



# Change 17

Konzept©

*Angebot von Prä-sent & Positiv Verändere*

*Geleitete Selbsthilfegruppe zur  
Suchtsensibilisierung und Prävention*

Stefanie Meyer und Monika Kunkler

September 2017

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	3
2. Strategie .....	3
2.1 Zielgruppe.....	3
2.2 Wirkung und Ziel .....	3
2.3 Angebot .....	4
2.4 Dauer .....	4
2.5 Haltung .....	4
2.6 Phasen „Change 17“ .....	4
3. Organisation .....	5
3.1 Team.....	5
3.2 Verantwortung/Zuständigkeit.....	7
3.4 Aktivitäten .....	7
4. Spielregeln.....	7
5. Anmeldung .....	7
6. Dokumentation .....	7
7. Vor- und Nachsorge.....	8
8. Angebot für Fachpersonen.....	8

# 1. Einleitung

Krankhaftes Suchtverhalten und seine unterschiedlichen Vorstufen sind in allen Gesellschaftsschichten vorzufinden - die Tendenz ist weltweit steigend. Die Entwicklung zeigt sich in der heutigen Zeit überproportional, besonders besorgniserregend bei Kindern und Jugendlichen. Zum Beispiel mit Abhängigkeitsformen Alkohol, Tabak, Drogen, Medikamente, Essen, Spielen.

*Im Jugendalter und besonders während der Pubertät finden im Gehirn tiefgreifende Entwicklungen statt, die bis zum 20. Lebensjahr andauern. Deshalb ist ein häufiger oder starker Konsum von psychotropen Substanzen während dieser Jahre besonders riskant. Jugendliche die bereits regelmässig Substanzen konsumieren, haben ein Risiko von über 40% im Laufe ihres Lebens abhängig zu werden. Ab einem Einstiegsalter von 16 Jahren beginnt das Risiko zu sinken und pendelt sich ab Anfang 20 um einen Wert von 10% ein.<sup>1</sup>*

Eine Suchterkrankung bringt nicht nur den Betroffenen sondern auch sein Umfeld in schwerste, oft lebensgefährliche psychische und physische sowie soziale Probleme, aus welchen ohne professionelle Hilfe nicht herausgefunden werden kann. Substanzgebundene Suchterkrankungen gelten bis heute als generell nicht heilbar und können nur durch dauerhafte Abstinenz zum Stillstand gebracht werden.

Das Gruppen-Training dient zur Sensibilisierung und Prävention von jungen Menschen die Anzeichen einer Gefährdung zeigen.

Durch Information zu den Folgen von missbräuchlichem Substanzkonsum und weiteren destruktiven Strategien, soll der Jugendliche einen selbstbestimmten und verantwortungsvollen Umgang finden. Abstinenz wird von der Gruppenleitung vorgelebt, wird von den Jugendlichen aber nicht grundsätzlich gefordert, jedoch als freiwilliges Ziel angestrebt.

## 2. Strategie

### 2.1 Zielgruppe

Das Gruppentraining ist ausgerichtet auf junge Erwachsene beiderlei Geschlechts, im Alter zwischen 16 – 25 Jahren, mit einem problematischen Konsumverhalten.

Z.B. von folgenden Substanzen: Alkohol, Cannabis, Kokain, Amphetamine, Ecstasy, LSD

Der Jugendliche ist motiviert sein Leben positiv zu verändern, Eigenverantwortung zu übernehmen, sich selbst zu reflektieren, aus Erfahrungen der anderen zu lernen, neue Coping und Alternativ Strategien zu erlernen, Verhaltensweisen anzupassen und neue Lösungswege zu finden. Gemeinsam in der Gruppe und unter Gleichgesinnten hat unsere Zielgruppe die Chance zu wachsen und eine neue Lebenseinstellung zu gewinnen.

### 2.2 Wirkung und Ziel

Gemeinsam anstatt alleine, gehen wir neue Wege. Ehrliche und transparente Gesprächsführung schafft Vertrauen und Zusammenhalt. Wir teilen unsere eigenen Erfahrungen, die Mut machen und die nötige Kraft und Motivation geben etwas positiv zu verändern.

