

DELTA

DrEsdner MuLtimodale TherApie
für Jugendliche mit chronischem
Suchtmittelkonsum



Yulia Golub
Lukas A. Basedow
Johannes Meiron Zwipp
Sören Kuitunen-Paul
Veit Roessner

**DELTA –
Dresdner Multimodale
Therapie für Jugendliche
mit chronischem
Suchtmittelkonsum**

 hogrefe

Hintergrund

DELTA

= DrEsdner MuLtimodale TherApie für Jugendliche mit chronischem Suchtmittelkonsum

- Manualisiertes Behandlungsprogramm
- Basierend auf Therapieprogrammen für Erwachsene, insbesondere dem MATRIX-Modell
- Programm für Angehörige

DELTA Jugendgruppe

Jugendgruppe - Ziele

- Abstinenz
- Kompetenz
- Motivation

Jugendgruppe - Aufbau

- Zielgruppe: 12- bis 17-jährige Teilnehmende mit chronischem Substanzkonsum
- Setting: ambulant, stationär, tagesklinisch, Wohngruppen
- 16 wöchentliche Gruppensitzungen, max. 90min
- Empfehlung: 3-8 Teilnehmende pro Gruppe
- Ab 6 Teilnehmenden zwei Gruppenleiter*innen

Jugendgruppe – Gruppenregeln

Jugendgruppe – Therapievertrag

Jugendgruppe - Einzelgespräche

- 8 Einzelsitzungen (alle 2 Wochen), max. 30min
- Detaillierte Erhebung des Konsummuster
- Besprechung von Rückfällen
- Bearbeitung komorbider Störungen
- Individuelle Themen, z.B.:
 - Vertiefung von Gruppenthemen
 - Reduktion des Tabakkonsums

Jugendgruppe – Themen

1	Konsum & Motivation*
2	Trigger*
3	Skills*
4	Neue Challenges
5	Rückfälle*
6	Selbstwert
7	Aufrichtigkeit*
8	Depression
9	Langeweile
10	Gefühle erkennen*
11	Gefühle verändern*
12	Rückfallrechtfertigungen
13	Anti-Rückfall-Training
14	Persönliche Grenzen
15	Alkohol
16	Abschluss/Suchtverschiebung*

* 8 essenzielle Sitzungen für
die verkürzte Gruppe

Jugendgruppe – Ablauf der Sitzungen



Jugendgruppe – Ablauf der Sitzungen



Jugendgruppe - Wochenrückblick

Jugendgruppe – Ablauf der Sitzungen



Jugendgruppe - Wochenchallenge

Jugendgruppe – Ablauf der Sitzungen



Jugendgruppe – Ziele & Inhalte

1. Konsum und Motivation

- Abhängigkeit als Krankheit erkennen
- Kurz- und langfristige Vor- und Nachteile der Abstinenz
-> Persönliche Abstinenzmotivation herausarbeiten

Jugendgruppe - Ziele & Inhalte

2. Trigger

- Was sind Trigger?
- Wie führen sie zu Konsum? Wie kann der Ablauf unterbrochen werden?
- Identifikation persönlicher Trigger für Craving/ Rückfall (Situationen und Emotionen)

Jugendgruppe - Ziele & Inhalte

3. Skills

- Was ist Suchtdruck? Wie kann man damit umgehen?
 - > Skills sammeln und ausprobieren
- Suchtdruckkurve mit verschiedenen Anspannungsstufen und passenden Skills
- Erstellung Notfallplan

Jugendgruppe - Ziele & Inhalte

4. Neue Challenges

- Identifikation von potentiell schwierigen Situationen
- Erarbeiten neuer Verhaltensweisen

Jugendgruppe - Ziele & Inhalte

5. Rückfälle und Stress

- Was ist ein Rückfall für jeden persönlich?
- Wie passieren Rückfälle?
- Wie kann man Rückfälle verhindern?
 - > durch „Wurzeln“
- Eigene Wurzeln erkennen
- Aktuelle Stressoren und Möglichkeiten zum Umgang mit diesen

Jugendgruppe - Ziele & Inhalte

6. Selbstwert

- Bedeutung des Selbstwertes
- Säulen des Selbstwertes
- Selbstwertbestandteile erkennen und stärken

