

Programm zur ganzheitlichen Cannabisentwöhnung

Das Programm zur Cannabisentwöhnung basiert auf meinen Erfahrungen als systemischer Berater, Trainer für motivierende Gesprächsführung (MI), Rückfallprophylaxetrainer (S.T.A.R.), Heilpraktiker und Therapeut für Ohrakupunktur.

Das Programm beinhaltet 7 Behandlungsstunden zu je 60 Minuten und 3 Behandlungen à 90 Minuten. Diese können als Einzelstunden oder als Behandlungspaket in Anspruch genommen werden.

Im ersten Teil der Entwöhnung ist es notwendig, die Zielsetzung festzulegen. Das Programm ist nicht streng abstinenzorientiert. Das bedeutet, neben einer kompletten Entwöhnung kann auch ein reduzierter und kontrollierter Konsum Ziel der Behandlung sein. Auch ein schrittweiser Ausstieg über längere Zeit ist möglich.

Nachdem die körperlichen und psychischen Voraussetzungen und die Stabilität der eigenen Motivation geklärt sind, kann die konkrete Planung der Veränderungsschritte in Angriff genommen werden.

Die weitere Behandlung zielt auf eine Minderung des ggf. bestehenden Suchtdrucks und anderer Entzugssyndrome wie quälender Unruhe, Schlafstörungen, Gliederschmerzen, Verdauungsprobleme, vermehrter Gereiztheit und Aggression etc. mit den Mitteln der Ohrakupunktur ab. Begleitend helfen lösungsorientierte Beratungsgespräche, die Veränderungen im Alltag, die durch den verminderten oder eingestellten Konsum entstehen, zu bewältigen und auch psychische und soziale Veränderungen zu integrieren.

Praxis Hans-Jürgen Haak Hüttenstraße 11 40215 Düsseldorf

Hans-Jürgen Haak
Heilpraktiker
Telefon: 0211 3677410
E-Mail: info@praxis-hjhaak.de
www.praxis-hjhaak.de

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

vom Hauptbahnhof
Straßenbahn-Linien
704, 709, 719
2 Stationen bis Haltestelle
Berliner Allee

vom Jan-Wellem-Platz
Straßenbahn-Linien
701, 711, 713
2 Stationen bis Haltestelle
Berliner Allee

**Ebenfalls zur Haltestelle Berliner Allee
fahren die Busse der Linien 780, 782 und
785**

Praxis Hans-Jürgen Haak

Unabhängig werden

Cannabisentwöhnung
mit
Ohrakupunktur



Ein ganzheitliches Programm zur
Cannabisentwöhnung

Programm zur ganzheitlichen Cannabisentwöhnung

Das Programm zur Cannabisentwöhnung basiert auf meinen Erfahrungen als systemischer Berater, Trainer für motivierende Gesprächsführung (MI), Rückfallprophylaxetrainer (S.T.A.R.), Heilpraktiker und Therapeut für Ohrakupunktur.

Das Programm beinhaltet 7 Behandlungsstunden zu je 60 Minuten und 3 Behandlungen à 90 Minuten. Diese können als Einzelstunden oder als Behandlungspaket in Anspruch genommen werden.

Im ersten Teil der Entwöhnung ist es notwendig, die Zielsetzung festzulegen. Das Programm ist nicht streng abstinenzorientiert. Das bedeutet, neben einer kompletten Entwöhnung kann auch ein reduzierter und kontrollierter Konsum Ziel der Behandlung sein. Auch ein schrittweiser Ausstieg über längere Zeit ist möglich.

Nachdem die körperlichen und psychischen Voraussetzungen und die Stabilität der eigenen Motivation geklärt sind, kann die konkrete Planung der Veränderungsschritte in Angriff genommen werden.

Die weitere Behandlung zielt auf eine Minderung des ggf. bestehenden Suchtdrucks und anderer Entzugssyndrome wie quälender Unruhe, Schlafstörungen, Gliederschmerzen, Verdauungsprobleme, vermehrter Gereiztheit und Aggression etc. mit den Mitteln der Ohrakupunktur ab. Begleitend helfen lösungsorientierte Beratungsgespräche, die Veränderungen im Alltag, die durch den verminderten oder eingestellten Konsum entstehen, zu bewältigen und auch psychische und soziale Veränderungen zu integrieren.

