



Arbeitsblatt

CANNABIS-CHECK

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich.
Alles im grünen Bereich? Finde es heraus!

feelok.de/cannabischeck



Welche der folgenden Aussagen trifft auf dich zu?

Ich kiffe gelegentlich, d.h. bei seltenen Gelegenheiten. Cannabis spielt in meinen Leben keine oder keine grosse Rolle.

Ich kiffe regelmässig oder oft, obwohl ich es nicht gut finde.

Ich kiffe regelmässig oder oft und sehe keine Probleme darin.

Wann rauchst du gewöhnlich an Schul- oder Arbeitstagen deinen ersten Joint?

Ich rauche an gewöhnlichen Schul- oder Arbeitstagen kein Cannabis.

Erst später, am Abend, nach der Schule oder Arbeit.

Ich kiffe mehr oder weniger regelmässig. Das heisst zum Beispiel morgens, bevor ich aus dem Haus gehe, auf dem Weg zur Schule bzw. Arbeit oder sonst während des Tages in den Pausen.

Konsumierst du Cannabis auch, wenn du alleine bist?

Nein, das würde ich niemals tun.

Ja, das ist schon mal vorgekommen.

Ja, das mache ich regelmässig.

Kommt es vor, dass du kiffst, um den Alltag (z.B. Schule, Arbeit) besser zu «bewältigen» oder auszuhalten?

Nein, ich finde, Cannabis hat in der Schule und am Arbeitsplatz nichts zu suchen.

In Stresssituationen kann der Joint schon mal ganz hilfreich sein.

Ja, ohne Cannabis käme ich mit Schule oder Lehrstelle nicht gut zurecht.



Ist es schon einmal vorgekommen, dass du wegen des Kiffens nicht lernen konntest oder gar nicht zur Schule oder Arbeit gegangen bist?

Nein. Ich kiffe nie, wenn ich lerne oder zur Arbeit gehe.

Manchmal kiffe ich zuviel oder ich kiffe in einer ungünstigen Situation. Dann kann es schon sein, dass ich Mühe habe, mich zu konzentrieren. Zur Schule oder Arbeit gehe ich aber trotzdem.

Wegen Cannabis habe ich oft Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren. Deshalb bin ich auch schon zu Hause geblieben.

Hast du schon gekiffert, als du wichtige Dinge zu erledigen hattest (z.B. bei der Arbeit oder vor einer Prüfung in der Schule)?

Nein. Ich achte darauf, in wichtigen Situationen nicht unter Einfluss von Cannabis zu stehen und einen klaren Kopf zu haben.

Das ist schon vorgekommen.

Das kommt öfters vor.

Hast du schon einmal bekiffert am Strassenverkehr teilgenommen?

Nein. Ich achte darauf, nicht bekiffert Velo (Fahrrad), Mofa oder Auto zu fahren.

Selten. Nach besonderen Anlässen kann das vorkommen.

Schon öfter oder immer wieder.

Ist es schon vorgekommen, dass du mehr gekiffert hast, als du dir vorgenommen hast?

Ich kiffe nur so viel, wie ich mir vorgenommen habe.

Bei besonderen Gelegenheiten (coole Party usw.), konsumiere ich mehr Cannabis, als ursprünglich gedacht.

Schon öfter. Ich nehme mir zwar vor, weniger zu kiffen. Meistens gelingt es mir nicht.



Hattest du aufgrund des Kiffens schon einmal unerklärliche Ängste, bedrohliche Gefühle, Niedergeschlagenheit oder Einbildungen?

- Nein, das ist noch nicht vorgekommen.
- Das ist schon vorgekommen, z.B. als ich viel gekifft hatte.
- Das ist schon (mehrmals) vorgekommen.

Kiffst du manchmal mehrere Joints hintereinander, um die Wirkung zu steigern?

- Nein, ich genieße die Wirkung, bis sie zu Ende ist.
- Nur auf coolen Parties oder bei seltenen Gelegenheiten.
- Na klar, ich kann oft nicht genug bekommen.

Denkst du oft ans Kiffen?

