



# CRAFT – geschickt Einfluss nehmen

«CRAFT»-voll, aber zugleich systematisch und rhetorisch geschickt Veränderungsschritte anstossen.

**CRAFT**, ein in den USA schon seit 20 Jahren etabliertes Programm für Angehörige von Konsumierenden, setzt vor allem auf den Einsatz von positiven Verhaltenskonsequenzen (z.B. gesundes Verhalten häufiger auszuführen, wenn darauf Lob und Ermunterung erfolgt). Wie also motiviert man jemanden, der sich gar nicht verändern will? Wie spricht man wenigstens selbst ganz nüchtern Dinge an, die einen eigentlich zutiefst verärgern oder in Sorge versetzen?

« Alle Abende werden von zwei Psychologen geleitet. Diese geben den Anwesenden Raum, sich kennenzulernen, um sich ggfs. auch nach den vier Abenden weiter zu treffen und sich gegenseitig «CRAFT» für neue Anstösse zu Hause zu geben. Damit ist klar: eine gewisse Nähe zum Konsumierenden ist Voraussetzung für die Teilnahme. »»

# Die CRAFT-Methode gibt Ihnen dazu an vier Abenden erprobte Methoden an die Hand.

## 1. Standortbestimmung

Wo stehen Sie selbst? Vor allem: was glauben Sie, wie Sie bei Drogenkonsum Änderung bewirken können? Und wo steht der/die Angehörige? Wann legt sich der Schalter um? Weiss man, wo man steht, lässt sich besser einschätzen, wo man hinkommen kann!

16. Mai 2018, 18.00–19.20 Uhr

## 2. Das Ambivalenzmodell

Gerade die Angehörigen wissen: der Mensch ist so frei, dass er auch selbstschädigende, unfrei machende Entscheidungen treffen kann. CRAFT hilft Ihnen zu verstehen, wann sich der Schalter Richtung Unfreiheit umlegt, aber auch, wie zuvor die Entscheidungsfindung noch beeinflusst werden kann.

30. Mai 2018, 18.00–19.20 Uhr

## 3. Veränderungsanstösse im Alltagsverhalten

Der Mensch wählt oft das, was Lust macht bzw. modern: was Dopamin ausschüttet. Wir zeigen Ihnen, wie Sie dafür sorgen können, dass der Drogenkonsum weniger Spass und anderes (wieder) mehr Spass macht.

13. Juni 2018, 18.00–19.20 Uhr

## 4. Veränderungsanstösse in der Kommunikation

Oft stressen die Angehörigen die Streitereien über den Drogenkonsum noch mehr als dieser selbst. CRAFT präsentiert Ideen, wie Sie sich nicht zum Polizisten machen und doch zu Veränderungen motivieren.

27. Juni 2018, 18.00–19.20 Uhr



**ada-zh** Jahre · Ans · Anni  
Angehörigenberatung Umfeld Sucht

Seefeldstrasse 128, 8008 Zürich  
Telefon 044 384 80 10  
info@ada-zh.ch, www.ada-zh.ch

## Agenda 2018

### 1. Standortbestimmung

16. Mai 2018, 18:00 – 19:20 Uhr

### 2. Das Ambivalenzmodell

30. Mai 2018, 18:00 – 19:20 Uhr

### 3. Veränderungsanstösse im Alltagsverhalten

13. Juni 2018, 18:00 – 19:20 Uhr

### 4. Veränderungsanstösse in der Kommunikation

27. Juni 2018, 18:00 – 19:20 Uhr

## Ort

Kirchgemeindehaus Neumünster  
Seefeldstrasse 91  
8008 Zürich

