



Der grüne KOFFER

Methodenset Cannabisprävention

Methodenhandbuch

Willkommen

Cannabis ist Deutschlands „beliebtester“ illegaler Suchtstoff. Wie kann man darüber mit jungen Menschen ins Gespräch kommen – offen, humorvoll, kreativ?

Denn auch wenn die statistisch erfassten Konsumierendenzahlen geringer sind als viele Jugendliche und junge Erwachsene vermuten, begegnet ihnen Cannabis direkt oder indirekt in ihrem Alltag, im Familien- oder Freundeskreis. Es bedarf zielgruppengerechter Präventionsmaßnahmen, damit sie sich kritisch, risikobewusst und ohne schwerwiegende Folgen mit dem Stoff auseinandersetzen können, selbst Einfluss auf ihre Gesundheit nehmen, eigene Bedürfnisse wahrnehmen und auch vertreten können.

Erfolgreiche Suchtprävention fördert psychische und soziale Ressourcen, stärkt die Persönlichkeit und zeigt so Alternativen zum Suchtmittelkonsum auf.

„Der grüne Koffer – Methodenset Cannabisprävention“ gibt Ihnen mit diesem Handbuch eine praktische Anleitung an die Hand, mit dessen Hilfe Sie in Ihrer Einrichtung Veranstaltungen oder Unterrichtseinheiten anbieten können. Der „grüne Koffer“ gibt Ihnen mit den neun Methoden Anregungen für die Präventionsarbeit mit wissbegierigen, manchmal lauten, vor allem aber liebenswerten jungen Menschen.

Hintergrund

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat das Ziel, Menschen zu einem gesundheitsförderlichen Verhalten zu motivieren, sie für Gesundheitsrisiken zu sensibilisieren und sie dabei zu unterstützen, diese Risiken zu vermeiden. Die Suchtprävention ist ein Schwerpunktthema der BZgA, unter anderem die Prävention des Cannabiskonsums. Ziele sind die Aufklärung über gesundheitliche und psychosoziale Risiken von Cannabis, die Förderung einer kritischen, eigenverantwortlichen Einstellung und die Vermeidung von Cannabiskonsum im Jugendalter – denn insbesondere für junge Menschen kann der Konsum von Cannabis schädliche Folgen haben. Bereits ein geringer Cannabiskonsum im Jugendalter kann die Hirnentwicklung stören und begünstigt Psychosen, Depressionen, Angst- und Suchtkrankheiten.

Die präventiven Angebote der BZgA richten sich an Jugendliche, an Eltern, Lehr- und Fachkräfte und umfassen umfangreiche Informationen und personalkommunikative Präventionsangebote. Eines dieser Angebote ist „Der grüne Koffer – Methodenset Cannabisprävention“.

Inhaltsübersicht

Methoden	Dauer	Seite
1 Warm Up		
Aktive Ja/Nein-Abfrage zum Einstimmen und Kennenlernen ohne Worte	15 Min.	10
2 Bilderrätsel		
Begriffe den passenden Bildern zuordnen	30 bis 40 Min.	34
3 KifferQuiz		
Frage- und Ratespiel zum Thema Cannabis	30 bis 60 Min.	53
4 Schadstoffraten		
Streckmittel und Schadstoffe in Haschisch bzw. Marihuana erraten	25 Min.	76
5 Alles was zählt		
Argumente für und gegen den Cannabiskonsum abwägen	20 bis 30 Min.	88
6 Wie entsteht Sucht?		
Hier wird klar: Sucht fällt nicht vom Himmel, sondern sie entwickelt sich	30 Min.	94
7 Richtig oder Falsch?		
Mythen und Meinungen überprüfen	30 Min.	101
8 Ideenkarussell		
In Bewegung Alternativen zum Cannabiskonsum sammeln	20 Min.	114
9 Chill Out		
Abschlussrunde, um inhaltlich und emotional „abzuschließen“	10 Min.	125

Inhaltsübersicht

	Seite
FAQ – Fragen und Antworten	128
Weitere Informationen	131
Impressum	133

Die Nummerierung der Methoden entspricht einer logischen Reihenfolge bei der Anwendung. Abhängig von den örtlichen und zeitlichen Rahmenbedingungen können Sie einzelne Methoden erweitern oder weglassen.

