

# POSTENPASS

	Posten	Erledigt
1.	<b>„Alle kiffen!“</b> Hast du das so erwartet? Was erstaunt dich am meisten?	
2.	<b>Hanf – eine Pflanze, viele Facetten</b> Welche Verwendungsarten von Hanf gibt es?	
3.	<b>Wirkung und Risiken</b> Warum machen sich Erwachsene Sorgen, wenn Jugendliche Cannabis konsumieren?	
4.	<b>Verhaltensänderung</b> Welches ist der grösste Vorteil für Joshua, wenn er aufhört zu kiffen?	
5.	<b>Grüne Brille</b> Gibt es etwas, ohne das du nicht leben kannst?	

	Posten	Erledigt
	<p><b>6. Cannabidiol (CBD)</b> Sind CBD-Zigaretten harmlos? Begründe deine Antwort.</p>	
	<p><b>7. Infos und Hilfe holen</b> Welche zwei Themen interessieren dich am meisten?</p>	
	<p><b>8. Das Gesetz</b> Welche Cannabisprodukte sind legal?</p>	
	<p><b>9. Cannabispolitik</b> Soll Cannabis legalisiert werden? Weshalb (nicht)?</p>	
	<p><b>10. Genuss</b> Wie genießt du im Alltag? Schreibe drei Ideen für Genussmomente auf.</p>	
	<p><b>11. Lebensziele</b> Denk an dein Leben in zehn Jahren: Was ist dir besonders wichtig?</p>	

### POSTEN 3 – Wirkung und Risiken – Arbeitsblatt

Fülle die Begriffe aus der Wortwolke in die passende Lücke.

#### Wirkung

Wie Cannabis wirkt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. So spielt insbesondere die persönliche \_\_\_\_\_ eine grosse Rolle, aber auch Konsumart (Rauchen, Essen), -menge und -situation (wo, mit wem?) beeinflussen die \_\_\_\_\_.

#### KÖRPER

- Trockener Mund
- Gerötete Augenbindehäute, erweiterte Pupillen
- Muskelentspannung, Herzfrequenzerhöhung, Blutdruckveränderung
- Bei Überdosierung: \_\_\_\_\_ und Erbrechen

#### PSYCHE

Cannabis verstärkt in erster Linie das eigene \_\_\_\_\_. Sowohl positive Stimmungen als auch negative Gefühle können intensiver werden.

- Verändertes \_\_\_\_\_
- Euphorie, Rede- und Lachdrang
- Angenehmes, entspanntes, leichtes Gefühl
- Eingeschränkte Denk- und Merkfähigkeit, \_\_\_\_\_
- Bei Überdosierung: Angstzustände, Panikattacken, \_\_\_\_\_

Konzentrationschwäche  
Empfinden  
Forschungsergebnisse  
Stimmung  
Wirkung  
Jugendalter  
Risiko  
Kreislaufprobleme  
Halluzinationen  
Bewusstsein

#### Risiken

##### JUGEND UND GEHIRN

\_\_\_\_\_ weisen darauf hin, dass Cannabiskonsum im \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ die Gehirnentwicklung stören kann. Personen, die regelmässig stark kiffen, zeigten in Studien verminderte Konzentrationsfähigkeit und Probleme bei der Verarbeitung komplexer Informationen.

##### KÖRPER

Wenn Cannabis geraucht wird, erhöht sich das Risiko einer Erkrankung: Entzündungen der Atemwege, Kurzatmigkeit, chronischer Husten, Krebserkrankungen.

##### PSYCHOSE

Aktuelle Forschungen zeigen, dass der Konsum von sehr starken Cannabissorten eine Psychose (psychische Störung) begünstigen kann. Tägliches Kiffen von Gras mit hohem THC-Anteil erhöht das \_\_\_\_\_ einer Erkrankung beträchtlich.

