

# Wie kann ich teilnehmen?

## Informationsgespräch

Vereinbaren Sie bei uns einen Termin für ein unverbindliches Informationsgespräch. Dies dient dazu die KT/KISS Fachkraft kennenzulernen, mehr über das Programm zu erfahren und offene Fragen können besprochen werden.

## Was ist wichtig?

Grundlegend ist die zuverlässige Teilnahme an den vereinbarten Terminen. Entscheiden Sie sich für das Programm, erwerben Sie Ihr persönliches Manual mit folgenden Kosten:  
18,50€ bzw. 26,50€

# Kontakt

Suchtberatungsstelle für  
Betroffene und Angehörige

Schwarzenbergstr. 8  
96050 Bamberg

Tel: 0951-86 85 51

Mail: [suchtberatung.ba@skf-bamberg.de](mailto:suchtberatung.ba@skf-bamberg.de)

Ansprechpersonen:

Felicitas Pauly

Katrin Loljeet



Gefördert durch



Zielorientierte  
Suchtarbeit



# Kontrollierter Konsum

Was bedeutet das?

# Grundlagen

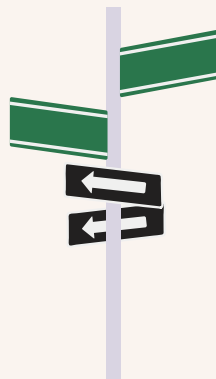
## Kontrollierter Konsum

**KT:** Kontrolliertes Trinken bei Alkoholkonsum

**KISS:** Kompetenz im selbstbestimmten Substanzkonsum bei allen weiteren Substanzen

## Für wen ist KT/KISS?

Das strukturierte Programm wendet sich an Menschen, die sich mit ihrem Drogen-/Alkoholkonsum nicht mehr wohlfühlen und daran etwas ändern möchten. Die Änderung kann darin bestehen, den Konsum zu reduzieren oder ihn ganz einzustellen.



# Das Programm

Begleitet durch ein eigenes Handbuch und regelmäßigen Einzel-/ oder Gruppenterminen mit einer KISS/KT Fachkraft, werden die einzelnen Themen in ihrem Tempo bearbeitet. Die Module bauen aufeinander auf und möchten Ihnen konkrete Hilfestellung geben, wie Sie ihren Konsum Schritt für Schritt verändern können.

Mit einem übersichtlichen Konsumplan, festen Regeln und Zielen, die Ihnen helfen, Ihren Konsum besser zu steuern, gewinnen Sie mehr Sicherheit im Alltag.

**Hinweis**  
Dieses Angebot ist eine fachliche Unterstützung zur Selbstkontrolle des Konsums. Es ersetzt nicht die Teilnahme oder Durchführung einer medizinischen Rehabilitation für Abhängigkeitserkrankungen d.h. Abstinenzorientierten Suchttherapie oder einer Psychotherapie.

