



# ACRA

Tim Emmrich

Klinik f. Kinder- u. Jugendmedizin des EvKB



# Schlüsselpunkte des ACRA

**Positive und einsatzfreudige Herangehensweise**

**Immer Ausschauhaltend nach Möglichkeiten positiver Verstärkung**

**Betonung der Behandlungsinitiative beim Klienten**

**Vermeidung von Machtkämpfen und „auswegsloser“ Konfrontation bei Widerstand**



# Zielgruppe

**Ambulante Patienten 12 bis 18 Jahre**

**schädlicher Gebrauch in den letzten 90 Tagen**

**Ausschluss:**

- **45+ Tage Alkoholkonsum in diesem Zeitraum**
- **Medizinische Probleme die ein höheres Maß an Behandlung erfordern**
- **psychische Probleme die eine andere Form der Behandlung indizieren oder eine Teilnahme am ACRA verhindern**
- **Gewalttätiges Verhalten oder schwere Verhaltensstörungen**

# Das ACRA-Dreieck





# ACRA Ziele I

## Ziele für die Einzeltermine:

**Abstinenz von Marijuana, anderen illegalen Drogen und Alkohol fördern**

**Positive soziale Aktivitäten fördern**

**Verbesserung der Beziehungen unter Gleichaltrigen  
(Peergroup)**

**Förderung der intrafamiliären Beziehungen**



# Abstinenz

**Veränderung der Konsumfördernden/unterhaltenden  
Umstände durch den Heranwachsenden**

**Konsumanalyse zur Identifikation von begünstigenden  
Faktoren, aktuellem Konsum sowie kurzfristig positiven  
und langfristig negativen Folgen des Konsums**



# soziale Aktivitäten

**Verbesserung Abstinenzfördernder Verhaltensweisen**

**Identifikation von zufriedenheitsfördernden Aktivitäten**

**Steigerung dieser zufriedenheitsfördernden Aktivitäten**



# Peergroup

**Parallel zu sozialen Aktivitäten Förderung von gesunden und nicht konsumorientierten Freundschaften**

**Finden neuer Freunde!**

**Umgang mit negativer Einstellung**

**Verbesserung der Fähigkeit um Hilfe zu bitten**



# Familie

Berücksichtigung des „normalen“ Stresses zwischen  
Heranwachsenden und Sorgeberechtigten

Umgang mit Misstrauen der Sorgeberechtigten

Verbesserung der Kommunikation

Verbesserung der Beziehung



# ACRA Ziele II

## Ziele für die Termine mit den Sorgeberechtigten:

**Fördern der Motivation für den ACRA Prozess**

**Förderung der Abstinenz des Heranwachsenden von  
Marijuana, anderen illegalen Drogen und Alkohol**

**Bereitstellung von Beratung der Sorgeberechtigten zur  
Ausübung ihrer Sorge**



# Motivation

möglicher Resignation entgegenwirken

Verbesserung des Verständnis für den Heranwachsenden

die Sorgeberechtigten für den Behandlungsprozess gewinnen



# Abstinenzunterstützung

**Ausbau der Fähigkeit abstinentfördernde Verhaltensweisen zu stützen**

**Verbesserung des Verständnis der Sorgeberechtigten der eigenen Wirkung/Funktion im Konsumverhalten des Heranwachsenden**



