

...UND DU SO?

- Konntest Du aufgrund Deines Konsums öfters schon wichtige Verpflichtungen nicht einhalten (familiäre, Schule, Arbeit)?
- Konsumierst Du in Situationen, in denen es aufgrund des Konsums zu einer körperlichen Gefährdung kommen kann? (z.B. Straßenverkehr)
- Konsumierst Du trotz körperlicher oder psychischer Folgen?
- Hast Du Probleme im zwischenmenschlichen Bereich? (Eltern, Lehrer, Freunde)
- Hast Du Dir sonst wichtige Aktivitäten aufgrund des Konsums eingeschränkt?
- Hast Du häufig ein starkes Verlangen (Craving)?
- Hast Du häufig den Wunsch nach Konsumreduktion verspürt und es nicht geschafft?
- Spürst Du Entzugssymptome?
- Merkst Du eine schleichende Gewöhnung? Dosissteigerung?
- Konsumierst Du mehr und öfter als geplant?
- Hast Du einen hohen Zeitaufwand für Besorgen, Konsumieren, Erholung vom Rausch?

0-1 Kreuz
Alles tutti

1-2 Kreuze
Willst Du
reden?

3 oder mehr Kreuze
Lass uns reden!



SCAN ME



TIPPS FÜR EINEN RISIKOARMEN KONSUM

- ✓ Konsumiere nur wenn es Dir gut geht (Ausgangslaune/ Psychische Verfassung)
- ✓ Vertrauensperson dabei haben, die nüchtern bleibt
- ✓ Vorher über Suchtmittel informieren/belesen
- ✓ Einige Substanzen entfalten ihre Wirkung verzögert. Teste immer erst kleine Mengen, mache Pausen (mind. 2 Stunden) und lege nicht direkt nach, behalte Toleranzentwicklung im Auge!
- ✓ Vermeide Mischkonsum
- ✓ Trinke zwischendurch Wasser
- ✓ Im geschützten Umfeld konsumieren
- ✓ Hilfe holen bei schwerem, anhaltendem Erbrechen, Ohnmacht, „Knock out“
- ✓ Nimm nicht aktiv am Straßenverkehr teil, wenn Du gerade konsumiert hast (insbesondere Fahrrad, (E)Roller, Motorrad, Auto)



Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf
Jugendamt

BERLIN



**Mobiles
Wohnzimmer**
Mobile Jugendarbeit
Nachbarschaftshaus Wannseebahn e.V.

