

Therapiekarten Alkoholabhängigkeit

Autor: Serge Sulz

Unter Mitarbeit der
Sucht-Arbeitsgruppe
Psychiatrische

Kurz-Psychotherapie PKP:

Serge K. D. Sulz, Julia Antoni,
Richard Hagleitner, Loredana Spaan,

Modul Symptomtherapie

Modul Motivation

Modul Helfen lassen

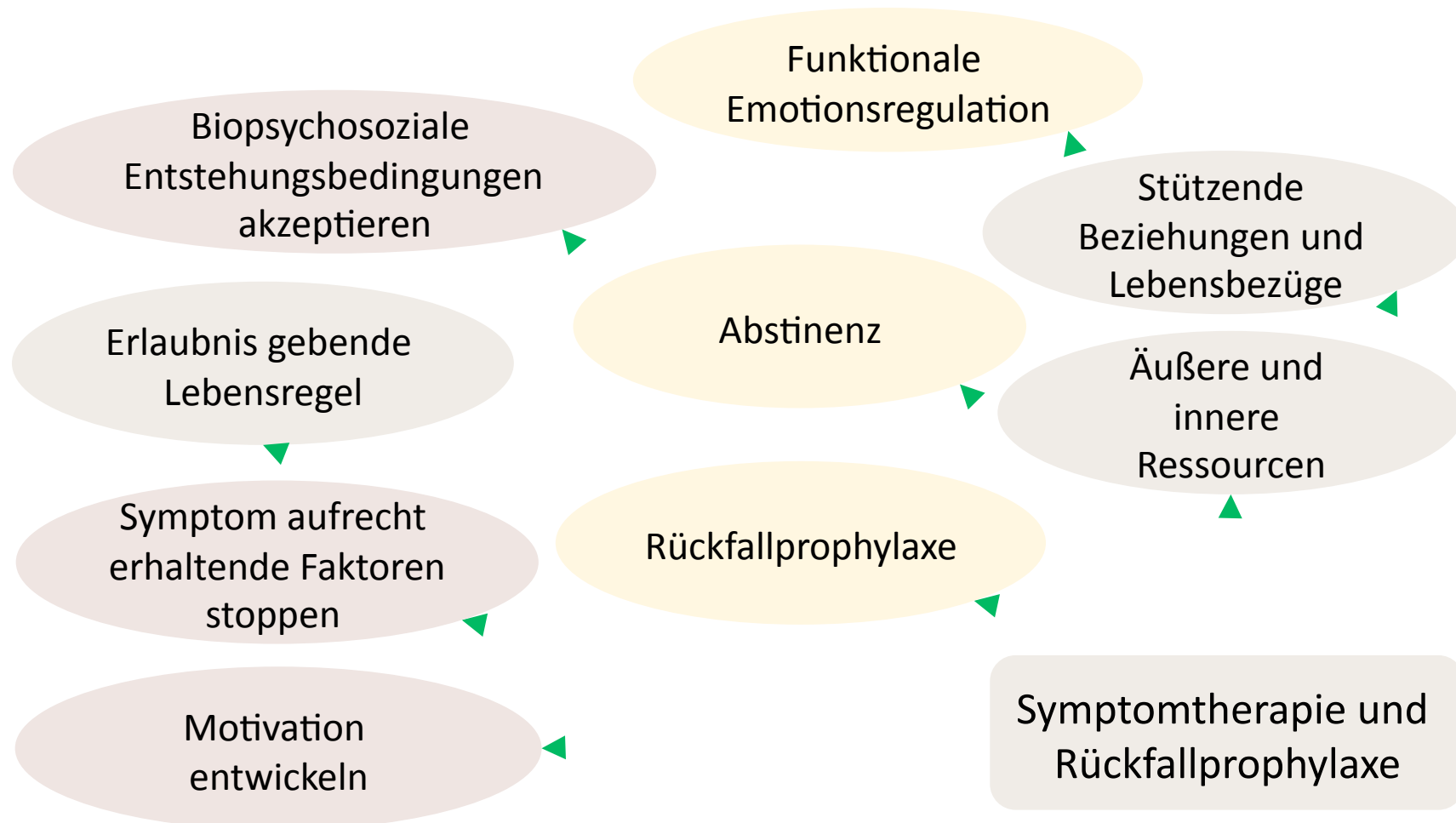
Modul Ressourcen nutzen

Modul Rückfallprophylaxe

Modul Emotionsregulation



Strategien der Suchttherapie



Themenblöcke der Suchttherapie		Säule
1	Symptomverständnis u. -therapie	1
2	Motivationsanalyse und Motivationsaufbau	3
3	Bedingungsanalyse der Sucht: Entstehung und Aufrechterhaltung	1
4	Hilfs- und Ressourcenanalyse	2
5	Reaktionskette zum Symptom/Rückfall und Überlebensregel	1/3
6	Zurückgewinnen bisheriger Beziehungen und Ordnen der Lebensbezüge	2
7	Symptomtherapie	1
8	Emotionsregulation	2/3
9	Rückfallprophylaxe	1

