

# CHECKLISTE

		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
STEP 1	Hast du aufgrund des Kiffens schon öfter wichtige Verpflichtungen nicht einhalten können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
STEP 2	Kiffst du in Situationen, wo der Konsum eine Gefahr darstellen kann (z.B.beim Fahrrad-/Moped fahren)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
STEP 3	Kiffst du weiter, obwohl du schon seelische oder körperliche Folgen erlebst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
STEP 4	Hast du Probleme im zwischenmenschlichen Bereich, z.B.mit Eltern, Lehrern oder Freunden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
STEP 5	Hast du schon wichtige Aktivitäten aufgrund deines Konsums eingeschränkt (z.B.Sportverein)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
STEP 6	Hast du häufig ein starkes Verlangen, zu kiffen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
STEP 7	Hast du schon öfter versucht,deinen Konsum einzuschränken,und es aber nicht geschafft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
STEP 8	Spürst du Entzugssymptome und hast schon versucht diese „wegzukiffen“?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
STEP 9	Bemerkst du eine Gewöhnung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
STEP 10	Steigerst du deshalb deine Dosis?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
STEP 11	Nimmt das Besorgen und das Konsumieren einen großen Teil der Zeit ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Hast du 2 oder 3 Fragen mit ja beantwortet?

Du solltest deinen Konsum ernsthaft überdenken. Mach dir Gedanken darüber, was du im Leben möchtest und setze dir Anreize,warum es sich lohnt,den Konsum einzuschränken. Schau dir unsere alternativen Ideen an und nutze deine Zeit sinnvoll. Mach was aus deinem Leben!

## Hast du 4 oder mehr Fragen mit ja beantwortet?

Es liegt mit großer Wahrscheinlichkeit bereits eine Abhängigkeit vor. Du solltest deinen Konsum drastisch reduzieren oder komplett aussteigen. Nutze die zahlreichen Hilfsangebote vor Ort in den Beratungsstellen oder online, z.B. auf [drugcom.de](http://drugcom.de) oder in der [blu:app](#) im anonymen Chat.