



„Was ist KISS?“

KISS ist ein Selbstmanagement-Programm zur gezielten Konsumreduktion illegaler und/oder legaler Drogen.

„Ist KISS etwas für mich?“

KISS ist etwas für Sie, wenn Sie

- ☒ drogenabhängig sind oder substituiert werden und (noch) nicht abinent leben können oder möchten
- ☒ sich mit Ihrem Drogen- oder Beikonsum nicht mehr wohlfühlen
- ☒ daran etwas verändern wollen.



KISS

Info & Beratung



- ☒ **Konsumraum**
Niddastraße 49
60329 Frankfurt am Main
Telefon 069 24248511



- ☒ **Café FriedA**
Friedberger Anlage 24
60316 Frankfurt am Main
Telefon 069 24002434



- ☒ **Eastside**
Schielestraße 22-26
60314 Frankfurt am Main
Telefon 069 94197036



kiss@idh-frankfurt.de
www.idh-frankfurt.de

Notizen/AnsprechpartnerIn:



„Wie bekomme ich meinen Drogenkonsum in den Griff?“

KISS



Kontrolle **I**m
Selbstbestimmten
Substanzkonsum

Kontrolle Im Selbstbestimmten Substanzkonsum

Wenn Sie sich mit Ihrem Drogenkonsum nicht mehr wohlfühlen und etwas in Ihrem Leben verändern möchten, ist KISS vielleicht genau das Richtige für Sie. KISS bietet Ihnen eine reelle Chance, Ihren Konsum oder Beikonsum eigenverantwortlich, selbstbestimmt und geplant zu reduzieren.

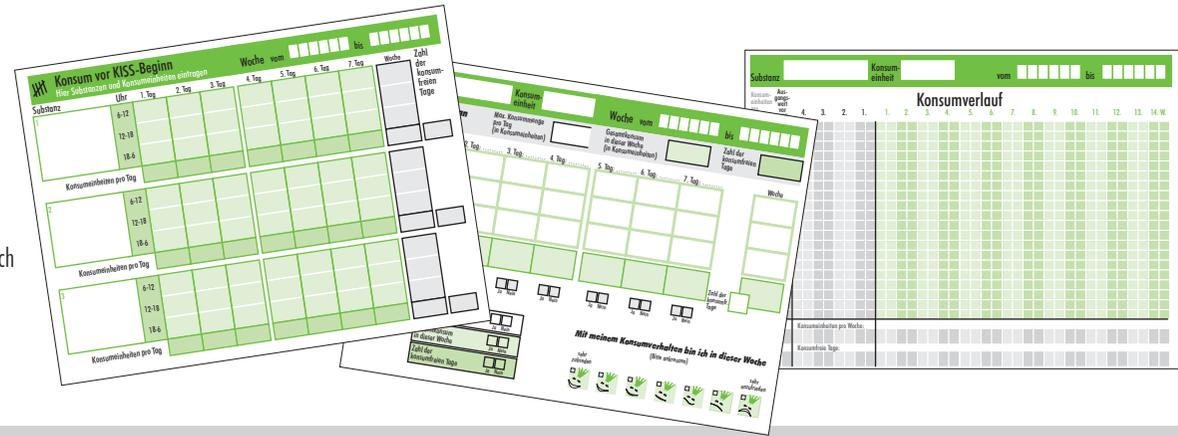
Wer **Veränderung wagen** will, braucht Mut, Kraft und Ausdauer. Das KISS-Programm gibt Ihnen hierfür den notwendigen Rückhalt.

Das Besondere an KISS: Es gibt keine fremde Vorgabe oder einen festen Plan, den alle TeilnehmerInnen gleichermaßen zu erfüllen haben. Sie legen höchst persönlich Ihre eigenen Ziele fest, Sie kontrollieren sich selbst und Sie entscheiden auch, ob Sie Ihren Konsum halten, reduzieren oder vielleicht sogar ganz damit aufhören wollen.

Im KISS-Programm beschäftigen Sie sich mit **zwölf Themen**, die auf Ihre besondere Lebenssituation ausgerichtet sind und die Ihnen helfen, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen:

- Vertiefung drogenspezifischen Wissens**
„Was weiß ich schon, was muss ich noch wissen?“
- Stärkung der Veränderungsmotivation**
„Meine Wünsche, Hoffnungen, Zukunftsvorstellungen“
- Bilanzierung des derzeitigen Konsumverhaltens**
„Das konsumiere ich tatsächlich“
- Festlegung von Reduktionszielen**
„Das will ich erreichen“
- Entwicklung von Strategien zur Konsumreduktion**
„Ich kenne mich: So schaffe ich es am besten“
- Bewältigung von Risikosituationen**
„Ich bin wachsam und passe auf mich auf“
- Meistern von Ausrutschern**
„Nur nicht verzweifeln“
- Aktivierung von Freizeitinteressen**
„Das tut mir gut“
- Erkennen zentraler Belastungsquellen**
„Das macht mich wirklich fertig“
- Bewältigung der Belastungen**
„Weg mit den Steinen auf meinem Weg“
- Stärkung sozialer Kompetenzen**
„Nein-Sagen lernen“
- Stabilisierung der erreichten Veränderungen**
„Die ersten Schritte sind geschafft - wie geht es weiter?“

Arbeitsmaterialien
Pocket-Bestandsaufnahmebuch
Pocket-Konsumtagebuch
TeilnehmerInnen-Handbuch



„Ich bestimme: Was Wann Wieviel“

„Wie verläuft das KISS-Programm, was erwartet mich?“

1. KISS-Vorgespräch

Vor Beginn des KISS-Programms werden Sie von Ihrer KISS-Trainerin oder Ihrem KISS-Trainer zu einem Einzelgespräch eingeladen.

Sie lernen die KISS-Trainerin oder den KISS-Trainer dabei persönlich kennen und können all Ihre Fragen rund um das KISS-Programm besprechen.

Auch für Ihre KISS-Trainerin oder Ihren KISS-Trainer ist es wichtig, etwas über Sie und Ihre Konsumgewohnheiten zu erfahren, damit Sie in den kommenden Wochen gut beraten und begleitet werden.

2. Bestandsaufnahme

Wenn Sie Ihren Drogenkonsum reduzieren möchten, müssen Sie zunächst wissen, was und wieviel Sie tatsächlich konsumieren.

Deshalb beobachten Sie ihr Konsumverhalten über einen festgelegten Zeitraum und tragen alle konsumierten Substanzen und Mengen in ein Bestandsaufnahmebuch ein.

Auf dieser Grundlage entscheiden Sie, welche Substanzen Sie reduzieren möchten.



3. KISS-Gruppe

Ihre zwölf KISS-Gruppensitzungen finden wöchentlich statt und werden von zwei KISS-TrainerInnen moderiert und begleitet.

Zwölf Wochen lang führen Sie Ihr Konsumtagebuch, das die geplanten wie die tatsächlichen Konsummengen sowie Ihre Zufriedenheit mit den Ergebnissen dokumentiert.

Während der zweistündigen Treffen werden zunächst die angestrebten und erreichten Konsumveränderungen besprochen. Dann folgt die abwechslungsreiche und spannende Bearbeitung der neuen Themen.

„Ja, ich will mitmachen. Was muss ich tun?“

Auf der Rückseite finden Sie unsere KISS-Einrichtungen. Einfach anrufen oder vorbeischaun!