The diagram illustrates the interconnected nature of three therapy components:

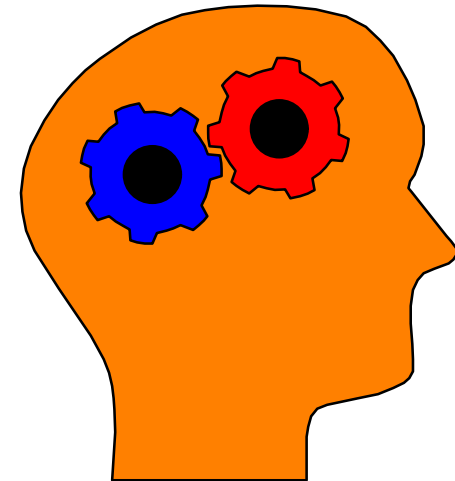
- 1. Symptomverständnis u. -therapie** (Yellow block)
- 2. Fertigkeiten-Training mit Rollenspiel** (Green block)
- 3. Motiv-Klärung und Überlebensregel** (Brown block)

Red arrows indicate bidirectional relationships between the blocks, suggesting that these components are interdependent and influence each other.



Welche dieser Symptome habe ich?

- Ich trank zu viel oder zu oft Alkohol
- Ich konnte mein Verlangen nicht unterdrücken
- Ich trank im Lauf der Zeit immer mehr
- Mein Leben wurde erheblich beeinträchtigt
(Beruf, Beziehungen)
- Meine körperliche Gesundheit wurde erheblich beeinträchtigt
(Leberwerte usw.)
- Meine psychische Verfassung verschlechterte sich
- Es traten Entzugserscheinungen auf





Welches Syndrom (welche Krankheit) ist das?

- Welches Syndrom bilden meine Symptome?
-
- d. h. das ist die **Abhängigkeit von Alkohol**
- **bzw. Alkoholkrankheit**

- **Abhängigkeit heißt:**
- Ich komme allein nicht davon weg!
- **Krankheit heißt:**
- Ich muss in eine Behandlung gehen



Motivations-Stadium*: Wo stehe ich gerade mit meiner Abstinenz-Entscheidung?

- () 0 - Noch vor dem Anfang: Ich habe keine Absicht, trocken zu bleiben, ich denke mir
- () 1 – Ich habe die Absicht, trocken zu bleiben, genauer heißt das:
- () 2 – Ich habe konkrete Vorbereitungen getroffen, die mir helfen trocken zu bleiben,
z. B.
- () 3 – Ich unternehme schon dauernd genau das, was mir hilft, trocken zu bleiben,
z. B.
- () 4 – Ich bin schon stabil trocken und mache das, was notwendig ist, um sicher trocken zu bleiben,
nämlich

* DiClemente und Prochaska (1998)



Motivations-Aufbau*:

BEISPIEL

Welche Rückmeldungen helfen mir, mich zu motivieren?

Ihre 4 Selbstmotivationen stehen auf dem Papier. Eine Vertrauensperson (wer ist das? z. B. *mein bester Freund*) gibt Ihnen Rückmeldung und Bestätigung durch Wiederholen Ihrer Sätze in Du-Form (Üben in der Gruppe!)

1 – **Du hast** Problembewusstsein:

Du weißt, dass Dein Trinken zu viel war und es Dir schwer fällt , Dir das einzugestehen.

2 – **Du zeigst** Betroffenheit und Besorgnis:

Du bist schämt, bedrückt, hast Angst.

3 – **Du hast** Veränderungsbereitschaft:

Du willst mit dem Trinken aufhören, unbedingt abstinent bleiben.

