

Inhaltsverzeichnis

Teil 1 Grundlagen und Rahmenbedingungen

Kapitel 1: Überblick über das CAN Stop-Gruppentraining	13
1.1 Ziele und Zielgruppe des CAN Stop-Gruppentrainings	13
1.2 Überblick über die Sitzungen des CAN Stop-Gruppentrainings	14
1.3 Die CAN Stop-Studie	15
Kapitel 2: Theoretische Grundlagen	18
2.1 Änderungsmotivation und motivierende Gesprächsführung	18
2.2 Das sozial-kognitive Rückfallmodell	22
2.3 Phasen der Gruppenbildung und Rollenverteilung	22
2.4 Cannabiskonsum und Entwicklung im Jugendalter	22
2.5 Stressbewältigung und Cannabiskonsum	24
Kapitel 3: Was Sie über Cannabis wissen sollten	28
3.1 Die Pflanze	28
3.2 Konsum und Verbreitung	28
3.3 Wirkung	29
3.4 Cannabis und das Gehirn	30
3.5 Risiken und Folgen des Cannabiskonsums	34
3.6 Cannabiskonsumstörung/Schädlicher Gebrauch und Abhängigkeit	35
3.7 Rechtliche Situation	36
3.8 Cannabis und Alkohol	37
Kapitel 4: Trainerhaltung und Interaktion	38
4.1 Vertrauen schaffen	38
4.2 Feedback geben und annehmen	40
4.3 Motivation fördern	41
4.4 Umgang mit schwierigen Situationen	41
4.5 Umgang mit gleichzeitigem Alkoholkonsum und/oder Nikotinkonsum	43
4.6 Schweigepflicht und mögliche Dilemmata	45
Kapitel 5: Rahmenbedingungen für eine gelungene Umsetzung	46
5.1 Gruppengröße und Gruppenzusammensetzung	46
5.2 Umfang und Frequenz der Sitzungen	46

5.3	Unterschiede zwischen ambulanten und stationären CAN Stop-Gruppen	47
5.4	Struktur der einzelnen Sitzungen	47
5.5	Voraussetzungen, Gestaltung und notwendige Ausstattung	49
5.6	Die „goldenen“ CAN Stop-Regeln	49

