

Das Matrix-Modell

Ambulante Intensivbehandlung bei Störungen durch
Stimulanzienkonsum

Handbuch für
Patienten

SuPraT - Suchtfragen in Praxis und Theorie e.V.

Das Matrix-Modell: Ambulante Intensivbehandlung bei Störungen durch Stimulanzienkonsum Handbuch für Patienten

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Center for Substance Abuse Treatment

Deutsche Übersetzung und Adaption:

SuPraT – Suchtfragen in Praxis und Theorie e.V.

Titel der amerikanischen Ausgabe:

**Client`s Handbook: Matrix Intensive Outpatient Treatment for
People With Stimulant Use Disorders**

2006

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES

Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Center for Substance Abuse Treatment

1 Choke Cherry Road

ROCKVILLE, MD 20857, USA

www.samhsa.gov

2016

Deutsche Übersetzung und Adaption:

SuPraT - Suchtfragen in Praxis und Theorie e.V.

Linsenstraße 2

99974 MÜHLHAUSEN, GERMANY

www.suprat.de

Diese Materialien sind von dem Client`s Handbook (DHHS Publication No. (SMA) 07-4154) adaptiert, welches ursprünglich von der Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) des US-Gesundheitsministeriums (U.S. Department of Health and Human Services, DHHS) im Jahr 2006 veröffentlicht wurde.

Die deutsche Übersetzung und Adaption des Originaltexts wurde durch den Verein SuPraT e.V. mit ausdrücklicher Genehmigung durch die Autoren, die SAMHSA und das DHHS realisiert. Unterstützt und gefördert wurde dieses Projekt freundlicherweise durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie des Freistaates Thüringen.

Die Adaption der SAMHSA-Materialien durch SuPraT stellt keine Befürwortung oder Empfehlung der adaptierten Materialien von SAMHSA, dem DHHS oder der US-Regierung dar oder sollte als eine solche verstanden werden. Auch ist das MATRIX-Modell kein Ersatz für eine individuelle Patientenversorgung und entsprechende Behandlungsentscheidungen.

SuPraT übernimmt keine Garantie und Haftung für die Richtigkeit von Originaltext und Übersetzung. Ebenso übernehmen wir keine Verantwortung und Haftung für jegliche Folgen, die aus der Anwendung dieses Manuals oder Teilen dieses Manuals entstehen.

Die in dieser Publikation erschienenen Materialien, ausgenommen diejenigen aus urheberrechtlich geschützten Quellen, befinden sich in öffentlicher Hand und dürfen ohne Genehmigung reproduziert oder kopiert werden, sofern damit nicht-kommerzielle Zwecke verfolgt werden.

Für nähere Informationen zur deutschen Fassung sowie zum Erwerb einer Printversion dieses Dokuments (im Rahmen einer Schutzgebühr) kontaktieren Sie bitte:

SuPraT – Suchtfragen in Praxis und Theorie e.V.

Linsenstraße 2 in 99974 Mühlhausen/Germany

www.suprat.de

Danksagungen

Zahlreiche Menschen haben zu diesem Dokument beigetragen, welches Teil des *Methamphetamine Treatment Project* (MTP) ist. Das Dokument wurde von Jeanne L. Obert, M.F.T., M.S.M.; Richard A. Rawson, Ph.D.; Michael J. McCann, M.A., und Walter Ling, M.D., geschrieben. Die *MTP Corporate Authors* stellten für dieses Dokument wertvolle Beratung und Unterstützung zur Verfügung.

Diese Publikation wurde mit Unterstützung des *Coordinating Center* der *University of California*, Los Angeles (UCLA) entwickelt (Grant No. TI11440). Das MTP wurde von dem *Center for Substance Abuse Treatment* (CSAT), der *Substance Abuse and Mental Health Services Administration* (SAMHSA) sowie dem US-Gesundheitsministerium (*U.S. Department of Health and Human Services*, DHHS) gefördert. Die Studie wurde von 1998 bis 2002 in Kooperation mit den folgenden Einrichtungen durchgeführt: *County of San Mateo*, San Mateo, CA (TI11411); *East Bay Recovery Project*, Hayward, CA (TI11484); *Friends Research Institute, Inc.*, Concord, CA (TI11425); *Friends Research Institute, Inc.*, Costa Mesa, CA (TI11443); *Saint Francis Medical Center of Hawaii*, Honolulu, HI (TI11441); *San Diego Association of Governments*, San Diego, CA (TI11410); *South Central Montana Regional Mental Health Center*, Billings, MT (TI11427), und *UCLA Coordinating Center*, Los Angeles, CA (TI11440). Die Publikation wurde von *JBS International, Inc.* (JBS) produziert, unter den *Knowledge Application Program* (KAP)-Vertragsnummern 270-99-7072 und 270-04-7049 mit der SAMHSA und dem DHHS. Christina Currier war als *CSAT Government Project Officer* tätig. Andrea Kopstein, Ph.D., M.P.H., war als *Deputy Government Project Officer* tätig. Cheryl Gallagher, M.A., war als *CSAT Content Advisor* tätig. Lynne MacArthur, M.A., A.M.L.S., war als *JBS KAP Executive Project Co-Director* tätig; Barbara Fink, RN, M.P.H., war als *JBS KAP Managing Project Co-Director* tätig, und Emily Schiffrin, M.S., und Dennis Burke, M.S., M.A., waren als *JBS KAP Deputy Directors* für die Produktentwicklung zuständig. Zu dem weiteren JBS-KAP-Personal zählten Candace Baker, M.S.W., *Senior Writer*; Elliott Vanskike, Ph.D., *Senior Writer*; Wendy Caron, *Editorial Quality Assurance Manager*; Frances Nebesky, M.A., *Quality Control Editor*; Pamela Frazier, *Document Production Specialist*, und Claire Macdonald, *Graphic Artist*.

Haftungsausschluss

Die in diesem Bericht zum Ausdruck gebrachten Sichtweisen der Autoren geben nicht unbedingt die offizielle Position des CSAT, der SAMHSA oder des DHHS wieder. Es ist keine offizielle Unterstützung oder Befürwortung durch das CSAT, die SAMHSA oder das DHHS zu diesen Meinungen oder bestimmten Instrumenten, Software oder Ressourcen, die in diesem Dokument beschrieben werden, beabsichtigt oder sollte gefolgert werden. Die Richtlinien in diesem Dokument sollten nicht als Ersatz für eine individuelle Patientenversorgung und Behandlungsentscheidungen betrachtet werden.

Öffentliche Bekanntmachung

Alle in dieser Ausgabe erschienenen Materialien, ausgenommen denjenigen, die direkt von urheberrechtlich geschützten Quellen entnommen wurden, befinden sich in öffentlicher Hand und können ohne Genehmigung der SAMHSA/CSAT oder der Autoren reproduziert oder kopiert werden. Diese Publikation darf ohne eine schriftliche Genehmigung des *Office of Communications* der SAMHSA nicht entgeltlich reproduziert oder vertrieben werden.

Elektronischer Zugang und gedruckte Exemplare

Kopien der englischsprachigen Originalausgabe können unentgeltlich vom *National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information* (NCADI) der SAMHSA bezogen werden, 001-800-729-6686 oder 001-240-221-4017; TDD (für Hörgeschädigte) 001-800-487-4889 oder elektronisch über www.ncadi.samhsa.gov.

Kopien können auch unter www.kap.samhsa.gov oder in deutscher Sprache unter <http://www.suprat.de/matrix.html> heruntergeladen werden.

Empfohlene Zitierweise

Center for Substance Abuse Treatment. *Client's Handbook: Matrix Intensive Outpatient Treatment for People With Stimulant Use Disorders*. DHHS Publication No. (SMA) 07-4154. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2006, reprinted 2007.

Center for Substance Abuse Treatment. *Das Matrix-Modell: Ambulante Intensivbehandlung bei Störungen durch Stimulanzenkonsum – Handbuch für Patienten*. Mühlhausen: SuPraT – Suchtfragen in Praxis und Theorie e.V., 2016 (deutsche Übersetzung und Adaption).

Ursprungsbehörde

Practice Improvement Branch, Division of Services Improvement, Center for Substance Abuse Treatment, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 1 Choke Cherry Road, Rockville, MD 20857.

DHHS Publikations No. (SMA) 07-4154

Druck 2006

Nachdruck 2007

Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	1
-----------------	---

Einzelsitzungen allein / mit Angehörigen | Handouts

IC 1 Muster einer Therapievereinbarung	3
IC 2A Checkliste zur Genesung.....	5
IC 2B Tabelle zur Rückfallanalyse.....	6
IC 3A Therapieevaluation.....	7
IC 3B Plan zur Weiterbehandlung.....	9

Gruppe zu Kompetenzen in der frühen Genesungsphase | Handouts

SCH 1 Die Bedeutung des Vorausplanens.....	11
SCH 2 Tägliche/stündliche Planung	12
CAL 1 Fortschritte markieren	13
CAL 2 Kalender	14
ERS 1A Trigger	15
ERS 1B Trigger – Gedanke – Suchtdruck – Konsum	16
ERS 1C Gedankenstopp-Techniken	17
ERS 2A Fragebogen zu äußeren Triggern.....	19
ERS 2B Grafik zu äußeren Triggern	20
ERS 3A Fragebogen zu inneren Triggern.....	21
ERS 3B Grafik zu inneren Triggern	22
ERS 4A Einführung in die Zwölf Schritte	23
ERS 4B Das Gelassenheitsgebet und die Zwölf Schritte der AA	28
ERS 5 Fahrplan zur Genesung	29
ERS 6A Fünf häufige Herausforderungen zu Beginn der Genesung	32
ERS 6B Argumente für Alkohol	34
ERS 7A Gedanken, Emotionen und Verhalten	35
ERS 7B Suchtverhalten	36
ERS 8 Weisheit der Zwölf Schritte	37

