

Selbststimmter Substanzkonsum – Ein Paradigmenwechsel?

Präsentation im Rahmen des
Mittwochskolloquiums am 5.11.2014

ReferentInnen: Serap Bastürk & Gunnar Stroyer,
comeback gmbh

Gliederung

1. Begriffserläuterungen
2. Beispiel KISS: Grundsätzliches
3. KISS in der Praxis

Selbstbestimmter Konsum

- Selbstbestimmter Substanzkonsum „psychoaktiver Substanzen liegt vor, wenn eine Person ihren Substanzgebrauch an einem zuvor festgelegten Konsumplan bzw. Konsumregeln ausrichtet.“
(GK Quest)
- Geplanter und limitierter Substanzgebrauch
- Synonym für „(Selbst-)Kontrollierten Konsum“

Paradigmenwechsel

- "Zum Profil niedrigschwelliger Drogenarbeit sollte neben den gängigen Überlebenshilfemaßnahmen (wie Spritzentausch, Notschlafmöglichkeiten, Versorgung mit Lebensmitteln etc.) auch gehören, den **Konsum als solchen** zu problematisieren, zur Konsumveränderung zu motivieren und neben Abstinenz- auch Reduktionsprogramme vorzuhalten."
(GK Quest)

KISS...

- Steht für **K**ompetenz im **s**elbstbestimmten **S**ubstanzkonsum
- wurde 2005 von Prof. Dr. Joachim Körkel und der GK Quest entwickelt
- ist ein verhaltenstherapeutisches Selbstmanagementprogramm
- kann im Einzel oder in der Gruppe (bis zu 12 TN) durchgeführt werden

KISS...

- besteht aus 12 strukturierten Sitzungen
- wird bei der comeback gmbh regelmäßig als Gruppenprogramm durchgeführt
- Wirksamkeit nachgewiesen in wissenschaftlicher Studie (Körkel u.a. 2011)

Ziele von KISS

- Bewusstmachung des Umgangs mit psychoaktiven Substanzen (inkl. Alkohol und Tabak)
- Stärkung der Änderungsmotivation
- Aufbau von Selbstmanagementfertigkeiten zur Konsumreduktion/-beendigung für vom KonsumentIn ausgewählte Substanz(en)

Haltung von KISS

- Anerkennung der Ambivalenz der KlientInnen (positive und negative Seiten des Konsums)
- Entscheidungsautonomie der KlientInnen
- Veränderung findet schrittweise statt
- sowohl Reduktion als auch Abstinenz als Ziel

KISS in der Praxis: Vorlauf

- Offene Informationsveranstaltung mit Vorstellung des Programms, Aushändigung von Konsumtagebüchern, Beantwortung von Fragen
- Vorgespräch(e):
 - Erste Übersicht über die Situation und Konsum
 - Vorstellung des Handbuchs
 - Festlegung der Konsumeinheiten

Module von KISS

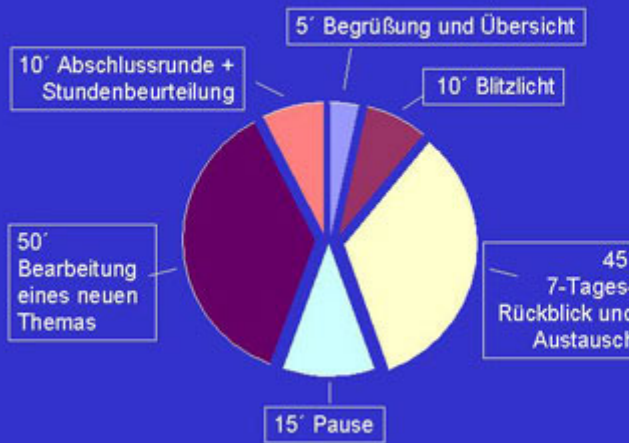
1. Grundwissen Drogen
2. Pro & Kontra Veränderung
3. Bilanz ziehen
4. Konsumziele festlegen
5. Strategien zur Zielerreichung
6. Risikosituationen erkennen

Module von KISS

7. Ausrutscher meistern
8. Freizeit genießen
9. Belastungen erkennen
10. Belastungen angehen
11. Nein-Sagen lernen
12. Erfolge sichern

Ablaufplan einer Sitzung

Typischer Ablauf einer KISS-Gruppensitzung



© Vökel & Quest Akademie (2006)

