



## Realize it:

Die Übersetzung der Worte aus dem Englischen verdeutlicht, dass dieses Programm auf 2 Ebenen wirkt:

1. Erkenne, begreife es!
2. Setze es (in die Tat) um!

Nichts ist leichter als sich zu entscheiden, sein Leben zu verändern.

Und nichts ist schwerer als die Umsetzung.

Leichter fällt es in jedem Fall mit Unterstützung und Beratung.

### Das sollten Sie über Realize it wissen:

- Das Programm richtet sich vornehmlich an *Menschen, die älter sind als 20 Jahre*.
- In einem *Zeitraum von 10 Wochen* finden fünf Einzelberatungen und zusätzlich eine Gruppenberatung statt.

- Beim *ersten Gespräch* wird besprochen, welches persönliche Ziel am Ende des Programms erreicht werden soll. Denn jede Konsumentin und jeder Konsument hat unterschiedliche Vorstellungen davon, was sie oder er erreichen will.
- In den *weiteren Gesprächen* kommt es darauf an, die Umstände des Konsums genauer zu verstehen, um Risikosituationen zu erkennen und Kontrollstrategien zu entwickeln.
- Besondere Beachtung finden dabei die Stützung persönlicher Stärken und die Suche nach individuellen Handlungsmöglichkeiten, die den persönlichen Umgang mit Risikosituationen erleichtern helfen.
- Das *Gruppentreffen* dient dem Austausch untereinander und will so motivierend helfen, das gesetzte Ziel zu erreichen.
- Unterstützt wird das Programm durch ein [Begleitbuch](#). Es enthält eine Vielzahl an Informationen zu Fragen der Konsumreduktion oder dem Ausstieg. Das Begleitbuch enthält auch ein Konsumtagebuch, mit dessen Hilfe ein Überblick über

den eigenen Konsum geschaffen wird. Eigene Fortschritte werden im Rahmen des Tagebuchs protokolliert.

Das Konsumtagebuch ist gleichzeitig eine wichtige Grundlage für die Einzelberatungen.

Schritt für Schritt können die Teilnehmenden lernen, ihre Gewohnheiten des Cannabiskonsums zu ändern und ihr selbst gesetztes Ziel zu erreichen.

- Unser Programm wendet sich an Menschen, die ihren Cannabiskonsum reduzieren oder beenden möchten.

**Das Beratungsprogramm „Realize it“ wird kostenlos durchgeführt von**

**Claudius Meyer**, Dipl.-Psychologe  
meyer@drob-re.de

**Verena Lillge**, Dipl.-Psychologin  
lillge@drob-re.de

**Hiltrud Pohl**, Dipl.-Sozialpädagogin  
pohl@drob-re.de



Zuviel des Guten?



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

**DROB**

**Drogenhilfe Recklinghausen und  
Ostvest e.V.  
Kaiserwall 34  
45657 Recklinghausen**

Sie erreichen uns im Stadtzentrum von  
Recklinghausen, fußläufig jeweils etwa  
drei Minuten vom Hauptbahnhof oder  
vom Rathaus entfernt.

**Wir bitten um kurze telefonische  
Terminvereinbarung**

**Tel.: 02361 / 36022  
Fax: 02361 / 63550**

**[www.drob-re.de](http://www.drob-re.de)  
[info@drob-re.de](mailto:info@drob-re.de)**

Der Träger Drogenhilfe Recklinghausen  
und Ostvest e.V. ist als gemeinnützig  
anerkannt, Spenden sind steuerlich  
abzugsfähig

Spendenkonto:

IBAN: DE06 4265 0150 0000 2699 93  
Sparkasse Vest Recklinghausen,

**DROB**

**Drogenhilfe Recklinghausen & Ostvest e.V.**



**Realize it!**

**Kurzberatungsprogramm bei  
Cannabismissbrauch  
und Cannabisabhängigkeit**