Gruppe zur Rückfallprävention | Handouts

RP 1 Alkohol	39
RP 2 Langeweile	41
RP 3A Rückfalldrift vermeiden	43
RP 3B Verankerung der Genesung.....	45
RP 4 Arbeit und Genesung	46
RP 5 Schuld und Scham.....	48
RP 6 Beschäftigt bleiben	50

RP 7 Motivation zur Genesung	52
RP 8 Aufrichtigkeit	54
RP 9 Totale Abstinenz	56
RP 10 Sex und Genesung	57
RP 11 Einen Rückfall vorhersehen und vermeiden	58
RP 12 Vertrauen.....	61
RP 13 Sei klug, nicht stark.....	62
RP 14 Spiritualität definieren	64
RP 15 Mit Leben und Geld umgehen.....	66
RP 16 Rückfallrechtfertigung I	68
RP 17 Auf sich selbst achtgeben	70
RP 18 Emotionale Trigger	71
RP 19 Krankheit	73
RP 20 Stress erkennen	75
RP 21 Rückfallrechtfertigung II	76
RP 22 Stress reduzieren	78
RP 23 Mit Wut umgehen	80
RP 24 Akzeptanz	81
RP 25 Neue Freunde finden.....	82
RP 26 Beziehungen reparieren	83
RP 27 Gelassenheitsgebet	84
RP 28 Zwanghafte Verhaltensweisen	85
RP 29 Mit Gefühlen und Depressionen umgehen	88
RP 30 Zwölf-Schritte-Programme	91
RP 31 Nach vorn schauen – Umgang Stillstand	95
RP 32 Einen Tag nach dem anderen	98
RP 33 Drogenträume während der Genesung	100
RP Option A Selbstüberprüfung	101
RP Option B Feiertage und Genesung	103
RP Option C Freizeitaktivitäten.....	105
Anhang: Bildverzeichnis	107

Hinweis: Aus Gründen der Lesbarkeit wird im Folgenden auf eine geschlechtsneutrale Formulierung verzichtet. Im Sinne der Gleichbehandlung sind jedoch immer beide Geschlechter angesprochen.

Einführung

Willkommen

Sie haben mit der Entscheidung, sich in Behandlung zu begeben, einen großen Schritt getan. Sie sollten sehr stolz auf Ihre Entscheidung für eine Behandlung und Ihr Engagement für die Genesung sein.

Dies ist Ihr *Handbuch für Patienten*. Es enthält die meisten Handouts, die Sie für Ihre Behandlung benötigen werden. In diesem Buch finden Sie die Handouts für drei Sitzungsarten: Einzelsitzungen allein / mit Angehörigen, Kompetenzen in der frühen Genesungsphase und Rückfallprävention. In den Sitzungen zur Familiedukation werden ebenfalls Handouts verwendet. Diese Handouts werden Ihnen während der Sitzungen zur Familienbildung ausgehändigt.

Handouts für Patienten

Die Handouts in diesem Buch werden Ihnen helfen, aus Ihrer Matrix-Behandlung das meiste herauszuholen. Auf einigen Handouts werden Fragen gestellt und ist Platz für Ihre Antworten. Auf anderen Handouts werden Sie gebeten, etwas zu einem Thema oder einer Idee zu lesen und darüber nachzudenken, oder sie beinhalten Ratschläge und Erinnerungen zur Genesung. Es ist eine gute Idee, die Handouts nach Ihrer Verwendung zu behalten und nochmals durchzusehen. Sie werden Ihnen helfen, auf Ihrem weiteren Genesungsweg stark zu bleiben.

Während jeder Therapiesitzung wird Ihr Therapeut Sie bitten, auf dem Handout zu folgen, während er es mit der Gruppe durchgeht. Der Therapeut wird Ihnen Zeit geben, über den Inhalt nachzudenken und gegebenenfalls Antworten auf Fragen aufzuschreiben. Dann wird die Gruppe das Handout diskutieren. In dieser Zeit sollten Sie Ihre Gedanken einbringen und Fragen stellen. Wenn Sie dann immer noch Fragen haben, wird während des letzten Teils jeder Sitzung noch Zeit sein, diese zu stellen.

Aus den Gruppensitzungen das meiste herausholen

Je mehr Arbeit Sie in die Gruppentherapie stecken, desto mehr Nutzen werden Sie davon haben. Ein Teil der Arbeit, den Sie machen sollten, ist, die Handouts zu lesen und darüber nachzudenken. Es gibt aber noch andere Dinge, die Sie tun können, um sicherzugehen, dass Sie in vollem Umfang von der Gruppe profitieren:

- Nehmen Sie an jeder Gruppensitzung teil.
- Erscheinen Sie zu den Gruppensitzungen pünktlich oder etwas früher.
- Hören Sie dem Therapeuten und den anderen Patienten genau und respektvoll zu.
- Unterstützen Sie andere Patienten. Sollten Sie mit jemanden nicht einer Meinung sein, bleiben Sie demjenigen gegenüber höflich. Greifen Sie die anderen nicht persönlich an.
- Reden Sie außerhalb der Gruppe nicht über vertrauliche Informationen der anderen Patienten. Die Patienten müssen sich gegenseitig vertrauen können, wenn sie sich beim Austauschen ihrer Gedanken wohlfühlen sollen.
- Denken Sie über die Dinge nach, die Sie gelesen haben, und darüber, was der Therapeut und andere Patienten sagen.
- Stellen Sie Fragen, wenn Sie etwas nicht verstehen.
- Nehmen Sie an den Diskussionen in der Gruppe teil.
- Dominieren Sie nicht die Konversation. Geben Sie den anderen Patienten Zeit, um sich zu beteiligen.
- Seien Sie ehrlich.
- Denken Sie im Anschluss an die Sitzung darüber nach, was Sie erfahren haben, und versuchen Sie, es in Ihrem Genesungsprozess anzuwenden.
- Arbeiten Sie an den Hausaufgaben, die der Therapeut Ihnen aufgibt. (Die Hausaufgaben sind normalerweise eine Tätigkeit. Diese unterscheiden sich von den Handouts, an denen Sie während der Sitzung arbeiten.)

IC 1 | Muster einer Therapievereinbarung

Seite 1 von 2

[Jede Einrichtung verwendet eine Therapievereinbarung entsprechend den jeweiligen Bedürfnissen. Dieses Formblatt dient als ein Beispiel.]

Es ist wichtig, dass Sie die Art der angebotenen Therapien und die zugrundeliegenden Bedingungen verstehen.

Ich, _____, möchte eine Therapie bei dem Behandlungsteam von _____ machen. Als Voraussetzung für diese Therapie bestätige ich die folgenden Punkte und erkläre mich damit einverstanden. (Bitte setzen Sie an jedem Punkt Ihre Initialen.)

Ich verstehe:

- _____ 1. Das Behandlungsteam geht davon aus, dass die von ihnen angewandte ambulante Behandlungsstrategie eine sinnvolle Intervention bei stoffgebundenen Abhängigkeitserkrankungen bietet; ein bestimmtes Ergebnis kann allerdings nicht garantiert werden.
- _____ 2. Die Teilnahme an der Behandlung erfordert ein paar grundlegende Regeln. Diese Bedingungen sind für eine erfolgreiche Therapieerfahrung unerlässlich. Eine Missachtung dieser Regeln kann zum Therapieabbruch führen.

Ich stimme dem Folgenden zu:

- a. Zu den Terminen sollte pünktlich erschienen werden. Bei jedem Besuch werde ich auf Urin- und Atemalkoholtests vorbereitet sein.
- b. Die Behandlungsbedingungen erfordern *Abstinenz von sämtlichen Drogen und Alkohol während des gesamten Therapiezeitraums*. Sollte ich mich zu dieser Verpflichtung nicht in der Lage fühlen, werde ich mit dem Behandlungsteam andere Therapieoptionen besprechen.
- c. Während der Behandlung werde ich jedweden Drogen- oder Alkoholkonsum mit dem Behandlungsteam und der Gruppe besprechen.
- d. Die Behandlung besteht aus Einzel- und Gruppensitzungen. Einzelsitzungen können bei Bedarf verlegt werden. *Ich verstehe, dass Gruppentermine nicht verlegt werden können und die Teilnahme äußerst wichtig ist*. Ich werde den Therapeuten im Voraus darüber in Kenntnis setzen, wenn ich eine Gruppensitzung versäumen werde. Eine telefonische Mitteilung kann im Falle einer kurzfristigen Abwesenheit oder Verspätung erfolgen.
- e. Sollte ich versuchen, Drogen zu verkaufen oder Mitpatienten zum Drogenkonsum zu verleiten, wird die Behandlung abgebrochen.
- f. Ich verstehe, dass bildliche Darstellungen von Drogen- oder Alkoholkonsum nicht toleriert werden.

- g. Ich bin einverstanden, mich nicht auf romantische oder sexuelle Beziehungen mit Mitpatienten einzulassen.
- h. Ich verstehe, dass es nicht ratsam ist, irgendwelche Geschäftsbeziehungen mit Mitpatienten einzugehen.
- i. Ich verstehe, dass sämtliche in den Gruppensitzungen besprochene Angelegenheiten und die Identität aller Gruppenmitglieder absolut vertraulich sind. Ich werde diese Informationen nicht an Außenstehende weitergeben.
- j. Die Behandlung ist freiwillig. Sollte ich mich zu einem vorzeitigen Behandlungsabbruch entschließen, werde ich diese Entscheidung mit dem Behandlungsteam besprechen.

