



**CAN Stop!** ist ein Gruppentraining zur Psychoedukation und Rückfallprävention für junge Menschen mit einem problematischen Suchtmittelkonsum.

Es richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene, die sich mit ihrem Konsum nach dem Veränderungsmodell von Prochaska und DiClemente in der Phase der Absichtsbildung oder Ambivalenz befinden.

Ziel ist es, Teilnehmende zu motivieren, ihren Konsum zu überdenken oder dauerhaft zu beenden.

Das Programm basiert auf den Prinzipien der Verhaltenstherapie und des Motivational Interviewing.

An dem stark strukturierten Programm nehmen durchschnittlich acht Jugendliche/ junge Erwachsene im Alter von 16 bis 25 Jahren teil.

### Ablauf des CAN-Stop-Gruppentrainings:

- Einzelgespräch zur Abklärung und Information
- 8 Gruppensitzungen (1x pro Woche, 90 Minuten)

Weitere Informationen und Termine:



### Kontakt und Anmeldung

Psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstelle für Suchtgefährdete und Suchtkranke im Hohenlohekreis (PSB)

Tiele-Winckler-Str. 56 • 74613 Öhringen

Fon: 079 41 / 2022 oder 60 84 60

Fax: 079 41 / 60 84 58

Mail: [suchtberatung.hohenlohe@friedensshort.de](mailto:suchtberatung.hohenlohe@friedensshort.de)

Im Verbund der  
**Diakonie**

[www.friedensshort.de](http://www.friedensshort.de)



Im Verbund der  
**Diakonie**



Dem Leben Zukunft

# CAN Stop

**Gruppentraining  
für junge Leute,  
die ihren Substanzkonsum  
überdenken wollen**

**Ein Angebot der**  
Psychosozialen Beratungs- und ambulanten  
Behandlungsstelle für Suchtgefährdete und  
Suchtkranke im Hohenlohekreis (PSB)

# Inhalte der acht Gruppensitzungen

## „You CAN Stop!“

- Kennenlernen/Einführung in den Ablauf
- Anregung, sich mit Vor- und Nachteilen des Konsums auseinanderzusetzen

## „Wissen ist Macht“

- Informationsvermittlung bzgl. Auswirkungen des Substanzkonsums
- Erarbeiten der Kriterien für Abhängigkeit und Selbsteinschätzung

## „Finde Deine Stärken!“

- Ziele: eigene Stärken und Ressourcen entdecken, positives Selbstbild fördern, Selbstvertrauen stärken

## „Express your emotions!“

- Thema: „Gefühle“ und „Stress“ als häufige Auslöser von Suchtmittelkonsum
- Zusammenhänge erkennen zwischen Suchtmittelkonsum und Umgang mit Gefühlen
- Strategien für den Umgang mit Emotionen

## „Kifft nicht jeder mal?“

- Thematisieren des sozialen Umfeldes

## „Just say no!“

- Soziale Verführungssituationen
- Bewusstsein für eigene Gefährdungssituationen entwickeln
- Ablehnungsstrategien

## „Rückfallmanagement“

- Vorboten, Frühwarnzeichen für erneuten Substanzkonsum
- Individuelle Konsum- und Risikosituationen

## „Emergency and Goodbye“

- Festigen der erlernten Strategien
- „Notfallkoffer“, eigene Begründungen für Abstinenz bzw. Konsumreduktion



## Voraussetzungen für die Teilnahme am CAN-Stop-Gruppentraining:

- Problematischer Gebrauch von Cannabis bzw. anderen Substanzen jetzt oder bis vor kurzem
- **Bereitschaft, den eigenen Konsum kritisch zu überdenken**
- Alter zwischen 16 und maximal 25 Jahren