# Beratung

**Vorbildfunktion (Konsum vor dem Heranwachsenden)**

**Beobachtung der Aktivitäten der Heranwachsenden (Wo und mit Wem unterwegs?)**

**Wieder eine Rolle im Leben des Heranwachsenden spielen durch Beteiligung an prosozialen Aktivitäten**

**Lernen und Anwenden des Handwerkszeug für eine gute Kommunikation und von Problemlösungsfähigkeiten**

**Verbesserung der Beziehung**



# ACRA Ziele III

## Ziele für die Arbeit mit öffentlichen Stellen:

**Verbesserung des Bezugssystems des Heranwachsenden**

**Vermittlung von Problemlösungsfähigkeiten und Interaktionsfähigkeiten durch Rollenspiele**



# Bezugssystem

Arbeit mit der

Schule

Ausbildungsstätte

Wohngruppe

Jugendamtsmitarbeitern



# Problemlösungsfähigkeiten

**Konkrete Anleitung durch Rollenspiele**



# Übersicht der Sitzungen

**Persönlicher Kontakt**

**Termine mit Sorgeberechtigten**

**Einbezug Dritter in die Sitzungen**

**Einbezug öffentlicher Stellen**



# persönlicher Kontakt

**10 Termine mit dem Heranwachsenden und 2 Termine mit dem Heranwachsenden und dessen Sorgeberechtigten in einem 12 bis 14 Wochen Zeitraum**

**60 Minuten (variabel)**

**ggf. zusätzlich telefonische oder andere Kontakte**



# Termine mit Sorgeberechtigten

**2 x ohne und 2 x mit Heranwachsendem**

**Einbezug möglichst aller Sorgeberechtigten bei denen der Patient lebt**

**Überblick über Procedere vermitteln**

**Handwerkszeug für eine gute Kommunikation**

**! Falls der Patient nicht mehr kommt sind mehr Kontakte zu den Sorgeberechtigten vorgesehen !**



# Einbeziehung Dritter

**Einladen wichtiger Bezugspersonen wie z.B. Freund oder Freundin**

**auch Beziehungspartner**



# Einbeziehung öffentl. Stellen

Einbezug von Mitarbeitern einer WG, Jugendamt, Lehrern  
oder Ausbildern



# Allgemeines zur Umsetzung

**Bereithalten von Papier, Klemmbrett und Stiften sowie Arbeitsblättern**

**Anbieten eines Snacks und Getränks zu Beginn jeder Sitzung (einzerverpackte Riegel etc., koffeinfreie Softdrinks)**



# Sitzung 1

**Beginnend mit 15 Minuten mit Klient und Sorgeberechtigten**

**Vorstellung und Herstellung einer Beziehung**

**Informationen über das ACRA Programm vermitteln**

**Absprachen zur Durchführung werden getroffen  
(Drogenscreening, Audioaufzeichnungen, ...)**

**Positive Rückmeldung bzgl. der Teilnahme**

**Dann z.B. Zufriedenheitsskala oder Konsumanalyse zum  
Einstieg**



# Sitzungen 2 bis 4

**Konsumanalyse**

**Analyse Abstinenzförderndes Verhalten**

**Zufriedenheitsskala**

**Behandlungsziele**

**sollten zum Ende der 4. Sitzung erarbeitet sein**



# Sitzungen 5 bis 10

Weiter wie 1 bis 4 aber variabler. Weiter Standardbestandteile der Sitzungen:

Beziehungsaufbau zu Beginn der Sitzung

Hausaufgaben durchsehen

Befragung des Klienten bzgl. sozialer Aktivitäten

Abfragen die Freundschaften betreffend

Abfragen die Familie betreffend

Andere Probleme/Fragestellungen?

