



CANNABIS - KIFFENDE MIT BEDENKEN

Du konsumierst Cannabis oft oder regelmässig. Deswegen hattest du auch schon Probleme und möchtest in Zukunft weniger konsumieren oder ganz aufhören.

Beantworte die ersten drei Fragen zuerst selbstständig. Suche danach ergänzende Informationen auf feel-ok.ch: www.feel-ok.ch/cannabis-mitbedenken

Wo stehst du?

1. Warst du schon in Situationen, in denen du besser nicht gekifft hättest? Was waren das für Situationen?
2. Wenn du weniger oder nicht mehr kiffst, welche Vorteile hast du davon? Falls du nicht weiter weisst: **Vorteile**
3. Du möchtest weniger Joints rauchen oder ganz aufhören. Doch wie soll das gehen und wie kannst du dein Vorhaben umsetzen? Falls du nicht weiter weisst: **Ich höre auf**

Sei clever

4. Wer kiffst, sollte die Safer-Use-Regeln kennen. Nenne mindestens drei davon, die du umsetzen wirst, so lange du noch kiffst. Klicke auf: www.feel-ok.ch/cannabis-seiclever und dann **Safer-Use-Regeln**
5. Wie reagierst du richtig, wenn du Zeuge eines Notfalls wirst, weil jemand zu viel gekifft hat? Klicke auf: **Notfall**