_____ 3. Behandlungsteam: Das Programm wird durchgeführt von Psychologen, anerkannten Paar- und Familientherapeuten, Studierenden im dementsprechend ausgerichteten Masterstudiengang oder anderen suchttherapeutisch qualifizierten Fachkräften. Therapeuten in Ausbildung werden von anerkannten Suchttherapeuten supervidiert.

_____ 4. Einwilligungserklärung zu Ton-/Videoaufnahmen: Um eine hohe Qualität des angebotenen Therapieprogramms zu gewährleisten, können Therapiesitzungen zu Trainingszwecken auf Ton- oder Videobändern aufgezeichnet werden. Der Patient und gegebenenfalls Angehörige stimmen dem Erstellen und Verwenden von Ton- und Videoaufzeichnungen zu.

_____ 5. Vertraulichkeit: Sämtliche in diesen Sitzungen offenbarte Informationen sind strengstens vertraulich und dürfen ohne die schriftliche Genehmigung des Patienten oder der Angehörigen gegenüber niemandem außerhalb des Therapieprogramms preisgegeben werden. Die einzige Ausnahme sind Angaben, die durch das Gesetz erforderlich oder zulässig sind. Derartige Situationen betreffen in der Regel das substanzielle Risiko einer physischen Eigen- oder Fremdgefährdung oder mutmaßlicher Missbrauch von Kindern oder älteren Menschen.

_____ 6. Das Erreichen der Behandlungsziele erfordert die Zusammenarbeit und aktive Teilnahme von Patienten und Angehörigen. Sehr selten beeinträchtigt mangelnde Kooperationsbereitschaft eines Patienten die Fähigkeit des Programms, den Patienten oder anderen eine effektive Behandlung zu erbringen. Unter diesen Umständen könnte das Behandlungsangebot für den Patienten zurückgezogen werden.

Ich bestätige, dass ich diese Therapievereinbarung gelesen, verstanden und akzeptiert habe. Diese Vereinbarung umfasst den Zeitraum meiner Behandlung in dieser Einrichtung.

Unterschrift des Patienten _____ Datum: _____

IC 2A | Checkliste zur Genesung

Die ambulante Behandlung erfordert ein hohes Maß an Motivation und Engagement. Um das meiste aus der Behandlung herauszuholen, ist es erforderlich, viele alte Gewohnheiten durch neue Verhaltensweisen zu ersetzen.

Überprüfen Sie all die Dinge, die Sie regelmäßig tun oder seit Behandlungsbeginn getan haben:

- | | |
|--|---|
| ☐ Aktivitäten täglich geplant | ☐ Trigger gemieden (wenn möglich) |
| ☐ Arzt zu Kontrolluntersuchungen aufgesucht | ☐ Gedankenstopp-Methode bei Suchtdruck eingesetzt |
| ☐ sämtliche Drogenutensilien vernichtet | ☐ an Einzelsitzungen allein / mit Angehörigen teilgenommen |
| ☐ Personen gemieden, die Alkohol trinken | ☐ an Sitzungen zu Kompetenzen in der frühen Genesungsphase und zur Rückfallprävention teilgenommen |
| ☐ Personen gemieden, die Drogen konsumieren | ☐ an Meetings der Zwölf-Schritte-/Selbsthilfegruppe teilgenommen |
| ☐ Bars und Clubs gemieden | ☐ einen Sponsor gesucht |
| ☐ Alkoholkonsum beendet | ☐ täglich Bewegung/Sport |
| ☐ Drogenkonsum beendet | ☐ Gedanken, Gefühle und Verhalten mit dem Therapeuten besprochen |
| ☐ Zahlungsverpflichtungen umgehend nachgekommen | |
| ☐ Suchtverhalten identifiziert | |

Zu welchen weiteren Verhaltensweisen haben Sie sich entschieden, seit Sie die Behandlung begonnen haben?

Welches Verhalten war für Sie einfach umzusetzen?

Welches Verhalten war für Sie mit der größten Anstrengung verbunden?

Mit welchem Verhalten haben Sie noch nicht begonnen? Was müsste sich für Sie verändern, um mit diesem Verhalten zu beginnen?

Nicht begonnenes Verhalten

Notwendige Veränderung

Name: _____ Datum des Rückfalls: _____

Eine Rückfallepisode beginnt nicht mit dem Konsum der Droge. Oftmals weisen Dinge, die vor der Einnahme vorgefallen sind, auf einen beginnenden Rückfall hin. Die Identifizierung von Ihren Verhaltensmustern wird Ihnen helfen, den Rückfall zu erkennen und zu verhindern. Notieren Sie in der nachfolgenden Tabelle Ereignisse, die in der Woche unmittelbar vor dem Rückfall geschehen sind.

Berufliche Ereignisse	Persönliche Ereignisse	Therapie-ereignisse	Drogen-bezogenes Verhalten	Verhaltens-muster	Rückfall-gedanken	Gesundheits-zustand
Gefühle bezogen auf die genannten Ereignisse						

Genesung erfordert spezifische Maßnahmen und Verhaltensänderungen in vielen Lebensbereichen. Vor Abschluss der Therapie ist es wichtig, sich neue Ziele gesetzt und einen veränderten Lebensstil geplant zu haben. Dieser Leitfaden wird Ihnen helfen, einen Plan zu entwickeln und die erforderlichen Schritte zum Erreichen der Ziele zu ermitteln. Schreiben Sie Ihren aktuellen Stand und die Ziele für die in der linken Tabellenspalte genannten Lebensbereiche auf.

Bereich	Wo stehen Sie jetzt?	Wo würden Sie gern stehen?	Welche Schritte sind notwendig?	Wann?
Familie				
Beruf				
Freundschaften				
Finanzen, rechtliche Verpflichtungen				

Bereich	Wo stehen Sie jetzt?	Wo würden Sie gern stehen?	Welche Schritte sind notwendig?	Wann?
Ausbildung				
Bewegung/Sport				
Freizeitaktivitäten				
Zwölf-Schritte-Programm/ Selbsthilfegruppen				

_____ Datum
 Unterschrift des Patienten

_____ Datum
 Unterschrift des Therapeuten

_____ Datum
 Datum

Genesung ist ein lebenslanger Prozess. Sie können in den ersten vier Monaten der Behandlung den Drogen- und Alkoholkonsum beenden und einen neuen Lebensstil beginnen. Die Entwicklung eines Bewusstseins darüber, was die Genesung aufrechterhält, ist ein wichtiger Teil in diesem Prozess. Allerdings ist dies nur der Beginn Ihrer Genesung. Wenn Sie in Ihrer Genesung nach der Behandlung weiter vorankommen, werden Sie viel Unterstützung benötigen. Und eventuell werden Sie andere Arten der Unterstützung benötigen als während der Behandlung. Sie und Ihr Therapeut können die nachfolgenden Informationen nutzen, um zu entscheiden, wie Ihre Genesung am besten unterstützt werden kann.



Gruppenarbeit

Nach der Behandlung sollten Sie mindestens an einer Gruppentherapie pro Woche teilnehmen. Das Programm bietet eine Gruppe zur sozialen Unterstützung an, die sich einmal wöchentlich trifft. Oftmals stehen auch andere Therapiegruppen in der Region zur Verfügung. Fragen Sie Ihren Therapeuten nach örtlichen Therapieangeboten.

Einzelgespräche

Einzelgespräche mit einem Suchtberater oder Suchttherapeuten könnten hilfreich sein. Wenn Ihre gegenwärtige Behandlung endet, haben Sie die Möglichkeit einer weiterführenden Suchtberatung oder einer Fortsetzung der Therapie. Sie können an dieser Stelle zu einem anderen Therapeuten oder zu einer Suchtberatungsstelle gehen. Sie können auch zu dem Therapeuten oder Suchtberater zurückkehren, der Sie zur Matrix-IOP-Methode verwiesen hat. Oder Sie können weiterhin zu Ihrem gegenwärtigen Matrix-IOP-Therapeuten gehen.

Paartherapie

Oftmals ist es an diesem Punkt für Paare eine gute Idee, gemeinsam zu einem Paartherapeuten zu gehen, um partnerschaftliche Konflikte aufzuarbeiten.

Zwölf-Schritte-Programm/Selbsthilfegruppen

Die Teilnahme an Zwölf-Schritte- oder anderen Selbsthilfegruppen ist ein wesentlicher Teil des Genesungsprozesses. Daher ist es unbedingt erforderlich, Meetings zu finden, an denen Sie regelmäßig teilnehmen.

Mein Plan für die Monate nach der Behandlung ist:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Unterschrift des Patienten

Datum

Unterschrift des Therapeuten

Datum

SCH 1 | Die Bedeutung des Vorausplanens



Planung kann eine schwierige und langweilige Aufgabe sein, wenn Sie sie nicht gewohnt sind. Es ist allerdings ein wichtiger Teil im Genesungsprozess. Menschen mit Suchterkrankungen planen ihre Zeit nicht. Das Vorausplanen Ihrer Zeit wird Ihnen helfen, Abstinenz zu erreichen und aufrechtzuerhalten.

Warum ist Planung notwendig?

Wenn Sie Ihren Genesungsprozess im Krankenhaus begonnen haben, dann sollten Sie die Struktur und den Aufbau des Programms zur Beendigung des Konsums haben.

In ambulanter Behandlung müssen Sie diese Struktur zu Ihrer Unterstützung selbst aufbauen, während Sie weiter in der Welt funktionieren. Ihre Planung ist Ihre Struktur.

Muss ich meinen Plan aufschreiben?

Absolut. Pläne in Ihrem Kopf sind zu einfach zu revidieren. Wenn Sie Ihren Plan aufschreiben, während Ihr rationales Gehirn die Kontrolle hat, und sich dann daran halten, dann werden Sie das tun, von dem Sie *denken*, dass Sie es tun sollten, anstatt das, wonach Sie sich *fühlen*.