- Ich denke nicht viel ans Kiffen. Ich kiffe auch nur, wenn sich die Gelegenheit ergibt.
- Ich mache mir nur selten Gedanken, ob ich Zeit fürs Kiffen habe.
- Ich denke oft ans Kiffen. Es braucht schon Zeit, (genügend) Cannabis zu konsumieren.

Ist das Kiffen in deinem Freundeskreis verbreitet?

- Es kiffen niemand oder nur wenige, manche lehnen es sogar ab.
- In meinem Freundeskreis gibt es Leute, die kiffen und andere, die das nicht tun.
- Die meisten meiner Freundinnen und Freunde kiffen auch.

Hat dich schon einmal jemand darauf angesprochen, dass du zu viel kiffst?

- Nein, noch nie.
- Das höre ich gelegentlich.
- Das höre ich immer wieder.



Bist du wegen des Kiffens schon in Konflikte mit anderen Personen geraten?

- Nein, das ist noch nie vorgekommen.
- Manchmal, z.B. wenn ich an einer Party viel kiffe und meine Eltern das nachher mitbekommen.
- Ich komme oft mit anderen Personen wegen des Kiffens in Konflikt.

Ist es schon einmal vorgekommen, dass du wegen des Kiffens weniger Zeit für deine (früheren) Freund/-innen oder für deine Hobbies aufgebracht hast?

- Nein, meine FreundInnen sind mir wichtig und meine Hobbies auch.
- Selten, wenn ich z.B. mit in einer geselligen Runde zuviel gekifft hatte und am nächsten Tag deswegen nicht fit war.
- Man kann nicht alles haben. Cannabis ist mir wichtig und deswegen kommen (andere) Freund/-innen und meine Hobbies (manchmal) zu kurz.

Nimmst du gleichzeitig mit Cannabis auch andere Drogen ein, z.B. Alkohol, Ecstasy?

- Das mache ich nie, denn damit würde ich unberechenbare Risiken eingehen.
- Ist schon vorgekommen.
- Das kommt häufiger vor.

Ziehst du hochprozentigen Cannabis vor?

- Nein. Wenn ich stärkeren Cannabis erwische, rauche ich weniger.
- Manchmal.
- Ja, das habe ich besonders gern.

Konsumierst du heute mehr Cannabis als früher, um die gleiche Wirkung zu erzielen?

- Nein.
- Ja.

Weitere Arbeitsblätter auf [feelok](http://feelok.de) - Lehrpersonen und Multiplikator:innen
www.feel-ok.ch, www.feel-ok.at, www.feelok.de



AUSWERTUNG

1.	A = 0 B = 1 C = 2	10.	A = 0 B = 1 C = 2
2.	A = 0 B = 1 C = 3	11.	A = 0 B = 1 C = 2
3.	A = 0 B = 1 C = 2	12.	A = 0 B = 1 C = 2
4.	A = 0 B = 1 C = 3	13.	A = 0 B = 1 C = 2
5.	A = 0 B = 1 C = 3	14.	A = 0 B = 1 C = 2
6.	A = 0 B = 1 C = 2	15.	A = 0 B = 1 C = 3
7.	A = 0 B = 1 C = 2	16.	A = 0 B = 1 C = 2
8.	A = 0 B = 1 C = 2	17.	A = 0 B = 1 C = 2
9.	A = 2 B = 0	18.	A = 0 B = 2



0-4 Punkte:

Du gehörst entweder zu denjenigen, die erst vor kurzem angefangen haben zu kiffen und damit experimentieren oder du kiffst schon länger, aber nicht häufig.

Für dich ist der Joint etwas Spezielles und du kiffst nur bei besonderen Gelegenheiten. Cannabis nimmt nicht viel von deiner Zeit in Anspruch.

Dass du während der Schulzeit bzw. während der Arbeit kiffst, kommt nicht vor. Dadurch bleiben auch deine Leistungen unbeeinträchtigt und es gibt deswegen auch keine Probleme.

Du achtest darauf, nur soviel zu kiffen, wie du dir vornimmst und du kannst dich auch daran halten.

Wahrscheinlich ist das Kiffen in deinem Freundeskreis wenig verbreitet und du hast auch (genug) Freund/-innen, die nicht Cannabis konsumieren. Deine Freunde würdest du sicher nicht wegen des Kiffens vernachlässigen, weil sie dir wichtig sind. Das Gleiche gilt für deine Hobbies. Sie kommen deswegen nicht zu kurz.