Jugendgruppe - Ziele & Inhalte

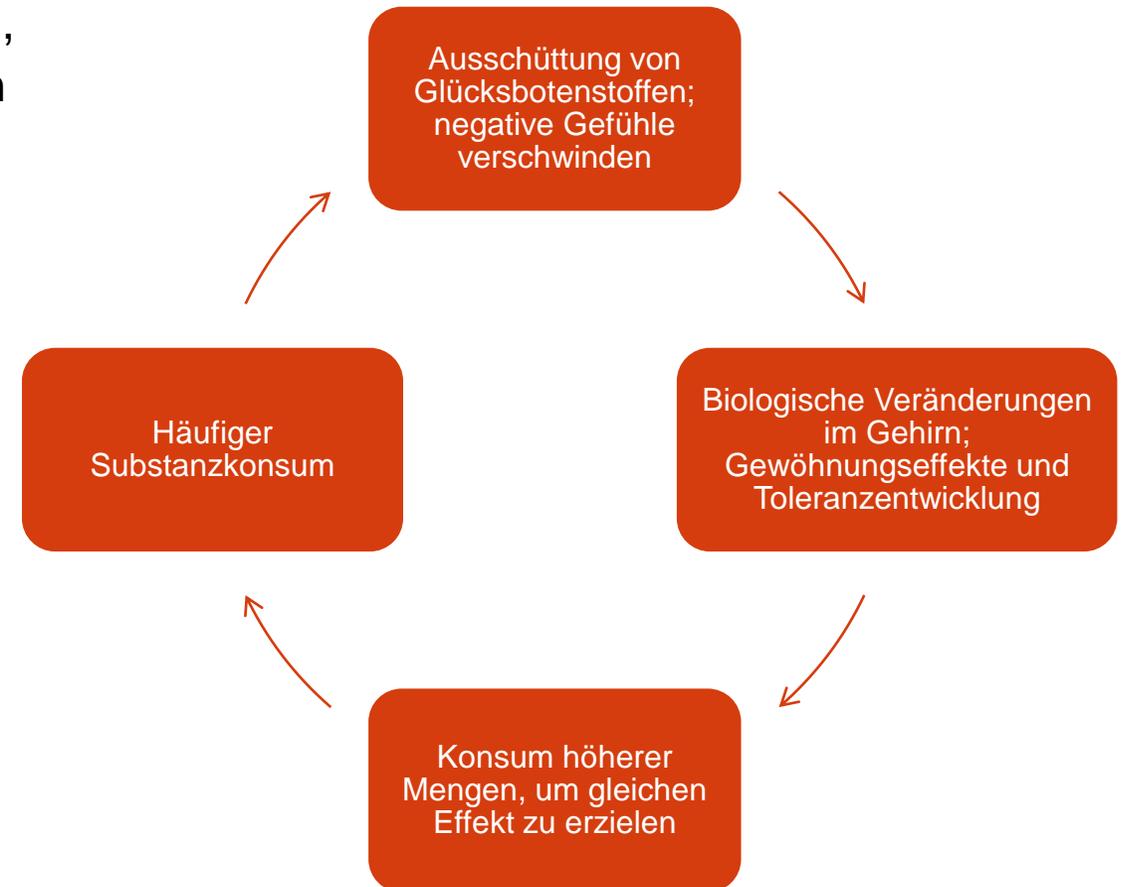
7. Aufrichtigkeit

- Was bedeutet für euch Aufrichtigkeit?
- In welchen Situationen fällt es schwer aufrichtig zu sein? Und warum?
- Was sind Alternativen wenn ihr nicht ehrlich sein könnt?

Jugendgruppe - Ziele & Inhalte

8. Depression

- Zusammenhang von Gedanken, Gefühlen und Konsumverhalten
- Abwärtsspirale der Depression
- Finden und Ausprobieren angenehmer Aktivitäten



Jugendgruppe - Ziele & Inhalte

9. Langeweile

- Langeweile als Trigger
- Langeweile erkennen
und vorbeugen
- Alltagsstrukturierung

Jugendgruppe - Ziele & Inhalte

10. Gefühle erkennen

- Bedeutung von Gefühlen
- Wie fühlen sich die Gefühle an? Was will ich tun wenn ich ein bestimmtes Gefühl habe?
- Wie erkenne ich meine Gefühle?

