8. Hab einen Plan für einen Rückfall

Überlege Dir, wie Du Dich ablenken kannst, wenn die Lust kommt. Das können Dinge wie Joggen, Duschen oder einen Film schauen sein. Mit der Zeit wird es weniger solcher "Lustmomente" geben, trotzdem solltest Du Dich mit dem Verlangen auseinandersetzen. Übe NEIN zu sagen und Konsumangebote abzulehnen und suche Dir weitere Ablenkungen.

Was tun, wenn's brennt:

z.B. ich rufe meine Vertrauensperson an
z.B. ich esse eine Chilischote

Und kommt es doch zu einem Rückfall, ist das kein Weltuntergang. Rückfälle gehören dazu. Versuche herauszufinden, welche Situation dazu geführt hat und überlege, wie Du beim nächsten Mal stattdessen reagieren könntest.

Natürlich kannst Du Dir auch immer Hilfe bei einer Drogenberatungsstelle suchen.

TIPPS UND TRICKS

Weitere Infos und Tipps, die Dir in schwierigen Momenten und bei Suchtdruck helfen können, findest Du hier zum Anhören in unserem Podcast drobs on-line:





Jugend- und Drogenberatungsstelle Moritzzwinger 17 06108 Halle (Saale)

www.drobs-halle.de info@drobs-halle.de (0345) 517 04 01

BEKIFFT UND DANN?

WENN DU MEHR KIFFST, ALS DIR LIEB IST



Du kiffst regelmäßig und bist unzufrieden mit Deinem Konsum?

Du hast entschlossen, dass es für Dich vielleicht besser ist, ganz mit dem Kiffen aufzuhören?

Dann könnte dieser Flyer vielleicht hilfreich für Dich sein. Hier wird in einzelnen Schritten erklärt, wie Du Dein Konsumverhalten verbessern kannst.



1. Wofür lohnt es sich für Dich, clean zu bleiben?

Überlege Dir, welche Vor- und Nachteile Dein Konsum hat. Wie bist Du auf den Gedanken gekommen, Deinen Konsum zu verändern oder einzustellen? Wenn Du das aufschreibst, verstärkt das Deine Motivation. Mache Dir die Vorteile und Nachteile ohne den Konsum bewusst und schreibe sie auf!

2. Was sind Deine Ziele?

Willst Du Deinen Konsum für immer oder für eine bestimmte Zeit einstellen? Wann möchtest Du aufhören? Schreibe Deine realistischen Ziele auf und behalte sie im Blick!

Vo	rtei	le
ohne	Kon	sum

Nachteile ohne Konsum

z.B. körperlich fitter	z.B. Einschlafprobleme

Meine Ziele:

z.B. ich konsumiere nur noch am Wochenende

3. Probier's mit einem Konsumtagebuch

Führe ein Konsumtagebuch. Schreibe auf, wann, mit wem und wieso Du gekifft hast. Wichtig: Nutze Synonyme. So bist Du sicher, wenn jemand dein Konsumtagebuch findet oder Du in eine Polizeikontrolle gerätst. Schreibe auf, wie Du Dich gefühlt hast und in welchen Situationen Du gekifft hast.

4. Was passiert, wenn Du aufhörst?

Vielleicht werden Dir Vor- oder Nachteile Deines veränderten Kosumverhaltens auffallen, die Dir zuvor nicht klar waren. Ergänze sie in Deiner Tabelle.

5. Bereite Dein Cleansein vor

Entferne die Reste Deines Stoffs. Auch Konsumutensilien (Bong, Pfeife, Paper), die Dich an den Konsum erinnern, solltest Du weggeben. Je weniger Du sie um Dich hast, desto weniger wirst Du mit dem Verlangen konfrontiert sein.

6. Verzichte auf Ersatzdrogen

Wenn Du zum Beispiel Cannabis konsumiert hast, um besser einschlafen zu können, scheint es vielleicht nicht sehr abwegig, mit der gleichen Idee ein Bier zu trinken. Achtung: hier besteht besonders die Gefahr, von einer Abhängigkeit in die Nächste zu schlittern! Stattdessen könntest Du z.B. Sport, Yoga, oder Meditation zur Entspannung ausprobieren.

7. Such Dir Unterstützung

Weihe Freunde und Freundinnen ein und unternehmt schöne Dinge zusammen, bei denen Du nicht ans Kiffen denken musst. Sag ihnen auch, wie sie Dich am besten unterstützen können. Das kann so aussehen, dass sie nicht in deiner Anwesenheit kiffen, dir nichts anbieten oder eine:r Deine:r Freund:innen 24 Stunden erreichbar für Dich ist.