



In folgender Beratungsstelle wird  
**Realize it!** durchgeführt:

## ÖFFNUNGSZEITEN

Offene Sprechstunde: **08.00 Uhr – 12.00 Uhr**  
Montag und Donnerstag: **13.00 Uhr – 15.00 Uhr**

Außerhalb der Öffnungszeiten Termine  
*nur nach Vereinbarung.*  
Die Beratung erfolgt **kostenlos und anonym.**  
Alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterliegen  
der **Schweigepflicht!**

## DROGENBERATUNG

Dorstener Straße 52, 46145 Oberhausen  
Telefon: 0208 - 667313, Telefax: 0208 - 6350258  
[drogenberatung@oberhausen.de](mailto:drogenberatung@oberhausen.de)

Fachstelle Suchtprophylaxe:  
„Termine nur nach Vereinbarung“  
[suchtprophylaxe@oberhausen.de](mailto:suchtprophylaxe@oberhausen.de)  
[christian.sauter@oberhausen.de](mailto:christian.sauter@oberhausen.de)

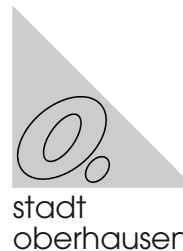
## WEGBESCHREIBUNG

Bus / Straßenbahnverbindungen:  
Haltestelle: MAN TURBO



**Realize it!**

Kurzintervention bei  
Cannabismissbrauch und Cannabisabhängigkeit



## Was ist **Realize it!**

**Realize it!** ist ein Programm zur Kurzintervention bei Cannabismissbrauch und Cannabisabhängigkeit. Innerhalb der Drogenberatungsstelle Oberhausen spricht es Konsumentinnen und Konsumenten im Alter von 14 bis 21 Jahren an, die ihren Konsum einstellen oder reduzieren wollen.

Das Programm umfasst fünf Einzelsitzungen und eine Gruppensitzung, die in einem zeitlichen Rahmen von 10 Wochen abgehalten werden. Die Anmeldung erfolgt im Rahmen der offenen Sprechstunde.

## Wie funktioniert **Realize it!**?

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. Grundlage für dieses so genannte Selbst-Monitoring ist ein Konsumtagebuch, das die Programmteilnehmenden kontinuierlich führen sollen.

Zentral in der Arbeit mit den Klientinnen und Klienten ist die Definition „wohlgestalteter Ziele“. Dabei orientiert sich das Programm an den Vorgaben der lösungsorientierten Kurzintervention (Berg & Miller, 2000). Gemeinsam mit den Klientinnen und Klienten werden deshalb Ziele definiert, die erreichbar sind. Im Gespräch wird danach besprochen, mit welchen persönlichen Strategien diese Ziele erreicht werden können.

## Das Tagebuch

Das Tagebuch bietet Raum für persönliche Eintragungen über einen Zeitraum von drei Monaten. Eingetragen werden sollen Situationen, in denen gekifft wurde und solche, in denen nicht gekifft wurde. Diese strukturierte Form der

Selbstbeobachtung soll für sich genommen bereits Lerneffekte auslösen, da mit dieser Methode der eigene Substanzkonsum (möglicherweise erstmals) in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt wird. Das Tagebuch gibt aber auch Aufschluss über 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.

## Die Sitzungen

In allen Einzelsitzungen des **Realize it!** – Programms werden gemeinsam mit der Klientin bzw. mit dem Klient persönliche Konsumziele formuliert. Im Verlauf des Programms gilt es dann immer, 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, so genannte Risikosituationen zu identifizieren. Im Einzelgespräch wird besprochen, mit welchen persönlichen Strategien man diesen Risikosituationen begegnen kann und was dabei helfen kann, den Konsum erfolgreich zu reduzieren. In diese Strategien werden die jeweiligen persönlichen Ressourcen von Klientinnen und Klienten einbezogen. 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.

In den Gruppensitzungen soll ein Erfahrungsaustausch zwischen den Klientinnen und Klienten stattfinden. Durch einen lösungsorientierten Kommunikationsstil sollen sie ihren persönlichen Umgang mit Risikosituationen schildern und ggf. Lösungsstrategien austauschen.