

Drogen zu nehmen oder auch in digitalen Welten abzutauchen kann total schön sein. Es gibt immer wieder gute Gründe, sonst würde man es ja nicht machen.

### **Wie gut kennst du deine Gründe?**

Finde es heraus. Wir unterstützen dich dabei.

### **Weißt du, wann du besser nicht konsumieren solltest?**

### **Wie schwer fällt es dir, zu verzichten?**

Je genauer du deine Motive für Konsum kennst, desto besser kannst du:

- Kontrolle entwickeln
- gute Entscheidungen treffen
- für dich das richtige Maß finden
- herausfinden, was du wirklich willst und was du dafür tun kannst
- Nein sagen lernen
- dich vor Rückfällen schützen

### **Umfang und Rahmen**

Das Training besteht aus 16 Einzelgesprächen, in der Regel mit einem Termin pro Woche. Du bestimmst mit, wie die Termine gelegt werden, so dass sie für dich passen.

Wenn du in einer Einrichtung oder betreuten WG bist, können die Termine auch dort stattfinden, oder online per Video Call.

### **Interessiert? Noch Fragen?**

Melde dich bei uns, und wir führen ein unverbindliches Vorgespräch, in dem wir deine Fragen beantworten und gemeinsam schauen, ob **KLAR KOMMEN** das richtige Training für dich ist.

### **Kontakt/Location**



Balanx e.V.  
Weichselstr. 49  
12045 Berlin

### **Verkehrsverbindungen:**

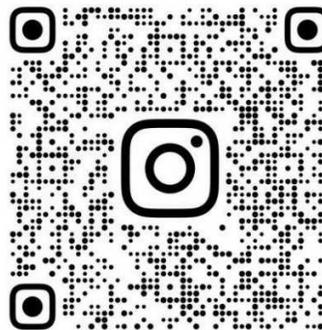
U7 Hermannplatz oder Rathaus Neukölln  
Bus 194/171 Lohmühlenplatz  
M41 Fuldastraße

**Telefon:** 030.6097 8350

**E-Mail:** [info@balanx-berlin.de](mailto:info@balanx-berlin.de)

**Internet:** [balanx-berlin.de](http://balanx-berlin.de)

**Instagram:**



@BALANX\_BERLIN

# KLAR KOMMEN



## KLAR KOMMEN

Man kann kiffen und damit klarkommen. Man kann Alkohol trinken und damit klarkommen. Einige nehmen andere Drogen und kommen damit klar. Andere wiederum haben Probleme mit ihrem Konsum.

### **Zu welchen gehörst du?**

Bei uns hast du die Chance, dir und allen anderen zu beweisen, dass du klarkommst.

Vielleicht bist du dir nicht sicher, zu welchen du gehörst. Wir helfen dir, es heraus zu finden.

### **Was heißt klarkommen?**

Für uns heißt das:

- Du verstehst, was abgeht, und hast die Fähigkeiten erfolgreich darauf zu reagieren.
- Es macht Sinn und lohnt sich, dass du dich für deine Ziele einsetzt.
- Dein Substanzkonsum bremst dich nicht darin, deine Ziele zu erreichen.

### **Was sind gute Ziele für dich, und was brauchst du, um sie zu erreichen?**

Finde es heraus. Wir unterstützen dich dabei.

### **Geht manchmal alles durcheinander, und du weißt nicht, wo dir der Kopf steht?**

Wir unterstützen dich, den Überblick zu behalten und Wege zu finden.

Seien wir ehrlich, das kann extrem schwierig sein. Es braucht Ehrlichkeit zu sich selbst. Es braucht Mut und Ausdauer.

### **Bist du mutig? Bist du ehrlich zu dir selbst? Hast du Ausdauer?**

Alles was man trainiert, wird auch besser.

Wir sind deine Trainer und Trainerinnen. Wir helfen dir. Wir vertrauen darauf, dass du ein gutes und zufriedenes Leben führen willst. Wir vertrauen darauf, dass du bereit bist darüber nachzudenken.

Wir vertrauen darauf, dass du es schaffen kannst.

Wir garantieren dir Vertraulichkeit. Niemand wird etwas erfahren, was du nicht willst. Vertrauen ist schwierig, aber Vertrauen kann wachsen, wenn man sicher ist. Wir garantieren dir Sicherheit.

Weil wir dich ernst nehmen, erwarten wir auch was von dir. Wir erwarten, dass du die Termine wahrnimmst und dass du offen und ehrlich zu uns bist. Wir erwarten, dass du bereit bist, mit uns zusammen über dein Leben nachzudenken. Denn wer nachdenkt, ist klar im Vorteil.

## KLAR KOMMEN trainiert soziale Kompetenzen

Das sind alle Fähigkeiten, die Menschen nutzen um ihre eigenen Bedürfnisse zu erfüllen, und gleichzeitig mit anderen Menschen gut zurecht zu kommen. Dazu gehören unter anderem:

- so reden können, dass man gut verstanden wird
- gut verhandeln können
- Konflikte gut regeln können
- mit Stress und Aggressionen klarkommen
- in schwierigen Situationen selbstsicher bleiben
- sich beherrschen können
- Ziele verfolgen

... und letztlich auch ein Konsumverhalten, das keinen zusätzlichen Stress erzeugt!

## KLAR KOMMEN schützt vor Suchtentwicklung.

Keiner möchte süchtig werden. Trotzdem passiert es Menschen immer wieder, weil es schleichend kommt und meist zu spät bemerkt wird.

### **Weißt du, woran du merken würdest, dass du eine Sucht entwickelst?**

### **Weißt du, wie du dich davor schützen kannst?**

Finde es heraus. Wir unterstützen dich dabei.