Praxis Hans-Jürgen Haak Hüttenstraße 11 40215 Düsseldorf

Hans-Jürgen Haak
Heilpraktiker
Telefon: 0211 3677410
E-Mail: info@praxis-hjhaak.de
www.praxis-hjhaak.de

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

vom Hauptbahnhof
Straßenbahn-Linien
704, 709, 719
2 Stationen bis Haltestelle
Berliner Allee

vom Jan-Wellem-Platz
Straßenbahn-Linien
701, 711, 713
2 Stationen bis Haltestelle
Berliner Allee

**Ebenfalls zur Haltestelle Berliner Allee
fahren die Busse der Linien 780, 782 und
785**

Praxis Hans-Jürgen Haak

Unabhängig werden

Cannabisentwöhnung
mit
Ohrakupunktur



Ein ganzheitliches Programm zur
Cannabisentwöhnung

Programm zur ganzheitlichen Cannabisentwöhnung

Das Programm zur Cannabisentwöhnung basiert auf meinen Erfahrungen als systemischer Berater, Trainer für motivierende Gesprächsführung (MI), Rückfallprophylaxetrainer (S.T.A.R.), Heilpraktiker und Therapeut für Ohrakupunktur.

Das Programm beinhaltet 7 Behandlungsstunden zu je 60 Minuten und 3 Behandlungen à 90 Minuten. Diese können als Einzelstunden oder als Behandlungspaket in Anspruch genommen werden.

Im ersten Teil der Entwöhnung ist es notwendig, die Zielsetzung festzulegen. Das Programm ist nicht streng abstinenzorientiert. Das bedeutet, neben einer kompletten Entwöhnung kann auch ein reduzierter und kontrollierter Konsum Ziel der Behandlung sein. Auch ein schrittweiser Ausstieg über längere Zeit ist möglich.

Nachdem die körperlichen und psychischen Voraussetzungen und die Stabilität der eigenen Motivation geklärt sind, kann die konkrete Planung der Veränderungsschritte in Angriff genommen werden.

Die weitere Behandlung zielt auf eine Minderung des ggf. bestehenden Suchtdrucks und anderer Entzugssyndrome wie quälender Unruhe, Schlafstörungen, Gliederschmerzen, Verdauungsprobleme, vermehrter Gereiztheit und Aggression etc. mit den Mitteln der Ohrakupunktur ab. Begleitend helfen lösungsorientierte Beratungsgespräche, die Veränderungen im Alltag, die durch den verminderten oder eingestellten Konsum entstehen, zu bewältigen und auch psychische und soziale Veränderungen zu integrieren.

Praxis Hans-Jürgen Haak Hüttenstraße 11 40215 Düsseldorf

Hans-Jürgen Haak
Heilpraktiker
Telefon: 0211 3677410
E-Mail: info@praxis-hjhaak.de
www.praxis-hjhaak.de

Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

vom Hauptbahnhof
Straßenbahn-Linien
704, 709, 719
2 Stationen bis Haltestelle
Berliner Allee

vom Jan-Wellem-Platz
Straßenbahn-Linien
701, 711, 713
2 Stationen bis Haltestelle
Berliner Allee

**Ebenfalls zur Haltestelle Berliner Allee
fahren die Busse der Linien 780, 782 und
785**

Praxis Hans-Jürgen Haak

Unabhängig werden

Cannabisentwöhnung
mit
Ohrakupunktur



Ein ganzheitliches Programm zur
Cannabisentwöhnung

Ganzheitliche Cannabisentwöhnung etwas ausführlicher beschrieben

„Cannabiskonsum hat ganz gut in mein Leben gepasst. Seit einiger Zeit habe ich aber das Gefühl, Cannabis bremst mich und steht mir irgendwie im Weg.“

Viele Cannabiskonsumtinnen und -konsumenten haben nach oft jahrelangem Konsum, das sichere Gefühl, dass Kiffen ihnen nicht mehr gut tut. Von der einstmals sehr angenehmen Wirkung ist noch ein dumpf/dösendes Gefühl übrig und man fühlt sich ausgebremst, kann das eigene Potenzial nicht ausschöpfen. Kurz gesagt, Kiffen passt nicht mehr ins eigene Leben, zu den Plänen und Zielen für die Zukunft. Gleichzeitig ist es sehr schwer aufzuhören. Cannabis ist mit der Zeit zum hilfreichen Begleiter durch den Alltag geworden.

