

***Du hast keine Lust mehr so weiter zu konsumieren, aber ein Leben ohne Drogen kannst du dir im Moment auch nicht vorstellen? – Informiere dich über KISS!***

### Was ist KISS und für wen ist es gedacht?

**KISS** steht für „Kompetenz im selbstbestimmten Substanzkonsum“ und bietet dir die Möglichkeit deine **Konsumgewohnheiten zu überdenken und zu verändern** bzw. deinen **Substanzkonsum einzuschränken** oder **ganz einzustellen**.

**KISS** ist **zieloffen**, was bedeutet, dass **sowohl eine Reduktion**, als auch eine **Beendigung des Konsums möglich** ist. KISS kommt für dich in Frage, wenn du etwas an deinem Konsum verändern willst, dir aber ein Leben ohne Drogen (noch) nicht vorstellen kannst. Du kannst im Rahmen von KISS deinen Konsum von **illegalen und/oder legalen Suchtmitteln** reduzieren, die Konsumform des Suchtmittels oder dein Konsumverhalten nach von dir selbst bestimmten Zielen verändern.

*Du allein bestimmst, planst, legst fest und entscheidest darüber, was, wie schnell und wie du etwas verändern möchtest!*

**Konsumziele werden von dir allein und selbstverantwortlich festgelegt:** „Ich möchte meinen Beikonsum reduzieren.“, „Ich möchte meine Opiate nur mehr oral einnehmen.“, „Ich möchte kein Meth mehr konsumieren.“, „Ich will nicht jeden Tag kiffen.“, „Ich möchte gar nicht mehr oder weniger iv. konsumieren.“, „Ich will einen alkoholfreien Tag in der Woche erreichen.“, „Ich möchte wissen, was und wie viel ich am Tag / in der Woche zu mir nehme und daran etwas verändern.“, usw.

Ziel ist, dass du am Ende von KISS die von dir gewünschte Veränderung erreichst, an Lebensqualität gewonnen hast oder dich bereit für einen nächsten selbst gesetzten Schritt fühlst.

### Was ist mit KISS möglich, was nicht und wer kann teilnehmen?

Eine Dosisveränderung deiner **verschriebenen Medikation** (Benzos, Substitutionsmedikamente) ist im Rahmen von KISS nicht möglich. Der **Beikonsum** von Substitutionsmitteln, Benzos oder illegalen Substanzen ist mittels KISS-Programm aber sehr wohl **veränderbar**.

Der **Beikonsum von Alkohol** kann ebenfalls mittels KISS verändert werden, wenn du die Voraussetzungen für die Teilnahme am KISS Programm erfüllst, das heißt, du befindest dich im **Substitutionsprogramm** und/oder bist **KonsumentIn illegaler Drogen** und du hast den Wunsch etwas an deinem Konsum zu verändern.

### Was bedeutet kontrollierter Konsum?

Selbstkontrollierter Konsum bedeutet, dass es einen **zuvor** von dir **selbst festgelegten Konsumplan bzw. Konsumregeln** gibt, nach denen du dich verhalten willst, also nach denen du die gewählte Substanz konsumieren, reduzieren oder mit ihr umgehen willst. Dafür wird unter anderem auch ein **Konsumtagebuch** geführt.

*Selbstkontrollierter Konsum = ein von dir selbst geplanter und kontrollierter Substanzgebrauch.*

## Wie läuft das KISS-Programm ab?

Das KISS Programm läuft über die Dauer von **15 Wochen** und startet im **Februar 2019** mit **3 vorbereitenden Einzelgesprächen** mit einer KISS-Trainerin.

**Walkabout Ambulanz** (Mariahilfer Platz 3) oder **Kontaktladen** (Orpheumgasse 8)

- Di, 23.04.2019
  - Di, 07.05.2019
  - Di, 14.05.2019
- Di, 30.04.2019
  - Di, 07.05.2019
  - Di, 14.05.2019

**Dann startet die Gruppe.** Die Gruppe ist immer **dienstags** von **11:00-13:30 Uhr** in der **Walkabout Ambulanz**.

- |                                  |  |
|----------------------------------|--|
| 1) Grundwissen Drogen            | 21. Mai  |
| 2) Kontra der Veränderung        | 28. Mai  |
| 3) Bilanz ziehen                 | 04. Juni   |
| 4) Konsumziele festlegen         | 11. Juni   |
| 5) Strategien zur Zielerreichung | 18. Juni   |
| 6) Risikosituationen erkennen    | 25. Juni   |
| 7) Ausrutscher meistern          | 02. Juli   |
| 8) Freizeit genießen             | 09. Juli   |
| 9) Belastungen erkennen          | 16. Juli   |
| 10) Belastungen angehen          | 23. Juli   |
| 11) Nein-Sagen lernen            | 30. Juli   |
| 12) Erfolge sichern              | 06. August (Abschluss und Zertifikatsverleihung) |

Dabei hast du die Möglichkeit:

- dich mit den anderen über deine und ihre Erfahrungen der letzten Woche auszutauschen,
- intensiv und selbstbestimmt an den von dir gesetzten Zielen zu arbeiten,
- sowie deine Ziele zu überdenken oder zu verändern, wenn du das Gefühl hast, dass du dir zu viel vorgenommen hast.

## Kostet das was?

Ja, für eine fixe Anmeldung sind bei den KISS-TrainerInnen bei den Vorgesprächen **€ 20,00** zu bezahlen.

## Wo und wie kann ich mich näher über KISS informieren und anmelden?

- **Di, 16.04.2019** 12:00 – 14:00 Uhr (bei Klarissa Sandhu + Ricarda Thiele)  
Kontaktladen, Orpheumgasse 8, 8020 Graz
- **Do, 04.04.2019** 11:00 - 12:00 Uhr (bei Ricarda Thiele)  
I.K.A. - Interdisziplinäre Kontakt- & Anlaufstelle, Papiermühlgasse 28, 8020 Graz
- **Do, 18.04.2019** 11:00 - 12:00 Uhr (bei Ricarda Thiele)  
I.K.A. - Interdisziplinäre Kontakt- & Anlaufstelle, Papiermühlgasse 28, 8020 Graz

Wenn du Interesse an KISS hast, kannst du dich an eine Person deines Vertrauens in der dich betreuenden Einrichtung wenden. Du kannst dich natürlich auch gerne direkt bei uns KISS-TrainerInnen melden und informieren:

### KISS-Trainerinnen

Klarissa Sandhu 0664/8316089  
Ricarda Thiele 0676/88015 - 8555

**Caritas**

Kontaktladen und Streetwork im Drogenbereich

im Auftrag des Landes Steiermark, in Kooperation mit:

