



## Was ist Realize it?

Realize it ist ein Programm zur Kurzintervention bei Cannabismissbrauch und Cannabisabhängigkeit. Es spricht Konsumentinnen und Konsumenten im Alter von 15 bis 30 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.

## 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 sogenannte 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 wel-

chen 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 Einzelsitzungen

In allen Einzelsitzungen des Realize it – Programms werden gemeinsam mit dem Klienten bzw. mit der Klientin **persönliche Konsumziele** formuliert. Im Verlauf des Programms 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, 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 –teilnehmern anzuregen, alternative (drogenfreie) **Freizeitaktivitäten** für sich zu entdecken.

## Die Gruppensitzung

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