Bei wichtigen Dingen achtest du darauf, einen klaren Kopf zu haben. Bisher war das Kiffen zumeist lustig und locker.

Du fragst dich vielleicht, was denn daran nun eigentlich problematisch sein soll. Im Grunde genommen muss es auch gar nicht problematisch werden.

Falls du erst vor kurzem mit Kiffen angefangen hast, ist die weitere Entwicklung ziemlich offen. **Du solltest aber die Risiken kennen.**

Beispielsweise steigt das Risiko für Probleme je früher man mit dem Kiffen beginnt. Das gilt übrigens für alle Drogen, sicher auch für Alkohol und Zigaretten. Denn mit 13,14,15 stehen so viele aufregende und entscheidende Dinge, wie Berufsperspektiven, erste Freundin oder Freund, allmähliche Ablösung von den Eltern, an, dass es leicht passieren kann, dass man den Überblick verliert.

Vielleicht gehörst du - wie übrigens **der Grossteil der Jugendlichen** - zu denjenigen, die sich nach einer Phase des Experimentierens dafür entscheiden, es wieder zu lassen. Oder du entwickelst dich zu jemandem, **der über Jahre hinweg gelegentlich kiffst.**



5-8 Punkte:

Vielleicht kiffst du ja genussvoll und bewusst. Es kommt aber vermutlich vor, dass du mehr kiffst als du willst.

Bei coolen Parties oder anderen speziellen Anlässen hast du Probleme, die Konsummenge zu kontrollieren. Du merkst es dann am Tag danach, und falls du negative Folgen beobachten würdest, wäre das für dich ein Grund, aufzupassen und weniger oder gar nicht zu kiffen.

Aber vielleicht kiffst du **auch in ungünstigen Situationen** und Cannabis ist für dich zur Gewohnheit geworden. Kiffen ist kein aussergewöhnliches Vergnügen mehr.

Manchmal, wenn du viel Stress hast, "hilft" dir der Joint, abzuschalten. Oder du kiffst in Situationen, in denen du es besser gelassen hättest, zum Beispiel während der Schultage, wenn du zuhören und dich konzentrieren musst. Vielleicht hast du deswegen in einer Prüfung schon schlechter abgeschnitten, als du von deinen Fähigkeiten her gekonnt hättest.

Kennst du die Risiken? Beispielsweise steigt das Risiko für Probleme je früher man mit dem Kiffen beginnt. Das gilt übrigens für alle Drogen, sicher auch für Alkohol und Zigaretten. Denn mit 13,14,15 stehen so viele aufregende und entscheidende Dinge, wie Berufsperspektiven, erste Freundin oder Freund, allmähliche Ablösung von den Eltern, an, dass es leicht passieren kann, dass man den Überblick verliert.

Damit du nicht Gefahr läufst, deinen eigenen Konsum zu bagatellisieren, empfehlen wir dir: Leg eine Konsumpause von mindestens zwei Wochen ein. Prüf dich nochmals. Du kannst nach der Pause besser entscheiden, ob du dich mit dem Kiffen zu vielen Risiken aussetzt oder ob du genuss- und massvoll kiffst.

Für dein Wohlbefinden ist wichtig, darüber nachzudenken, was dir das Kiffen bringt, dich zu kennen und über die Risiken und Gefahren von Cannabis Bescheid zu wissen.

Das Gespräch mit einer dir nahe stehenden Person ist ebenso wichtig. Das haben uns auch die Jugendlichen gesagt, die in der gleichen Situation waren bzw. sind.

Klick rein, finds raus:

- [Kiffende ohne Bedenken](#)
- [Kiffende mit Bedenken](#)



9-16 Punkte:

Kiffen bringt für dich Probleme mit sich, auch wenn du dir das nicht eingestehen willst.

Vielleicht kiffst du, um besser mit Stress, Langeweile oder anderen unangenehmen Gefühlen "zurecht" zu kommen. Oder Cannabis ist eine Quelle für Vergnügen und Geselligkeit.