Was, wenn ich keine organisierte Person bin?

Lernen Sie, sich zu organisieren. Kaufen Sie einen Terminkalender und arbeiten Sie mit Ihrem Therapeuten daran. Eine sorgfältige Planung Ihrer Aktivitäten ist sehr wichtig zur Behandlung Ihrer Suchterkrankung. Denken Sie daran, Ihr rationales Gehirn erstellt den Plan. Wenn Sie sich an den Plan halten, werden Sie nicht konsumieren. Ihr abhängiges Gehirn möchte außer Kontrolle sein. Wenn Sie von Ihrem Plan abrücken, kann Ihr abhängiges Gehirn Sie wieder zum Drogen- oder Alkoholkonsum zurückführen.

Wer entscheidet, was ich einplane?

Sie tun das! Vielleicht ziehen Sie Vorschläge von Ihrem Therapeuten oder von Familienmitgliedern in Betracht, aber die endgültige Entscheidung liegt bei Ihnen. Seien Sie sich einfach sicher, dass Sie das tun, was Sie aufgeschrieben haben. Halten Sie Ihren Zeitplan ein; versuchen Sie nicht, irgendwelche Änderungen vorzunehmen.

Die meisten Menschen können 24 Stunden im Voraus planen und sich daran halten. Wenn Sie das schaffen, dann befinden Sie sich auf dem Weg, die Kontrolle über Ihr Leben zurückzugewinnen.

Wenn Sie es nicht schaffen, dann sollten Sie vielleicht für den Anfang eine höhere Versorgungsstufe in Betracht ziehen.

SCH 2 | Tägliche/stündliche Planung

Datum: _____

Wie viele Stunden werden Sie schlafen?

07:00 _____

Von: _____ **Bis:** _____

08:00 _____

09:00 _____

Notizen: _____

10:00 _____

11:00 _____

12:00 _____

13:00 _____

14:00 _____

15:00 _____

Erinnerungen: _____

16:00 _____

17:00 _____

18:00 _____

19:00 _____

20:00 _____

21:00 _____

22:00 _____

23:00 _____

CAL 1 | Fortschritte markieren

Für Sie und Ihren Therapeuten ist es sinnvoll, jederzeit zu wissen, wo Sie im Genesungsprozess stehen. Das Vorankommen in einem Kalender zu markieren ist auf verschiedene Weise hilfreich:

- Es ist eine Gedächtnisstütze dafür, wie weit Sie in Ihrer Genesung gekommen sind.
- Die Anzahl der Tage zu sehen, die Sie schon abstinent sind, resultiert oft in einem Gefühl von Stolz.
- Der Genesungsprozess kann sehr lang erscheinen, wenn Sie Ihre Fortschritte nicht in kurzen Zeitabschnitten messen können.

Markieren Sie auf den Kalenderseiten jeden Abstinenztag, den Sie erreichen. Sie können diese Übung auch nach dem Programm weiterführen.

Wenn Sie Ihre Abstinenztage regelmäßig aufzeichnen, dann hilft dieser einfache Vorgang Ihnen und Ihrem Therapeuten, Ihre Fortschritte zu sehen.



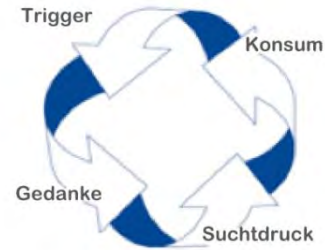
CAL 2 | Kalender

Monat:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

ERS 1A | Trigger

Trigger sind Menschen, Orte, Gegenstände, Gefühle und Zeiten, die Suchtdruck verursachen. Wenn zum Beispiel jemand jeden Freitagabend einen Gehaltscheck einlöst, mit Freunden ausgeht und Stimulanzen konsumiert, dann könnten die Trigger folgende sein:



- **Freitagnacht**
- **nach der Arbeit**
- **eine Bar oder ein Club**
- **Freunde, die konsumieren**
- **Geld**

Ihr Gehirn assoziiert die Trigger mit dem Substanzkonsum. Als Folge von konstantem Triggern und Konsumieren kann ein Trigger Sie dazu bringen, sich auf den Substanzkonsum zuzubewegen. Der Kreislauf von Trigger, Gedanke, Suchtdruck und Konsum fühlt sich übermächtig an.

Das Anhalten des Suchtdruckprozesses ist ein wichtiger Teil der Therapie. Der beste Weg dafür ist folgender:

1. Trigger identifizieren
2. möglichst vermeiden, den Triggern ausgesetzt zu sein (zum Beispiel nicht mit größeren Bargeldmengen hantieren)
3. mit Triggern anders als in der Vergangenheit umgehen (zum Beispiel Freitagnacht sportliche Betätigung und Meeting mit Zwölf-Schritte- oder anderer Selbsthilfegruppe einplanen)

Denken Sie daran, dass Trigger Ihr Gehirn beeinflussen und Suchtdruck verursachen, selbst wenn Sie sich dazu entschieden haben, den Substanzkonsum zu beenden. Ihre Abstinenzabsicht muss übertragen werden in Verhaltensänderungen, die Sie von möglichen Triggern fernhalten.

Was sind einige der stärksten Trigger für Sie?

Welche speziellen Trigger könnten in naher Zukunft problematisch sein?

Die verlorene Auseinandersetzung

Wenn Sie sich entschließen, mit dem Alkohol- oder Drogenkonsum aufzuhören, sich aber gleichzeitig in Richtung Konsum bewegen, dann haben Sie Ihrem Gehirn mit einer sogenannten Rückfallrechtfertigung die Erlaubnis dazu gegeben. Die Gedanken über Konsum beginnen eine Auseinandersetzung in Ihrem Kopf – Ihr rationales Selbst gegen Ihr substanzabhängiges Selbst. Sie fühlen sich, als ob Sie in einem Kampf sind und viele Gründe hervorbringen müssen, um abstinent zu bleiben. Ihr Verstand sucht nach Ausreden, um wieder zu konsumieren. Sie suchen nach einer Rückfallrechtfertigung. Der Kampf in Ihnen ist Teil einer Reihe von Ereignissen, die zum Substanzkonsum führt. Wie oft in der Vergangenheit hat Ihre Substanzabhängigkeit diese Auseinandersetzung verloren?

Gedanken werden zum Suchtdruck

Suchtdruck tritt nicht immer in einer direkten, leicht erkennbaren Form auf. Oftmals geht Ihnen der Konsumgedanke mit geringem oder gar keinem Effekt durch den Kopf. Dennoch ist es wichtig, diese Gedanken zu identifizieren und zu versuchen, sie auszuschalten. Es erfordert Anstrengung, einen Gedanken zu identifizieren und zu stoppen. Die Erlaubnis, weiterhin über Substanzkonsum nachzudenken, ist allerdings die Entscheidung für einen Rückfall. Je weiter die Gedanken gehen dürfen, umso wahrscheinlicher werden Sie rückfällig.

Der „automatische“ Prozess

Während der Abhängigkeit scheinen Trigger, Gedanken, Suchtdruck und Konsum sich zu vermischen. Normalerweise geht der Ablauf allerdings wie folgt:

Trigger → Gedanke → Suchtdruck → Konsum

Gedanken stoppen

Den Gedanken stoppen, bevor er zum Suchtdruck führt, ist der einzige Weg, um sicherzustellen, dass der Gedanke nicht zu einem Rückfall führt. Den Gedanken in seinen Anfängen zu stoppen hindert ihn daran, sich zu einem übermächtigen Suchtdruck aufzubauen. Es ist wichtig, dies zu tun, sobald Sie Gedanken über das Konsumieren bei sich feststellen.

Eine neue Reihenfolge

Um den Genesungsprozess zu beginnen, ist es notwendig, die Trigger-Gedanke-Suchtdruck-Konsum-Abfolge zu unterbrechen. Das Stoppen der Gedanken bietet eine Möglichkeit zur Unterbrechung des Prozesses.



Dieser Prozess verläuft nicht automatisch. Sie entscheiden sich entweder dafür, weiter über Konsum nachzudenken (und sich auf den Weg in Richtung Rückfall zu begeben) oder diese Gedanken zu stoppen.

Gedankenstopp-Techniken

Probieren Sie die nachfolgenden Techniken aus und verwenden Sie jene, die für Sie am besten funktionieren:



Visualisierung. Stellen Sie sich eine Szene vor, in der Sie die Macht der Konsumgedanken leugnen. Führen Sie sich zum Beispiel das Bild eines Schalters oder Hebels gedanklich vor Augen. Stellen Sie sich vor, wie Sie ihn tatsächlich von AN auf AUS stellen, um die Konsumgedanken zu stoppen. Halten Sie sich ein anderes Bild bereit, über das Sie anstelle dieser Gedanken nachdenken können.



Gummiband schnippen. Tragen Sie ein Gummiband lose am Handgelenk. Sobald Ihnen Konsumgedanken bewusst werden, schnippen Sie das Gummiband gegen das Handgelenk und sagen „Nein!“ zu diesen Gedanken, während Sie sich einem anderen Thema zuwenden. Halten Sie sich hierfür ein anderes Thema bereit, dass für Sie bedeutsam und interessant ist.

Entspannung. Gefühle der Sinnlosigkeit, Schwere und Magenkrämpfe sind Suchtdruck. Diese können oftmals durch tiefes Einatmen (Lungen mit Luft füllen) und langsames Ausatmen gelindert werden. Tun Sie dies dreimal. Sie sollten dabei fühlen, wie die Anspannung aus Ihrem Körper weicht. Wiederholen Sie dies immer dann, wenn das Gefühl zurückkehrt.