Positiv Verändere heisst für uns neue Handlungsstrategien zu erlernen, um mit Turbulenzen umgehen zu können, welche eine erfolgreiche Integration ermöglichen. Darum ist uns die Persönlichkeitsentwicklung jedes Einzelnen wichtig. Sie führt zu Stabilität und den Möglichkeiten selbstwirksam und vorausschauend zu Handeln und im Sinne der eigenen Bedürfnisse zu Entscheiden. Mit dem ganzheitlichen Einbezug der zur Verfügung stehenden Ressourcen werden kurz- und längerfristige Ziele nachhaltig angegangen und positive Erfolgserlebnisse geschaffen.

---

<sup>1</sup> Die Suchtfibel, Ralf Schneider

### 2.3 Angebot

Wöchentlich, jeweils mittwochs bieten wir Jugendlichen und jungen Erwachsenen unter professioneller Führung einen Austausch. Wir schaffen Lernfelder, in denen Eigenverantwortung übernommen werden muss, Freiräume gegeben und Selbstbestimmung gelebt werden.

Zu verschiedenen Themen werden sporadisch externe Personen für das Mitgestalten der Gruppenabende engagiert. (Z.B. Fachpersonen, Streetworker, weitere genesene Betroffene.)

### 2.4 Dauer

Mittwochs, 19.00 – 20.45 (inkl. 15 Min. Pause)

Ort: Seestrasse 62, 3654 Gunten

### 2.5 Haltung

Wir sitzen alle im selben Boot, jeder übernimmt Verantwortung für sich als Steuermann/frau auf der turbulenten Fahrt des Lebens. Wir ermutigen die Zielgruppe ihr Leben selbstbestimmt in die Hand zu nehmen.

Wir gestalten die Beziehung zur Zielgruppe individuell und achten jeden Einzelnen als eigenständige Persönlichkeit

- ✓ Jeder hat sein eigenes Ziel
- ✓ Sie sind Experten und Steuermann/frau Ihrer Lebenssituation
- ✓ Wir begegnen Ihnen unvoreingenommen und interpretieren nicht vorschnell
- ✓ Wir setzen auf die Stärken und Potenziale der jungen Menschen
- ✓ Wir sprechen offen über Fehler, Schwächen und Defizite
- ✓ Fehler dürfen gemacht werden, diese sind wesentlich um das Leben zu bewältigen
- ✓ Wir integrieren die jungen Menschen in die Gestaltung des Abends und bieten Ihnen Raum um sich einzubringen und frei zu entfalten
- ✓ Wir sprechen offen über die Vergangenheit, wo wir heute stehen und unsere Wünsche für die Zukunft
- ✓ Die Geschichte und Erfahrung der Betroffenen sind wesentlicher Kern unseres Gruppentrainings
- ✓ Es bleibt ein geschützter Ort

### 2.6 Phasen „Change 17“

Wir arbeiten gemeinsam in der Gruppe 17 Phasen für eine positive Veränderung. Diese 17 Phasen dienen der Zielgruppe zu neuer Einsicht und Anpassung im Denken, Fühlen und Handeln.

Metamorphose die Wandlung von etwas in eine andere Gestalt oder in ein anderen Zustand:

**„Gerade als die kleine Raupe dachte, die Welt geht unter, verwandelte sie sich in einen Schmetterling.“**

### 3. Organisation

#### 3.1 Team



- ✓ **Positiv Verändere**  
**MOTIVATIONS-COACH**  
**Monika Kunkler**  
Dipl. Coach ILP  
Psychiatriepflegefachfrau HF  
Gesundheit!Clown

Was mich auszeichnet ist mein fundiertes praktisches und theoretisches Verständnis von jungen und erwachsenen Menschen. Die Auseinandersetzung mit meinen eigenen Veränderungsprozessen bilden das Fundament meiner Arbeit als Motivations-Coach. Meine eigene Führungs- und Berufserfahrung in unterschiedlichen Rollen erlauben es mir schnell, Anknüpfungspunkte zum Kontext zu finden. Mit meiner empathischen und interessierten, aber auch motivierten Vorgehensweise begleite ich Menschen auf deren Entdeckungsreise. Dabei eröffne ich ungewohnte Sichtweisen und gebe einfache Trainingsaufgaben mit. Ich gehe stets feinfühlig auf die Bedürfnisse des Gegenübers ein.



