

<http://www.candis-projekt.de/therapie.html>

CANDIS-Programm

Das CANDIS-Programm ist das erste verhaltenstherapeutisch-orientierte Entwöhnungsprogramm, das in Deutschland speziell für Jugendliche (≥ 16 Jahre) und Erwachsenen mit problematischem Cannabiskonsum entwickelt und umfassend wissenschaftlich erprobt wurde.

Therapieinhalte

Die CANDIS-Therapie umfasst 10 Sitzungen Einzeltherapie, die sich über einen Zeitraum von zwei bis drei Monaten erstrecken. (Dauer: 8 - 12 Wochen). Sie basiert auf drei bausteinartigen Modulen: 1.) der Motivationsförderung und -stabilisierung, 2.) der kognitiv-behavioralen Therapie und 3.) einem psychosozialen Problemlösetraining.

<https://www.quit-the-shit.net/qts/start.do>

Wenn du mit dem Gedanken spielst, weniger oder gar nicht mehr zu kiffen, dann bist du hier richtig. Quit the Shit ist ein Informations- und Beratungsservice speziell für Cannabiskonsumtinnen und -konsumenten.

Du findest hier nützliche Informationen, die helfen, den eigenen Cannabiskonsum in den Griff zu bekommen. Kernstück von Quit the Shit ist ein mehrwöchiges Beratungsprogramm. Wir bieten dir an, dich individuell bei deinem persönlichen Vorhaben zu unterstützen. Die Teilnahme ist kostenlos und anonym.

<https://www.realize-it.org/web/realize-it/das-programm>

Das Beratungsprogramm Realize it

Nichts ist leichter als sich zu entscheiden, sein Leben zu verändern. Und nichts ist schwerer als die Umsetzung. Leichter fällt es in jedem Fall mit Unterstützung und Beratung. Dafür wurde das Projekt Realize it konzipiert: speziell für Menschen, die ihren Cannabiskonsum reduzieren oder einstellen wollen.

Das Programm ist durch folgende Aspekte gekennzeichnet:

Das Programm Realize it beinhaltet fünf Einzelberatungen mit einer Beraterin oder einem Berater über einen Zeitraum von zehn Wochen. In dieser Zeit findet zusätzlich eine Gruppenberatung statt. In der ersten Session erörtern Klienten/innen und Berater/innen gemeinsam, welches persönliche Ziel am Ende des Programms erreicht werden soll. Denn jede Konsumentin und jeder Konsument hat möglicherweise unterschiedliche Vorstellungen davon, was sie oder er erreichen will.

In den weiteren Sessions kommt es darauf an, die Umstände des Konsums genauer zu analysieren, um Risikosituationen zu erkennen und Kontrollstrategien zu entwickeln.

Unterstützt wird das Programm durch ein Begleitbuch, das Klientinnen und Klienten in der ersten Session ausgehändigt bekommen. Es enthält eine Vielzahl an Informationen zu Fragen der Konsumreduktion oder dem Ausstieg. Das Begleitbuch enthält auch ein Konsumtagebuch, mit dessen Hilfe man einen Überblick über den eigenen Konsum bekommt und seine Fortschritte im Rahmen des Programms protokollieren kann.

Das Programm wird an diesen Standorten durchgeführt.

Die Teilnahme ist kostenlos.