Jemanden anrufen. Mit einer anderen Person zu sprechen, bietet Ihren Gefühlen ein Ventil und ermöglicht es Ihnen, den eigenen Denkprozess zu hören. Tragen Sie immer die Telefonnummern von unterstützenden und verfügbaren Menschen bei sich, so dass Sie diese bei Bedarf verwenden können.

**Indem Sie zulassen, dass aus
Gedanken Suchtdruck wird,
entscheiden Sie sich
für die Drogenabhängigkeit.**

ERS 2A | Fragebogen zu äußeren Triggern

Setzen Sie einen Haken neben die Aktivitäten, Situationen oder Umgebungen, bei bzw. in denen Sie häufig Substanzen konsumiert haben. Setzen Sie eine Null neben die Aktivitäten, Situationen oder Umgebungen, bei bzw. in denen Sie noch nie konsumiert haben.

- | | | |
|---|--|--|
| ☐ allein zu Hause | ☐ vor sexuellen Aktivitäten | ☐ vor dem Ausgehen zum Abendessen |
| ☐ zu Hause mit Freunden | ☐ bei sexuellen Aktivitäten | ☐ beim Abendessen |
| ☐ bei einem Freund | ☐ nach sexuellen Aktivitäten | ☐ zur Mittagspause |
| ☐ Partys | ☐ vor der Arbeit | ☐ vor dem Frühstück |
| ☐ Sportereignisse | ☐ bei der Arbeit | ☐ wenn es regnet |
| ☐ Filme | ☐ nach der Arbeit | ☐ Fahren |
| ☐ Bars/Clubs | ☐ nach Vorbeigehen am Haus des Dealers | ☐ Spirituosenladen |
| ☐ Strand | ☐ nach Vorbeigehen an einer bestimmten Straße | ☐ Schule |
| ☐ Konzerte | ☐ bei mitgeführtem Bargeld | ☐ Park |
| ☐ mit Freunden, die Drogen konsumieren | ☐ Telefonieren | ☐ in der Nachbarschaft |
| ☐ bei Gewichtszunahme | ☐ Therapiegruppen | ☐ Wochenenden |
| ☐ bei Schmerzen | ☐ nach dem Zahltag | ☐ Urlaub/Feiertage |
| ☐ vor einem Date | | ☐ mit Familienmitgliedern |
| ☐ bei einem Date | | |

Schreiben Sie alle sonstigen Aktivitäten, Situationen oder Umgebungen auf, bei bzw. in denen Sie häufig konsumiert haben.

Schreiben Sie die Aktivitäten, Situationen oder Umgebungen auf, bei bzw. in denen Sie nicht konsumieren würden.

Schreiben Sie die Personen auf, mit denen Sie zusammen sein könnten, ohne zu konsumieren.

ERS 2B | Grafik zu äußeren Triggern

Name: _____ Datum: _____

Aufgabe: Schreiben Sie im Folgenden die Personen, Orte, Gegenstände oder Situationen nach dem Grad ihres Zusammenhangs mit dem Drogenkonsum auf.



0 %
Konsumrisiko

100 %
Konsumrisiko

nie
konsumiert

fast nie
konsumiert

fast immer
konsumiert

immer
konsumiert

Diese
Situationen
sind „sicher“.

Diese Situationen
sind risikoarm,
aber Vorsicht ist
geboten.

Diese Situationen
sind sehr riskant. In
diesen Situationen
zu bleiben ist
extrem gefährlich.

Beteiligung in
diesen Situationen
heißt, sich für
Abhängigkeit zu
entscheiden.
Vermeiden Sie
diese ganz.

ERS 3A | Fragebogen zu inneren Triggern

Während der Genesung regen häufig bestimmte Gefühle oder Emotionen das Gehirn an, über Substanzkonsum nachzudenken. Lesen Sie die folgende Liste mit Gefühlen und Emotionen und setzen Sie einen Haken neben diejenigen, die bei Ihnen Konsumgedanken triggern könnten. Schreiben Sie eine Null neben diejenigen, die nicht mit Konsum in Verbindung stehen.

- | | | | |
|---|---------------------------------------|--|---|
| ☐ ängstlich | ☐ kritisiert | ☐ aufgeregt | ☐ erregt |
| ☐ frustriert | ☐ unzulänglich | ☐ eifersüchtig | ☐ rachsüchtig |
| ☐ vernachlässigt | ☐ gezwungen | ☐ gelangweilt | ☐ beunruhigt |
| ☐ wütend | ☐ depressiv | ☐ erschöpft | ☐ trauernd |
| ☐ schuldig | ☐ unsicher | ☐ einsam | ☐ gereizt |
| ☐ nervös | ☐ entspannt | ☐ neidisch | ☐ überwältigt |
| ☐ zuversichtlich | ☐ verlegen | ☐ benachteiligt | ☐ missverstanden |
| ☐ glücklich | ☐ irritiert | ☐ gedemütigt | ☐ paranoid |
| ☐ leidenschaftlich | ☐ traurig | ☐ besorgt | ☐ hungrig |

Welche nicht genannten emotionalen Zustände haben bei Ihnen einen Substanzkonsum getriggert?

War Ihr Konsum in den Wochen vor Therapiebeginn

_____ eng an emotionale Zustände gebunden?

_____ routiniert und automatisch, ohne wesentliche emotionale Trigger?

Gab es Zeiten in der jüngeren Vergangenheit, in denen Sie nicht konsumiert haben und eine spezifische Veränderung Ihrer Stimmungslage ganz klar in dem Wunsch zu konsumieren resultierte? (Sind sie zum Beispiel mit jemandem in einen Streit geraten und wollten konsumieren, weil Sie wütend wurden?)

Ja _____ Nein _____ Falls ja, beschreiben Sie es:

ERS 3B | Grafik zu inneren Triggern

Name: _____ Datum: _____

Aufgabe: Schreiben Sie im Folgenden die emotionalen Zustände nach dem Grad ihres Zusammenhangs mit dem Drogenkonsum auf.



0 % Konsumrisiko		100 % Konsumrisiko	
nie konsumiert	fast nie konsumiert	fast immer konsumiert	immer konsumiert
Diese Emotionen sind „sicher“.	Diese Emotionen sind risikoarm, aber Vorsicht ist geboten.	Diese Emotionen sind sehr riskant.	In diesen Emotionen zu verharren heißt, sich für Abhängigkeit zu entscheiden. Vermeiden Sie diese ganz.

Meetings

Was ist ein Zwölf-Schritte-Programm?

In den 1930er-Jahren wurden die Anonymen Alkoholiker (AA) von zwei Männern gegründet, die ihren eigenen Alkoholismus nicht durch Psychiatrie oder Medikation bewältigen konnten. Sie begründeten eine Reihe von spezifischen Prinzipien, mit deren Hilfe Menschen ihre Alkoholabhängigkeit überwinden konnten. Sie bildeten die AA, um alkoholabhängige Menschen an diese Selbsthilfeprinzipien heranzuführen. Die AA-Konzepte wurden angepasst an die Abhängigkeit von Stimulanzien und anderen Drogen (zum Beispiel Crystal Meth Anonymous [CMA], Narcotics Anonymous [NA], Cocaine Anonymous [CA] und Heroin Anonymous [HA]) sowie an zwanghafte Verhaltensweisen (Verhaltenssüchte) wie Spielsucht und Esssucht.

Menschen mit einer Drogen- oder Alkoholabhängigkeit haben erkannt, dass andere, die auch abhängig sind, sich gegenseitig enorm unterstützen und helfen können. Aus diesem Grund werden diese Gruppen als Gemeinschaften bezeichnet, in denen die Teilnehmer sich ernst nehmen und durch gegenseitigen Austausch und Verständnis unterstützen.

Muss ich Zwölf-Schritte-Meetings besuchen?

Wenn die Behandlung in diesem Programm bei Ihnen funktionieren soll, dann ist der Aufbau eines Unterstützungsnetzwerks für Ihre Genesung erforderlich. Die Teilnahme an den Therapiesitzungen ohne Zwölf-Schritte-Meetings kann einen temporären Effekt hervorrufen. Ohne die Einbindung in ein Selbsthilfeprogramm ist es allerdings sehr unwahrscheinlich, dass Sie sich erfolgreich erholen. Die Patienten in diesen Programmen sollten während ihrer Behandlung an drei Zwölf-Schritte-Meetings pro Woche teilnehmen. Viele erfolgreich abstinenten Menschen gehen an 90 Tagen zu 90 Meetings. Je mehr Sie sich an der Behandlung und den Zwölf-Schritte-Meetings beteiligen, desto höher ist Ihre Chance auf eine Genesung.

Sind alle Meetings gleich?

Nein. Es gibt unterschiedliche Arten von Meetings:

- Sprechermeetings zeigen eine Person im Genesungsprozess, die ihre eigene Geschichte des Drogen- und Alkoholkonsums und der Genesung erzählt.

- In Themenmeetings gibt es eine Diskussion zu einem spezifischen Thema, wie Gemeinschaft, Ehrlichkeit, Akzeptanz oder Geduld. Jedem wird die Möglichkeit zum Reden eingeräumt, aber niemand wird gezwungen.
- Schritte-/Traditionsm Meetings sind spezielle Meetings, in denen die Zwölf Schritte und die Zwölf Traditionen besprochen werden.
- Meetings zur Buchstudie sind auf das Vorlesen eines Kapitels aus dem Haupttext der Zwölf-Schritte-Gruppe ausgerichtet. (Bei den AA ist dies das „Blaue Buch“, so genannt wegen der Farbe, eigentlich „Anonyme Alkoholiker“; bei den NA ist es der „Basic Text“.) Meetings zur Buchstudie fokussieren oft auf die Erfahrung einer Person oder ein genesungsrelevantes Thema.
- Je nachdem, wo Sie leben, kann es sprachspezifische Meetings, geschlechts-spezifische Meetings, offene Meetings, Meetings ausgerichtet auf die sexuelle Orientierung der Teilnehmer und Meetings für Menschen mit einer komorbiden psychischen Störung („Double-Trouble“ oder Dual Recovery Anonymous, DRA) geben.

