



Selbstcheck Konsum & Alltag

Ein Reflexionsbogen von Leaves & Blades - Prävention & Konsumreflexion

Dieser Selbstcheck hilft dir, deinen Umgang mit Cannabis oder anderen Konsumformen ruhiger einzuordnen. Er ersetzt keine Diagnose, keine Therapie und keine medizinische Beratung. Er kann aber helfen, Fragen zu sortieren, Warnzeichen zu erkennen und Gespräche mit Ärzt:innen, Beratung oder Fachstellen vorzubereiten.

Grundsatz

Nicht jeder Konsum ist Sucht. Nicht jede Gewohnheit ist Kontrollverlust. Entscheidend ist, ob aus dem Konsum Leid, Zwang, Schaden, Heimlichkeit, Kontrollverlust oder eine deutliche Einschränkung im Alltag entsteht.

1. Funktion: Wofür nutze ich es?

0 = gar nicht / 5 = mittel / 10 = sehr stark

| Aussage | 0-10 | Notiz / Beispiel |
|---|------|--------------------------|
| Ich nutze Cannabis oder andere Mittel, um Schmerzen, Schlaf, Stress oder innere Unruhe zu regulieren. | — | _____ — _____ — |
| Ich nutze es, um Gefühle nicht spüren zu müssen. | — | _____ — _____ — |
| Ich nutze es, weil mir ohne Konsum Struktur, Freude oder Ruhe fehlen. | — | _____ — _____ — |
| Ich weiß klar, welches Ziel mein Konsum hat und wann genug ist. | — | _____ — _____ — |

2. Kontrolle: Wie frei bin ich im Umgang?

0 = gar nicht / 5 = mittel / 10 = sehr stark

| Aussage | 0-10 | Notiz / Beispiel |
|-------------------------------------|------|--------------------------|
| Ich kann geplante Pausen einhalten. | — | _____ — _____ — |

| | | |
|--|---|-------------------|
| Ich konsumiere öfter mehr oder früher als geplant. | — | <hr/> <hr/> <hr/> |
| Ich denke viel an Nachschub, Vorrat oder den nächsten Konsumzeitpunkt. | — | <hr/> <hr/> <hr/> |
| Ich kann zwischen medizinischer Versorgung, Genuss und Flucht unterscheiden. | — | <hr/> <hr/> <hr/> |

3. Alltag: Was verändert sich?

0 = gar nicht / 5 = mittel / 10 = sehr stark

| Aussage | 0-10 | Notiz / Beispiel |
|--|------|-------------------|
| Konsum verbessert meine Handlungsfähigkeit im Alltag nachvollziehbar. | — | <hr/> <hr/> <hr/> |
| Konsum verdrängt Aufgaben, Kontakte, Körperpflege, Termine oder Verantwortung. | — | <hr/> <hr/> <hr/> |
| Ich dokumentiere Wirkung, Nebenwirkung, Sorte/Charge, Menge und Situation. | — | <hr/> <hr/> <hr/> |
| Andere Menschen haben mich bereits auf meinen Konsum angesprochen. | — | <hr/> <hr/> <hr/> |

4. Risiko: Wo wird es kritisch?

0 = gar nicht / 5 = mittel / 10 = sehr stark

| Aussage | 0-10 | Notiz / Beispiel |
|--|------|-------------------|
| Stress, Streit, Einsamkeit, Schlafmangel oder Schmerzen erhöhen mein Konsumrisiko. | — | <hr/> <hr/> <hr/> |
| Ich konsumiere heimlich oder beschönige meinen Konsum. | — | <hr/> <hr/> <hr/> |
| Ich erkenne Frühwarnzeichen wie Suchtdruck, Gedankenkreisen, innere Unruhe oder Kontrollverlust. | — | <hr/> <hr/> <hr/> |

Ich habe konkrete Strategien, bevor eine Situation kippt.

—

—

—

5. Schutzfaktoren: Was hält mich stabil?

Trage fünf persönliche Schutzfaktoren ein. Schutzfaktoren können Menschen, Routinen, Werte, Fachkontakte, Hobbys, Sport, Tagesstruktur, Dokumentation, Abstand zu Risikoumfeldern oder klare Grenzen sein.

| Schutzfaktor | Wie verfügbar? 0-100% | Nächster kleiner Schritt |
|--------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. _____ | ___ % | _____ |
| 2. _____ | ___ % | _____ |
| 3. _____ | ___ % | _____ |
| 4. _____ | ___ % | _____ |
| 5. _____ | ___ % | _____ |

6. Mein persönlicher 20-Minuten-Plan

Wenn Druck entsteht, muss nicht das ganze Leben gelöst werden. Oft zählt der nächste überschaubare Schritt. Notiere, was du in den nächsten Minuten tun kannst, ohne dich zu gefährden.

| | |
|-------------------------------------|-------|
| Ort wechseln / Situation verlassen: | _____ |
| Eine Person kontaktieren: | _____ |
| Körper beruhigen oder aktivieren: | _____ |
| Gedanken sortieren: | _____ |
| Reizquelle entfernen: | _____ |
| Fachliche Hilfe / Notfallkontakt: | _____ |

7. Wann sollte ich mir Unterstützung holen?

- Ich verliere wiederholt die Kontrolle über Menge, Zeitpunkt oder Häufigkeit.
- Ich konsumiere trotz klarer negativer Folgen weiter.
- Ich isoliere mich, verheimliche viel oder belüge wichtige Menschen.
- Ich erlebe starke psychische Belastung, Angst, depressive Zustände oder Suizidgedanken.
- Ich kann medizinische Versorgung, Genuss und Flucht nicht mehr trennen.
- Ich habe Angst, ohne Konsum nicht mehr klarzukommen.

Bei akuter Eigen- oder Fremdgefährdung: lokale Notrufnummer, ärztlicher Bereitschaftsdienst, Krisendienst oder nächstgelegene Notaufnahme nutzen. Leaves & Blades ist keine Notfallstelle.

Abschlussfrage

Was ist mein nächster verantwortungsvoller Schritt?

Leaves & Blades - Wissen. Begleitung. Gemeinschaft. Praktische Unterstützung.