

Kifferselbsttest

Teste dich selbst. Mit diesem Test kannst du herauszufinden, ob du deinen Cannabiskonsum im Griff hast. Der Test dauert ungefähr 10-15 Minuten.

Dieser Test ist der Broschüre „Kann denn Kiffen Sünde sein?“ des „Therapieladen, Berlin“ entnommen.

1. Welche Aussage trifft am ehesten auf Dich zu?

- Cannabis ist eine gute, angenehme Droge mit wenig unerwünschten Nebenwirkungen, deshalb nehme ich sie.
- Vom Kiffen kann man ebenso abhängig werden wie vom Rauchen oder Trinken, deshalb achte ich darauf, dass ich es nicht zu oft mache.
- Von Cannabis kann man sicher abhängig werden, und ich gehöre zu denen, die da sicherlich aufpassen müssen.

2. Schläfst Du schlechter ein, wenn Du nicht gekifft hast?

- Ja, ich habe oft Schwierigkeiten, ohne Kiffen zur Ruhe zu kommen und einzuschlafen
- Manchmal brauche ich dann länger zum Einschlafen, manchmal nicht.
- Nein, ich schlafe ein wie immer bzw. schlafe ohne Kiffen besser ein.

3. Angenommen Du bemerkst, dass Kiffen negative Auswirkungen auf Deinen Alltag hat (z. B. Schul- oder Arbeitsprobleme, Ärger in der Familie oder in Beziehungen, Lustlosigkeit), was würdest Du dann tun?

- Ich würde dann damit aufhören.
- Ich bemerke das schon seit einiger Zeit, würde auch gern was mit dem Kiffen verändern, aber es fällt mir schwer.
- Ich glaube nicht, dass Kiffen negative Auswirkungen auf den Alltag hat!

4. Wenn Du beurteilen solltest, wie Dein Leben in den letzten paar Monaten gelaufen ist, welche Zufriedenheitsnote würdest Du Dir geben?

- 1-2, gut bis sehr gut.
- 3-4, befriedigend bis ausreichend.
- 5-6, mangelhaft bis ungenügend.

5. Du gehst zu einem Fest mit dem Vorhaben, heute nicht zu kiffen, weil Du am nächsten Tag einen wichtigen Termin hast. Nach kurzer Zeit wird Dir angeboten, mitzurauchen.

- Ich lehne ab, ohne groß nachzudenken und bleibe bei meinem Vorhaben.
- Ich bin an dem Abend immer wieder damit beschäftigt, ob ich rauche oder nicht.
- Ich entscheide mich für das Kiffen, denn so wichtig ist der Termin auch nicht.

6. Hat Dich schon einmal jemand darauf angesprochen, dass Du ganz schön viel kiffst?

- Ja, einige Leute, aber ich sehe das nicht so problematisch.
- Nein, noch nie.
- Das habe ich schon gehört, und ich denke das manchmal auch.

7. Hast Du schon mal versucht, eine Zeitlang nicht zu kiffen?

- Ich kiffe so selten, dass mir die Idee noch nie kam
- Manchmal denke ich schon, eine Pause wäre ganz gut, aber ich bin noch unschlüssig.
- Ich habe es schon mehrfach versucht, aber es nie einhalten können.

8. In welchen Situationen kiffst Du?

- Häufig in der Freizeit (nach Feierabend oder zum Einschlafen).
- Sowohl während der Freizeit als auch bei der Arbeit und in der Schule.
- Bei besonderen Gelegenheiten (Konzert, Party, Kino)

9. Denkst Du oft an's Kiffen?

- Ich denke nicht viel darüber nach, weil es selbstverständlich zu meinem täglichen Leben gehört.
- Nein, ich denke kaum daran, weil es ohnehin nur gelegentlich vorkommt, wenn es sich ergibt.
- Ich denke oft daran.

10. Wie würde es Dir gehen, wenn Du 2-3 Wochen `mal nicht kiffst?

- Es wäre langweiliger oder nerviger, ich glaube, da hab' ich z. Zt. keine Lust drauf.
- Es würde nur ein gelegentlicher Spaß wegfallen, weiter nichts.
- Mir würde es besser gehen, kann mir's aber gar nicht vorstellen.