Verabredung einer Hausaufgabe

Positiver Zuspruch

Terminvereinbarungen



# Sitzungen 5 bis 10

**Rückfallvermeidung**

**Handwerkszeug für eine gute Kommunikation**

**Problemlösungsfähigkeiten**

**Drogenscreenings**

**Beziehungsfähigkeiten Klient <-> Sorgeberechtigte**



# Handwerkszeug für eine gute Kommunikation

- Stellen Sie das Problem kurz dar, sprechen Sie möglichst in der Ich-Form.
- Finden Sie positive Formulierungen, beschuldigen Sie den anderen nicht.
- Definieren Sie Ihr Anliegen klar, präzise und messbar.
- Beschreiben Sie ihre Gefühle bezüglich dieses Problems. Gut sind Formulierungen wie »Ich empfinde, dass ...« oder »Ich fühle mich ...«
- Versuchen Sie, das Problem aus dem Blickwinkel Ihres Gesprächspartners zu betrachten und zeigen Sie Verständnis für die Sichtweise des anderen, z. B. mit Formulierungen wie »Ich kann verstehen, dass du ...«
- Akzeptieren Sie, dass Sie einen Teil der Verantwortung für entstandene Probleme tragen, statt Ihren Gesprächspartner als allein verantwortlich zu betrachten. Das kann sich so ausdrücken: »Es mag sein, dass auch ich manchmal ...«, »Vielleicht bin ich auch an dieser Stelle etwas ...«
- Bieten Sie dem anderen Ihre Unterstützung an.



# Sitzung 11

Fokus auf

Beziehungsfähigkeiten Klient <-> Sorgebeechtigte



# Sitzung 12

**Rückblick auf Behandlungsziele**

**Beendigung der Beratung/Therapie**



# Sorgeberechtigte 1 und 2

ACRA-Anwender und Sorgeberechtigte treffen sich

Beziehungsaufbau

Ziele des ACRA besprechen

Beschreibung von rückfallverhinderndem  
Sorgeberechtigten

Verhalten der

Motivierung

Vorstellung des Handwerkszeug für eine gute Kommunikation

Terminabsprachen



# Sorgeberechtigte 3 und 4

ACRA-Anwender, Klient und Sorgeberechtigte

ACRA-Ziele besprechen und Gründe für die gemeinsame Sitzung benennen

Teilnahme positiv Verstärken und um zukünftige Teilnahme an Sitzungen werben

Einen Austausch der Familienmitglieder fördern was sie am Anderen schätzen/würdigen

Wiederholung des Handwerkszeugs für eine gute Kommunikation und die Problemlösungsfähigkeiten

Zufriedenheistskala für die „Beziehung“

Üben der Fähigkeiten



# Zeitplan



# Woche 1

**15 Minuten Treffen mit Klient und Sorgeberechtigten**

**erster Einzelkontakt mit Beziehungsaufbau zum Klienten,  
Konsumanalyse, Zufriedenheitsskala und Problemlösung**

**erster Kontakt nur mit Sorgeberechtigten, 60 Minuten, mit  
Vorstellung des ACRA-Programms**

**ggf. erster Kontakt zu Institutionen**



# Woche 2

**Termin mit Klient**

**Konsumanalyse sollte abgeschlossen werden**



# Woche 3 bis 5

**Sitzungen mit Klient folgen den Vorlagen**

**Sitzung mit Sorgeberechtigten**



# Woche 6 und 7

**Sitzungen mit Klient weiter Bearbeitung der ausstehenden  
Prozeduren**

**Sitzung mit Klient und Sorgeberechtigten**



# Wochen 8 bis 10

**Fortführen der Sitzungen mit dem Klienten**



# Woche 11

**Sitzung mit Klient und Sorgeberechtigten**



# Woche 12

**Treffen mit Klient und beendigung der Beratung/Therapie**



# Die Techniken/Prozeduren

A photograph of three young women sitting at a bar, smiling and talking. They are holding drinks. The woman on the left is wearing a yellow top, the middle one a white shirt, and the right one a blue dress.

# Konsumanalyse

Trigger (innere und äußere)

kurzfristige positive Konsequenzen

langfristige negative Konsequenzen

Zeitpunkt und zeitlicher Ablauf, Konsummethode





# Analyse Abstinenzförderndes Verhalten

angenehme/schöne Verhaltensweisen bei NICHTkonsum

positive Trigger hierfür

kurzfristige negative Konsequenzen

langfristige positive Konsequenzen

Zeit, Beteiligte, Methoden

Handouts möglicher Aktivitäten



# Zufriedenheitsskala

**Aktuelle subjektive Anfrage zu 16 Items**

**von 1 (komplett unzufrieden) bis 10 (völlig zufrieden)**

**Items**

**von Konsumverhalten über Schule bis Emotionen  
usw.**



# Behandlungsziele

Verschriftlichung der Ziele für alle Bereiche der  
Zufriedenheitsskala

Ziele

**kurz**

**positiv**

**und messbar formulieren**



# Ausbau prosoziales Verhalten

Erinnerung einer rückfallgefährdenden Situation

Identifikation möglicher prosozialer Aktivität

Wie dieses Verhalten angehen?