11. Gefühle verändern

- Wie kann man angenehme Gefühle hervorrufen?
- Verändern von Gefühlen durch entgegengesetztes Handeln

Jugendgruppe - Ziele & Inhalte

12. Rückfallrechtferigung

- Gründe für frühere Rückfälle
- Waren diese gerechtfertigt?
- Wann wäre ein Rückfall gerechtfertigt?
- Welche Ziele sollen mit Konsum erreicht werden? Werden sie erreicht? Welche Alternativen gibt es?

Jugendgruppe - Ziele & Inhalte

13. Anti-Rückfall-Training

- Wiederholung der Inhalte der letzten Stunden
- Bestandsaufnahme und Stärken von Skills

Jugendgruppe - Ziele & Inhalte

14. Persönliche Grenzen

- Wie sollen persönliche Grenzen sein?
- Gesunde Beziehungen
- „Nein“-Sagen
- „Ja“-Sagen

Jugendgruppe - Ziele & Inhalte

15. Alkohol

- Gesellschaftliche Rolle von Alkohol
- Konsumreflexion
- Ziele bzgl. des Alkoholkonsums

Jugendgruppe - Ziele & Inhalte

16. Suchtverschiebung (offene Gruppe)

- Verhaltenssüchte: Welches Verhalten möchtest du ändern?
- Pro & Contra Veränderung, kurz- und langfristige Ziele

16. Abschluss (geschlossene Gruppe)

- Was lasse ich hier? Was nehme ich mit?
- Ziele für die nächsten 3 Monate
- Rückmeldungen zur Gruppe

Jugendgruppe – Ablauf der Sitzungen



Jugendgruppe - Wochenchallenge

Jugendgruppe – Ablauf der Sitzungen



Jugendgruppe - Achtsamkeitsübung & Reflexion

- Achtsamkeitsübungen, z.B.
 - Achtsames Essen
 - Sehen, Hören, Fühlen
 - Ball werfen
 - Achtsames Gehen
 - Nicht-Bewerten
- Feedbackbarometer
 - z.B. Skala von 1-10 („Wie fühlt ihr euch jetzt am Ende der Sitzung?“)

Jugendgruppe – Ablauf der Sitzungen



DELTA Angehörigengruppe

Untertitel

Angehörigengruppe - Ziele

- Wichtige Veränderungen für Genesung
- Formen der Unterstützung
- Verständnis schaffen
- Schwierigkeiten vorhersehen und Umgang üben
- Psychoedukation + Wertschätzung
- handlungspraktisch
- Ansprechpartner sein
- Trennung zwischen Kind und Krankheit

Angehörigengruppe - Aufbau

- Zielgruppe: Eltern, Erziehungsberechtigte, Betreuer*innen, Pfleger*innen
- 9 wöchentliche Sitzungen, ca. 1 Stunde pro Sitzung
- Teilnahme idealerweise während der Teilnahme der Jugendlichen an der Jugendgruppe
- Empfehlung: 3-10 Teilnehmende pro Gruppe
- Ab 5 Teilnehmenden zwei Gruppenleiter*innen