- ✓ **Prä-sent**  
**Stefanie Meyer**  
Gesundheits- und Präventionscoach  
Ayurveda-Masseurin  
Alkoholikerin  
Konsum von verschiedenen Substanzen  
Erfahrung in Co-abhängigen Beziehungen  
  
Seit mehreren Jahren abstinent, stabil,  
glücklich, selbstbewusst und sicher

Nachdem ich in meiner Jugend meist exzessiv verschiedene Substanzen konsumiert habe, wurde der Alkohol zu meinem besten Freund. Ein Teufelskreis und langjähriges Leiden mit allem was diese Krankheit zu bieten hat. Ich habe erkannt, dass Sucht eine Krankheit ist und dass ich es alleine nicht schaffe. Mir ist es ein Herzensanliegen junge Menschen zu sensibilisieren und ihnen aufzuzeigen wie sie neue Strategien erlernen können um ihr Leben positiv zu verändern. Meine direkte, humorvolle, herzliche und offene Art zeichnet meine Persönlichkeit besonders aus. Bei mir selbst angekommen, ist das Gefühl welches ich immer gesucht habe. Jeder kann es schaffen!



- ✓ **Beat Lehmann**  
Landmaschinenmechaniker  
Maschinist  
Konsum von Partydrogen  
Heroin- und Kokain abhängig

Seit mehreren Jahren abstinent  
und resozialisiert.

Bereits mit 13 Jahren habe ich meine ersten Erfahrungen mit Cannabis gemacht und mein Suchtverhalten kam zum Vorschein. Das eine führte zum anderen und so kam ich schnell mit Partydrogen in Kontakt und lernte danach die harten Drogen wie Heroin und Kokain kennen. Durch die Heroin- und Kokainabhängigkeit geriet mein Leben in sehr kurzer Zeit ausser Kontrolle. Ich habe erkannt, dass dies nicht das Leben ist, welches ich führen möchte und setzte alles daran, um einen Ausweg aus der Sucht zu finden. Heute führe ich ein glückliches Leben, wie ich es mir vor ein paar Jahren nur gewünscht habe.

Ich möchte gerne meine Erfahrungen jungen Menschen weitergeben, um sie zu sensibilisieren, ihnen Wissen zu vermitteln und sie anzuregen sich mit dieser wichtigen Thematik auseinander zusetzen.



- ✓ **Christian Lehmann**  
Alleinerziehender Vater  
Konsum von Cannabis und Partydrogen  
Kokain- und Heroinabhängig

Heute selbstbestimmt  
und verantwortungsvoll  
unterwegs :)

Ich war schon als Junge immer auf der Suche nach dem besonderen Kick. Mit 13 Jahren habe ich erste Rauscherfahrungen mit Cannabis gemacht. Nach der Schulzeit lernte ich Partydrogen kennen und mit 17 Jahren begann ich Heroin und Kokain zu konsumieren. Mein exzessiver Konsum von Heroin führte bald zu psychischer und körperlicher Abhängigkeit. Immer mehr konsumierte ich Heroin und Kokain zusammen. Unzählige Versuche meine Drogensucht zu bewältigen führten während vielen Jahren immer wieder in die Abhängigkeit zurück. Grosser Leidensdruck und die Motivation ein guter Vater zu werden verhalfen mir vor 7 Jahren meinem Leben eine entschiedene Wende zu geben. Viele meiner gewonnenen Erkenntnisse, Erfahrungen und wieder erlangten Freiheiten bereichern heute mein Leben. Mit Freude tausche ich Erfahrungen aus und nehme am

Leben anderer teil.