Bei wichtigen Dingen kommt es schon manchmal vor, dass du bekiffst bist, und keinen klaren Kopf hast. Das kann zum Beispiel die Schule betreffen. Du bist möglicherweise nicht mehr so gut und im Allgemeinen nicht mehr so motiviert wie früher.

Vielleicht haben dir auch schon Freund/-innen gesagt, dass du weniger kiffen solltest. Oder du hast es selber schon gedacht. Da es aber bisher eher locker gelaufen ist und du kaum negative Folgen verspürst, siehst du nicht, was dir ein Cannabisverzicht bringen könnte.

Das Kiffen stellt ein **erhöhtes Risiko** für deine Gesundheit dar. Dein Konsum ist wahrscheinlich schädlich. Es ist für dich vermutlich nicht einfach eingestehen zu müssen, dass deine Art zu kiffen problematisch ist und es Zeit wird, etwas zu ändern.

Damit du nicht Gefahr läufst, deinen eigenen Konsum zu bagatellisieren, ist es notwendig, eine Konsumpause einzulegen. Du kannst nach der Pause **Genuss und Risiken besser unterscheiden**.

Für dein Wohlbefinden empfehlen wir, mit einer dir vertrauten Person zu sprechen. Denk darüber nach, warum du kiffst, was dir das Kiffen bringt und setz dich mit den Risiken des Cannabiskonsums auseinander.

Zögere auch nicht, dich **bei einer Beratungsstelle** zu melden. Manche Beratungsstellen bieten Gesprächsgruppen für Jugendliche an, die kiffen, darüber nachdenken oder etwas ändern wollen. Die Fachpersonen können dir zum Beispiel helfen, deinen Blick für dein Wohlbefinden und rund ums Kiffen zu schärfen.

Klick rein, finds raus:

- [Kiffende ohne Bedenken](#)
- [Kiffende mit Bedenken](#)



17-44 Punkte:

Cannabis ist für dich wichtig. Das Kiffen gehört zu deinem Alltag, egal ob du alleine oder mit Freund/-innen zusammen bist.

Du bist vielleicht weniger aktiv als früher. Deine Leistungen und deine Motivation sind möglicherweise allgemein beeinträchtigt.

Kiffen "hilft" dir vermutlich, dich von unangenehmen Stimmungen zu entlasten. Ob du nun ärgerlich oder gestresst bist, ob du dich langweilst, Geselligkeit oder Entspannung suchst: Mit Kiffen geht es dir zwar kurzfristig besser, weil du mehr Abstand zum Frust hast.

Aber wenn das regelmässig passiert, verlierst du die Fähigkeit, deine Stimmungen aus eigener Kraft zu verändern. Du läufst Gefahr, dich immer mehr auf die Wirkung von Drogen zu verlassen.

Vielleicht hast du auch Konflikte mit anderen Personen, die deinen Cannabiskonsum nicht akzeptieren. Wegen dieser Konflikte oder nur weil das Kiffen mal unangenehm einfährt, änderst du dein Verhalten nicht. Du möchtest schliesslich nicht auf die angenehmen Wirkungen des Kiffens verzichten.

Vielleicht hast du auch Zweifel, dass du zuviel kiffst. Du hast dir möglicherweise auch schon vorgenommen, nicht so viel zu kiffen, aber es gelingt dir (oft) nicht.

Fazit

Du kiffst zu viel. **Oder du kiffst wiederholt in ungünstigen Situationen.** Dein aktueller Konsum ist in jedem Fall riskant. Das heisst, **er ist mit schädlichen Folgen verbunden.**

Es ist für dich vermutlich nicht einfach eingestehen zu müssen, dass deine Art zu kiffen problematisch ist und es Zeit wird, etwas zu ändern.

Was immer bei deinem Selbsttest herausgekommen ist: Für dein Wohlbefinden empfehlen wir dir, mit einer vertrauten Person zu sprechen oder **mit einer Beratungsstelle Kontakt aufzunehmen.** Die Fachperson kann dir helfen, diese Rückmeldung zu klären.

Denk darüber nach, warum du kiffst, was dir das Kiffen bringt und setz dich mit den Risiken und Gefahren des Cannabiskonsums auseinander.

Klick rein, finds raus:

- **Kiffende ohne Bedenken**
- **Kiffende mit Bedenken**