Angehörigengruppe - Themen

1 Der Abhängigkeitsprozess

2 Substanzkunde

3 Familien in der Genesung

4 Rückfälle

5 Leben mit einer Abhängigkeit

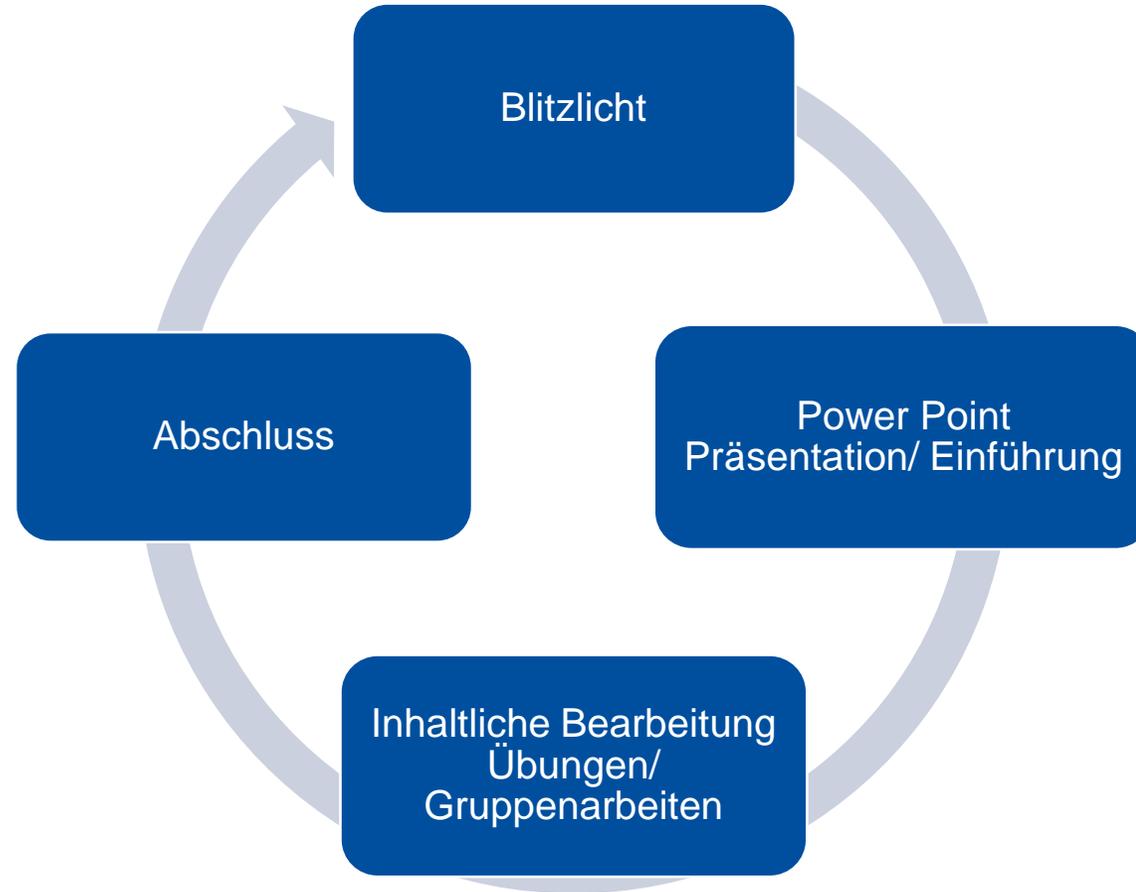
6 Kommunikation

7 Gewaltfreie Kommunikation

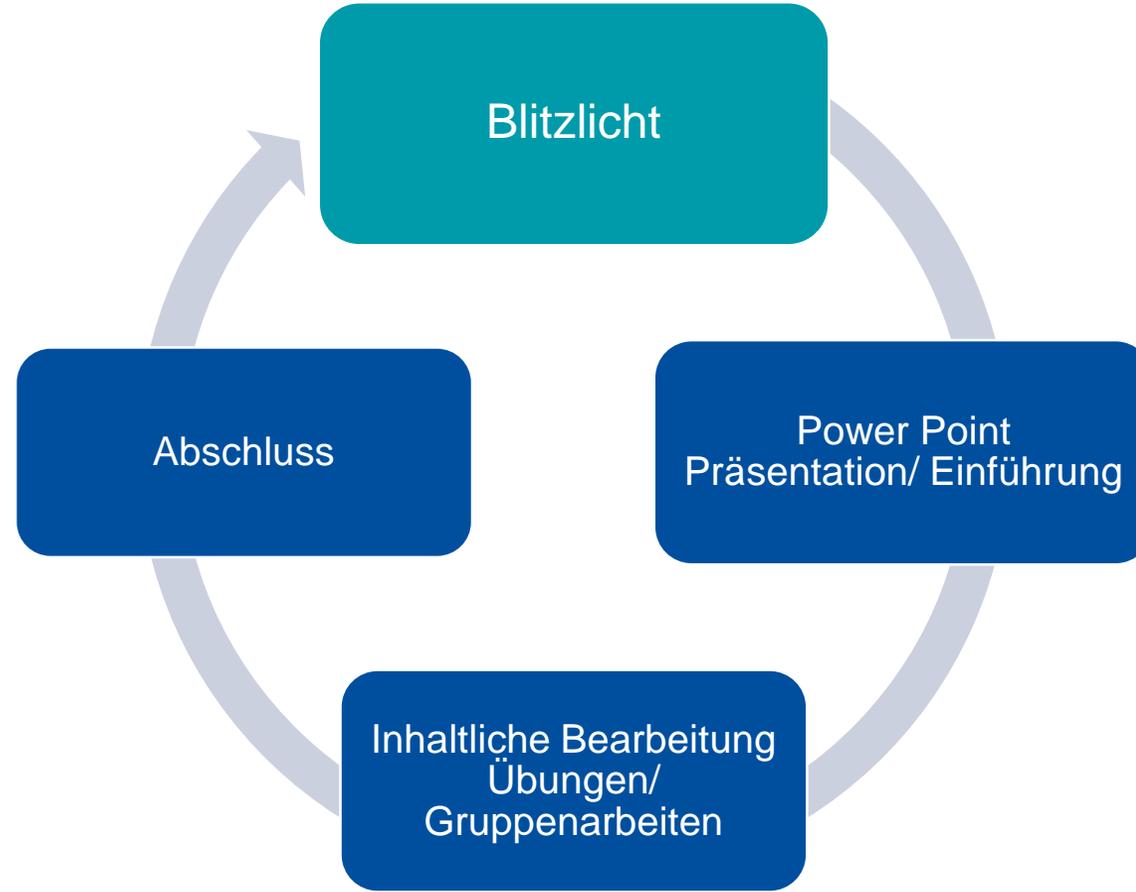
8 Und wer denkt an mich?

