



## Zuviel des Guten?



[www.realize-it.org](http://www.realize-it.org)  
[www.vistaberlin.de](http://www.vistaberlin.de)

### „Realize It!“ – Kurzinterventionsprogramm zur Reduzierung des Cannabiskonsums

Sie möchten Ihren Cannabiskonsum reduzieren oder einstellen? Nichts ist leichter als sich zu entscheiden, sein Leben zu verändern – und nichts ist schwerer als die Umsetzung. „Realize It!“ unterstützt junge CannabiskonsumentInnen, die ihre Konsumgewohnheiten ändern möchten.

#### Für wen?

„Realize It!“ richtet sich speziell an Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 16 bis 30 Jahren.

#### „Realize it!“ im Detail

Gemeinsam erarbeiten wir in fünf Einzelsitzungen und einer Gruppenveranstaltung einen individuellen Plan zur Reduzierung des Cannabiskonsums. Wir helfen dabei „gefährliche“ Situationen zu erkennen und besser mit ihnen umzugehen. Nützliche und praktische Anregungen für neue Entspannungs- und Freizeitmöglichkeiten zeigen neue Wege auf.

#### Das Begleitbuch

Unterstützt wird das Programm durch ein Begleitbuch. Es enthält zahlreiche Informationen zu Fragen der Konsumreduktion oder dem Ausstieg. Mit Hilfe des Konsumtagebuches, bekommt man einen Überblick über den eigenen Konsum und kann seine Fortschritte im Rahmen des Programms verfolgen.

#### Wie erfolgt die Aufnahme?

Sie interessieren sich für das Programm „Realize It!“? Besuchen Sie uns einfach in unserer Beratungsstelle und führen mit uns ein Aufnahmegespräch. Die Teilnahme am Programm ist kostenfrei.

#### „Realize it!“ finden Sie in folgenden vista-Einrichtungen:

##### Alkohol- und Medikamentenberatung Spandau

Carl-Schurz-Straße 31  
13597 Berlin

Tel. 030/ 355308-770

Mail: [spandau@vistaberlin.de](mailto:spandau@vistaberlin.de)

##### Drogen- und Suchtberatung Marzahn-Hellersdorf

Allee der Kosmonauten 47  
12681 Berlin

Tel. 030/ 290278-171

Mail: [marzahn@vistaberlin.de](mailto:marzahn@vistaberlin.de)

##### Ambulante Suchtberatung Mitte

Zentrum für integrative Suchthilfe  
Stromstr. 47  
10551 Berlin

Tel.: 030/ 224451-100

Mail: [mitte@vistaberlin.de](mailto:mitte@vistaberlin.de)

##### Misfit

Drogen- und Suchtberatung Friedrichshain-Kreuzberg  
Cuvrystraße 1  
10997 Berlin

Tel.030/ 698140 0

Mail: [misfit@vistaberlin.de](mailto:misfit@vistaberlin.de)

##### Confamilia

Lahnstraße 84  
12055 Berlin

Tel. 030/ 689772-900

Mail: [confamilia@vistaberlin.de](mailto:confamilia@vistaberlin.de)

##### Ambulante Suchtberatung Pankow

Erich-Weinert-Straße 145  
10409 Berlin

Tel. 030/ 447111 0

Mail: [pankow@vistaberlin.de](mailto:pankow@vistaberlin.de)

Mehr Informationen auf [www.vistaberlin.de](http://www.vistaberlin.de)