

CAN Stop

im Kontext
des Hamburger Jugendgefängnisses
Hahnöfersand

Die Grundidee des Programms

- Can Stop ist ein Gruppentraining für junge Cannabiskonsumenten im Alter von 14-21 Jahren, die ihren Cannabiskonsum verringern oder ganz darauf verzichten wollen.
- Es ist ein gemeinsames Forschungsprojekt der Universitäten Rostock und Hamburg, genauer des Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- Und Jugendalters (DZSKJ) im Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf und der Klinik für Psychiatrie, Neurologie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter der Universität Rostock und wurde gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit.
- Es umfasst insgesamt 8 Module á 90 Minuten. Jede Gruppensitzung unterteilt sich in zwei gleiche Teile und wird von einer zehnminütigen Pause unterbrochen.
- Jeweils am Anfang und Ende der Sitzung gibt es eine kurze Rückmelderunde zum Befinden mit Hilfe von Signalkarten. Am Ende wird jeweils zusätzlich ein kurzer Rückmeldebogen ausgefüllt.
- Die kontinuierliche und aktive Mitarbeit ist eine Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme am CAN Stop Gruppentraining. Am Ende der Sitzungen gibt es Hausaufgaben, um das Erlernte besser umsetzen zu können. Im Folgenden werden die einzelnen Module und ihre Ziele und Inhalte etwas genauer beschrieben.

Der theoretische Hintergrund

Das Programm bezieht sich auf...

- Verhaltenstherapie in Gruppen (Fiedler, 1996)
- Phasenmodell zur Veränderungsmotivation (Prochaska & Di Clemente, 1982)
- Motivierende Gesprächsführung (Miller & Rollnick, 2002)
- Sozialkognitives Rückfallkonzept Marlatt & Gordon, 1985)

Das Team

- Wir waren 5 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Straftatbereiches der Jugend- und Frauenvollzugsanstalt Hahnöfersand aus Hamburg. Im einzelnen 1 Psychologe und 4 Kolleginnen und Kollegen aus dem allgemeinen Vollzugsdienst.
- Wir alle haben nach einer eintägigen Fortbildung ein Zertifikat als ausgebildete CAN Stop-Trainer von der Uni Hamburg erhalten.

Die 8 Sitzungen des CAN Stop Gruppentrainings

Sitzung 1 You CAN Stop!

.....
Sitzung 2 Wissen ist Macht

.....
Sitzung 3 Finde Deine Stärken

.....
Sitzung 4 Express your Emotions

.....
Sitzung 5 Kifft nicht jeder mal?

.....
Sitzung 6 Just say no

.....
Sitzung 7 Rückfallmanagement

.....
Sitzung 8 Emergency and goodbye

.....

Sitzung 1 – „You CAN Stop“

- Im ersten Modul „You CAN Stop“ bekommen die Teilnehmer einen Einblick in das CAN Stop Gruppentraining. Der Trainer informiert über den Ablauf des Trainings und die Gruppenregeln.
- Es folgt ein erstes Kennenlernen und gegenseitiges Vorstellen der Teilnehmer untereinander, so dass eine vertrauensvolle Atmosphäre entstehen kann.
- Das Kiffertagebuch, in dem die Teilnehmer regelmäßig während des gesamten Trainings ihr Cannabiskonsumverhalten dokumentieren, wird eingeführt und mit Hilfe von Beispielen anschaulich erläutert.
- Im zweiten Teil der Sitzung werden die Teilnehmer dazu angeregt, sich mit den Vor- und Nachteilen der Abstinenz und ihres Cannabiskonsums auseinanderzusetzen.
- Zusätzlich zum Kiffertagebuch wird auch ein Konsumflipchart eingeführt, auf dem die Teilnehmer ihren Suchtdruck oder ihren Konsum im Kursverlauf dokumentieren.

Sitzung 2 – „Wissen ist Macht“

- Im zweiten Modul geht es um Informationsvermittlung über die Auswirkungen von Cannabis auf das Gehirn sowie über gesundheitliche Risiken.
- Die Teilnehmer bearbeiten einen Quizbogen mit 15 Fragen, u.a. zu Herkunft, Wirksubstanz, Wirkungsweise, Wirkung in Abhängigkeit von Konsumart, Abhängigkeit, gesundheitlichen Folgen, Nachweisbarkeit, Auslösung von Psychosen und zur rechtlichen Situation.
- Anhand von Bildern und jugendgerechten Erklärungen mit Beispielen erhalten die Teilnehmer Informationen über das dopaminerge Belohnungssystem und die Auswirkungen von Cannabis auf Prozesse im Gehirn.
- Des Weiteren erarbeiten sich die Teilnehmer die Kriterien der Cannabisabhängigkeit und schätzen anhand einer Skala ihren eigenen Konsum als unproblematisch, missbräuchlich oder abhängig ein.