Bitte beachten Sie, dass nicht alle Methoden für alle Zielgruppen gleichermaßen einsetzbar sind. Wählen Sie daher bitte stets die für Ihre Zielgruppe passendsten Methoden aus. **Für das sinnvolle Arbeiten mit dem „grünen Koffer“ sind mindestens drei Schulstunden einzuplanen..**

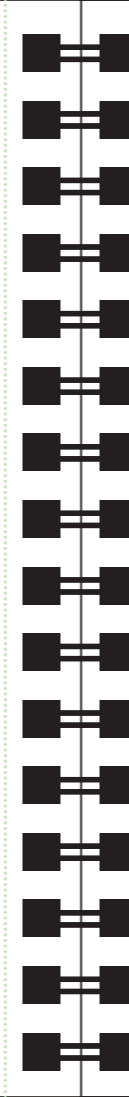
Der **Reflexionsbogen**, der sich auf dem USB-Stick befindet, ist für die Auswertung von Methodenschulungen gedacht. Er ist nicht vorgesehen für Unterrichtseinheiten oder Workshops in Schulen oder Jugendhilfeeinrichtungen.

Kofferinhalt

- 1 Karte mit Buch- und Kofferinhalt für den schnellen Überblick
- 1 Methodenhandbuch
- 1 USB-Stick mit KifferQuiz, Kopiervorlagen und Reflexionsbogen

- **Methodenmaterial**

- Methode 1** S. 12 bis S. 33 im Buch
- Methode 2** Bilderrätsel | 16 Kartenpaare mit Bild und Text
- Methode 3** 1 KifferQuiz auf USB-Stick
- Methode 4** 8 Döschen mit Schadstoffen
- Methode 5** 2 Messzylinder „Pro“ und „Contra“
- Methode 5** 1 Säckchen mit 30 Holzkugeln
- Methode 6** 3 Kartensets | Der Weg in die Sucht | je 4 Konsumphasen
- Methode 6** 3 Kartensets | Der Weg in die Sucht | je 14 Fallbeispiele
- Methode 7** 2 Kartensets | Richtig oder Falsch? | je 14 Behauptungen
- Methode 7** 2 Kartensets | Richtig oder Falsch? | je eine Karte Richtig und Falsch
- Methode 8** 16 Karten | Ideenkarussell



Vorbereitung

Raum und Material vorbereiten

Das benötigen Sie im Raum:

- Stuhlkreis
- Beamer
- Laptop
- Kabel

- Tafel
- Pinnwand
- Flipchart
- Kreide
- Filzstifte

Regeln für einen guten Start und Ablauf

Eigene Haltung

1. „Wie ist meine aktuelle Einstellung zu Suchtmittelkonsum?“ „Wie war diese früher?“
Bitte klären Sie vor der Durchführung diese Fragen, denn hier geht es auch um Ihre Haltung.
Seien Sie auf diese Frage der Teilnehmenden vorbereitet: „Haben Sie früher auch mal gekifft?“
2. Die Arbeit mit dem „grünen Koffer“ soll Spaß machen, denn:
„Wenn eine Sache Spaß macht, dann nehme ich sie auch ernst.“
3. Die Methoden setzen auf Information/Aufklärung und Förderung einer kritischen Haltung, nicht auf Abschreckung.
4. Im Sitzkreis können sich alle Teilnehmenden ansehen. So signalisieren Sie, dass alle gleichberechtigt sind und die Möglichkeit zur Stellungnahme haben.

Regeln für einen guten Start und Ablauf

Gruppenregeln

1. Jede Person darf aussprechen und wird nicht von anderen unterbrochen.
2. Jeder Person wird mit Respekt begegnet. Niemand wird verletzt, fertiggemacht oder ausgelacht.
3. Smartphones ausschalten oder auf „stumm“ stellen.
4. Aussagen der Teilnehmenden werden vertraulich behandelt und nicht nach außen getragen.
5. Rechtzeitiges Erscheinen und Einhalten der Pausenzeiten.