

Konsum verändern

Du hast entschieden, dass du deinen Konsum verändern möchtest und deine Gewohnheiten umstellen willst: Nur wie? Nachfolgend findest du ein paar hilfreiche Tipps:

- **Setze dir ein klares Ziel und überlege dir einen realistischen Plan**, wie du dein Ziel erreichen kannst. Wie viel möchtest du noch konsumieren? Wann und wo möchtest du noch konsumieren? Wann möchtest du nicht mehr konsumieren?
- **Konsum reduzieren:** Manchen fällt es leichter, ihre Konsumfrequenz zu verändern (z.B. Konsum nur an bestimmten Tagen oder in bestimmten Situationen. Andere reduzieren die gewohnte Dosis schrittweise oder schränken ihr Budget ein. Versuche ggf. verschiedene Varianten, bis du den für dich passenden Weg findest.
- **Führe weiterhin ein Konsumtagebuch**, um einen Überblick zu behalten.
- **Überlege dir, was du in der Zeit tun möchtest, in der du sonst konsumiert hast.** Es ist leichter konsumfreie Zeiten einzuhalten, wenn man sie mit alternativen Aktivitäten füllt, z.B. mit einem nicht-konsumierenden Freundeskreis oder regelmäßigem Hobby.

- **Belohne dich** auch für kleine Erfolge. **Bestrafe dich nicht** für Ausrutscher, sondern überlege dir, was bereits gut gelaufen ist und was du verändern kannst. Veränderung ist ein Prozess mit „Höhen und Tiefen“.
- **Nimm Abstand von Orten oder Personen**, die du mit dem Konsum verknüpfst. Miste auch dein Social Media, deine Apps und deine Messenger aus.
- **Nutze deine sozialen Kontakte und bitte dein Umfeld um Unterstützung!** Macht eine Challenge im Freundeskreis. Vielleicht könnt ihr gemeinsam euren Konsum verändern und euch gegenseitig unterstützen? Tipp: Ziele werden verbindlicher und erreichbarer, wenn man Anderen davon erzählt.
- **Informiere deinen konsumierenden Freundeskreis**, damit sie Rücksicht nehmen können. Wenn es dir schwerfällt, dich abzugrenzen, unternimm nur dann etwas mit deinem Freundeskreis, wenn bei der Unternehmung Substanzkonsum keine Rolle spielt.
- **Melde dich bei alten Bekannten, die nicht konsumieren.** Triff dich auch (wieder) mit nichtkonsumierenden Freundinnen und Freunden.

- **Halte an deinen Zielen fest, auch wenn du es nicht direkt umsetzen kannst.** Lass dich nicht entmutigen und nutze Ausrutscher nicht als Ausrede, um deine Pläne zu verwerfen. Suchtdruck (Craving) geht in der Regel nach ca. 20 Minuten vorüber. Versuche diese Zeit mit bestimmten Skills zu überbrücken (z.B. Spaziergang, Dusche, Telefonat...).
- **Traue dich, um Hilfe zu bitten.** Suche dir nette Menschen in deinem Umfeld zum Reden oder gehe zu einer Beratungsstelle. Schreib uns gerne in der Onlineberatung unter beratung.sauberdrauf.com oder scanne den QR Code am Ende.
- In der Beratung erhältst du weitere Tipps, die dir bei der Konsumreduktion oder Abstinenz helfen können.
- Gib dir Zeit und sei nett zu dir.



Gestaltung: schönereWelt! © swell.com alles unter CC-BY 2.0 lizenziert. Share it!

Tipps

Wenn du mit deinen Konsumgewohnheiten zufrieden bist und feststellst, dass du die passende Substanz, Rahmen und Wirkung für dich gefunden hast, ist das eine tolle Erkenntnis. Hier ein paar Tipps, mit denen du dazu beitragen kannst, dass es auch so bleibt.

- **Mache regelmäßig längere Konsumpausen.**
- **Stelle Regeln auf**, in welchen Lebensbereichen du nicht konsumierst.
- **Tausche dich mit anderen aus.**
- **Reflektiere regelmäßig deinen Konsum.**
- **Konsumiere nur, wenn du es wirklich möchtest.**
- **Widme dem Konsum nicht so viel Zeit.**
- **Suche dir bewusst konsumfreie Hobbies.** Wage Neues oder mache mal wieder etwas, das dir früher Spaß gemacht hat.
- Halte dich von negativem Einfluss fern (auch digital).
- **Nimm Signale deines Körpers ernst.**
- **Kümmere dich um deine körperliche und psychische Gesundheit.**

Hilfsangebote

Wenn du mit deinem Konsum nicht mehr klarkommst, dann solltest du dich an eine Sucht- und Drogenberatungsstelle wenden. Hier gibt es erfahrene und kompetente Ansprechpartner, die vertraulich beraten und Schweigepflicht sowie Zeugnisverweigerungsrecht haben. Die Beratungsangebote sind kostenlos.

Unter folgendem Link bzw. QR-Code findest du alle Hilfsangebote, unter anderem ein bundesweites Beratungsstellen-Verzeichnis und Selbsthilfegruppen: konsumreflexion.sauberdrauf.com

Nutze unsere anonyme und vertrauliche Onlineberatung unter beratung.sauberdrauf.com

mindzone



sauberdrauf!

mindzone.info

Konsum + Reflexion

Konsumreflexion

Mit Hilfe dieses Info-Folders kannst du herausfinden, wo du mit deinem Substanzkonsum stehst, ob du damit zufrieden bist oder ob du etwas verändern möchtest.

Hier findest du nützliche Fragen, Tipps und Tricks, um zu checken, ob du wirklich so konsumierst, wie du es möchtest und auf welche Warnsignale du achten solltest.