11. An wie viel Tagen kiffst Du durchschnittlich pro Woche?

- 0-2 Tage pro Woche.
- 3-5 Tage pro Woche.
- 6-7 Tage pro Woche.

12. Hast Du schon mal überlegt, ganz mit dem Kiffen aufzuhören oder zu reduzieren?

- Nein, ich kiffe sehr wenig und/oder nur in besonderen Situationen.
- Manchmal schon, aber ich weiß eigentlich gar nicht genau, was das bringen soll.
- Oft, aber es ist mir nie gelungen.

13. Wie oft kommt es vor, dass Du neben Cannabis noch andere Drogen nimmst (wie z. B. XTC, Speed, LSD, Pilze)

- Sehr selten oder nie (1-4 mal im Jahr)
- Immer mal wieder (jeden Monat)
- Häufiger, oft (jede Woche)

14. Was machst Du normalerweise, wenn Du Stress mit jemandem hast, der/die Dir wichtig ist?

- Für mich ist Kiffen das einzig Gute, um Abstand zu gewinnen.
- Ich lenke mich dann oft ab z.B. mit Lesen oder reagiere mich ab z.B. durch Sport
- Ich rede mit jemandem darüber.

15. Viele Leute kiffen, um z.B. auf `ner Party mehr Spaß zu haben, um Schule besser zu ertragen, um besser einschlafen zu können, um Sex zu steigern, um Langeweile zu vertreiben, um Stress mit Eltern besser auszuhalten. Was meinst Du dazu?

- Ist manchmal OK, aber es sollte die Ausnahme bleiben.
- Wie denn sonst? Das mach ich auch so, nervt mich aber manchmal.
- Wenn was mit Kiffen leichter geht oder mehr Spaß macht, warum nicht.

16. Ist Dein Leben durch's Kiffen interessanter und angenehmer geworden?

- Ja, ich hab' mehr Spaß, hab' mehr Kontakt zu Leuten dadurch.
- Anfangs ja, inzwischen bin ich dadurch eher träger geworden. Früher hab ich mehr unterschiedliche Sachen in meiner Freizeit gemacht.
- Nein, dafür mach ich's zu selten, und es hat nicht viel Bedeutung für mein Leben.

17. Besteht Dein Freundeskreis hauptsächlich aus Kiffern?

- Wir sind fast alle Kiffer, und manchmal wünsche ich mir auch andere Freunde. Es ist aber schwer, welche zu finden.
- Mein Freundeskreis ist sehr gemischt, es gibt acuh viele, die keine Drogen konsumieren.
- Es wird fast überall gekiff't, egal, wohin man kommt.

18. Hast Du das Gefühl, einen guten Überblick über die Menge und Häufigkeit Deines Konsums zu haben.

- Ich könnte auf Anhieb nicht sagen, wie viel ich kiffe, das müßte ich erst noch einmal beobachten.
- Ich hab' einen ganz guten Überblick und denke manchmal, dass ich zu oft kiffe.
- Ja, es ist mir wichtig, gut Bescheid zu wissen, über das, was ich tue.

19. Hast Du schon „Abstürze“ in Zusammenhang mit Kiffen erlebt (unerklärliche Ängste, bedrohliche Gefühle, schräge Filme, Kreislaufprobleme etc.)?

- Ja, das habe ich schon einmal erlebt – hab' mir auch ein paar Gedanken darüber gemacht, aber dann ging es mir bald wieder gut.
- Nein, hatte ich noch nie, und wenn doch, wäre ich danach sehr vorsichtig mit dem Kiffen.
- Ja, die kommen immer wieder vor. Manchmal habe ich schon ganz schöne Bedenken, kiffe aber trotzdem weiter.

Zur Auswertung:

Wenn Du alle Fragen beantwortet hast, zähle bitte zusammen, wie oft Du die einzelnen Symbole angekreuzt hast.

	Wie oft?
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	



Hast Du über überwiegend Dreiecke angekreuzt?