9 Mehrfamiliensitzung

Angehörigengruppe – Ablauf der Sitzungen



Angehörigengruppe – Ablauf der Sitzungen

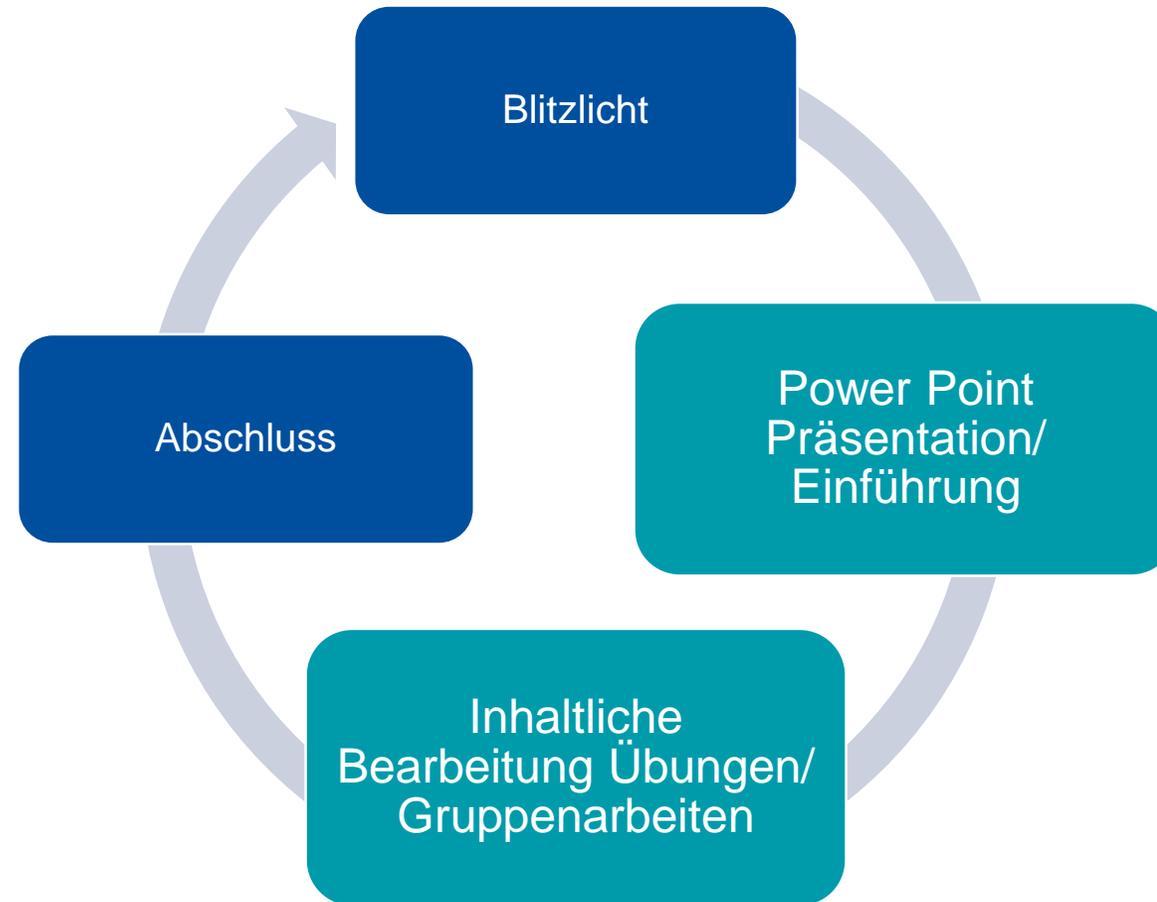


Angehörigengruppe – Blitzlicht

Beispielfragen:

- Wie war die letzte Woche?
- Was ist in der letzten Woche Neues passiert?
- Was war in der letzten Woche gut und was war schwierig?

Angehörigengruppe – Ablauf der Sitzungen



Angehörigengruppe – Inhalte

1. Der Abhängigkeitsprozess

- Gegenseitiges Kennenlernen
- Psychoedukation
Abhängigkeitserkrankungen

Angehörigengruppe – Inhalte

2. Substanzkunde

- Hintergrundwissen zu den gängigen psychoaktiven Substanzen
- Übersicht über Substanzklassen
- Wirkung von Substanzen

Angehörigengruppe – Inhalte

3. Familien in der Genesung

- Ablauf der Genesung
- Rückfälle
- Möglichkeiten zur Unterstützung

Angehörigengruppe – Inhalte

4. Rückfälle

- Vorfall (einmaliger Konsum ohne Verhaltensrückfall) vs. Rückfall (Wiederauftreten des problematischen Verhaltensmusters)
- Möglichkeiten zum Umgang mit Rückfall oder Vorfall reflektieren
- Bei Bedarf alternative Reaktionsmöglichkeiten

Angehörigengruppe – Inhalte

4. Rückfälle

- Vorfall (einmaliger Konsum ohne Verhaltensrückfall) vs. Rückfall (Wiederauftreten des problematischen Verhaltensmusters)
- Möglichkeiten zum Umgang mit Rückfall oder Vorfall reflektieren
- Bei Bedarf alternative Reaktionsmöglichkeiten

Angehörigengruppe – Inhalte

5. Leben mit einer Abhängigkeit

- Reflexion der Beziehung zum Kind, des Erziehungsstils und des Umgangs mit ihm
- Diskussion von Verhaltensalternativen

Angehörigengruppe – Inhalte

5. Leben mit einer Abhängigkeit

Angehörigengruppe – Inhalte

5. Leben mit einer Abhängigkeit

Angehörigengruppe – Inhalte

6. Kommunikation

- Grundlagen einer positiven Kommunikation
- Reflexion der eigenen Kommunikation
(Kommunikationsstil, potenzielle Kommunikations-schwierigkeiten)

Angehörigengruppe – Inhalte

7. Gewaltfreie Kommunikation

- Grundpfeiler der GfK
- Anwendung in verschiedenen Rollenspielen
- Mögliche Hindernisse der GfK

Angehörigengruppe – Inhalte

7. Gewaltfreie Kommunikation

- Grundpfeiler der GfK
- Anwendung in verschiedenen Rollenspielen
- Mögliche Hindernisse der GfK

