

Drogenhilfezentrum MITTE

Bürgermeister-Smidt-Str. 35, 28195 Bremen
Telefon 0421 / 98 97 9-0

Drogenhilfezentrum NORD

Bermohlstr. 23a, 28757 Bremen
Telefon 0421 / 98 97 9-70

Öffnungszeiten

Montag 10-12 Uhr und 14-16 Uhr

Mittwoch 14-16 Uhr

Freitag 10-12 Uhr

Weitere Termine sind nach Vereinbarung möglich.



realize it!

realize it!

Kurzintervention

bei

Cannabismissbrauch

und

Cannabisabhängigkeit



Cannabis ist nach wie vor die am häufigsten konsumierte illegale Droge. In ihrer Wirkung oft unterschätzt kann sie bei dauerhaftem und regelmäßigem Konsum in eine Abhängigkeit führen, besonders in jungen Jahren. In Deutschland haben mindestens ein Viertel der Jugendlichen im Alter von 15 Jahren schon einmal Cannabis konsumiert.

realize it! ist ein lösungsorientiertes **Kurzinterventionsprogramm** für Jugendliche und junge Erwachsene, die ihren Konsum von Cannabis ändern möchten. Das Programm umfasst fünf strukturierte Einzelberatungen und ein Gruppentreffen in einem Zeitraum von ca. zehn Wochen.

Ziel des Programms ist es, junge Menschen darin zu unterstützen, ihren Konsum signifikant zu reduzieren oder ganz einzustellen. Die individuellen Ziele werden von den Klientinnen und Klienten selbst festgelegt.

Ausgangspunkt des Programms ist eine fokussierte Beobachtung des eigenen Konsumverhaltens, durch die die Klientin bzw. der Klient langfristig lernen soll, den eigenen Konsum selbst zu steuern. Um dies zu ermöglichen, arbeitet **realize it!** mit einem **Begleitbuch**. Dieses enthält zum einen eine Fülle von Informationen, die für die Reduzierung oder Einstellung des eigenen Cannabiskonsums hilfreich sein können. Außerdem beinhaltet es ein Konsumtagebuch, das die Teilnehmenden kontinuierlich führen sollen.



Das **Konsumtagebuch** bietet Raum für persönliche Eintragungen über einen Zeitraum von drei Monaten. Eingetragen werden sollen Situationen, in denen gekiffert wurde und solche, in denen nicht gekiffert wurde. Diese strukturierte Form der **Selbstbeobachtung** kann für sich genommen bereits Lerneffekte auslösen, da mit dieser Methode der eigene Substanzkonsum (möglicherweise erstmals) in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit gerückt wird.

Das Tagebuch gibt aber auch Aufschluss über persönliche Stärken und **Ressourcen**, die die Klientinnen und Klienten mitbringen und **Risikosituationen**, in denen ein Rückfall droht. Die Inhalte bieten den Einstieg in das persönliche Gespräch mit dem Klienten.

In den **Einzelberatungen** werden gemeinsam mit den Klientinnen und Klienten Ziele und Teilziele definiert, die erreichbar sind. Im Verlauf des Programms **realize it!** gilt es dann immer wieder, die individuellen Ziele zu überprüfen und den Möglichkeiten der Klientinnen und Klienten anzupassen.

In den einzelnen Beratungssitzungen wird analysiert, wie diese Ziele erreicht werden können. Dabei helfen die Tagebucheintragungen, individuelle Risikosituationen zu identifizieren.



Im Gespräch wird besprochen, mit welchen **persönlichen Strategien**, Ressourcen und Stärken die gesteckten Ziele erreicht und mögliche Risikosituationen bewältigt werden können. So können die Teilnehmer/innen von **realize it!** Schritt für Schritt lernen, ihre Gewohnheiten des Cannabiskonsums zu ändern und ihr Ziel zu erreichen.

Ein weiteres Thema der Einzelsitzungen betrifft den (neuen) Umgang mit der **Freizeit**. Hierbei versuchen Beraterinnen und Berater, die Programmteilnehmerinnen und -teilnehmer anzuregen, alternative (drogenfreie) Freizeitaktivitäten für sich zu entdecken.

Die **Gruppentreffen** dienen dem Erfahrungsaustausch. Die Betroffenen schildern z.B. ihren persönlichen Umgang mit Risikosituationen und berichten von ihren Lösungsstrategien. So können hilfreiche Erfahrungen ausgetauscht und gegenseitig die Motivation gesteigert werden.