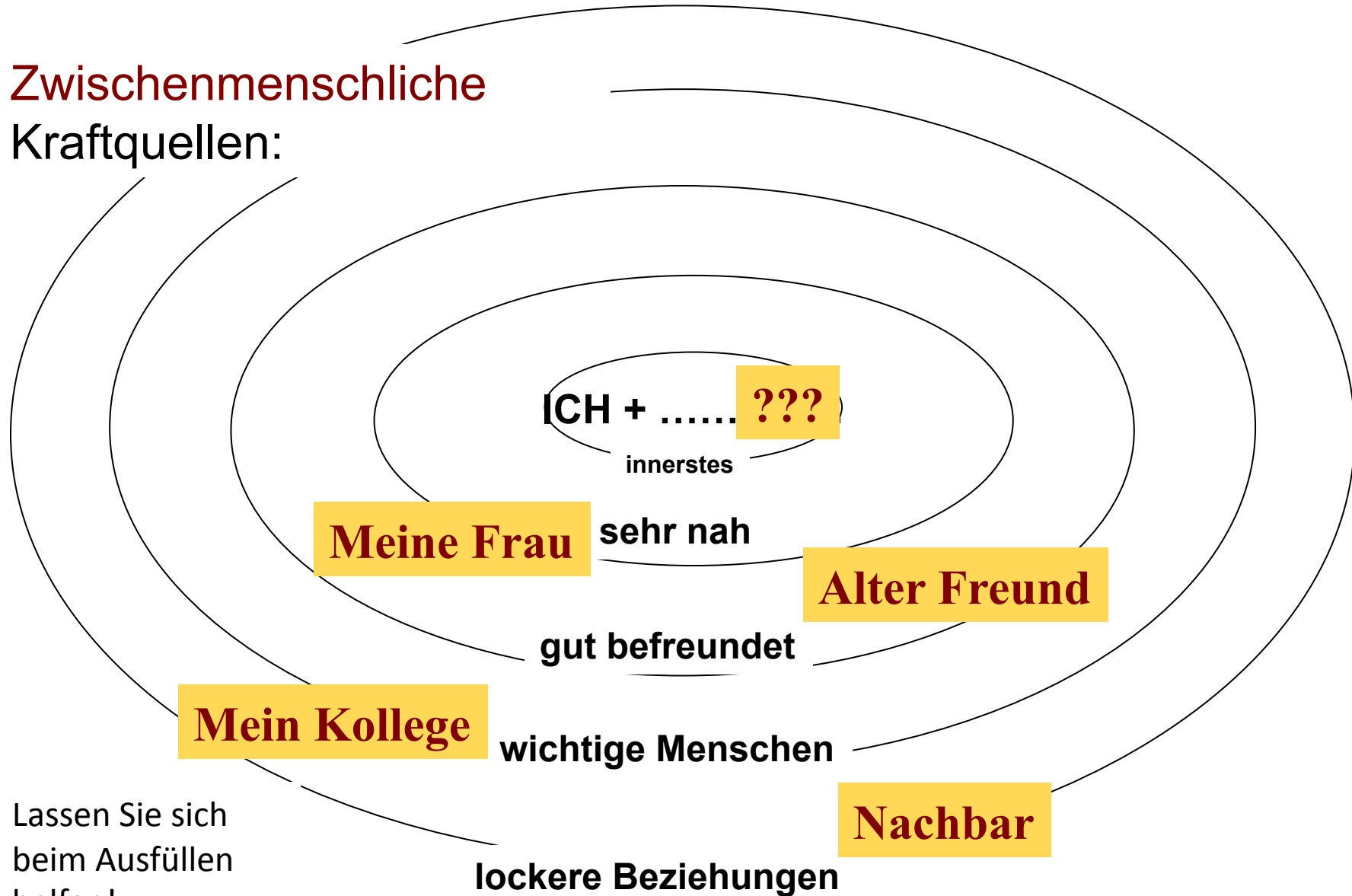
4 – **Du hast** Zuversicht und Selbstvertrauen:

Du schaffst es, auch wenn es schwer ist.

* Miller und Rollnick (1991)



Zwischenmenschliche Kraftquellen:



Lassen Sie sich beim Ausfüllen helfen!



Ganz allgemein:

Wer kann mir WIE helfen, abstinent zu bleiben?

- () Indem er/sie selbst keinen Alkohol trinkt
- () Indem er/sie mich bestätigt in meiner Abstinenz
- () Indem er/sie anwesend ist
- () Indem er/sie mir zuhört
- () Indem er/sie mir Verständnis zeigt
- () Indem er/sie mich bei meinen Vorhaben unterstützt
- () Indem er/sie mich wertschätzt
- () Indem er/sie mir zeigt, dass er mich mag
- () Indem er/sie ehrlich und offen zu mir ist



Wie kann ich Freundschaft (zurück-)gewinnen?