Sind die Zwölf-Schritte-Programme religiös?

Nein. Keines der Zwölf-Schritte-Programme ist religiös, aber spirituelles Wachstum wird als Teil der Genesung angesehen. Spirituelle Alternativen sind sehr persönlich und individuell. Jede Person entscheidet für sich selbst, was der Begriff „höhere Macht“ bedeutet. Nicht-religiöse wie auch religiöse Menschen können in den Zwölf-Schritte-Programmen Wertschätzung und Unterstützung finden.

Wie finde ich ein Meeting?

Sie können die Telefonauskunft anrufen oder in einem Telefonbuch nach Anonyme Alkoholiker, Cocaine Anonymous oder Narcotics Anonymous suchen. Sie können die auf der Internetseite angegebenen Nummern anrufen und mit jemandem sprechen, der Ihnen sagen kann, wann und wo Meetings geplant sind. Bei den Meetings selbst gibt es Verzeichnisse von Meetings, aufgelistet nach Stadt, genauer Adresse und Zeiten der Meetings, einschließlich Informationen zu den Meetings (zum Beispiel Sprecher, Schritte-Studie, Nichtraucher, Männer oder Frauen). Ein anderer Weg, um ein gutes Meeting zu finden, ist jemanden zu fragen, der zu Zwölf-Schritte-Meetings geht.

Sponsoren

Die ersten Wochen und Monate der Genesung sind frustrierend. Viele Dinge geschehen, die irritierend und beängstigend sind. Während dieser schwierigen Phase werden Menschen im Genesungsprozess oft über ihre Ängste und Probleme reden müssen. Ein *Sponsor* begleitet einen „Neuling“ durch diesen Prozess.

Was machen Sponsoren?

- Sponsoren helfen dem Neuling, indem sie Fragen beantworten und den Zwölf-Schritte-Genesungsweg erklären.
- Sponsoren erklären sich bereit, den Schwierigkeiten und Frustrationen ihrer Schützlinge zuzuhören und ihre Einsichten und Lösungen zu teilen.
- Sponsoren bieten Anleitung und helfen, die Probleme ihrer Schützlinge anzugehen. Diese Ratschläge stammen von ihren persönlichen Erfahrungen mit langzeitiger Abstinenz.
- Sponsoren sind Menschen, mit denen suchtbezogene Geheimnisse und Schuldgefühle einfach geteilt werden können. Sie erklären sich bereit, diese Geheimnisse vertraulich zu behandeln und die Anonymität des Neulings zu wahren.
- Sponsoren warnen ihre Schützlinge, wenn diese vom Genesungsweg abkommen. Sponsoren sind oft die ersten Personen, die wissen, wenn ihre Schützlinge einen Ausrutscher oder Rückfall erleben. Deshalb versuchen die Sponsoren oft, ihre Schützlinge dazu zu bewegen, mehr Meetings aufzusuchen oder Hilfe für ihre Probleme in Anspruch zu nehmen.
- Sponsoren helfen ihren Schützlingen dabei, sich durch die Zwölf Schritte hindurchzuarbeiten.

Wie wähle ich einen Sponsor aus?

Der Prozess, einen Sponsor auszuwählen, ist einfach. Der Neuling bittet einfach jemanden, sein Sponsor zu sein. Sie müssen aber sorgfältig darüber nachdenken, wen Sie bitten, Ihr Sponsor zu sein. Die meisten Menschen wählen einen Sponsor aus, der ein gesundes und verantwortliches Leben zu führen scheint – die Art von Leben, die eine Person im Genesungsprozess gern führen würde.

Ein paar allgemeine Richtlinien für die Auswahl eines Sponsors sind u. a. folgende:

- Der Sponsor sollte mehrere Abstinenzjahre von allen stimmungsverändernden Drogen haben.
- Der Sponsor sollte einen gesunden Lebensstil führen und nicht mit größeren Problemen oder der Abhängigkeit kämpfen.
- Der Sponsor sollte ein aktiver und regelmäßiger Teilnehmer der Zwölf-Schritte-Meetings sein. Der Sponsor sollte auch jemand sein, der aktiv an den Zwölf Schritten „arbeitet“.
- Der Sponsor sollte jemand sein, mit dem Sie sich identifizieren können. Sie mögen mit Ihrem Sponsor nicht immer einer Meinung sein, aber Sie sollten Ihren Sponsor respektieren können.
- Der Sponsor sollte jemand sein, der bei Ihnen kein romantisches Interesse wecken würde.

Alternativen zu den Zwölf-Schritte-Programmen

Zu den Zwölf-Schritte-Gruppen gibt es Alternativen, von denen viele nicht auf dem Konzept einer „höheren Macht“ basieren. Obwohl sich die Philosophien dieser Gruppen unterscheiden, bieten die meisten den Ansatz einer gemeinschaftlichen Selbsthilfe, mit dem Fokus auf persönlicher Verantwortung, persönlicher Befähigung und Stärke durch ein abstinentes soziales Netzwerk. Hier sind ein paar nennenswerte Alternativen zu den Zwölf-Schritte-Gruppen:

- Die Weltliche Organisation für Nüchternheit (<http://www.sossobriety.org/sos/germany.htm>) geht davon aus, dass Nüchternheit eine getrennte Angelegenheit von Religion oder Spiritualität ist, und belohnt das Individuum für das Erreichen und Aufrechterhalten einer Alkohol- und Drogenabstinenz.
- Die Guttempler (<http://www.guttempler.de>) orientierten sich bei der Namenssuche an den Tempelrittern und sind eine weltweite Abstinenzler-Bewegung, deren oberster Grundsatz ein bewusst suchtfreies Leben ohne Alkohol, Drogen oder Medikamentenabhängigkeit ist.
- Der Kreuzbund (<http://www.kreuzbund.de>) ist ein Selbsthilfeverband für Suchtkranke und Angehörige und hat seinen Ursprung in der katholischen Kirche.
- Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe (<http://www.freundeskreise-sucht.de>) stellen ihre Offenheit durch Freundschaften und persönliche Beziehungen in den Vordergrund.

- Weitere Selbsthilfegruppen im Rahmen der Suchtberatung finden sich u.a. bei der Diakonie Deutschland (<http://www.diakonie.de>), der Caritas (<http://www.caritas.de>), dem Deutschen Roten Kreuz (<http://www.drk.de>) und der Arbeiterwohlfahrt (<http://www.awo.org>).
- Spirituelle Gemeinschaften in Kirchen, Synagogen, Moscheen, Tempeln und anderen spirituell ausgerichteten Orten helfen Menschen oft dabei, ihre Werte zu klären und ihr Leben zu verändern.

Relevante Fragen

- Haben Sie jemals an einem Zwölf-Schritte-Meeting teilgenommen? Falls ja, welche Erfahrungen haben Sie gemacht?
- Haben Sie andere Arten von Genesungsm Meetings aufgesucht (wie z. B. die oben genannten)?
- Planen Sie, an Zwölf-Schritte-Meetings teilzunehmen? Wo? Wann?
- Wie könnten Sie die Zwölf-Schritte-Meetings nutzen, um den Konsum zu beenden?
- Gibt es Alternativen zu den Zwölf-Schritte-Meetings, die für Sie in Betracht kommen würden?

Das Gelassenheitsgebet

Gott, gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Die Zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker

1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war –, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir durch diese Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Die Genesung von einer Suchterkrankung ist kein geheimnisvoller Prozess. Nachdem der Substanzkonsum beendet wurde, durchläuft das Gehirn eine biologische Neu Anpassung. Dieser Anpassungsprozess ist im Grunde ein „Heilen“ von den chemischen Veränderungen, die durch den Substanzkonsum im Gehirn verursacht wurden. Für Menschen in den ersten Stadien der Genesung ist es wichtig zu verstehen, weshalb sie einige physische und emotionale Schwierigkeiten erleben können. Die nachfolgend genannten Zeiträume der Stadien geben eine grobe Orientierung über die Genesung, keinen genauen Zeitplan. Die Länge der Stadien wird von Person zu Person variieren. Die konsumierte Droge beeinflusst ebenfalls den Fortschritt der Patienten über die Stadien hinweg. Patienten, die Methamphetamin konsumiert haben, werden tendenziell mehr Zeit in jedem Stadium verbringen als Patienten, die Kokain oder andere Stimulanzien konsumierten.

Die Stadien

Entzugsstadium (1 bis 2 Wochen)

Während der ersten Tage nach Beendigung des Substanzkonsums leiden manche Menschen unter schweren Symptomen. Das Ausmaß der Symptome hängt oft mit der Menge, Häufigkeit und Art der zuvor konsumierten Droge zusammen.

Für Menschen, die Stimulanzien konsumieren, kann der Entzug mit Suchtdruck, Depressionen, Schwächegefühl, Schlafstörungen oder exzessivem Schlafbedürfnis, Appetitsteigerung und Konzentrationsproblemen einhergehen. Obwohl Menschen, die Stimulanzien konsumieren, nicht im gleichen Maße physische Symptome erleben wie Menschen, die Alkohol konsumieren, können die psychischen Symptome von Suchtdruck und Depressionen durchaus schwerwiegend sein. Die Patienten können Probleme bei der Stressbewältigung haben und leicht reizbar sein.