### 3.2 Verantwortung/Zuständigkeit

Monika Kunkler:	Inhaberin und Geschäftsführerin Positiv Verändere, Supervisor von „Change 17“
Stefanie Meyer:	Inhaberin und Geschäftsführerin Prä-sent Gründerin und Hauptverantwortung von „Change 17“
Beat Lehmann:	Gruppenleitung von „Change 17“
Christian Lehmann:	Gruppenleitung von „Change17“

Wir – das CHANGE17-Team – begleiten dich in deinem Prozess, damit auch du dein Leben frei, glücklich und selbstbestimmt meistern kannst.

---

**Genau in dem Moment in dem die Raupe dachte, die Welt geht unter,  
verwandelte sie sich zu einem Schmetterling**

---

3.3 Supervision Zur Qualitätssicherung und Reflexion der eigenen Persönlichkeit und Verhalten nehme alle Leiter an regelmässigen Supervisionen teil.

### 3.4 Aktivitäten

Da sich in unserer Erfahrungen gezeigt hat, dass es sinnvoll ist alte destruktive Gewohnheiten durch neue konstruktive, gesunde und befriedigende Gewohnheiten zu ersetzen, führen wir themenbezogene Zeiten ein, in denen wir gezielt Alternativen zum Konsum vorstellen. (Sport, Musik, Kreativität u.s.w).

Durchführungszeiten können variieren und werden frühzeitig bekannt gegeben.

## 4. Spielregeln

- ✓ Teilnahme freiwillig
- ✓ Jeder übernimmt Verantwortung für sich selber
- ✓ Abmeldungen obligatorisch bei Stefanie Meyer
- ✓ Verbindlichkeit und Pünktlichkeit
- ✓ Wir erscheinen klar und nüchtern
- ✓ Rauchen in den Pausen erlaubt
- ✓ Unser Treffpunkt bleibt frei von jeglichen anderen Substanzen
- ✓ Ehrlichkeit und Transparenz
- ✓ Wir pflegen einen respektvollen Umgang miteinander und behandeln jedes Mitglied der Gruppe so wie wir selbst gerne behandelt werden würden
- ✓ Verschwiegenheit als Schutz des Einzelnen damit Drittpersonen keine intimen Informationen der Gruppenteilnehmer erhalten

## 5. Anmeldung

Die Voraussetzung für Neueinsteiger von „Change 17“ sind ein Intake/Erstgespräch und weitere 1-7 Einzelcoaching je nach Bedarf bei Monika Kunkler/Stefanie Meyer zur Persönlichkeitsentwicklung.

## 6. Dokumentation

Wöchentliche Einträge im Social Office.

## 7. Vor- und Nachsorge

Das Angebot „CHANGE17“ eignet sich besonders gut für die Vorbereitung auf einen Klinikaufenthalt und der anschliessenden Nachsorge. Das durchlaufen der 17-Phasen verschafft dem jungen Menschen eine tiefe Auseinandersetzung und Reflektion der eigenen Person und der Krankheit und führt dadurch Stabilität im Alltag. Die Auseinandersetzung der Gruppe oder in Einzelcoachings mit Prä-sent Stefanie Meyer, mit dem wichtigen Thema Sucht führt bei jungen Erwachsenen zu Verständnis, Bewusstsein, Wissen und Vertrauen. So können Rückfälle verringert und der Erfolg vorprogrammiert werden.

## 8. Angebot für Fachpersonen

Da uns die Prävention von jungen Menschen am Herzen liegt möchten wir unsere Erfahrungen in die Welt bringen.

Gesundheits- und Präventionscoach Stefanie Maria Meyer von „Prä-sent“ setzt sich für die frühzeitige Aufklärung und Prävention von jungen Menschen ein.

Ihr Angebot gilt für Fachperson, Schulen, Kliniken, Krankenkassen und Hilfsorganisationen Firmen und angehörigen. Es dient auch hier zur Gesundheitsförderung, Prävention und Sensibilisierung.

Für weiter Informationen: [www.pra-sent.ch](http://www.pra-sent.ch) Prävention - Suchtsensibilisierung