



Präventions- und Suchtsensibilisierung Konzept©

Prä-sent – Coaching und Beratung
Stefanie Maria Meyer

September 2017

Inhalt

1. Einleitung	3
2. Zielgruppe	3
2.1 Ziel: Prä-sent	3
3. Angebote	4
3.1. Change17 – Angebot Suchtsensibilisierung in geleiteter Selbsthilfegruppe	4
3.2. Informationsanlässe – Angebot für Fachpersonen	4
3.3. Einzelcoaching – Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene	5
5. Haltung	5
6. Ansätze und Trainings	6
7. Vor – und Nachsorge	6
8. Anmeldeverfahren	6

1. Einleitung

Was versteht man unter Sucht?

Sprachlich kommt Sucht nicht vom „suchen“ wie oft behauptet, sondern von „siech“ (englisch: sick) das heisst krank. In Holland heisst es „verslaving“, was sehr treffend „versklavt“ sein bedeutet.

Im medizinischen Fachbüchern spricht man von Abhängigkeit. Die Abhängigkeit gilt als höchster Ausprägungsgrad der Störung durch psychotrope Substanzen. Diese Störungsform ist durch folgende international gültige Merkmale gekennzeichnet und als gültige Krankheit anerkannt. Offiziell kann die Abhängigkeitsdiagnose (ICD10) dann gestellt werden, wenn während der letzten Jahre drei oder mehr der folgenden Merkmale gleichzeitig vorhanden waren.

- 1) Der oft starke und gelegentlich übermächtige Wunsch, psychotrope Substanzen zu sich zu nehmen.
- 2) Geht der übermächtige Wunsch einher mit einer verminderten Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums.
- 3) Treten bei Beendigung oder Verminderung des Konsums Entzugserscheinungen auf, die nicht bei allen Drogen körperlicher Natur sein müssen.
- 4) Geht bei fast allen Suchtmitteln die Entwicklung einer Toleranz für die Wirkung voran was zu einer Dosissteigerung führt.
- 5) Stellt sich eine fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügungen oder Interessen zugunsten des Substanzkonsums ein.
- 6) Hält der Substanzkonsum trotz Nachweis eindeutiger schädlicher Folgen an welche körperlicher, sozialer oder psychischer Natur sein können.

1 Die Suchtfibel, Ralf Schneider

Als abstinent lebende Betroffene liegt mir die Sensibilisierung, Aufklärung und Prävention von jungen Menschen besonders am Herzen. In diesem Konzept sind das Angebot und das Ziel des Gesundheits- und Präventionscoachings von Prä-sent rund um das Thema Sucht erläutert und es wird auf die Haltung hingewiesen, welche die Zusammenarbeit prägen.

Dieses Konzept richtet sich zum einen an interessierte Fachpersonen, an die zuweisenden und kostentragenden Stellen der Jugendlichen und jungen Erwachsenen, zum anderen an die jungen Menschen selbst, die sich für dieses Gesundheits- und Präventionscoaching entscheiden.

2. Zielgruppe

Ich berate und unterstütze Jugendliche und junge Erwachsene beiderlei Geschlechts, im Alter zwischen 16 bis 25 Jahren, welche ein problematisches Konsumverhalten aufweisen. Wie z.B. von folgenden Substanzen: Alkohol, Cannabis, Kokain, Amphetamine, Ecstasy, LSD und MDMA.

Krankhaftes Suchtverhalten und seine unterschiedlichen Vorstufen sind in allen Gesellschaftsschichten vorzufinden, und die Tendenz ist weltweit steigend. Die Entwicklung zeigt sich in der heutigen Zeit überproportional, besonders besorgniserregend bei Kindern und Jugendlichen in verschiedenen Abhängigkeitsformen.

Der Jugendliche ist motiviert sein Leben zu verändern, Eigenverantwortung zu übernehmen, sich selbst zu reflektieren, aus Erfahrungen zu lernen, neue Coping und Alternativ Strategien zu erlernen, Verhaltensweisen anzupassen und neue Lösungswege finden.

2.1 Ziel: Prä-sent

Prä-sent steht für PRÄvention und SuchtSENSibilisierung.