Sitzung 3 – „Finde Deine Stärken“

- Im dritten Modul werden die Kiffertagebücher ausführlich ausgewertet und besprochen.
- Erste Erfolge auf eine Konsumreduktion werden positiv vermerkt.
- Der weitere Schwerpunkt der Sitzung liegt in der Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken, die zu einer Konsumreduktion / Abstinenz genutzt werden können.
- Jeder Teilnehmer wird dazu angeleitet, spielerisch eigene Stärken zu entdecken und Ressourcen wieder zu aktivieren. Ziel ist es, bei den Teilnehmern ein positives Selbstbild zu fördern und eine Stärkung des Selbstvertrauens zu erreichen.
- So werden die Teilnehmer zum Beispiel dazu angehalten, sich (angemessene) Komplimente zu machen und es wird ein Spiel gespielt, was sehr an die Reise nach Jerusalem erinnert.

Sitzung 4 – „Express Your Emotions!“

Modul 4: Express your Emotions!

Im vierten Modul geht es um eine Auseinandersetzung der Teilnehmer mit dem Thema Gefühle. Schwierigkeiten im Umgang mit den eigenen Gefühlen stellen häufig Auslöser für einen erneuten Konsum dar. Die Teilnehmer werden dazu angehalten, eigene Konsumsituationen zu erkennen und einen Zusammenhang zwischen ihrem

Suchtmittelkonsum und dem Umgang mit Gefühlen zu erkennen. Im zweiten Teil der Sitzung erarbeiten die Teilnehmer gemeinsam in der Gruppe alternative Strategien im Umgang mit Emotionen. Dabei soll jeder die für ihn individuellen Strategien für sich entdecken und umsetzen.

Zum Einsatz kommt die pantomimische Darstellung von Gefühlen mit Hilfe von Kärtchen, das Thema Stress und Stressreaktionen wird vorgestellt, es werden typische Konsumsituationen gesammelt, eine Aktivierungsübung durchgeführt und eine Art Flaschendreher zu alternativen Strategien im Umgang mit belastenden Gefühlslagen gespielt.

Sitzung 5 – „Kifft nich jeder mal?“

- Im fünften und sechsten Modul wird das Thema „Cannabis und Peers“ in den Mittelpunkt gestellt.
- Im Modul fünf geht es zunächst um die Erkenntnis, dass auch in der Altersgruppe der Teilnehmer nur eine Minderheit regelmäßig Cannabis konsumiert, Cannabiskonsum also nicht „normal“ ist.
- Im Anschluss wird das soziale Umfeld der Teilnehmer thematisiert. Dabei reflektieren die Teilnehmer insbesondere die Wechselwirkung zwischen Peer Group und Konsum.
- Abstinente Kontakte und cannabisunabhängige Interessen werden gewürdigt und gefördert. Dabei werden mit Unterstützung der Gruppe konkrete Schritte zu ihrer (Wieder-)Aufnahme unternommen.
- Zum Einsatz kommt ein Miniquiz, das sogenannte Nichtkiffer-Thermometer, anhand dessen die Teilnehmer ihr soziales Umfeld und deren Konsumverhalten reflektieren sollen, eine Selbsteinschätzung zu Freizeitaktivitäten anhand von Kärtchen, und das sogenannte Spiders WEB, auf welchem ein mögliches unterstützendes abstinentes soziales Netz entwickelt wird. Zudem soll eine konkrete abstinente Tätigkeit geplant und durchgeführt werden.

Sitzung 6 – „Just Say No“

Modul 6: Just say no

Im sechsten Modul liegt der Schwerpunkt auf soziale Verführungssituationen und Neinsagen. Die Teilnehmer arbeiten anhand ihrer Kiffertagebücher ihre individuellen sozialen Verführungssituationen für Cannabiskonsum heraus. Ziel ist, dass jeder Teilnehmer ein Gespür dafür gewinnt, in welchen sozialen Situationen er gefährdet ist zu konsumieren. Auf dieser Grundlage werden Strategien entwickelt, soziale Verführungssituationen zu umgehen oder den Konsum direkt im Kontakt mit den Peers abzulehnen.

Zum Einsatz kommt ein Partnerinterview zu sozialen Verführungssituationen und sozialem Druck, spontanes Nein-Sagen in sozialen Verführungssituationen wird spielerisch eingeübt, hilfreiche Strategien werden im Tagebuch gesammelt, außerdem wird ein „just say no“-Rap-Text geschrieben.

Sitzung 7 – „Rückfallmanagement“

- Ziel des siebten Moduls ist die Auseinandersetzung mit Vorboten bzw. Frühwarnzeichen zur Rückfallprophylaxe eines erneuten Cannabiskonsums.
- Mit Hilfe des Kiffertagebuchs erforschen die Teilnehmer ihre individuellen Konsum- und Risikosituationen, gruppieren sie in verschiedene Risikobereiche nach Marlatt ein und ranken individuell ihre Risikobereiche.
- Die Teilnehmer erfahren mit Hilfe der Metapher „Engel-Teufel-Dialog“ und einem Rollenspiel, die Zusammenhänge zwischen Gedanken und erneutem Cannabiskonsum.
- Spielerisch werden kognitive Verhaltensstrategien für die Bewältigung von zukünftigen Risikosituationen erarbeitet.