Teil 2

Das CAN Stop-Trainingsmanual

Kapitel 6: Die acht Sitzungen des CAN Stop-Gruppentrainings – ambulante Gruppen	53
6.1 Sitzung 1: You CAN Stop!	53
6.1.1 Begrüßung der Teilnehmenden und kurzer Überblick	54
6.1.2 Namensrunde	54
6.1.3 Einführung in die Signalkarten	54
6.1.4 Einführung der Gruppenregeln	55
6.1.5 Kennenlernrunde	55
6.1.6 Einführung in das CAN Stop-Konsumprotokoll + Wandposter	55
6.1.7 Vier-Felder-Schema: Abstinenz und Konsum	57
6.1.8 Konsumprotokoll und Signalkarten	57
6.2 Sitzung 2: Wissen ist Macht	60
6.2.1 Begrüßung der Teilnehmenden, Anzeigen der Stimmungslage und kurzer Überblick über die Sitzung	60
6.2.2 Kurzauswertung Konsumprotokoll und Wandposter	60
6.2.3 Çannabis-Quiz	61
6.2.4 Wissensvermittlung: Cannabis im Gehirn	61
6.2.5 Abhängigkeitsentwicklung	63
6.2.6 Lieblingsmusik, Signalkarten und Gruppenbewertung	63
6.3 Sitzung 3: Finde Deine Stärken!	65
6.3.1 Begrüßung, Signalkarten, kurzer Überblick über die Sitzung und Wandposter	65
6.3.2 Besprechung der Konsumprotokolle	66
6.3.3 Komplimentenrunde	66
6.3.4 Übung „(M)eine Stärke ist ...“	66
6.3.5 Übung „Reise zu meinen Stärken: Wer kann was?“	67
6.3.6 Arbeitsblatt „Ich kenne meine Stärken“	67
6.3.7 Signalkarten und Gruppenbewertung	68
6.4 Sitzung 4: Express your emotions!	69
6.4.1 Begrüßung, Signalkarten, kurzer Überblick über die Sitzung und Wandposter	69
6.4.2 Pantomimische Darstellung von Gefühlen	70
6.4.3 Psychoedukation: Stress und Gefühle	70
6.4.4 Sammeln von Konsumsituationen und Gefühlen	71
6.4.5 Aktivierungsübung: Gemeinsam Aufstehen	72
6.4.6 Flaschendrehen: Strategien zum Ausdruck und Umgang mit Gefühlen	72
6.4.7 Arbeitsblatt „Meine Strategien im Umgang mit Gefühlen und Stress“	73
6.4.8 Freizeitsymbole, Signalkarten und Gruppenbewertung	73
6.5 Sitzung 5: Konsumiert nicht jeder mal Cannabis?	74
6.5.1 Begrüßung, Signalkarten, kurzer Überblick über die Sitzung und Wandposter	74
6.5.2 Quiz: Konsumiert nicht jeder mal Cannabis?	74
6.5.3 Cannabiskonsum im eigenen Freundeskreis	75
6.5.4 Cannabis konsumieren, Peers und Freizeitgestaltung	77
6.5.5 Abstinente Netzwerke: „Spider's Web“	77
6.5.6 Hausaufgabe: Was ist der Plan?	78
6.5.7 Signalkarten und Gruppenbewertung	78
6.6 Sitzung 6: Just say 'No!'	80
6.6.1 Begrüßung, Signalkarten, kurzer Überblick über die Sitzung und Wandposter	80
6.6.2 Besprechung der Hausaufgaben „Was ist der Plan?“	80
6.6.3 Soziale Versuchungssituationen und sozialer Druck	81
6.6.4 Spontanes Reagieren	82
6.6.5 Sammeln der hilfreichen Strategien und Eintrag auf das Arbeitsblatt „Just say 'No!'“	82

6.6.6	Jam Session	82
6.6.7	Signalkarten und Gruppenbewertung	83
6.7	Sitzung 7: Rückfallmanagement	84
6.7.1	Begrüßung, Signalkarten, kurzer Überblick über die Sitzung und Wandposter	84
6.7.2	Typische Konsum-/Risikosituationen	84
6.7.3	„Engelchen-Teufelchen“-Dialoge – Einführung	86
6.7.4	„Engelchen-Teufelchen“-Dialoge – Umsetzung	87
6.7.5	Arbeitsblatt „Umgang mit Risikosituationen und Craving“	87
6.7.6	Hausaufgaben	87
6.7.7	Signalkarten und Gruppenbewertung	87
6.8	Sitzung 8: Emergency and Goodbye	89
6.8.1	Begrüßung, Signalkarten, kurzer Überblick über die Sitzung und Wandposter	89
6.8.2	Auswertung der Hausaufgaben	89
6.8.3	Einführung Notfallkoffer, Sammeln der Strategien am vorbereiteten Flipchart	90
6.8.4	Notfallkoffer erstellen	90
6.8.5	Rückmeldungen und Teilnahmezertifikate	92
6.8.6	Signalkarten und Gruppenbewertung	92
Kapitel 7: Die acht Sitzungen des CAN Stop-Gruppentrainings – stationäre Gruppen		93
7.1	Sitzung 1: You CAN Stop!	93
7.1.1	Begrüßung der Teilnehmenden und kurzer Überblick	94
7.1.2	Namensrunde	94
7.1.3	Einführung in die Signalkarten	94
7.1.4	Einführung der Gruppenregeln	95
7.1.5	Kennenlernrunde	95
7.1.6	Einführung in das CAN Stop-Suchtdruckprotokoll + Wandposter	95
7.1.7	Vier-Felder-Schema: Abstinenz und Konsum	96
7.1.8	Suchtdruckprotokoll und Signalkarten	97
7.2	Sitzung 2: Wissen ist Macht	99
7.2.1	Begrüßung der Teilnehmenden, Anzeigen der Stimmungslage und kurzer Überblick über die Sitzung	99
7.2.2	Kurzauswertung Suchtdruckprotokoll und Wandposter	99
7.2.3	Cannabis-Quiz	99
7.2.4	Wissensvermittlung: Cannabis und Gehirn	100
7.2.5	Abhängigkeitsentwicklung	102
7.2.6	Lieblingsmusik, Signalkarten und Gruppenbewertung	102
7.3	Sitzung 3: Finde Deine Stärken!	104
7.3.1	Begrüßung, Signalkarten, kurzer Überblick über die Sitzung und Wandposter	104
7.3.2	Besprechung der Suchtdruckprotokolle	104
7.3.3	Komplimentenrunde	105
7.3.4	Übung „(M)eine Stärke ist ...“	105
7.3.5	Übung „Reise zu meinen Stärken: Wer kann was?“	106
7.3.6	Arbeitsblatt „Ich kenne meine Stärken“	106
7.3.7	Signalkarten und Gruppenbewertung	107
7.4	Sitzung 4: Express your emotions!	108
7.4.1	Begrüßung, Signalkarten, kurzer Überblick über die Sitzung und Wandposter	108
7.4.2	Pantomimische Darstellung von Gefühlen	109
7.4.3	Psychoedukation: Stress und Gefühle	109
7.4.4	Sammeln von Konsumsituationen und Gefühlen	110
7.4.5	Aktivierungsübung: Gemeinsam Aufstehen	111
7.4.6	Flaschendreher: Strategien zum Ausdruck und Umgang mit Gefühlen	111
7.4.7	Arbeitsblatt „Meine Strategien im Umgang mit Gefühlen und Stress“	112
7.4.8	Freizeitsymbole, Signalkarten und Gruppenbewertung	112
7.5	Sitzung 5: Konsumiert nicht jeder mal Cannabis?	113
7.5.1	Begrüßung, Signalkarten, kurzer Überblick über die Sitzung und Wandposter	113
7.5.2	Quiz: Konsumiert nicht jeder mal Cannabis?	114
7.5.3	Cannabiskonsum im eigenen Freundeskreis	115
7.5.4	Cannabiskonsum, Peers und Freizeitgestaltung	116

