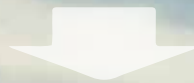


### Kleine Chancen sind oftmals der Beginn von großen Unternehmungen

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Situation jetzt gerade?	Kreuzen Sie bitte an: 1= sehr zufrieden—7=sehr unzufrieden						
Konsum-/Suchtmittelfreiheit	1	2	3	4	5	6	7
Selbstvertrauen	1	2	3	4	5	6	7
Gefühlsleben	1	2	3	4	5	6	7
Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7
Kontakt zu Angehörigen	1	2	3	4	5	6	7
Kontakt zu Freunden	1	2	3	4	5	6	7
Körperlichen Aktivität	1	2	3	4	5	6	7
Rechtliche Angelegenheiten	1	2	3	4	5	6	7
Umgang mit Geld	1	2	3	4	5	6	7
Arbeit	1	2	3	4	5	6	7
Freizeit	1	2	3	4	5	6	7
...	1	2	3	4	5	6	7

Sie haben soeben Ihre Zufriedenheit in wichtigen Lebensbereichen eingeschätzt. Wie wichtig sind Ihnen Veränderungen?



Mein Wunsch nach Veränderungen	1= sehr stark — 7=sehr wenig						
Wie wichtig ist eine Veränderung meiner Situation insgesamt?	1	2	3	4	5	6	7
Wie dringend ist eine Veränderung meiner Situation insgesamt?	1	2	3	4	5	6	7

### Suchtkonsum verändern?!

Suchtmittel sind häufig „Problembeschleuniger“. Manchmal ist man sich aber auch nicht sicher, was eine Veränderung (und Suchtmittelfreiheit) überhaupt bringt. Solange Sie noch konsumieren und/ oder trinken und Sie unentschlossen sind bieten wir Ihnen neben der Abstinenz auch andere Wege, wie z.B:

- Reduktion auf nur ein Suchtmittel und/oder
- Risikoarmer Konsum und/oder
- Konsumunterbrechung(en) und/oder
- Zieloffenes Arbeit mit konsumfreien Phasen:  
7 Tage, 14 Tage, 30 Tage, 60 Tage, 90 Tage

Sollte das mit dem Reduzieren oder risikoarmen Konsum nicht so klappen unterstützen wir Sie gerne weiter auf dem Weg zur Abstinenz.

### Selbstachtung und Lebensperspektiven gewinnen

Mit unserer Unterstützung wollen wir dazu beitragen, dass Sie wieder stolz auf sich sein können und sagen: „Ich habe die Probleme selbst gelöst – Ich bin hingefallen und selbst wieder aufgestanden!“.

Es ist daher auch zu klären: Was kann ich von meinem Leben noch erwarten und was brauche ich wirklich um ein gutes Leben führen zu können.

### Das Programm

besteht aus Einzelterminen bei Ihnen zuhause. Start und Ende legen Sie fest. Mit einem gemeinsamen Plan der Veränderung beschreiben wir die nächsten Schritte und probieren diese auch aus. Danach schauen wir, wie das geklappt hat und passen unsere nächsten Schritte an. Weitere Informationen zur Kostenübernahme finden Sie auf der Rückseite.