Für mich ist dieser Name verbunden mit der stetigen Aufmerksamkeit gegenüber mir selbst und meiner Suchtkrankheit. Um stabil zu bleiben, sollte mir stets präsent sein, dass ich abhängig bin oder

war. Ich trage zu jeder Zeit die Verantwortung für mich und mein Leben. Zum anderen bedeutet Präsent das „Geschenk“. Das Geschenk des Neuanfangs. Ein Geschenk für mich selbst und für andere, die es geschafft haben aus dem Teufelskreis der Sucht auszusteigen, und für alle die sich auf diesen Weg begeben wollen. Ich möchte junge Menschen aufklären, sensibilisieren, bewegen und motivieren sich ernsthaft mit ihrem Konsumverhalten auseinanderzusetzen. Mit dem Einbezug der zur Verfügung stehenden Ressourcen werden kurz- und längerfristige Ziele nachhaltig angegangen und positive Erfolgserlebnisse geschaffen. Durch die Sensibilisierung, Aufklärung und die Auseinandersetzung mit sich selbst und ihrem eigenen Gebrauch oder Missbrauch von verschiedenen Substanzen gelangt der Jugendliche zu wichtigen Erkenntnissen, die wesentlich für seinen weiteren Lebensweg und seine zukünftigen Entscheidungen sind

3. Angebote

Mein Angebot gestalte ich hauptsächlich individuell und auf die Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmt. Ich schaffe Lernfelder, in denen Eigenverantwortung übernommen werden. Meine eigene Erfahrung ist ein wichtiger Bestandteil und dient Gemeinsamkeiten im Konsumverhalten zu erkennen, neue Lösungen und Handlungsstrategien zu finden und zur Motivation zu einem Neuanfang.

Die Zusammenarbeit findet freiwillig statt und der betroffene übernimmt Eigenverantwortung für sich und seine Zukunft. Die Zusammenarbeit basiert auf Vertrauen und Beziehung. Ich begegne den Jugendlichen und jungen Erwachsenen authentisch und immer auf Augenhöhe, um ein ehrliches und stabiles Fundament zu erschaffen, welches in dem Thema Sucht essentiell ist, um Fortschritte zu machen.

3.1. Change17 – Angebot Suchtsensibilisierung in geleiteter Selbsthilfegruppe

„CHANGE17“ ein Angebot in Zusammenarbeit mit weiteren abstinent lebenden Betroffenen und der Fachperson und Motivations-Coach Monika Kunkler von Positiv Verändere, Motivation und Entwicklung von Jugendlichen, junge Erwachsene und Angehörige.

Wir bieten wöchentlich, jeweils Mittwoch, Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit problematischem Konsumverhalten einen gemeinsamen Abend zum Austausch unter Gleichgesinnten an.

Die Erfolge zahlreicher Selbsthilfe-Gruppen sprechen für sich. Das Gruppentraining ist ausgerichtet auf junge Erwachsene beiderlei Geschlechts, im Alter zwischen 16 bis 25 Jahren, mit einem problematischen Konsumverhalten z. B. von folgenden Substanzen: Alkohol, Cannabis, Kokain, Amphetamine, Ecstasy, LSD. Durch den Einbezug eines Teams mit Eigenerfahrung kann ein Austausch auf Augenhöhe stattfinden. Wir informieren transparent über unseren Leidensweg und informieren über die Risiken, Konsequenzen verschiedener Substanzen sowie über unseren Tiefpunkt, Ausstieg und Hilfsangebote.

Die jungen Menschen können sich selbst wiedererkennen, mit Ihrem Suchtverhalten und den Risiken auseinandersetzen und gewinnen dadurch Motivation etwas positiv zu verändern. Wir durchlaufen 17 Phasen die zur Stabilität und Sicherheit im Alltag dienen.

Nähere Informationen entnehmen sie bitte dem Konzept Change17 www.pra-sent.ch

3.2. Informationsanlässe – Angebot für Fachpersonen

Damit sich junge Menschen bereits frühzeitig ernsthaft mit dem wichtigen Thema Sucht auseinandersetzen und sich über Risiken und Konsequenzen bewusst werden setze ich mich für die Prävention in Schulen und Betrieben ein. Mir ist es ein Herzensanliegen junge Menschen, sowie Arbeitgeber, Fachpersonen und Angehörige zu informieren und dank meiner Eigenerfahrung Beispiele aufzuzeigen. Durch mein authentisches Auftreten bin ich überzeugt einen anderen Zugang zu jungen Menschen zu gewinnen. Ich trete klar, echt und sehr transparent auf und stehe zu mir und

meiner Vergangenheit. Mein Angebot dient zur Sensibilisierung und Prävention für alle Institutionen, die gerne Betroffene mit ihrem persönlichen Erfahrungsbericht in Ihre Arbeit einbeziehen wollen Schulen, Präventions-Tage in Firmen, Krankenkassen, Kliniken, Hilfsorganisationen und Gruppen, Eltern und Angehörige.

3.3. Einzelcoaching – Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene

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. *1 Die Suchtfibel Ralf Schneider*

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.