7.5.5	Abstinente Netzwerke: „Spider’s Web“	116
7.5.6	Hausaufgabe: Was ist der Plan?	117
7.5.7	Signalkarten und Gruppenbewertung	117
7.6	Sitzung 6: Just say ‘No!’	119
7.6.1	Begrüßung, Signalkarten, kurzer Überblick über die Sitzung und Wandposter	119
7.6.2	Soziale Versuchungssituationen und sozialer Druck	119
7.6.3	Spontanes Reagieren	120
7.6.4	Sammeln der hilfreichen Strategien und Eintrag auf das Arbeitsblatt „Just say ‘No!’“	121
7.6.5	Jam Session	121
7.6.6	Signalkarten und Gruppenbewertung	121
7.7	Sitzung 7: Rückfallmanagement	123
7.7.1	Begrüßung, Signalkarten, kurzer Überblick über die Sitzung und Wandposter	123
7.7.2	Typische Konsum-/Risikosituationen	123
7.7.3	„Engelchen-Teufelchen“-Dialoge – Einführung	125
7.7.4	„Engelchen-Teufelchen“-Dialoge – Umsetzung	125
7.7.5	Arbeitsblatt „Umgang mit Risikosituationen und Craving“	126
7.7.6	Hausaufgaben	126
7.7.7	Signalkarten und Gruppenbewertung	126
7.8	Sitzung 8: Emergency and Goodbye	127
7.8.1	Begrüßung, Signalkarten, kurzer Überblick über die Sitzung und Wandposter	127
7.8.2	Auswertung der Hausaufgaben	127
7.8.3	Einführung Notfallkoffer, Sammeln der Strategien am vorbereiteten Flipchart	128
7.8.4	Notfallkoffer erstellen	128
7.8.5	Rückmeldungen und Teilnahmezertifikat	129
7.8.6	Signalkarten und Gruppenbewertung	130
Literatur		131
Anhang		
Hinweise zu den Online-Materialien		137