

# KISS – verhaltenstherapeutisches Gruppenprogramm

## November 2016 – Februar 2017

---

Infoblatt für InteressentInnen

---

*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 darf teilnehmen?

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

Der **Beikonsum von Alkohol und Zigaretten** 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, limitierter und disziplinierter Substanzgebrauch.*

## Wie läuft das KISS-Programm ab?

### **ANMELDEFRIST: 21. Oktober 2016**

Das KISS Programm läuft über die Dauer von **15 Wochen** und startet im **November 2016** mit den **drei Vorgesprächen**, die mit den KISS-TrainerInnen im **4-Augensetting**, also einzeln, stattfinden und dich auf die Gruppenphase vorbereiten. Von **Ende November 2016 bis Ende Februar 2017** finden **einmal pro Woche** die **Gruppensitzungen** á ca. 2 Stunden statt. 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.

Die Themen, die bei den insgesamt **12 Gruppensitzungen** bearbeitet werden, findest du in der Broschüre, die diesem Infoblatt beiliegt. Die **Gruppensitzungen** finden immer **Dienstag von 13:30-15:30 in der Walkabout Ambulanz Mariahilf**, Mariahilferplatz 3, 8020 Graz.

Nach Abschluss des Programms finden eine gemeinsam von der Gruppe beschlossene und gewünschte **Gemeinschaftsaktion** und die feierliche Verleihung der **Abschlussurkunden** statt. Da die Vorgespräche und Gruppensitzungen aufeinander aufbauen, ist die Teilnahme an der Gemeinschaftsaktion und die Aushändigung der Abschlussurkunde nur für die Gruppenmitglieder möglich, die das Programm (Vorgespräche plus alle Gruppensitzungen) erfolgreich absolviert haben.

## Kostet das was?

Für eine **fixe Anmeldung** sind bei den KISS-TrainerInnen vor den Vorgesprächen in der ersten Oktoberwoche **€ 20,00** zu bezahlen. Diese 20 Euro werden für euch im Rahmen einer Gemeinschaftsaktion im Februar 2017 verwendet und werden auch nicht rückerstattet, wenn du aussteigst oder abbrichst.

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

- Unverbindliche **Infoveranstaltung** für InteressentInnen am **Dienstag, dem 11.10.2016** von **13:30-15:30** im **Walkabout Ambulanz Mariahilf**, Mariahilferplatz 3, 8020 Graz.  
Am **27.9.2016**, **6.10.2016** und **18.10.2016** finden jeweils **KISS-Sprechstunden** in **unterschiedlichen Einrichtungen der Suchthilfe** statt, wo sich eine von uns Trainerinnen gerne für dich Zeit nimmt, um deine Fragen zu KISS zu beantworten, und dich für die Vorgespräche im August vorzumerken.
- Wenn du Interesse an KISS hast, kannst du dich auch an eine **Person deines Vertrauens in der dich betreuenden Einrichtung** wenden. Auch dort geben sie dir gerne genauere Informationen zu den Sprechstundenzeiten, Einzel- und Gruppenterminen weiter.
- Du kannst dich natürlich auch gerne **direkt** bei uns, den KISS-Trainerinnen **Klarissa Sandhu 0316 / 301081 - 522** oder **Gabi Fassold 0676/88015 -347** melden und informieren.

Die TeilnehmerInnenzahl ist begrenzt! Ein Fixplatz und die Termine für die Vorgespräche können dir erst nach einem Kennenlorgespräch mit einer der TrainerInnen und nach der Bezahlung der Anmeldegebühr von 20 Euro zugesichert werden (Frist für die Einzahlung: 21. Oktober 2016).