Modul 1: Grundwissen Drogen

- Begrüßung
- Vorstellung
- Aufstellen von Gruppenregeln
- Drogenquiz in Kleingruppen
 - Beispielfrage: Wie viele einfache Schnäpse (20ml, 40 Vol%) entsprechen dem Alkoholgehalt einer 0,5l-Flasche Bier?
A) ein Schnaps B) zwei Schnäpse C) drei Schnäpse

Modul 2: Pro & Contra Veränderung

- Negative Seiten des Drogenkonsums
- Positive Seiten des Drogenkonsums
- Einführung der öffentlichen Verlaufskurve

Modul 3: Bilanz ziehen

- Bilanzierung des Konsums anhand einer Checkliste
- Hilfreiche Strategien und Umstände
- Wiederkehrende Auslöser für den Konsum

Modul 4: Konsumziele festlegen

- Für die nächsten sieben Tage
- Drei Dimensionen:
 - Gesamter Konsum in der Woche
 - Maximaler Konsum pro Tag
 - Anzahl der Tage ohne Konsum
- Zunächst gemeinsam auf Flipcharts

Modul 5: Strategien zur Zielerreichung

- Erarbeitung von Strategien zur Erreichung der persönlichen Konsumziele
- Erarbeitung zunächst alleine, dann in der Gruppe
- Arbeitsblatt mit Anregungen ist vorhanden

Modul 6: Risikosituationen erkennen

- Identifizierung von Risikosituationen für Substanzkonsum in vier Kategorien
 - Belastende Gefühlszustände
 - Dinge leichter erreichen
 - Gute Stimmung
 - Gewohnheit
- Erarbeitung von Strategien, um in den Hauptrisikosituationen nicht zu konsumieren

Modul 7: Ausrutscher meistern

- Beispiele zu Ausrutschern
- Individuelle Definition des Begriffs
- Reaktionen auf Ausrutscher
- Hilfreiche Strategien zum Umgang mit Ausrutscher

Modul 8: Freizeit genießen

- Individuelle Bedeutung des Begriffs „Freizeit“
(oft ambivalente Gefühle bei Klient_innen)
- Mögliche Freizeitaktivitäten
- Wochenplan für schöne Dinge

Modul 8: Freizeit genießen

Wochenplan für schöne Dinge AB 8.2: **bis** **200...**
(bitte Datum der Woche eintragen)

Plane für die kommende Woche schöne Dinge in deinen Alltag ein. Benutze dabei den folgenden Wochenplan. Bedenke:

- ! Auch schöne Dinge ergeben sich im Regelfall „nicht einfach so“.
- Achte darauf, dass diese Dinge nichts mit Drogen zu tun haben.

	Schöne Dinge	Zeit	Ort	Mit wem?
Mo				
Di				
Mi				
Do				

Modul 9: Belastungen erkennen

- Was sind Belastungen im Alltag?
- Empfehlungen zur Bewältigung von Belastungen
- Wochenplan für schöne Dinge

Modul 10: Belastungen angehen

- Lösungsideen zum Umgang mit konkreten Belastungen werden in Kleingruppen erarbeitet
- Vorstellung von Wegen zur Reduzierung von Belastungen
- Wochenplan für schöne Dinge

Modul 11: Nein-Sagen lernen

- Brainstorming: Wann ist es schwer möglich, „Nein!“ zum Konsum zu sagen?
- Identifizierung von Gefährdungssituationen
- Varianten des „Nein!“-Sagens

Modul 12: Erfolge sichern

- Zielfestlegung für die nächsten Monate
- Gedankenaustausch
- Resümee
- Abschlussfeedback

Erfahrungen aus der Praxis

- Anfangs: Probleme zwischen den Teilnehmern, Widerstand, Misstrauen
- Gegenseitige Unterstützung in der Gruppe
- Gruppenregeln werden eingehalten
- Man sieht Veränderungen, nicht nur am Konsum

zum Weiterlesen

- <http://www.kiss-heidelberg.de>
- Körkel, J., Becker, G., Happel, H.-V., Lipsmeier, G. (2011). *Kontrollierte Reduktion des Drogenkonsums: Eine randomisierte kontrollierte klinische Studie in der niedrigschwelligen Drogenhilfe*. Frankfurt: idh

Kontakt

Kontakt- und Beratungszentrum

Bahnhofsplatz 29

28195 Bremen

Tel.: 0421/4600 610

Fax: 0421/4600 621