Ich berate, begleite und unterstütze Jugendliche und junge Erwachsene mit ihrem problematischen Konsumverhalten in ihrem Prozess. Auf Wunsch des Jugendlichen werden Familienangehörige informiert und einbezogen um einen besseren Umgang im Familienleben mit der Problematik der Abhängigkeit zu erzielen. Oft fühlen sich Angehörige hilflos und üben unbewusst Druck aus der den Konsum verstärken kann. Der Austausch und das Erkennen der dahinterliegenden Problematik eine Schlüsselfunktion für eine positive Veränderung. Durch die transparente Kommunikation können beide Seiten sehr entlastet werden.

4. Dauer

Es finden wöchentliche Coachings statt, welche je nach Bedarf zwischen 1–2 persönlichen Treffen à 60 – 90 Minuten variieren können. Zeitgemässe Kommunikationsmittel (Telefon, Skype, SMS, What'sApp, Mail etc.) wird in individueller Absprache ebenfalls angeboten.

5. Haltung

Meine Haltung, auf welcher die Zusammenarbeit mit den Interessenten und Interessentinnen aufbaut, basiert auf folgenden Leitsätzen:

- ✓ Ich gestalte die Beziehung individuell und achte jeden Einzelnen
- ✓ Jeder hat sein eigenes Ziel
- ✓ Sie sind Experten und Steuerfrau/Ihrer Lebenssituation
- ✓ Ich begegne Ihnen unvoreingenommen und interpretieren nicht vorschnell
- ✓ Ich setze auf die Stärken und Potenziale der jungen Menschen

¹ Die Suchtfibel, Ralf Schneider

- ✓ Ich spreche offen über Fehler, Schwächen und Defizite
- ✓ Fehler dürfen gemacht werden. Diese sind wesentlich, um das Leben zu bewältigen
- ✓ Meine Geschichte und Erfahrung sind wesentlicher Kern meines Trainings
- ✓ Die Informationen gehen nicht an Dritte
- ✓ Ich verlange Verbindlichkeiten und Eigenverantwortung
- ✓ Ich mache Angebote zur Lösungsfindung
- ✓ Ich zeige Alternativen zum Konsumverhalten auf
- ✓ Der junge Mensch darf seine eigenen Entscheidungen treffen
- ✓ Ich motiviere sie zu positiven Veränderungen

6. Ansätze und Trainings

Durch meine Ausbildung als Gesundheits- und Präventionscoach, Weiterbildungen im Suchtbereich sowie durch meine eigene langjährige Abhängigkeit biete ich ein breitgefächertes Angebot. Ich gestalte jedes Coaching individuell und auf die Bedürfnisse des jungen Menschen abgestimmt. Meine eigene Erfahrung ist ein wichtiger Bestandteil und dient dazu ernst genommen zu werden, Gemeinsamkeiten im Konsumverhalten zu erkennen, zu spiegeln, Hilfsangebote und Lösungswege aufzuzeigen um den Ausstieg zu schaffen.

- ✓ Selbstreflektion, Selbsterkenntnis fördern
- ✓ Austausch über Gründe und Auslöser im Alltag
- ✓ Lösungswege und Alternativen kennen
- ✓ Stärken und Schwächeprofil erarbeiten
- ✓ Selbstwert, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken
- ✓ Skills
- ✓ Zieltraining
- ✓ Körperarbeit
- ✓ Persönlichkeitsentwicklung
- ✓ Recovery Concept
- ✓ Gruppentraining CHANGE17

Zur Qualitätssicherung nehme ich an regelmässigen Supervisionen und Weiterbildungen teil.

7. Vor – und Nachsorge

Das Angebot von Prä–sent im Einzelcoaching und „CHANGE17“ im der Gruppe eignet sich besonders gut für die Vorbereitung auf einen Klinikaufenthalt und der anschliessenden Nachsorge. Die Sitzungen und die Begleitung verschafft dem jungen Menschen eine tiefe Auseinandersetzung und Reflektion der eigenen Person und der Krankheit und führt dadurch zu Stabilität, Verständnis, Vertrauen, Bewusstsein, Freude, Sicherheit und Motivation Vertrauen im Alltag. So können Rückfälle verringert und der Erfolg vorprogrammiert werden.

8. Anmeldeverfahren

Eine Anmeldung für das Erstgespräch kann nur durch die Kontaktaufnahme von den Jugendlichen oder den jungen Erwachsenen selbst vereinbart werden.

Im Gespräch wird das Gesundheits- und Präventionscoaching vorgestellt und die Motivation der bewerbenden Person für einen Eintritt erfragt. Relevante biographische Informationen werden vertraulich erfasst. Wie ausführlich und tief diese Informationen dargelegt werden, entscheidet die sich bewerbende Person selbst. Die wenigen Regeln werden erklärt.

„Unser größter Ruhm ist nicht, niemals zu fallen, sondern jedes Mal wieder aufzustehen.“