...dann gehörst Du entweder zu denen, die erst vor kurzem mit dem Kiffen angefangen haben und damit rum experimentieren, oder du hast schon länger mit Cannabis zu tun. Aber Kiffen ist für dich nicht besonders wichtig. Du kiffst nur gelegentlich und wenn, dann um z.B. bei einem Konzert oder auf einer Party noch mehr Spaß zu haben. Schlechte Erfahrungen hast Du damit bisher kaum gemacht. Du merkst zwar am Tag danach, dass du geraucht hast, aber wenn Du gravierende Folgen beobachten würdest wie Probleme mit der Konzentration oder dem Gedächtnis, emotionale Gereiztheit oder eine Tendenz Richtung „Alles egal“, würdest Du reduzieren oder ganz aufhören.

Bisher ist es aber meistens witzig und locker, wenn Du mit anderen zusammen was kiffst, und Du fragst Dich, was daran nun eigentlich problematisch sein soll. Muss es ja auch nicht werden. Eins ist dabei wichtig. Je früher Du mit dem Kiffen anfängst, um so größer ist das Risiko, dass es irgendwann problematisch wird. Das gilt übrigens für alle Drogen und Alkohol

und Zigaretten auch. Denn mit 13, 14, 15 stehen so viele aufregende Sachen (Schule/Berufsperspektive, 1. Freund/Freundin, allmähliche Lösungen von den Eltern), dass es leicht passieren kann, dass Du Dich im Kiffen verlierst. Deshalb ist es gut, Deine Zukunftspläne im Auge zu behalten und unangenehme Gefühle dem Kiffen gegenüber ernst zu nehmen.

Vielleicht gehörst Du (wie übrigens der Großteil der Jugendlichen) zu denjenigen, die sich nach einer Phase des Kiffens dafür entscheiden, es wieder zu lassen. Oder aber, Du entwickelst Dich zum gelegentlichen Kiffer, der über Jahre immer wieder mal raucht.

Auch als langjähriger Gelegenheitskiffer ist Kiffen für Dich ein besonderer Genuss geblieben, und Du entscheidest von mal zu mal, ob Du jetzt willst oder nicht. Es fällt Dir leicht darauf zu verzichten, wenn Dinge anstehen, wo Du einen klaren Kopf brauchst. Und es gibt vieles, was Du gerne mit klarem Kopf machst, denn Du hast neben dem Kiffen viele andere Quellen für Spaß und Zufriedenheit.

Hast Du überwiegend Quadrate angekreuzt?

..... dann bist Du wahrscheinlich in einer Phase, wo Spaß und Rausch eine große Rolle in Deinem Leben spielen. Deshalb beschränkt sich das Kiffen für Dich nicht nur Ausnahmesituationen, sondern ist ein häufiges Vergnügen.

Du hast Dich im Moment für einen eher risikoreichen Lebensstil entschieden, wo Du das Kiffen sowohl für Spaß, aber manchmal auch zum Chillen, gegen Durchhängen, Stress oder Langeweile benutzt oder auch, um mit anderen zusammen zu sein. Irgendwie scheint Cannabis und das ganze Drumherum eine gewisse Faszination auf Dich auszuüben. Vielleicht hast Du auch überwiegend Freunde, die kiffen und fühlst Dich manchmal zwischen ihnen und den wenigen anderen hin- und her gerissen.

Es könnte auch sein, dass Du im Moment wenig Überblick darüber hast, wann und wie viel Du kiffst. Vielleicht nimmst Du auch Drogendurcheinander und machst Dir eher weniger Gedanken über Deinen Cannabiskonsum. Bisher ist es mit dem Kiffen eher locker gelaufen und Du hast noch wenig negative Folgen gespürt.

Manchmal benutzt Du Cannabis vielleicht dazu, Unzufriedenheit weg zu kiffen. Dann geht es Dir zwar kurz-

fristig besser, weil Du mehr Abstand zum Frust hast, aber wenn das regelmäßig passiert, verlierst Du vielleicht die Fähigkeit, Dinge nach Deinem Geschmack zu verändern und läufst Gefahr, von den „Abstandmacher“ abhängig zu werden.

Besonders, wenn Du noch sehr jung bist (u. 16 Jahre) und regelmäßig kiffst, riskierst Du, dass Du außer Kiffen kaum andere Möglichkeiten der Lebens- und Freizeitgestaltung kennen lernst. Du versäumst dann etwas!

