

02. Juni 2021 | JJ e.V. - Suchthilfezentrum Wiesbaden

## Selbsttest Konsumverhalten bei MyMedAQ

Seit Mai 2021 ist die Gesundheitsplattform der Stadt Wiesbaden mymedAQ online. Im Bereich des Präventionsberaters haben Expert:innen aus Wiesbadener Präventions- und Beratungseinrichtungen für mymedAQ verschiedene Selbsttests entwickelt.

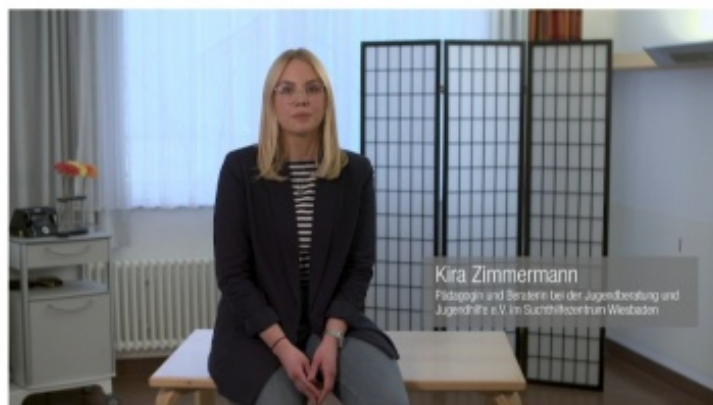
  
Mein Gesundheitskompass  
für Wiesbaden



### Konsumverhalten

---

„Konsum ist in unserer Gesellschaft etwas ganz Normales. Manchmal konsumieren wir auch vielleicht ein bisschen zu viel. Der Selbsttest kann ein erster Schritt für Sie sein, Ihren Konsum zu überprüfen.“



In wenigen Minuten erfahren Sie hier, ob bei Ihrem Konsumverhalten, Ihrem Schlaf und Ihren Stresstrategien alles "im grünen Bereich" ist – oder wie Sie Gesundheitsproblemen vorbeugen können und wo Sie ggf. konkret Hilfen finden.

Für den Bereich des Konsumverhaltens haben Diplom-Pädagogin und Sozialtherapeutin Ina Buttler, Sozial-Pädagogin Katharina Munz und Pädagogin M.A. Kira Zimmermann (s. Foto) den Selbsttest entwickelt. Alle drei sind Mitarbeiterinnen der Jugendberatung und Jugendhilfe e.V. im Suchthilfezentrum Wiesbaden. Zu finden ist der Präventionsberater unter der Homepage:

<https://mymedaq.de/praeventionsberater>