- Wer ist die Person, mit der Sie eine gute Beziehung wünschen?
.....
- Welche Worte freuen diese Person?
.....
- Wie können Sie das aussprechen?
.....
- Können Sie das jetzt mal im **Rollenspiel** vormachen?
.....
- Wollen Sie das noch einmal probieren (mit Tipps der Gruppe)?
.....
- Jetzt, wo es gelungen ist, wie fühlen Sie sich?
.....



Analyse der Entstehung meiner Alkoholkrankheit

Gedankliche Klarheit über die Entstehung und Aufrechterhaltung meiner Alkoholkrankheit erreichen





Das Verhaltens-Modell: Beispiel Patientin mit Alkoholabhängigkeit

Situation S

Unsichere und zugleich überbehütende Partnerschaft, Partner lässt sie im Stich, als sie schwanger wird, Abtreibung, schließlich Trennung

Organismus (Person) O

Bedürfnis nach Geborgenheit und Schutz, nachgiebige Persönlichkeit, Überlebensregel: Nur wenn ich mich Völlig anpasse, bewahre ich mir die Beziehung, ohne die ich nicht lebensfähig bin.

Reaktion + Symptom R

Zunächst trennt sie sich aus Wut und Enttäuschung. Dann kommt es zum Trinken

Konsequenz K

Sie vermeidet kämpferische Auseinandersetzungen, die zu guten Kompromissen führen. Sie vermeidet die Selbständigkeit und das Leben allein.



Wie die Überlebensregel die Reaktionskette zum Symptom beeinflusst

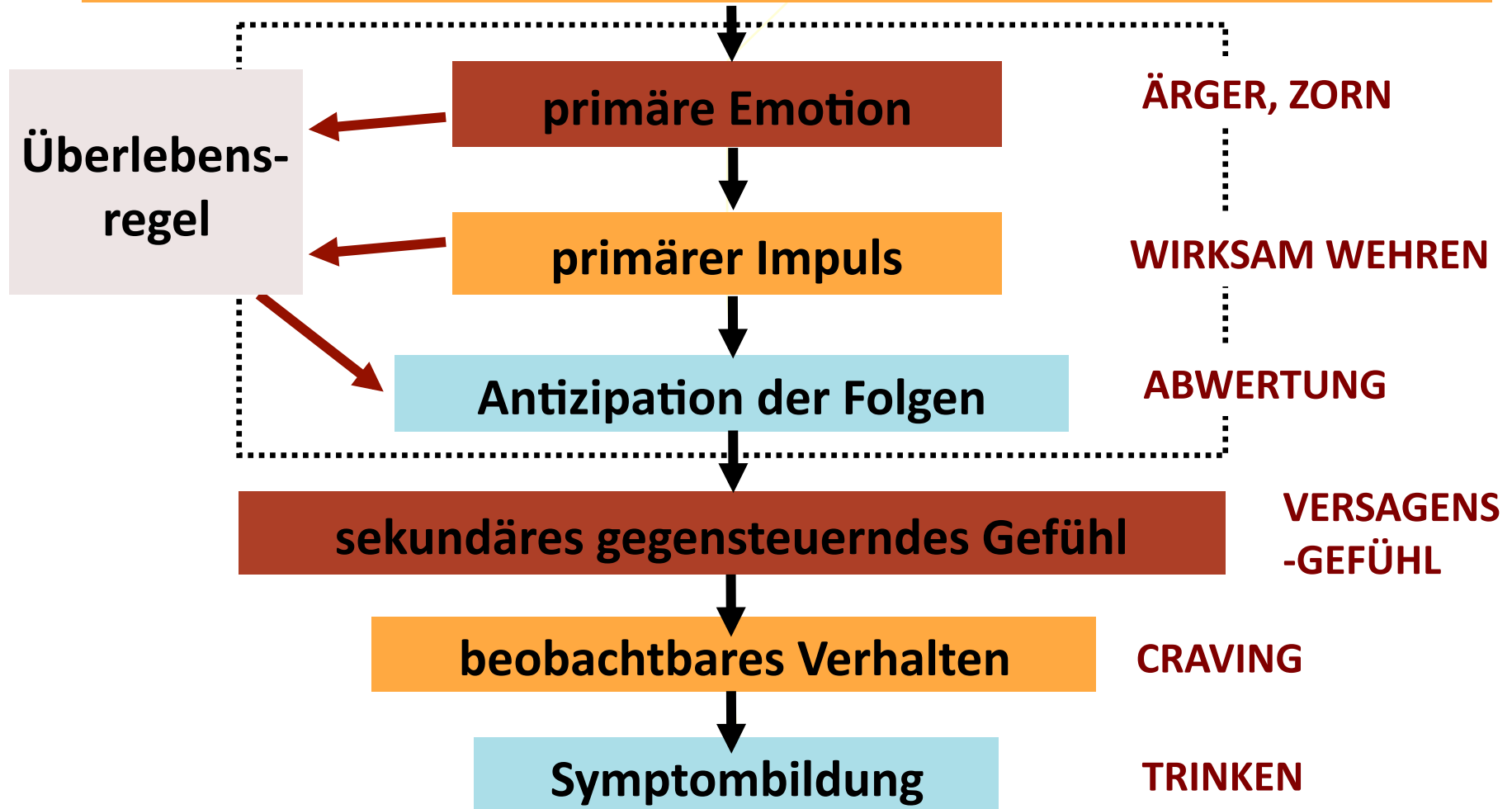
In einer typischen Situation läuft gesetzmäßig eine Reaktionskette ab, die 100%-ig zum Trinken führt.