Sitzung 8 – „Emergency and Goodbye“

- Im achten Modul stehen die Festigung der bisher erlernten Strategien und die Erarbeitung eines Notfallplans im Vordergrund.
- Der Unterschied zwischen einem Ausrutscher und einem Rückfall wird ermittelt.
- Die Teilnehmer überlegen sich mögliche Belohnungen für eine zukünftige Abstinenz und verknüpfen ihre Abstinenzwünsche bzw. Reduktionswünsche mit einem konkreten Symbol.
- Schließlich gestalten die Teilnehmer einen individuellen Notfallkoffer aus einer Streichholzschachtel mit Risikokärtchen, Bewältigungskärtchen, Kärtchen mit Hinweisen zum Umgang mit Ausrutschern und Motivationskärtchen mit Gründen, nicht mehr oder weniger zu kiffen und...
- den gemeinsam erarbeiteten Songtext.
- Zum Abschluss erhalten die Teilnehmer ein Teilnahmezertifikat.

Das Material I

Für jede Sitzung:

- Stimmungsprotokoll
- Fragebogen zur Bewertung der Gruppenstunde

Sitzung 1:

- CAN Stop-Tagebuch => Vor- und Nachteile, Wirkungen und Nebenwirkungen

Sitzung 2:

- Bilder Gehirn und Synapse
- Cannabisquiz
- Infoblatt Cannabis und Gehirn

Sitzung 3:

- CAN Stop-Tagebuch => Meine Stärken

Sitzung 4:

- Arbeitsblatt Stressreaktionen im Körper
- Stress im Volksmund
- CAN Stop-Tagebuch => Meine Strategien im Umgang mit Gefühlen und Stress

Das Material II

Sitzung 5:

- Arbeitsblatt „Kifft nicht jeder mal?“
- Arbeitsblatt „Spider’s web“
- CAN Stop-Tagebuch => Was ich in meiner Freizeit machen möchte/ Ich nehme mir vor

Sitzung 6:

- Arbeitsblatt „Interview“
- Arbeitsblatt „just say no“
- CAN Stop-Tagebuch => Just say no

Sitzung 7:

- Arbeitsblatt Risikosituationen
- Bild Engel-Teufel-Dialog
- Spielanleitung Engel-Teufel-Dialog
- CAN Stop-Tagebuch => Risiko und Craving, meine Bewältigungsstrategien

Sitzung 8:

- Notfallkoffersticker
- Notfallkofferkärtchen
- Zertifikate

Fazit

- Das Programm ist gut strukturiert und nicht überfrachtet
- wird wissenschaftlich evaluiert
- setzt relativ geringe fachliche Vorkenntnisse auf Seiten der Trainer voraus (eintägige Schulung)
- fordert auch grundsätzlich unmotivierte Teilnehmer immer wieder zum mitmachen heraus
- hat laut ersten Forschungsergebnissen selbst im intramuralen Setting konsumreduzierende Effekte gezeigt (Trainertagung 14./15. April)
- war sogar für ADHS-Patienten durchführbar

Minuspunkte

- Zumindest im intramuralen Setting hat sich gezeigt, dass weder Konsumverlaufskurve noch Kiffertagebuch als Instrumente taugten. Bei erstem wurde systematisch beschönigt, zweiteres wurde verbummelt oder nicht mitgebracht.
- Einzelne Elemente wie z.B. das Stuhlspiel wurde eher weniger angenommen
- Die Standardsierung des Programms war deutlich verbesserungsfähig
- Das Programm ist als reines Cannabisprojekt entwickelt worden, eine vernünftige Psychoedukation sollte im Bereich Sucht breiter aufgestellt sein (wird kommen)
- Als nicht speziell für den intramuralen Bereich entwickeltes Programm, ist es nicht optimal auf die dortigen Gegebenheiten angepasst. (Stichworte: Schichtdienstsystem, bessere physische Verfügbarkeit der Teilnehmer durch den Zwangskontext, Einbaumöglichkeiten in die Vollzugsplanung, höheres Grundmisstrauen)

Weiterentwicklung – unsere Vision 1

- 1. Sitzung: Einführung und Vor-und Nachteile von Abstinenz und Konsum
- **2. Sitzung: Krankheit, Gesundheit und Alltagstheorien zu Sucht**
- 3. Cannabisquiz und THC Wirkungen und Nebenwirkungen
- 4. eigene Stärken
- **5. legale Drogen: Alkohol und Nikotin**
- 6. Stress, andere Gefühle und der Zusammenhang zum Konsum
- 7. Ist Kiffen normal? + das Hilfenetz

Weiterentwicklung – unsere Vision 2

- 8. Sitzung: Verführung und „nein“ sagen
- **9. Kokain und Opioide**
- **10. Designerdrogen und Verhaltenssüchte**
- 11. Risikomanagement
- 12. Das Notfallkofferchen
- **13. Test, Film und Abschied**

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

