

The background features abstract, overlapping green geometric shapes in various shades, including light lime green, medium green, and dark forest green, creating a modern, layered effect.

CRA

(Community Reinforcement Approach)

7. CRA-Kongress 2017 in Bielefeld

Valerie Schwentker

Verhaltenstherapeutisches Konzept

Leitgedanken

- ▶ Positive Verstärker als Motivation zur Abstinenz
- ▶ Attraktivität eines abstinenten Lebensstils steigern
- ▶ eigene Ziele entwickeln
- ▶ kein konfrontativer Ansatz, Suchtmittelabhängigkeit steht nicht im Vordergrund
- ▶ Gesamtkontext einer Person betrachten
- ▶ „Hilfe zur Selbsthilfe“ -> Selbstwirksamkeit durch das Erreichen von Zielen

Verhaltenstherapeutisches Konzept

Grundfrage

- ▶ Wie unterstütze ich Menschen mit Suchtmittelproblemen, den ersten Schritt zur Veränderung tatsächlich zu tun?



Individuell wirksame Verstärker, die ein abstinentes Leben lohnenswert erscheinen lassen

Verhaltenstherapeutisches Konzept

Grundannahmen

- ▶ „Sie stehen mit Ihren Wünschen im Mittelpunkt!“
- ▶ „Ich bin der Fachmann, aber Sie entscheiden!“
- ▶ „Transparenz ist oberstes Prinzip!“
- ▶ „Ich bin dafür da, Sie zu unterstützen!“
- ▶ „Wenn wir realistische Ziele formuliert haben, bin ich überzeugt, dass Sie diese auch erreichen werden!“

Verhaltenstherapeutisches Konzept

„Tschakka“

- ▶ Coaching
- ▶ Hilfe und Ermutigung
- ▶ Anschubmotivation
- ▶ Rückmeldeschleifen und Verbindlichkeiten
- ▶ Krisenabsprachen
- ▶ Worst-Case-Szenarien
- ▶ Vernetzung