstasy	<input type="text" value="gar nicht"/>
Speed/Chrystal	<input type="text" value="gar nicht"/>
LSD	<input type="text" value="gar nicht"/>
Biodrogen (Pilze, Salvia etc.)	<input type="text" value="gar nicht"/>
Kokain	<input type="text" value="gar nicht"/>
Crack	<input type="text" value="gar nicht"/>
Heroin	<input type="text" value="gar nicht"/>
Methadon und andere Opiate	<input type="text" value="gar nicht"/>

#### Wenn du kiffst, welche Wirkung willst du dabei meistens erzielen?

- eine sanfte/milde Wirkung?
- eine starke/intensive Wirkung

**Betrachte bitte die letzten 3 Monate und gib an, in welchen Situationen du gekifft hast.**

Mehrfachnennungen sind möglich.

- nach dem Abendessen
- in Cafes, Kneipen
- mit/bei Freunden/Bekannten
- vor/während der Schule/Uni oder Arbeit
- auf Parties, in Clubs
- vor dem Autofahren bzw. währenddessen
- draußen in der Natur
- bei Konzerten, im Kino, im Theater
- als ich was Wichtiges zu erledigen hatte
- In keiner der aufgeführten Situationen.

**Hier findest du eine Liste mit Gründen für's Kiffen.**

Gebe bitte an, welche auf dich zutreffen. Denke dabei bitte an die letzten 3 Monate. Mehrfachnennungen sind möglich.

Ich kiffe ...

- weil ich dann mehr Spaß habe
- weil ich dann besser einschlafen kann
- weil (fast) alle meine Freunde auch kiffen
- weil ich Sex dann mehr genießen kann
- weil es mir dann besser geht, wenn ich schlecht drauf bin
- weil ich Musik dann besonders genießen kann
- weil ich dann besser mit Leuten klarkomme
- weil ich dann besonders viele Ideen und Einfälle habe
- weil ich damit Langeweile vertreiben kann
- weil ich mich damit belohne, wenn ich was geschafft habe
- weil ich das Alleinsein dann angenehmer finde
- weil ich das gerne mit anderen zusammen mache
- weil ich damit gut abschalten und entspannen kann
- Keines der aufgelisteten Gründe trifft auf mich zu

## **Impressum**

Herausgeberin:  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Verantwortlicher Projektleiterin: Susanne Jordan, BZgA

Konzeption und Text:  
delphi-gesellschaft für Forschung, Beratung und Projektentwicklung mbH, Berlin

Gestaltung:  
LC LEAD COMMUNICATIONS GmbH & Co. KG, Köln

Stand: 2007

Diese Arbeitshilfe (Version 1.0) ist kostenlos erhältlich bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de). Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.