Wie bei allen Abhängigkeiten spielt auch beim Cannabiskonsum das Hin-und-her-gerissen-sein eine wichtige Rolle. Ambivalenz macht es schwer, eine tragfähige Motivation zur Verringerung oder zum Beenden des Konsums zu entwickeln. Hier setzt die Cannabisentwöhnung an. Es gilt zu erkennen, was es ist, das an den Konsum bindet und den Schritt zur Reduzierung oder Konsumfreiheit schwer macht. Meist stecken wichtige Bedürfnisse dahinter, die nicht ignoriert werden dürfen, wenn die Veränderung auf Dauer gelingen soll.

Dann gibt es noch den Suchtdruck, Entzugserscheinungen und Nebenwirkungen der Veränderung. Hier ist die Ohrakupunktur eine wirksame Methode zur Entlastung.

Aufhören – aber wie???

„Ich hab schon ein paarmal versucht aufzuhören, aber der einzige Erfolg ist, dass ich etwas weniger konsumiere. Ich hab halt irgendwie immer wieder angefangen.“

Wenn klarer ist, welche Bedürfnisse des Alltags durch Cannabiskonsum erfüllt werden, kann es an die Planung gehen. Auch die Frage, was nach der Veränderung besser sein wird, ist sehr wichtig. Wer eine harte Arbeit anfängt, will auch etwas davon haben. Am Anfang steht die Frage nach dem Ziel des Ganzen. Ist es eine Reduzierung des Konsums, ein schrittweiser Ausstieg oder die sofortige Beendigung des Konsums?

„Man muss sofort und ganz aufhören, reduzieren hat keinen Sinn.“

Das stimmt für manche Cannabisnutzer. Für viele ist aber auch eine schrittweise Reduzierung ein erfolgversprechender Weg.

„Wenn ich einen Rückfall habe, war alles umsonst.“

Ausrutscher sind verunsichernd und lästig, sie kratzen am Selbstwertgefühl und am Glauben an das eigene Durchhaltevermögen. Sie sind aber kein Beweis dafür, dass die Entwöhnung oder Umgewöhnung gescheitert oder unmöglich ist. Ausrutscher zeigen schwache Momente und Risikosituationen auf. Beim nächstenmal ist man klüger. Mit den Mitteln der lösungsorientierten Beratung und der motivierenden Gesprächsführung können schwierige Situationen überwunden und die Motivation gestärkt werden.

Ohrakupunktur als zentrales Element der Cannabisentwöhnung

Cannabis schwächt den Organismus. Das gilt besonders für die hochpotenten, das heißt extrem THC-haltigen Cannabissorten. Auch diverse Zusatzstoffe bis hin zu Blei, das das Gewicht und damit den Verkaufswert erhöht, sind in Cannabisprodukten zu finden. Belastungen durch diese Stoffe schwächen den Körper und die Psyche. Eine gute Entgiftung bezieht das mit ein. Darum ist eine gründliche körperliche Diagnostik mit der Vega-Check-Methode fester Bestandteil der Entwöhnung. Sind schon massive Belastungen oder Störungen entstanden, müssen sie behandelt werden, damit sie einem Erfolg nicht im Wege stehen.

Eine vielversprechende psychosomatisch wirksame Behandlung ist die ganzheitliche Ohrakupunktur nach Michael Noack. Sie ist nicht Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), sondern eine in Europa entwickelte Reflexzonenbehandlung. Über die Nervenenden in den Ohrmuscheln können alle Bereiche des Körpers erreicht werden. Blockaden, Verspannungen, Schmerzen und Suchtdruck werden günstig beeinflusst. Ganzheitlich bedeutet in diesem Zusammenhang, dass Ohrakupunktur auch mental wirkt. Beruhigung, Entspannung und Ausgleich werden in der Behandlung und für längere Zeit durch den Einsatz von Dauernadeln erreicht. Diese Effekte sind für eine Cannabisentwöhnung enorm hilfreich. Auch eine evtl. auftretende aggressive Stimmung kann mit den Mitteln der Ohrakupunktur gemildert werden. Ohrakupunktur ist ein fester Bestandteil meiner Abhängigkeitsbehandlungen. Sie wird individuell auf die betreffende Substanz oder das abhängige Verhalten abgestimmt.