Erläuterungen zu diesem Abschnitt finden sich im Modul Überlebensregel, der Bestandteil dieses PKP-Karten-Sets ist





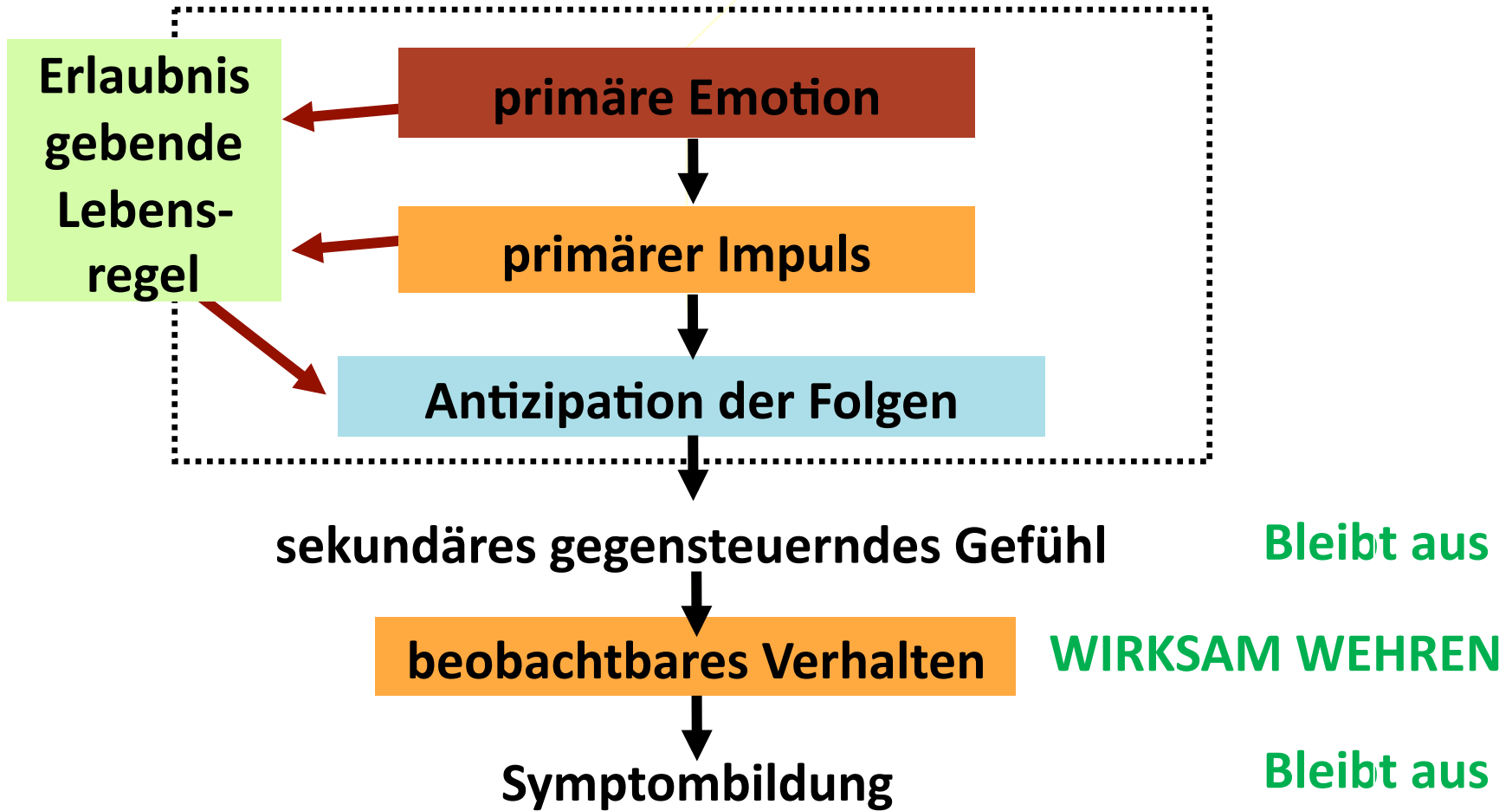
Die Symptom auslösende Situation



Wie die Überlebensregel die Reaktionskette zum Symptom beeinflusst



Die Symptom auslösende Situation



Wie die Überlebensregel die Reaktionskette zum Symptom beeinflusst

Karte 40

Therapiethema



