

# KISS – Kompetenz im selbstbestimmten Substanzkonsum

## Angebot zur Konsumreduktion

### Was bedeutet „Kompetenz im selbstbestimmten Substanzkonsum“?

Kompetenz im selbstbestimmten Substanzkonsum bedeutet sein Konsumverhalten von **psychoaktiven Substanzen** (z.B. Alkohol, Cannabis, Kokain, usw.) nach selbstgesetzten Regeln zu reduzieren. Programme zur Konsummengenreduktion bieten dafür eine systematische Unterstützung.

### Was ist das Ziel des selbstbestimmten Substanzkonsums?

- Reduktion der (täglichen und wöchentlichen) Konsummenge
- Steigerung der konsumfreien Tage
- Austausch und Begegnung mit Menschen, die ihre Konsumgewohnheiten verändern möchten
- Umsetzung und Sicherung Ihrer gelernten Verhaltensänderungen in den Lebensalltag
- Aufrechterhaltung und Stabilisierung der Reduktion oder Abstinenz

### Dauer und Kosten?

Das Angebot zum selbstbestimmten Substanzkonsum umfasst insgesamt **10 Sitzungen**. Im Vorfeld finden Vorgespräche statt. Die Kosten belaufen sich auf **insgesamt 30 €** für das sogenannte KISS-Handbuch und dazugehörige Konsumtagebücher inkl. der Gruppensitzungen.

Es ist auch möglich, das Angebot zum selbstbestimmten Substanzkonsum als Einzelprogramm zu machen. Die Termine werden dann individuell vereinbart.

Das Gruppenangebot zum selbstbestimmten Substanzkonsum findet immer **dienstags von 16:00 – 17:30 Uhr** statt. Der **nächste Kurs startet am 06.10.2026**.

### Kontakt und Anmeldung

Behandlungszentrum Mitte

**Suchtberatung und Suchtmedizinische Ambulanz**

Türlenstrasse 22

70191 Stuttgart

Telefon 0711 / 278 – 29300

[sucht@klinikum-stuttgart.de](mailto:sucht@klinikum-stuttgart.de)

[www.klinikum-stuttgart.de/sucht](http://www.klinikum-stuttgart.de/sucht)