

Teste dein Konsumrisiko

Cannabiskonsum ist immer mit Risiken verbunden, seien es gesundheitliche oder rechtliche. Rubble bei jeder Frage deine Antwort frei, zähle die Punkte zusammen und lies auf der Rückseite wie es um deine Risiken steht.

1

An wie vielen Tagen pro Woche konsumierst du durchschnittlich Cannabisprodukte?

<1



1-3



4-6



7



2

Vernachlässigst du nach dem Kiffen Dinge, die dir wichtig sind oder die du erledigen solltest?

nie



selten



häufig



3

Konsumierst du auch Cannabis, wenn's dir nicht gut geht?

nie



selten



häufig



immer



4

Hast du schon versucht, deinen Konsum zu reduzieren oder aufzugeben?

ja, erfolgreich



nein



mehrfach



Grasgrün oder Tiefrot?

Im grünen Bereich

4-10 Punkte

Jeder Cannabiskonsum ist mit gewissen Risiken verbunden, sei es, dass du deine Lunge schädigst, psychische Beschwerden riskierst oder deinen Fahrausweis abgeben musst. Im Vergleich mit anderen Kiffenden ist dein persönliches Risiko aber eher tief. Schau, dass das so bleibt.

Dieser Selbsttest basiert auf bewährten Fragen zur Risikoeinschätzung. Er gibt verlässliche Hinweise, aber keine genaue Diagnose. Wenn du es genau wissen willst, wende dich an eine der unten angeführten Fachstellen.

Im gelben Bereich

11-15 Punkte

Dein Cannabiskonsum kann nicht mehr als risikoarm bezeichnet werden. Mit der Zeit wird er Auswirkungen auf deine körperliche und/oder psychische Gesundheit haben. Versuche deinen Konsum zu reduzieren, Pausen einzulegen oder ganz aufzuhören.

Im roten Bereich

16-20 Punkte

Du gehst sehr riskant mit Cannabis um und nimmst auch negative Auswirkungen in Kauf. Du solltest deinen Konsum überdenken und deutlich reduzieren. Wenn du das alleine nicht schaffst, suche Unterstützung bei Bekannten und/oder Profis.

Beratungsangebote zu risikoarmem Cannabiskonsum

saferparty.ch

Kostenlose und anonyme Beratung per Mail oder persönlich.

Informationen zu risikoarmem Umgang und Testmöglichkeiten von Cannabis.



saferparty.ch/substanzen/cannabis

Dieser Flyer wurde zur Verfügung gestellt von der Stadt Zürich

Suchtberatungsstellen Kanton Zürich

Finde hier deine Suchtberatungsstelle in deiner Region:



suchtberatung-zh.ch

Oder wende dich an die Fachpersonen der Offenen Jugendarbeit in deiner Nähe.

okaj
z ü r i c h

Kantonale Kinder- und Jugendförderung