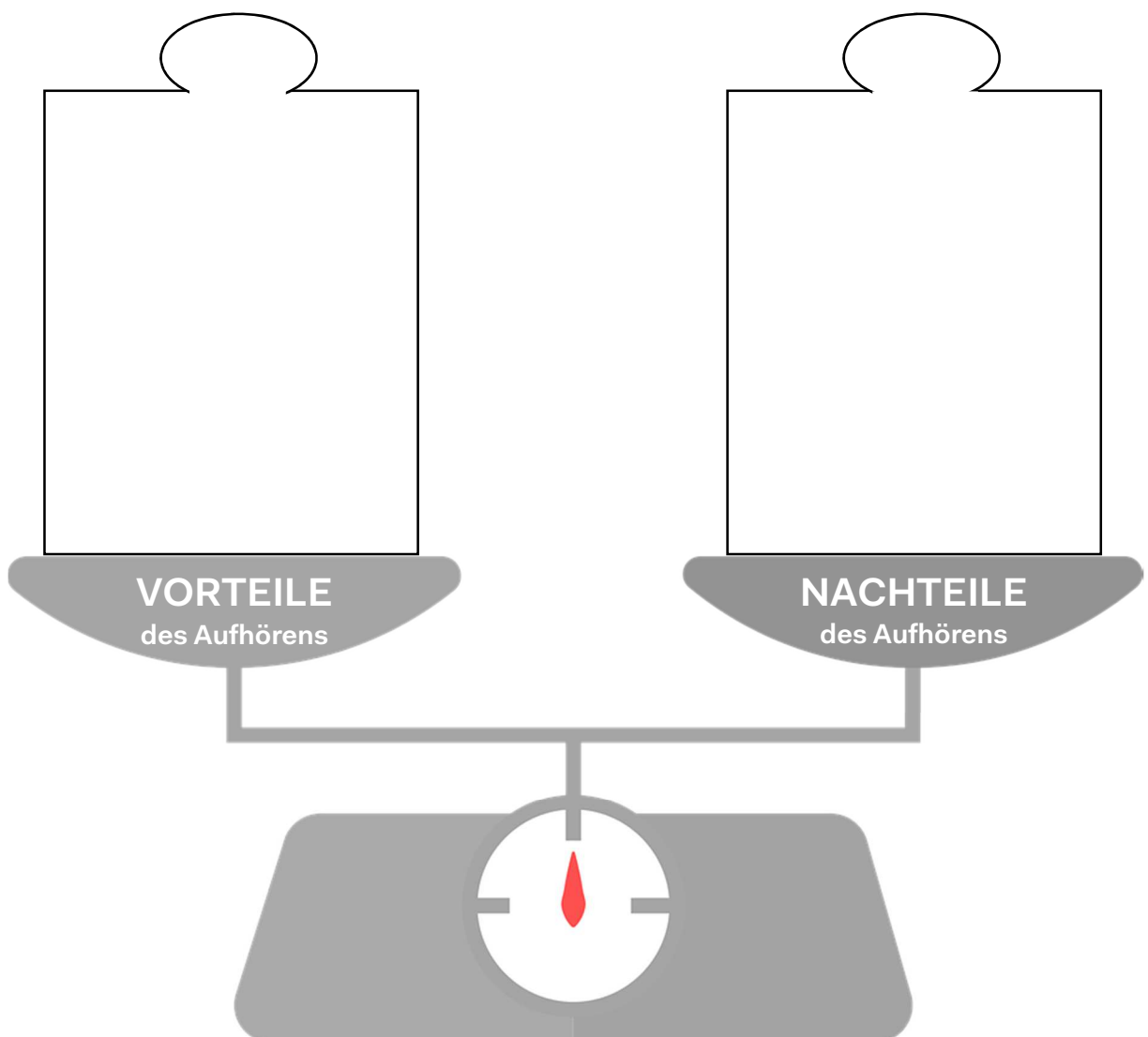
## POSTEN 4 – Verhaltensänderung – Arbeitsblatt

Joshua ist 15 Jahre alt und besucht die 3. Sekundarschule. Vor einem Jahr rauchte er an einer Party im Kollegenkreis erstmals Cannabis. Danach hat er manchmal am Wochenende mit Freunden gekifft. Mittlerweile raucht er auch alleine und unter der Woche regelmässig Cannabis.

Vor einer Woche hat ihn sein Klassenlehrer beim Kiffen erwischt. Der Lehrer macht sich Sorgen und zieht die Schulsozialarbeit (SSA) zurate.

Der\*Die Schulsozialarbeiter\*in setzt sich mit Joshua zusammen und bespricht mit ihm die Vorteil-Nachteil-Waage.

Versetze dich in Joshuas Lage. Welche Vorteile hat Joshua, wenn er mit dem Kiffen aufhört? Gibt es auch Nachteile? Welche?



## POSTEN 11 – Lebensziele – Arbeitsblatt

### MEIN LEBEN IN ZEHN JAHREN

Schliesse für einen Moment die Augen: Wie sieht dein Leben in zehn Jahren aus?

Wo lebst du?  
Mit wem?

Was macht dir  
besonders Spass?

Wie sieht dein Alltag aus?  
Beschreibe einen durchschnittlichen Tag in Stichworten.

Wer steht dir nahe?

Was machst du,  
wenn du dir etwas  
Gutes tun willst?