

FAQ Beratung für Jugendliche

Wer kann in die Beratung kommen?

Du kannst zu uns kommen, wenn du wegen deines Konsums von Alkohol, Medien, Medikamenten oder anderen legalen Suchtmitteln besorgt bist. Wenn du Fragen hast oder Hilfe brauchst. Wir beantworten deine Fragen und beraten dich – auf Wunsch auch anonym.

Wie komme ich an einen Termin?

Du kannst entweder während unserer offenen Sprechzeiten kommen (Montag von 10 bis 12 Uhr und Donnerstag von 16 bis 19 Uhr) oder dich per Telefon oder E-Mail bei uns melden. Die Kontaktdaten stehen auf unserer Internetseite.

Wie läuft die Beratung ab?

Wir führen Einzelgespräche. Zusammen schauen wir, welche Wünsche und Ziele du hast. Und was verändert und unternommen werden sollte, um diese zu erreichen.

Wie viele Beratungsgespräche kann ich in Anspruch nehmen?

Es gibt keine maximale oder feste Gesprächsanzahl. Sie hängt von deinen Bedürfnissen ab. Normalerweise finden die Gespräche einmal in der Woche statt. Die Abstände können wir aber flexibel anpassen.

Was kostet die Beratung?

Die Beratung ist für dich kostenfrei.

Muss ich in Begleitung eines Erwachsenen kommen?

Nein, musst du nicht. Du kannst alleine kommen, in Begleitung von Freunden oder mit einem Erwachsenen. Die Person kann während des Gesprächs im Wartebereich warten oder auf deinen Wunsch mit ins Gespräch kommen.

Wie kann ich meinen Konsum einschätzen?

Hinter den folgenden Links findest du Selbsttests, die dir helfen können, deinen Konsum einzuschätzen:

Alkohol:

<https://www.alk-info.com/tests/print/441-alkoholtest-fuer-jugendliche-mit-42-fragen-selbsttest-fuer-pubertierende>;

<https://www.kmdd.de/alkoholcheck.htm>;

https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/alkohol/wir_empfehlen/alkohol-check/alkohol-check.cfm

Cannabis:

<https://www.drugcom.de/?id=cannabischeck>;

https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/cannabis/start/cannabis-check/cannabis-check.cfm

Glücksspiel:

https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/gluecksspiel/ressourcen/gluecksspiel/find-s-raus/test_ich_gluecksspiel.cfm;

<https://www.check-dein-spiel.de/test/selbsttest/>;

<https://www.verspiel-nicht-dein-leben.de/selbsttest/selbsttest-gluecksspiel.html>

Nikotin:

<https://www.feel->

[ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/tabak/wir_empfehlen/tests_stuffs/fuer_raucherinnen/bist_du_von_zigaretten_abhaengig.cfm](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/tabak/wir_empfehlen/tests_stuffs/fuer_raucherinnen/bist_du_von_zigaretten_abhaengig.cfm)

Medien:

<https://www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de/informationen/fuer-fachkraefte/selbsttest;>

<http://www.stangl-taller.at/ARBEITSBLAETTER/SUCHT/InternetsuchtTest.shtml>