Vielleicht bist Du schon hin und wieder angesprochen worden, dass Du zuviel kiffst. Du weißt zwar, dass Du es in dieser Weise nicht ewig machen kannst und willst, weil dann einiges den Bach runtergehen würde aber im Moment ist es halt so und Du willst dich damit nicht beschäftigen. Ob und wann Du etwas verändern willst, hältst du im Moment noch offen.

Es kann sein, dass Dein Konsum so heftig bleibt oder sogar noch mehr wird. Es kann aber auch sein, dass das Kiffen Dir unwichtiger wird, wenn andere Dinge in Deinem Leben passieren.

Riskant ist Deine aktuelle Situation in jedem Falle.

Hast Du überwiegend Kreise angekreuzt?

...dann ist das Kiffen, nachdem Du früher vielleicht unregelmäßig oder nur zu bestimmten Gelegenheiten gekifft hast, inzwischen für Dich selbstverständlich geworden, gehört zu Deinem Alltag und Du kannst Dir kaum vorstellen, es jemals ganz zu lassen.

Es kostet Dich auch eine Menge Zeit und Geld, für den Nachschub zu sorgen, und Du hast vielleicht schon gedacht, es wäre gut, weniger zu kiffen oder ganz aufzuhören, aber irgendwie wird daraus nichts.

Das Kiffen macht längst nicht mehr so viel Spaß wie früher, aber es hilft Dir z.B. in Stresssituationen zu entspannen oder Langeweile und schlechte Laune zu vertreiben. Aber vielleicht bist Du auch schon manchmal mit dem Kiffen „schräg drauf gekommen“ oder Du hast bemerkt, dass Dein Gedächtnis, Deine Konzentration schlechter geworden sind. Und dann kriegst Du Zweifel, ob dieses viele Kiffen gut ist. Aber Du beruhigst Dich dann damit, dass viele oder die meisten Deiner Freunde es ja auch machen.

Vielleicht bist Du auch schon manchmal von anderen wegen des Kiffens angesprochen worden, dass es soviel geworden sei, dass Du Dich verändert hast. Z.B. dass Du früher mehr unternommen hast. Aber

für Dich ist das Kiffen gar nicht das eigentliche Problem, denn Du kannst Dir schwer vorstellen, dass Feierabend, Musik hören, Fernsehabende, Sex ohne Kiffen genau so viel Spaß machen. Es gibt eher andere

Bereiche in denen Du unzufrieden bist: Vielleicht hast du immer wieder gute Ideen für Deine berufliche oder kreative Entwicklung, aber es wird nichts draus. Oder Du wünschst Dir schon länger mal wieder einen Freund oder eine Freundin, aber es klappt nicht. Der Kontakt zu Deiner Familie gestaltet sich vielleicht auch eher schwierig. Du bist vielleicht häufiger unzufrieden mit Dir und Deinem Leben. Andererseits kannst Du Dir aber nicht vorstellen, dass diese Schwierigkeiten was mit dem Kiffen zu tun haben, denn das war vielleicht auch schon vor dem Kiffen so oder sogar noch schlimmer, weil Du da leichter ausgerastet bist oder Dir vieles mehr zu Herzen genommen hast.

Deshalb kannst Du Dir auch schwer vorstellen, wegen Drogen eine Beratungsstelle aufzusuchen. Vielleicht würdest Du eher mal mit jemandem über Deine beruflichen oder privaten Probleme reden, um Tipps zu kriegen, wie Du da weiterkommen kannst? Denn, wenn Du ehrlich mit Dir bist, läuft einiges nicht so, wie es könnte oder sollte.

Bei Fragen oder Unsicherheiten sind wir für Sie da!

stadt.mission.mensch gGmbH, Suchthilfe
Beratungs- und Behandlungsstelle

Walkerdamm 17, 24103 Kiel
Tel. 0431.26044-523, Fax 0431.67933776
suchthilfe@stadtmission-mensch.de

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9:00-12:00 Uhr
Offene Sprechstunden: Mo 15:00-17:00,
Mi 10:00-12:00, Do 14:00-16:00 Uhr