F10

Alkoholabhängigkeit

Säule 1 Symptomverständnis u. -therapie

Symptomtherapie

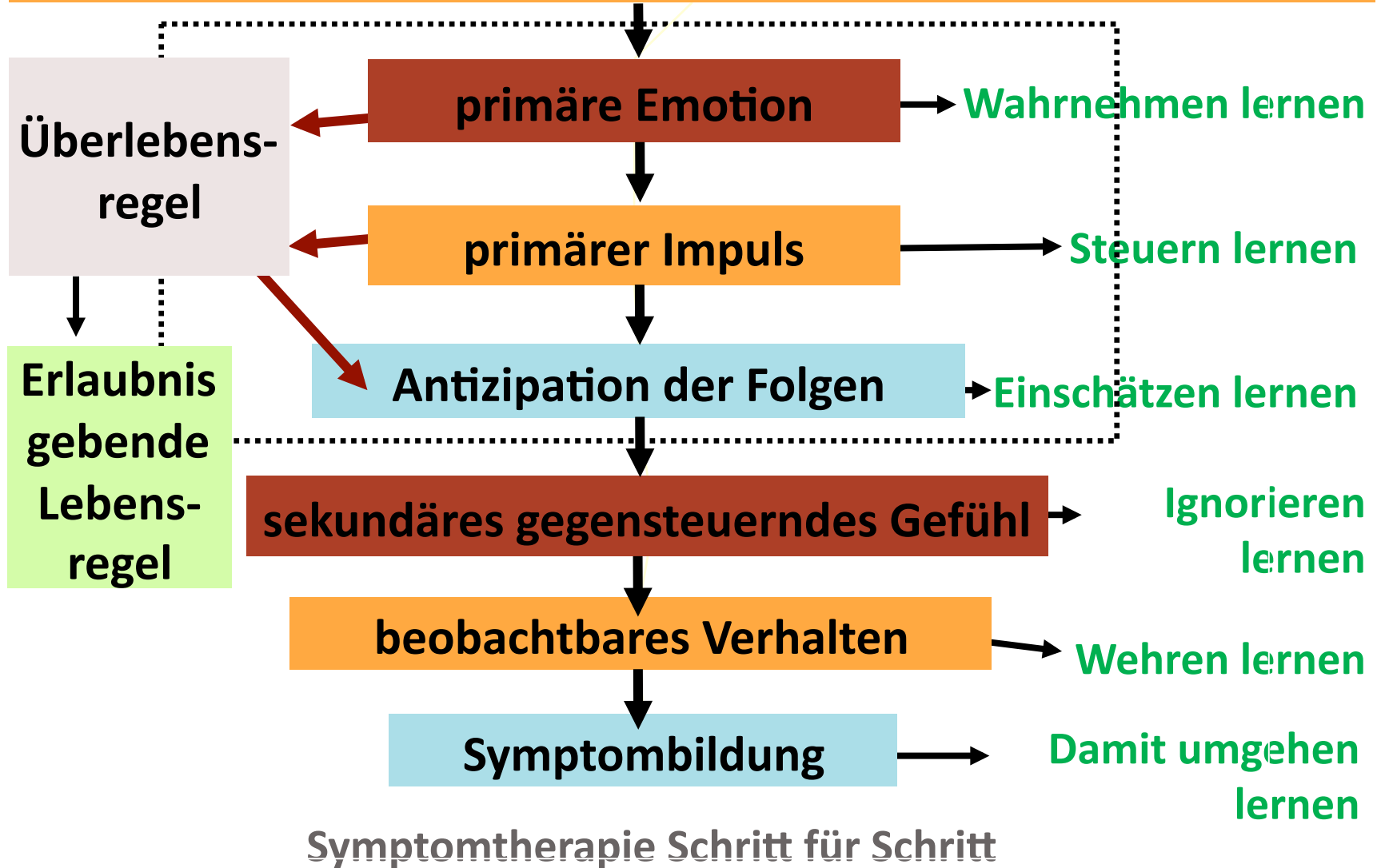
Abstinenzzerhalt

1.

Symptom-
Verständnis
u. -therapie



Die Symptom auslösende Situation



Symptomtherapie Schritt für Schritt



Rückfallprophylaxe

- Das Umgehen mit dem Rückfall ist und bleibt die Hauptarbeit in der Überwindung der Alkoholkrankheit

