

# KISS

*Kompetenz im selbstbestimmten Substanzkonsum*

**drops**

Jugend-  
und  
Drogen-  
beratung



## Das K I S S - Programm

*und was sonst noch wichtig ist*

1. Was ist „kontrollierter Konsum“
2. Merkmale von KISS
3. Elemente des Programms
4. Themen
5. Ziele
6. Zielgruppe
7. Resümee

**drops**

Jugend-  
und  
Drogen-  
beratung



## 1. Was ist „kontrollierter Konsum“

*Kompetenz im selbstbestimmten Substanzgebrauch liegt vor, wenn eine Person (selbst) ihren Konsum an einem festgelegten Konsumplan bzw. Konsumregeln ausrichtet.*

Demnach erstellt jeder Teilnehmer einen Plan für eine Woche im voraus:

- ✓ Anzahl konsumfreier Tage
- ✓ Maximale Konsummenge an den Konsumtagen
- ✓ Maximaler Gesamtkonsum in der ganzen Woche

**drops**

Jugend-  
und  
Drogen-  
beratung



Ferner können bestimmte Voraussetzungen festgelegt werden, wie z.B.:

- ✓ Wann will ich konsumieren - wann nicht?
- ✓ Wo will ich konsumieren - wo nicht?
- ✓ Mit wem will ich konsumieren - mit wem nicht?

## 2. Merkmale von K I S S

1. Reduktion oder Abstinenz als Ziel möglich
2. Als Einzel- oder Gruppenprogramm durchführbar
3. Ambivalenzmodell; Konsument/in bestimmt  
Veränderungsziele und -tempo; Veränderung vollzieht sich in  
kleinen Schritten & Rückschritten
4. Klare Programmstruktur; schrittweise Veränderung in 12  
Schritten

**drops**

Jugend-  
und  
Drogen-  
beratung

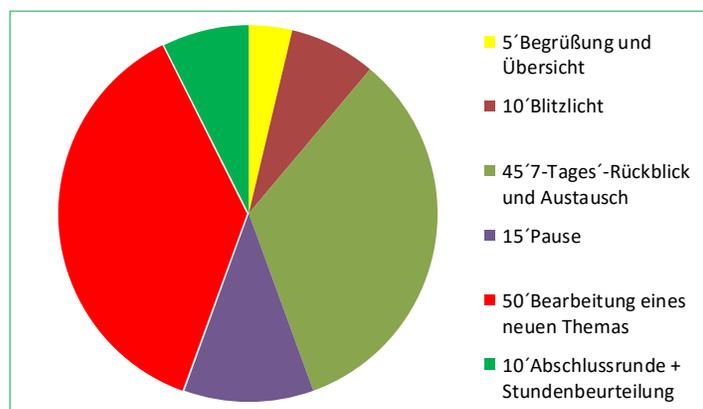


### 3. Elemente des Programms

- ✓ 12 wöchentliche Termine zu je 2,25 Stunden
- ✓ 8-12 TN; 1-2 in KISS geschulte Trainer/innen
- ✓ Zieloffen: kontrollierter Konsum oder Abstinenz möglich
- ✓ Umfangreiche Diagnostik vor Beginn, 1-3 Einzelgespräche
- ✓ Führen eines Konsumtagebuchs
- ✓ Strukturiertes Vorgehen
- ✓ Manuale für Teilnehmer/innen und Trainer/innen
- ✓ „Lösungsorientierung“: Die Fortschritte der TN stehen im Fokus
- ✓ Didaktik gemäß Methoden moderner Erwachsenenbildung



### Typischer Ablauf einer KISS-Gruppensitzung



## 4. KISS-Themen

- ✓ Grundwissen Drogen
- ✓ Pro & Kontra Veränderung
- ✓ Bilanz ziehen
- ✓ Konsumziele festlegen
- ✓ Strategien zur Zielerreichung
- ✓ Risikosituationen erkennen
- ✓ Ausrutscher meistern
- ✓ Freizeit genießen
- ✓ Belastungen erkennen
- ✓ Belastungen angehen
- ✓ Nein-Sagen lernen
- ✓ Erfolge sichern

**drops**

Jugend-  
und  
Drogen-  
beratung



## 5. Ziele von KISS

- ✓ **Bewusstmachung des Umgangs mit psychoaktiven Substanzen**
- ✓ **Stärkung der Änderungsmotivation**
- ✓ **Aufbau von Selbstmanagementfertigkeiten zur Konsumreduktion/-beendigung für vom Konsumenten / der Konsumentin ausgewählte Substanz(en)**

**drops**

Jugend-  
und  
Drogen-  
beratung



## 6. Zielgruppe

- ✓ (noch) sozial unauffällige Drogengebraucher/innen
- ✓ Sozial auffällige Drogenkonsumenten/Innen
  - in der niedrigschwelligen Drogenhilfe
  - in Substitutionsprogrammen
  - auf Entgiftungsstationen
  - .....

**drops**

Jugend-  
und  
Drogen-  
beratung



## 7. Resümee

*Ziel des Programms K I S S ist es, die Teilnehmer darin zu unterstützen, Selbstkontrolle über ihr Leben zurück zu gewinnen und ihr Leben so einzurichten, dass sie damit zufrieden sind.*

**drops**

Jugend-  
und  
Drogen-  
beratung



## Start des „KISS“-Gruppenprogramms:

✓ montags

✓ ab 11.April 2016

**drops**

Jugend-  
und  
Drogen-  
beratung