Bei Menschen, die in großen Mengen Alkohol getrunken haben, können die Entzugssymptome am schwersten ausgeprägt sein. Diese Symptome können Übelkeit, Schwächegefühl, Angstzustände, Zittern, Depressionen, intensive Emotionen, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme umfassen. Diese Symptome dauern in der Regel 3 bis 5 Tage, können aber auch bis zu mehreren Wochen dauern. Einige Menschen müssen stationär behandelt werden, um sicher zu entgiften.

Für Menschen, die Opioide oder verschreibungspflichtige Medikamente konsumierten, kann die Entzugsdauer von 7 bis 10 Tagen (oder länger bei Konsum von Benzodiazepinen) physisch sehr unangenehm sein und eine stationäre und medikamentöse Behandlung erfordern. Es ist unerlässlich, dass ein Arzt den Entzug bei Menschen, die von diesen Substanzen abhängig sind, genau überwacht. Einhergehend mit den physischen Unannehmlichkeiten erleben viele Menschen Nervosität, Schlafstörungen, Depressionen und Konzentrationsprobleme. Den Entzug von diesen Substanzen erfolgreich zu überstehen ist eine große Leistung zu Beginn der Genesung.

Frühe Abstinenz (4 Wochen, auf den Entzug folgend)

Für Menschen, die Stimulanzien konsumierten, nennt sich dieser 4-wöchige Zeitraum „Flitterwochen“. Die meisten Menschen fühlen sich während dieser Zeit recht gut und oftmals „geheilt“. Infolgedessen könnten die Patienten während des Flitterwochenstadiums die Behandlung abbrechen oder an den Zwölf-Schritte-Meetings nicht mehr teilnehmen wollen. Die frühe Abstinenz sollte als Möglichkeit genutzt werden, um eine gute Basis für die Genesung zu schaffen. Wenn Patienten die Energie, den Enthusiasmus und den Optimismus aus diesem Stadium in Richtung Genesungsaktivitäten lenken können, dann können sie damit die Grundlage für einen zukünftigen Erfolg legen.

Für Menschen, die Alkohol konsumierten, ist dieser 4-wöchige Zeitraum durch die Regeneration des Gehirns gekennzeichnet. Obwohl die physischen Entzugssymptome nachgelassen haben, gewöhnen sich die Patienten noch an das Fehlen der Substanz. Das Denken kann vernebelt, die Konzentration verringert sein, Nervosität und Angstzustände können Probleme bereiten, der Schlaf ist oft unregelmäßig und das Leben fühlt sich, auf vielfache Weise, zu anstrengend an.

Für diejenigen, die Opioide oder verschreibungspflichtige Medikamente konsumierten, gibt es während dieser Zeit im Wesentlichen eine allmähliche Normalisierung. Auf verschiedene Weise ist der Prozess dem Zeitplan der Genesung vom Alkohol ähnlich. Langsame, allmähliche Verbesserungen der Symptome weisen darauf hin, dass die Genesung fortschreitet.

Protrahierte Abstinenz (3,5 Monate, auf die frühe Abstinenz folgend)

Ab 6. Woche bis zum 5. Monat, nachdem die Patienten aufgehört haben zu konsumieren, können eine Reihe störender und lästiger Symptome auftreten. Diese Symptome – Schwierigkeiten mit Gedanken und Gefühlen – werden durch den fortsetzenden Regenerationsprozess im Gehirn verursacht. Dieses Stadium nennt sich auch „die Wand“. Für Patienten ist es wichtig, sich bewusst zu sein, dass einige der Gefühle in dieser Zeit durch Veränderungen der Neurochemie hervorgerufen werden. Wenn die Patienten abstinent bleiben, werden die Gefühle vorübergehen. Die häufigsten Symptome sind Depressionen, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme, Antriebslosigkeit und ein allgemein fehlender Enthusiasmus. Patienten können während der protrahierten Abstinenz auch starken Suchtdruck erleben. Das Rückfallrisiko ist in diesem Zeitraum entsprechend hoch. Die Patienten müssen darauf fokussieren, einen Tag nach dem anderen abstinent zu bleiben. Sportliche Betätigung hilft in dieser Zeit ungemein. Für die meisten Patienten ist der Abschluss dieses Genesungsstadiums ein bedeutender Erfolg.

Wiederaanpassung (2 Monate, auf die protrahierte Abstinenz folgend)

Nach 5 Monaten hat sich das Gehirn substantiell erholt. Jetzt liegt das Hauptaugenmerk der Patienten auf der Entwicklung eines Lebens mit erfüllenden Aktivitäten, die eine anhaltende Genesung unterstützen. Obwohl ein schwieriger Teil der Genesung geschafft ist, erfordert die Verbesserung der Lebensqualität noch harte Arbeit. Weil Suchtdruck seltener auftritt und sich nach 6 Monaten im Genesungsprozess nicht mehr so intensiv anfühlt, sind sich die Patienten eines Rückfallrisikos vielleicht weniger bewusst und könnten sich in hoch riskante Situationen begeben und damit ihr Rückfallrisiko steigern.

Jeder, der versucht, den Substanzkonsum zu beenden, gerät in Situationen, die es schwer machen, die Abstinenz aufrechtzuerhalten. Im Folgenden werden fünf der häufigsten Situationen aufgelistet, die während der ersten paar Therapiewochen eingetreten sind. Neben diesen Problemen stehen ein paar empfohlene Alternativen im Umgang mit diesen Situationen.

Herausforderungen

Freunde und Kollegen, die konsumieren:

Sie wollen Verbindungen zu alten Freunden oder Freunden, die konsumieren, aufrechterhalten.

Wut, Reizbarkeit:

Kleine Begebenheiten können Wut auslösen, welche scheinbar Ihre Gedanken beherrscht und zu einem Rückfall führen kann.

Drogen und Alkohol zu Hause:

Sie haben sich entschieden, den Konsum zu beenden, aber andere in Ihrem Haus könnten nach wie vor konsumieren.

Neue Herangehensweisen

- Versuchen Sie, in den Zwölf-Schritte- oder anderen Selbsthilfegruppen neue Freundschaften zu schließen.
- Nehmen Sie an neuen Aktivitäten teil oder gehen Hobbys nach, die Ihre Chancen erhöhen, abstinente Menschen zu treffen.
- Planen Sie Aktivitäten mit abstinenten Freunden oder Familienmitgliedern.

-
- Erinnern Sie sich daran, dass Genesung eine Heilung der Neurochemie erfordert. Starke, unvorhersehbare Emotionen sind ein natürlicher Teil der Genesung.
 - Seien Sie sportlich aktiv.
 - Sprechen Sie mit einem Therapeuten oder einem unterstützenden Freund.

-
- Beseitigen Sie sämtliche Drogen und Alkohol.
 - Bitten Sie die anderen, Zuhause weder Drogen noch Alkohol zu konsumieren.
 - Sollten Sie weiterhin ein Problem haben, dann denken Sie darüber nach, für eine Weile auszuziehen.

Herausforderungen

Langeweile, Einsamkeit:

Den Alkohol- und Drogenkonsum zu beenden bedeutet oft, dass Aktivitäten, die Sie zum Vergnügen gemacht haben, und die Menschen, mit denen Sie dies taten, gemieden werden müssen.

Besondere Anlässe:

Partys, Abendessen, Geschäftstreffen und Feiertage ohne Alkohol- und Drogenkonsum können schwer sein.

Neue Herangehensweisen

- Beziehen Sie neue Aktivitäten in Ihre Planung mit ein.
- Nehmen Sie die Aktivitäten wieder auf, die Sie genossen haben, bevor die Sucht überhandnahm.
- Schließen Sie neue Freundschaften in den Zwölf-Schritte- oder anderen Meetings der Selbsthilfe.

-
- Haben Sie Antworten auf Fragen dahingehend parat, warum Sie nicht mehr konsumieren.
 - Beginnen Sie mit eigenen Abstinenzfeiern und Traditionen.
 - Fahren Sie selbst hin zu den Veranstaltungen oder Ereignissen und wieder weg.
 - Gehen Sie, sobald es Ihnen unbehaglich wird oder Sie sich benachteiligt fühlen.

Sind ein paar dieser Punkte für Sie in den nächsten paar Wochen ein wahrscheinliches Problem? Welche?

Wie werden Sie damit umgehen?

Waren Sie dazu in der Lage, Ihren Alkoholkonsum komplett einzustellen? Nach circa 6 Wochen im Genesungsprozess kehren viele Menschen zum Alkoholkonsum zurück. Hat Ihr abhängiges Gehirn mit dieser Idee gespielt? Hier sind einige der gängigsten Argumente gegen ein Stoppen des Alkoholkonsums und Antworten auf diese Argumente.

Ich kam hierher, um mit dem Speed aufzuhören, nicht um mit dem Trinken aufzuhören.

Zum Beenden des Methamphetaminkonsums gehört auch das Beenden von jedwedem Substanzkonsum, einschließlich Alkoholkonsum.

Ich hatte ein paar Drinks und habe nicht konsumiert, also macht es keinen Unterschied.

Trinken steigert im Laufe der Zeit das Rückfallrisiko erheblich. Ein einzelner Drink führt nicht notwendigerweise zu einem Rückfall, ebenso wenig, wie eine einzelne Zigarette Lungenkrebs verursacht. Fortgesetztes Trinken allerdings geht mit einem stark zunehmenden Rückfallrisiko einher.

Zu Trinken hilft sogar. Wenn ich Suchtdruck habe, dann beruhigt mich ein Drink und der Suchtdruck geht weg.

Alkohol greift in den chemischen Heilungsprozess des Gehirns ein. Ein fortgesetzter Alkoholkonsum kann den Suchtdruck verstärken, selbst wenn es so scheint, als ob ein Drink den Suchtdruck verringert.

Ich werde niemals wieder Drogen konsumieren, aber ich bin mir nicht sicher, ob ich nie wieder trinken werde.