Wer kann helfen?

-> Eine Hausaufgabe hierzu mitgeben



# Rückfallprophylaxe

**Frühwarnsysteme für Hochrisikosituationen**

**Wie eine Ereigniskette die zum Rückfall führt unterbrechen**

**Ablehnungstraining**

**Veränderung nicht hilfreicher Denkmuster**



# Kommunikationstraining

**Durcharbeiten des Handwerkszeug für eine gute  
Kommunikation**



# Handwerkszeug für eine gute Kommunikation

- Stellen Sie das Problem kurz dar, sprechen Sie möglichst in der Ich-Form.
- Finden Sie positive Formulierungen, beschuldigen Sie den anderen nicht.
- Definieren Sie Ihr Anliegen klar, präzise und messbar.
- Beschreiben Sie ihre Gefühle bezüglich dieses Problems. Gut sind Formulierungen wie »Ich empfinde, dass ...« oder »Ich fühle mich ...«
- Versuchen Sie, das Problem aus dem Blickwinkel Ihres Gesprächspartners zu betrachten und zeigen Sie Verständnis für die Sichtweise des anderen, z. B. mit Formulierungen wie »Ich kann verstehen, dass du ...«
- Akzeptieren Sie, dass Sie einen Teil der Verantwortung für entstandene Probleme tragen, statt Ihren Gesprächspartner als allein verantwortlich zu betrachten. Das kann sich so ausdrücken: »Es mag sein, dass auch ich manchmal ...«, »Vielleicht bin ich auch an dieser Stelle etwas ...«
- Bieten Sie dem anderen Ihre Unterstützung an.



# Problemlösungstraining

Essentielle Technik im ACRA-Programm

Verbesserung der Selbstwirksamkeit

Verbesserung des Selbstvertrauen

1. Identifikation des Problems
2. Sammeln möglichst vieler Lösungsmöglichkeiten
3. Durchstreichen aller Möglichkeiten die man nicht ausprobieren möchte
4. Durchlesen aller übrigen Möglichkeiten und aussuchen einer die ausprobiert werden soll
5. bis zur nächsten Sitzung diese Möglichkeit erproben

# Drogenscreening

die Prozedur

keine Verstärkung bei negativem Test

keine Aussagen von Verurteilungen bei positivem Test

Keine Vorschläge





# Information der Sorgeberechtigte

Übersicht vermitteln, Beziehung aufbauen und Motivieren

Verbesserung einer positiven Haltung gegenüber dem Heranwachsenden

Verstehen des ACRA-Ansatzes

Motivation





# Beziehungsverbesserung

Problemlösungstraining

Positive Rückmeldungen untereinander

„netter“ voneinander sprechen



# Zufriedenheitsskala „Beziehung“

2 Versionen

## Heranwachsender

Zeit miteinander

Zugeständnisse

Kommunikation

Zuneigung

Hilfe (Schule/Arbeit)

Gesamtzufriedenheit

Gesamtaktivitäten zuhause

## Sorgeberechtigte

Haushaltspflichten

Kommunikation

Zuneigung

Arbeit/Schule

emotional Unterstützung

Zeit miteinander

Gesamtatmosphäre (Fam.)



# Behandlungsende

**Rekapitulieren der Sitzungen mit dem Klienten**

**Rückblick auf Fortschritte des Klienten**

**positive Verstärkung für Anstrengungen**



# Checklisten

**Checklisten für den ACRA-Anwender !**



Vielen Dank für die  
Aufmerksamkeit!