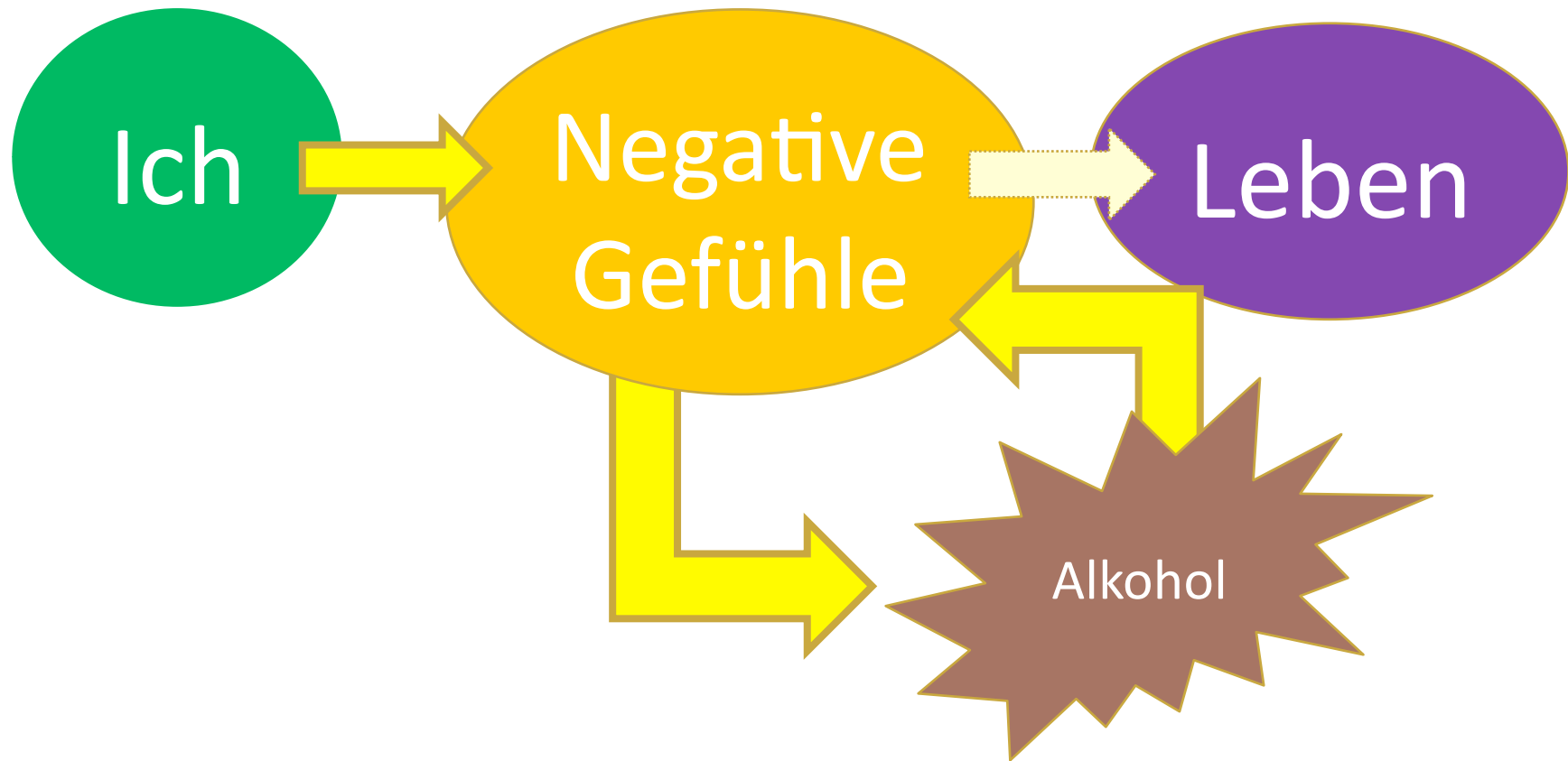


Rückfallprophylaxe: Erkennen früher Rückfall-Reaktionen

- Welche Reaktionen sind ein beginnender Rückfall?
-
-
- Was ist das Charakteristische an diesen Reaktionen?
-
- Wie kann ich mit ihnen umgehen?
-



Modell der Emotionsregulation bei Suchterkrankungen



Karte 68

Therapiethema



F10

Alkoholabhängigkeit

Säule 2 Skills - Fertigkeiten aufbauen

Meine Gefühle kennenlernen

2.

Fertigkeiten-
Training mit
Rollenspiel



Meine Trauer-Gefühle – Bearbeitungsbeispiel

Machen Sie einen Kreis um das wichtigste Gefühl, das Sie am häufigsten haben (hier Einsamkeit), einen gestrichelten Kreis um das zweitwichtigste Gefühl (hier Leere), Streichen das Gefühl, das gar nicht zu Ihnen gehört, durch (hier Verzweiflung). Streichen Sie das Gefühl, das am zweitwenigsten zu Ihnen gehört, mit einer gestrichelten Linie durch (hier Mitgefühl).

- **Traurigkeit**
- ~~**Verzweiflung**~~
- **Sehnsucht**
- **Einsamkeit**
- ~~**Leere, Langeweile**~~
- **Enttäuschung**
- **Beleidigt sein**
- ~~**Mitgefühl**~~

Bitte Gefühle kennzeichnen:

So reagiere ich:

1.

2.

So reagiere ich am wenigsten:

am zweitwenigsten:



Wenn ein Gefühl zu sehr mein Handeln völlig bestimmt: **Gefühls-Exposition**

Gefühl:

Beispielsituation:

Gefühls-Exposition 15 Minuten lang (Wecker stellen):

1. Ich ertappe mich bei meinem Gefühl
