

Begleiten

**Sie entscheiden.
Wir sind da.**

KISS/KT-Gruppen in Ihrer Nähe:

Condrobs Infoline: **01805 341010***

Montag bis Freitag von 8 – 17 Uhr.

*0,14 €/Minute aus dem deutschen Festnetz,
Mobilfunk max. 0,42 €/Minute

Oder in allen Condrobs Einrichtungen:

www.condrobs.de

Spendenkonto:

Stadtsparkasse München

Konto 358 200 | BLZ 701 500 00

**Leben im Griff.
Gesundheit in Sicht.**

**KISS/KT-Programm zum selbst-
bestimmten Substanzkonsum.**

www.condrobs.de

Condrobs
Wir helfen.

Erkenntnis ist gut. Kontrolle ist Chance.

Sie fühlen sich nicht mehr wohl in Ihrer Haut, weil die Sucht Ihr Leben bestimmt? Nehmen Sie es wieder in die eigenen Hände. Gewinnen Sie die Kontrolle über sich zurück und entscheiden Sie selbst, wieweit Sie gehen wollen – auf Ihrem Weg in ein Leben ohne Sucht. Ohne Druck. Schritt für Schritt. Mit unserer Unterstützung: **KISS/KT** – dem Selbstmanagement-Programm. Zum kontrollierten und selbstbestimmten Konsum von legalen oder illegalen Suchtmitteln. Kompetent. Flexibel. Individuell. Auch für langjährig Konsumierende. Denn fürs „Nein“-Sagen ist es nie zu spät.

Zurück zu sich selbst. Mit Ziel und Plan.

Unser Angebot für Sie:

- Informations- /Vorgespräche
- Arbeitsmaterialien: Konsumtagebuch, Handbuch
- regelmäßige KISS/KT-Gruppen
- schrittweise Veränderung in 12 Sitzungen, jeweils 2,5 Stunden

Die 12 Themen des KISS/KT-Programms:

1. Grundwissen Suchtmittel
2. Pro & Kontra Veränderung abwägen
3. Bilanz ziehen
4. Konsumziele festlegen
5. Strategien zur Zielerreichung erarbeiten
6. Risikosituationen erkennen
7. Ausrutscher meistern
8. Freizeit genießen
9. Belastungen erkennen
10. Belastungen angehen
11. „Nein“-Sagen lernen
12. Erfolge sichern