

**ie entscheiden!**

**KISS – ambulant**  
**Kompetenz**  
**im selbstbestimmten**  
**Substanzkonsum**

Einzel- und Gruppenprogramm

**KISS**  
KISS-HEIDELBERG.DE

[www.kiss-heidelberg.de](http://www.kiss-heidelberg.de)



**Konsum**  
**Tagebuch**  
*Bestandsaufnahme*



KISS ist ein Selbstmanagementprogramm zur gezielten Reduktion des Konsums legaler und illegaler Drogen ggf. bis zum Erreichen von Abstinenz.

## Was ist

### KISS?

KISS unterstützt DrogenkonsumentInnen gezielt darin, ihren Substanzkonsum einzuschränken oder gegebenenfalls ganz einzustellen. KISS ist also „zieloffen“: Eine Reduktion oder eine Beendigung des Konsums sind möglich.

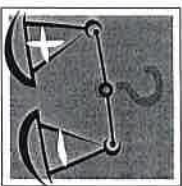
Jede/r KISS-TeilnehmerIn entscheidet selbst, bei welchen Drogen er/sie eine Veränderung vornehmen und in welchem Tempo er/sie seine selbst gesetzten Ziele erreichen möchte.

## Was ist selbstkontrollierter Konsum ?

„Selbstkontrollierter Konsum“ heißt, dass eine Person ihr Konsumverhalten an einem zuvor festgelegten Konsumplan bzw. -regeln ausrichtet.

Praktisch bedeutet das eine wöchentliche Festlegung der

- maximalen Konsummenge pro Tag
- maximalen Konsummenge pro Woche
- Anzahl konsumfreier Tage



KISS besteht aus 1–2 Vorgesprächen und 12 strukturierten Sitzungen, in denen gemeinsam verschiedene Themen erarbeitet werden.

In den Vorgesprächen wird die individuelle Ausgangssituation jedes Einzelnen besprochen.

## Inhalte

### von KISS

Die Inhalte der 12 Sitzungen im Einzelnen:

- 1 Grundwissen Drogen
- 2 Pro & Kontra Veränderung
- 3 Bilanz ziehen
- 4 Konsumziele festlegen
- 5 Strategien zur Zielerreichung
- 6 Risikosituationen erkennen
- 7 Ausrunderer meisters
- 8 Freizeit genießen
- 9 Belastungen erkennen
- 10 Belastungen angehen
- 11 Nein-Sagen lernen
- 12 Erfolge sichern

KISS kann sowohl mit Einzelpersonen als auch in Gruppen durchgeführt werden.

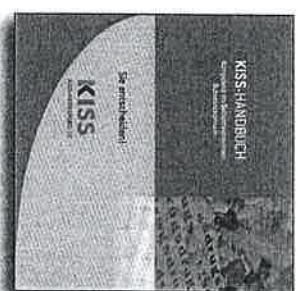


- KISS eignet sich für
- alle, die an ihrem Drogenkonsum etwas ändern, aber nicht abstinenz leben möchten oder können
  - Substituierte mit problematischem Beikonsument

## Für wen

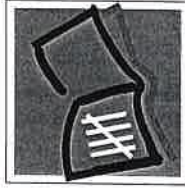
### ist KISS?

Nach unseren Erfahrungen ist KISS bei einem breiten Spektrum an KonsumentInnen illegaler Drogen erfolgreich ersetzbar – auch bei den KonsumentInnen, die Einwirkungen der niedrigschwelligem Drogenhilfe aufsuchen und sich in körperlich, sozial und psychisch schlechtem Zustand befinden.



Jede/r TeilnehmerIn arbeitet mit eigenen Arbeitsunterlagen, die aus einem Handbuch und Pocket-Konsumtagebüchern bestehen.





Die Ergebnisse einer wissenschaftlichen Studie (Ergebnisse unter [www.idh-frankfurt.de](http://www.idh-frankfurt.de)) belegen die Wirksamkeit von KISS:

- Reduktion des Gesamtkonsums
- Steigerung der konsumfreien Tage
- Senkung der Konsumausgaben
- Herauswachsen aus der Abhängigkeit

## **KISS wirkt**

Die hohe Halte- und geringe Abbruchquote sind Ausdruck der hohen Zufriedenheit der TeilnehmerInnen mit dem KISS-Programm.

KISS stellt eine wichtige Angebots-erweiterung für die Suchthilfe dar.

Das Programm KISS wurde von Prof. Dr. Joachim Körkel und der GK Quest Akademie entwickelt.

Seit 2005 wird KISS in verschiedenen ambulanten Drogenhilfeeinrichtungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz angeboten. Seit 2011 wird die Variante KISS-stationär auf einer Drogenklinikstation in NRW als Gruppenangebot für alle Patienten angeboten.

## **Mehr Infos**



Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite [www.kiss-heidelberg.de](http://www.kiss-heidelberg.de) und bei:



GK Quest Akademie  
Maaßstr. 28, 69123 Heidelberg  
Tel.: 06221/7392030  
E-Mail: [info@gk-quest.de](mailto:info@gk-quest.de)  
[www.gk-quest.de](http://www.gk-quest.de)

Individuelle Beratung erhalten Sie bei:



Kooperationspartner im KISS-Netzwerk

# Sie entscheiden!

## **KISS – ambulant Kompetenz im selbstbestimmten Substanzkonsum**

Einzel- und Gruppenprogramm

# **KISS**

KISS-HEIDELBERG.DE