2. Es darf sein, dass mein Gefühl da ist
3. Ich mache nicht, was mein Gefühl will
4. Ich beobachte, wie die mein Gefühl zunimmt
5. Es darf sein, dass mein Gefühl zunimmt
6. Mein Gefühl darf da sein, so lange es will
7. Und ich tu einfach nicht, was mein Gefühl will
8. Wenn mein Gefühl abgeklungen ist, habe ich gut geübt



Wenn ein Gefühl nicht/kaum wahrnehmbar ist:

Gefühls-Entdeckung

Gefühl: Beispielsituation:

Welches Gefühl hätten andere Menschen?

Weshalb hätten andere Menschen das Gefühl?

Inwiefern gibt es für mich **Grund** für das Gefühl?

Ich **erlaube** mir jetzt das Gefühl

Ich **sage**, dass ich das Gefühl Habe.

Ich sage, was der **Anlass** für mein Gefühl ist.

Ich lasse mein Gefühl **in meinen Gesichtsausdruck**.

Ich lasse mein Gefühl **in meinen Körperausdruck**.

Ich sage, welches Verhalten ich mir vom anderen **wünsche**.

Ich **wiederhole** meine Bitte, falls der andere nicht reagiert.

Wenn auf mein Gefühl reagiert wurde, habe ich gut geübt.



Bezugsquelle

Das vollständige **Therapiemanual PKP Alkoholabhängigkeit*** sowie die zugehörigen **Therapiekarten bzw. die Tablet-PC-Version erhalten Sie beim CIP-Mediendienst**

Nymphenburger Str. 155 | 80634 München
89-1392603-1 | Fax 089-1392603-2 | cipmedien@aol.com
www.cip-medien.com

*Serge Sulz, Julia Antoni, Richard Hagleitner, Loredana Spaan:
Alkoholabhängigkeit – Therapiemanual, CIP-Medien, 2012