Angehörigengruppe – Inhalte

8. Und wer denkt an mich?

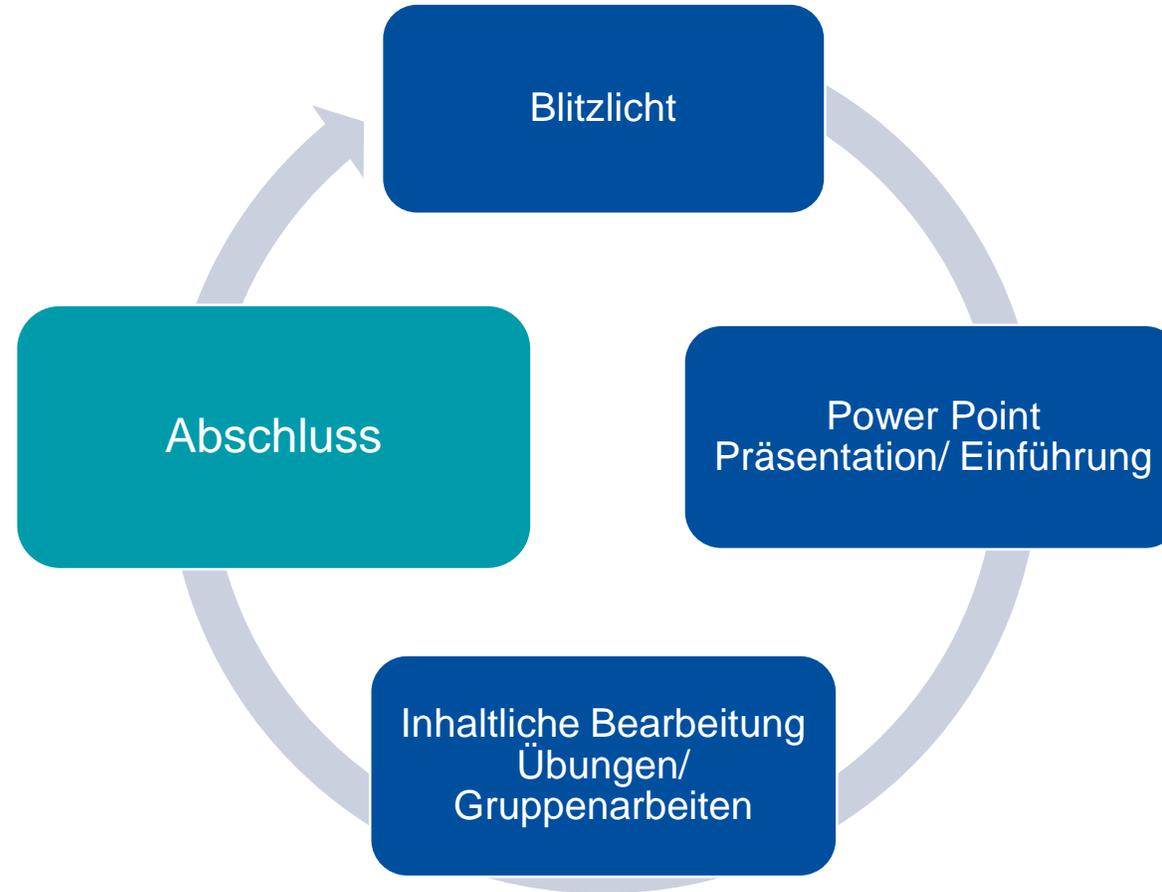
- Selbstfürsorge
- Reflexion des Umgangs mit Geschwisterkindern

Angehörigengruppe – Inhalte

9. Mehrfamiliengruppe

- Gemeinsame Sitzung mit den betroffenen Kindern und den Angehörigen
- Entwicklung von Verständnis für die anderen Mitglieder der Familie
- Möglichkeit zur Reflexion über die Beziehungen innerhalb der Familie

Angehörigengruppe – Ablauf der Sitzungen



Zusammenfassung

DELTA Jugendgruppe

- Basierend auf dem MATRIX-Modell
- Erreichung und Aufrechterhaltung von Abstinenz
- suchtspezifische und störungsübergreifende Themen

DELTA Angehörigengruppe

- Psychoedukation & Förderung der Handlungsfähigkeit
- Wertschätzung und Selbstfürsorge

