



Projekt Realize it – Beratung bei Cannabiskonsum

Was ist Realize it?

Realize it ist ein Beratungsprogramm für Jugendliche und junge Erwachsene, die Ihren Konsum von Cannabis reduzieren oder einstellen wollen.

Wobei kann Realize it helfen?

Ist es dir manchmal zu viel, was du kiffst? Oder zu häufig? Du willst deinen Konsum eigentlich einschränken, nur es klappt nicht so richtig? Vorsätze hast du oft, aber an der Realisierung scheitert es? Wenn es dir so oder so ähnlich geht, dann könnte das Beratungsprogramm "Realize it" für dich interessant sein.

Was bietet Realize it?

Das Programm dauert etwa 10 Wochen und umfasst insgesamt fünf Einzelgespräche sowie eine Gruppensitzung. Unterstützt wird die Teilnahme an dem Beratungsprogramm durch Informationsmaterialien und einem Tagebuch.