Beachte: Der Konsum von (legalisierten und illegalisierten) psychoaktiven Substanzen ist mit Risiken verbunden. Wenn du diese vermeiden möchtest, verzichte auf den Konsum.

Dein Gehirn befindet sich bis etwa Mitte Zwanzig noch im Wachstum und in einem sensiblen Reifungsprozess. Substanzkonsum kann sich negativ auf deine Entwicklung auswirken. Ein früher Konsumanstieg kann das Risiko für eine Suchtentwicklung erhöhen.

Du trägst die Verantwortung für deine Entscheidungen.

Aktuelles Konsumverhalten

Mache dir zunächst ein Bild von deinem aktuellen Konsumverhalten. Folgende Fragen kannst du dir stellen:

- Was konsumiere ich?
- Kenne ich die Wirkungen und Risiken?
- Wann und wo konsumiere ich?
- Welche Erwartungen habe ich? Werden sie erfüllt?
- Welchen Stellenwert hat der Konsum in meinem Leben?
- Welche positiven Auswirkungen hat der Konsum auf meinen Körper und meine Psyche?
- Konsumiere ich regelmäßig?
- Lässt sich ein Muster erkennen?
- Lasse ich mich zum Konsum überreden?
- Konsumiere ich in der Regel, um positive Gefühle zu stärken oder um negative zu verdrängen?

Gehe die Fragen einzeln durch und versuche möglichst viele Fragen und Überlegungen aufzuschreiben oder laut auszusprechen. So bist du ehrlicher zu dir selber.

Tagebuch

Den besten Überblick bekommst du, wenn du ein **Konsumtagebuch** führst. Du kannst deine Gedanken entweder auf einem Zettel festhalten, dir eine datensichere App herunterladen oder den Kalender in deinem Handy benutzen. **Wenn du vermeiden möchtest, dass jemand anderes deine Notizen lesen kann, nutze eine App mit Passwortschutz oder verwende Synonyme für die Substanzen.** Du kannst das Konsumtagebuch auch noch um eigene Kategorien erweitern.

- **Orientiere dich nicht an deinem Umfeld, animiere niemanden zum Substanzkonsum, bilde dir deine eigene Meinung und lasse dich nicht überreden.**
- **Menschen sind verschieden.** Was für eine Person lange gut geht, kann für eine andere schnell zu viel werden. Finde deinen Weg.
- Eine Konsumtagebuch-Vorlage findest du online unter konsumreflexion.sauberdrauf.com und über den QR-Code:



Verlauf

Es ist normal, sich an seinem Umfeld zu orientieren. Über die Zeit können sich die eigenen Grenzen jedoch unbemerkt verschieben. Wenn in deinem Umfeld zum Beispiel viele Personen sehr viel konsumieren, schätzt du deinen eigenen Konsum vielleicht unproblematischer ein, als wenn in deinem Umfeld niemand konsumiert. Versuche mit folgenden Fragen herauszufinden, wie sich dein Konsum und deine eigenen Grenzen über die Monate / Jahre verändert haben.

- Wie und warum habe ich mit dem Konsumieren begonnen?
- Wie hat sich mein Konsum in letzter Zeit und über die letzten Monate / Jahre verändert? Konsumiere ich mehr oder weniger?
- Haben sich meine persönlichen Regeln für den Konsum verändert?
- Hat sich durch meinen Konsum etwas verändert? Freundeskreis, Verhältnis zur Familie, Freizeitaktivitäten?
- Wie würde mein damaliges „Ich“ meinen heutigen Konsum bewerten?
- Wann habe ich zuletzt eine Konsumpause eingelegt?

Hast du die Kontrolle?

Die Entwicklung einer Abhängigkeit ist ein schleichender Prozess. Es ist schwer zu bestimmen, zu welchem Zeitpunkt jemand seinen Konsum nicht mehr im Griff hat.

Hier sind einige Warnsignale, auf die du achten kannst:

- Du hast den starken Drang, immer wieder zu konsumieren oder musst ständig daran denken.
- Du konsumierst häufiger oder mehr, als du dir vorgenommen hast.
- Du brauchst immer mehr Substanz für dieselbe Wirkung.
- Du kannst nicht auf den Rausch verzichten.
- Du konsumierst, um negative Emotionen zu bewältigen.
- Du erkennst dich manchmal nicht wieder (z.B. aggressives Verhalten, mehr Ängste, starke Nervosität, ungewollte Ausraster, starke Traurigkeit).
- Du richtest deinen Alltag nach deinem Konsum und vernachlässigst deine Hobbies.

BÖSE PILLE? CHECK PILLEN.SAUBERDRAUF.COM

- Reflektiere deinen Konsum regelmäßig, um negative Veränderungen frühzeitig zu erkennen. Wenn du das Gefühl hast, dass du deinen Konsum nicht mehr unter Kontrolle hast, vertraue dich jemandem an und suche dir Hilfe.
- Psychische Abhängigkeit kann lebenslang anhalten! Ein Entwöhnungsprozess braucht Mut, Kraft und Geduld – aber es lohnt sich.

mindzone.info
info@mindzone.info

Bist du zufrieden?

Wenn du dir Gedanken über deinen aktuellen Konsum gemacht hast und wie es dazu kam, folgt nun die wichtigste Frage: **Bist du zufrieden oder möchtest du etwas verändern?**

Tipp: Hebe deine Notizen auf und schau dir deine Antworten nach einer Weile noch mal an, je nach Tagesstimmung können deine Antworten sich unterscheiden. Je öfter du die Fragen wiederholst, desto realistischer und ehrlicher sind deine Antworten.