

## **Take Over Control**

### **Das Gruppenangebot, welches Kontrolle in deinen Konsum bringt.**

Der Konsum von psychoaktiven Substanzen ist ein Bestandteil der Gesellschaft. Stimulierende und bewusstseinsweiternde Substanzen, wie beispielsweise XTC, Kokain oder Speed, bilden dabei eine wichtige Gruppe. Oft werden diese Substanzen in der Freizeit bzw. im Ausgang konsumiert mit wenig Auswirkungen auf das normale Leben. Doch was passiert, wenn der Konsum aus den Rudern läuft, er zunehmend Einfluss auf den Alltag hat? Wenn der Konsum keine Wahl mehr darstellt sondern zunehmend den Lebensinhalt bestimmt und die Nachteile des Konsums überwiegen?

### **Gruppenangebot**

Take Over Control ist ein gruppentherapeutisches Angebot für Konsumentinnen und Konsumenten aller Arten synthetischer Drogen, welche etwas an ihrem Konsum verändern möchten und orientiert sich nach dem KISS Prinzip. In der Gruppe werden, unter Leitung von erfahrenen Ärzten und Sozialarbeitern, die für eine Standortbestimmung und für die Festlegung der individuellen Zielsetzungen notwendigen Informationen vermittelt. Zielgerichtet werden neue Verhaltensstrategien erarbeitet. Wir bieten einen professionellen Rahmen, um den eigenen Konsum zu überdenken und um sich eventuellen Problemen bewusst zu werden. Dabei werden Wege aufgezeigt wie es möglich ist, den Konsum zu verändern und die damit verbundenen Probleme zu bewältigen. Die Teilnehmenden unterstützen sich dabei untereinander durch Austausch von Erfahrungen und durch wertvolle Denkanstösse in der Entwicklung von Problemlösungen. In der Gruppe erleben sie eine positive Verstärkung ihrer Zuversicht und ihrer Motivation zur Veränderung. Konkret bietet der Rahmen die Chance, die eigene Risikosituation zu reflektieren und gemeinsam Strategien zu entwickeln, um Schwierigkeiten zu meistern und mit dem Konsumverlangen umzugehen.

### **KISS: Kontrolle im selbstbestimmten Substanzkonsum**

KISS bietet die Möglichkeit, sich eingehender mit Veränderungen des eigenen Konsumverhaltens auseinanderzusetzen. Während 8 Wochen arbeiten die Teilnehmer daran, ihren Konsum ihren Möglichkeiten und Vorstellungen entsprechend zu kontrollieren, schrittweise zu reduzieren oder zu beenden. In der Gruppe wird der Substanzkonsum mit seinen Vor- und Nachteilen diskutiert. Die einzelnen Teilnehmenden entscheiden individuell, welche Veränderungen für ihre Verhältnisse sinnvoll erscheinen und mit welchen unterstützenden Massnahmen sie realisiert werden können. Indem sie ein Konsumtagebuch führen und Woche für Woche individuelle Konsumzeile festlegen, wird eine Konsumkontrolle wirksam unterstützt. Dabei wird auch das Bewusstsein für Risikosituationen und Risikoreduktionen geschärft und der Umgang mit Rückfällen geübt. Die Teilnehmer lernen, besser mit Konsumverlangen im Alltag umzugehen und erreichte Fortschritte zu sichern.

**Gruppengrösse** Mindestens 3 und maximal 15 Teilnehmende pro Gruppe.

**Kosten** Die Kosten werden von der Grundversicherung der Krankenkassen übernommen. Für Selbstzahler beträgt der Preis für Take Over Control gesamthaft Fr. 350.-.

**Zeit und Dauer** Take Over Control findet in 100-Minuten-Kursenheiten jeweils Donnerstags während acht Wochen statt und ist eine Kooperation des Gain der Arud und des Drogeninformationszentrums DIZ der Jugendberatung Streetwork.

**Beginn** Donnerstag, 27. Oktober 2011, 17:30 Uhr

**Kursort** DIZ (zentrale Lage beim Hauptbahnhof Zürich), im 3. Stock, Konradstrasse 1, 8005 Zürich