

# KISS

## Kontrolle Im Selbstbestimmten Substanzkonsum



Mittwochs 11:00 – 13:00 Uhr!  
im Suchthilfezentrum Mitte

# WIE BEKOMME ICH MEINEN DROGENKONSUM IN DEN GRIFF?

## 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

- (noch) nicht abstinent leben können oder möchten
- sich mit Ihrem Drogen- oder Beikonsum nicht mehr wohlfühlen
- daran etwas verändern wollen

Einmal wöchentlich treffen wir uns in der KISS-Gruppe. Von Woche zu Woche planen Sie Ihren Konsum und legen Ihre persönlichen Ziele fest. Hierdurch nähern Sie sich schrittweise Ihrem gewünschten reduzierten Konsum. Zur Erfassung, Planung und Zielfestlegung führen Sie ein Konsumtagebuch. In der Gruppe besprechen wir Strategien zur Konsumreduktion, beschäftigen uns mit Motiven der Veränderung, Risikosituationen und damit, wie Ausrutscher gemeistert und Erfolge gesichert werden können und vielem mehr.

## INTERESSE GEWECKT?

Dann kontaktieren Sie uns für einen Termin zu einem Vorgespräch unter:

### SUCHTHILFEZENTRUM MITTE

Bürgermeister-Smidt-Str. 35, 28195 Bremen

TELEFON 0421 98979-0

[www.ash-bremen.de](http://www.ash-bremen.de)