Gehen Sie eine 6-monatige Verpflichtung zur totalen Abstinenz ein. Geben Sie sich selbst die Möglichkeit, mit einem drogenfreien Gehirn eine Entscheidung über Alkohol zu treffen. Sollten Sie eine Alkoholabstinenz ablehnen, weil das „für immer“ Ihnen Angst macht, dann rechtfertigen Sie das Trinken jetzt und riskieren einen Rückfall zum Substanzkonsum.

Hat Ihr abhängiges Gehirn Ihnen andere Rechtfertigungen vorgeführt? Falls ja, wie sehen diese aus?

Wie möchten Sie in der Zukunft mit Alkoholkonsum umgehen?

Gewohnheitsmäßiger Substanzkonsum verändert die Art und Weise, wie Menschen denken, wie sie fühlen und wie sie sich verhalten. Wie beeinflussen diese Veränderungen den Genesungsprozess?

Gedanken

Gedanken finden im rationalen Teil des Gehirns statt. Sie sind wie Bilder auf dem Fernsehbildschirm des Geistes. Gedanken lassen sich kontrollieren. Wenn Sie sich Ihrer Gedanken bewusst werden, können Sie lernen, die Sender in Ihrem Gehirn zu wechseln. Zu lernen, wie man Gedanken über Substanzkonsum abstellt, ist ein sehr wichtiger Teil des Genesungsprozesses. Es ist nicht einfach, sich seiner Gedanken bewusst zu werden und zu lernen, diesen Prozess zu kontrollieren. Mit Übung wird es einfacher.

Emotionen

Emotionen sind Gefühle. Freude, Traurigkeit, Wut und Angst sind einige basale Emotionen. Gefühle sind die Reaktion des Geistes auf Dinge, die Ihnen passieren. Gefühle lassen sich nicht kontrollieren, sie sind weder gut noch schlecht. Es ist wichtig, sich seiner Gefühle im Klaren zu sein. Das Reden mit Familienmitgliedern, Freunden oder einem Therapeuten kann Ihnen helfen zu erkennen, wie Sie sich fühlen. Menschen fühlen normalerweise eine Reihe von Emotionen. Drogen können Ihre Emotionen verändern, indem sie die Art und Weise, wie Ihr Gehirn arbeitet, verändern. Während der Genesung sind die Emotionen oft noch durcheinander. Manchmal fühlen Sie sich ohne ersichtlichen Grund gereizt, oder Sie fühlen sich großartig, obwohl nichts Besonderes passiert ist. Sie können Ihre Gefühle nicht kontrollieren oder sie sich aussuchen, aber Sie können kontrollieren, wie Sie mit ihnen umgehen.

Verhalten

Was Sie tun ist Verhalten. Arbeit ist Verhalten. Spielen ist Verhalten. Zur Therapie gehen ist Verhalten und Substanzkonsum ist Verhalten. Verhalten kann aus einer Emotion resultieren, aus einem Gedanken oder aus einer Kombination von beidem. Der wiederholte Konsum einer Substanz verändert Ihre Gedanken und drängt Ihre Emotionen in Richtung Substanzkonsum. Dieser starke, automatische Prozess muss wieder unter Kontrolle gebracht werden, damit eine Genesung eintritt. Die Strukturierung der Zeit, die Teilnahme an Zwölf-Schritte- oder anderen Meetings der Selbsthilfe und sich auf neue Aktivitäten einlassen – all das sind Wege, um die Kontrolle zurückzuerlangen. Das Ziel in der Genesung ist zu lernen, selbst Ihr Denken und Fühlen miteinander zu verbinden und sich in einer Art und Weise zu verhalten, die für Sie und Ihr Leben am besten ist.

Menschen, die Substanzen missbrauchen, haben oft das Gefühl, dass ihr Leben außer Kontrolle geraten ist. Das Aufrechterhalten von Kontrolle wird umso schwerer, je länger sie Substanzen missbraucht haben. Sie tun verzweifelte Dinge, um weiterhin normal zu erscheinen. Dieses verzweifelte Verhalten nennt sich Suchtverhalten – Verhalten, das mit Substanzkonsum zusammenhängt. Manchmal tritt dieses Suchtverhalten nur dann auf, wenn Menschen konsumieren oder sich in Richtung Konsum bewegen. Sie erkennen, wenn Sie anfangen, dieses Verhalten zu zeigen. Dann wissen Sie, dass Sie beginnen müssen, besonders hart zu kämpfen, um sich von einem Rückfall zu entfernen.

Von welchen dieser Verhaltensweisen denken Sie, dass sie mit Ihrem Drogen- oder Alkoholkonsum zusammenhängen?

- | | |
|--|---|
| ☐ Lügen | ☐ zwanghaftes Verhalten (z. B. zu viel essen, arbeiten, Sex) |
| ☐ Stehlen | |
| ☐ unverantwortlich sein (z. B. familiären oder beruflichen Verpflichtungen nicht nachkommen) | ☐ ändern der Arbeitsgewohnheiten (z. B. mehr / weniger / überhaupt nicht arbeiten, neue Arbeitsstelle, veränderte Arbeitszeiten) |
| ☐ unzuverlässig sein (z. B. zu Terminen zu spät kommen, Versprechen nicht einhalten) | ☐ Interesse an Dingen verlieren (z. B. Freizeitaktivitäten, Familienleben) |
| ☐ achtlos gegenüber der Gesundheit und Körperpflege sein (z. B. „gebrauchte“ Kleidung tragen, Bewegung/Sport vermeiden, schlechte Ernährung, ungepflegtes Erscheinungsbild) | ☐ sich isolieren (die meiste Zeit allein sein) |
| ☐ nachlässig im Haushalt werden | ☐ bei der Therapie fehlen oder zu spät erscheinen |
| ☐ sich impulsiv verhalten (ohne nachzudenken) | ☐ andere Drogen oder Alkohol konsumieren |
| | ☐ verordnete Medikation nicht mehr einnehmen (z. B. Acamprosat, Naltrexon) |

Das Programm der Anonymen Alkoholiker hat einige kurze Slogans entwickelt, die den Menschen bei ihren täglichen Bemühungen, nüchtern zu bleiben, helfen. Diese Konzepte sind oft ein nützliches Werkzeug, um das Aufrechterhalten der Nüchternheit zu erlernen.

Einen Tag nach dem anderen. Dies ist ein Schlüsselkonzept der Abstinenz. Steigern Sie sich nicht in die Vorstellung einer Abstinenz für immer hinein. Fokussieren Sie nur auf das Heute.

Gesteh Dir Deine Machtlosigkeit ein. Menschen mit einer Abhängigkeit setzen manchmal ihre Genesung aufs Spiel, indem sie Probleme in Angriff nehmen, die sich nicht lösen lassen. Einen Weg zu finden, diese Probleme loszulassen, damit Sie sich auf die Abstinenz konzentrieren können, ist eine sehr wichtige Fähigkeit.

Halte es einfach. Die Abstinenz kann kompliziert werden und übermächtig erscheinen, wenn Sie es zulassen. Tatsächlich sind ein paar einfache Konzepte beteiligt. Erschweren Sie diesen Prozess nicht unnötig: Halten Sie es einfach.

Nimm Dir, was du brauchst, und lass den Rest. Nicht jeder profitiert von jedem Teil der Zwölf-Schritte-Meetings. Es ist kein perfektes Programm. Wenn Sie sich allerdings eher auf die Teile konzentrieren, die Ihnen nützlich erscheinen, als auf jene, die Sie stören, dann hat das Programm etwas für Sie.

Bringe Deinen Körper mit, der Verstand wird folgen. Der wichtigste Aspekt der Zwölf-Schritte-Programme ist die Teilnahme an den Meetings. Es braucht eine Weile, bis man sich vollkommen behaglich fühlt. Probieren Sie verschiedene Meetings aus, versuchen Sie Menschen zu treffen und lesen Sie sich die Materialien durch. Gehen Sie einfach immer wieder hin.

HALT

Mit diesem Akronym sind Menschen aus den Zwölf-Schritte-Programmen vertraut. Es ist ein Kürzel, das Menschen in der Genesung daran erinnert, dass sie für einen Rückfall besonders anfällig sind, wenn sie zu hungrig, wütend, einsam oder müde sind.

Hungrig (*hungry*): Wenn Menschen konsumieren, vernachlässigen sie oft ihre Ernährungsbedürfnisse. Menschen in der Genesung müssen die Bedeutung einer regelmäßigen Ernährung erneut lernen. Hunger kann Veränderungen in der Körperchemie verursachen, wodurch die Menschen sich weniger kontrollieren und Suchtdruck vermeiden können. Eine regelmäßige Ernährung steigert die emotionale Stabilität.

Wütend (*angry*): Dieser emotionale Zustand ist wahrscheinlich der häufigste Grund für einen Rückfall in den Drogenkonsum. Für viele Menschen ist es schwer, einen gesunden Umgang mit der Wut zu erlernen. Es ist ungesund, aus der Wut heraus zu handeln, ohne über die Konsequenzen nachzudenken. Es ist ebenso ungesund, Wut zu unterdrücken und vorzugeben, dass sie nicht existiert. Der Austausch über Situationen, die wütend machen, und den Umgang damit, ist ein wichtiger Teil der Genesung.

Einsam (*lonely*): Genesung ist häufig ein einsamer Prozess. Die Menschen verlieren Beziehungen aufgrund des Substanzkonsums. Um abstinent zu bleiben, müssen Menschen in der Genesung sich eventuell von Freunden lösen, die noch konsumieren. Die Gefühle der Einsamkeit sind real und schmerzhaft. Sie machen die Menschen anfälliger für einen Rückfall.

Müde (*tired*): Schlafstörungen treten oft zu Beginn der Genesung auf. Menschen in der Genesung müssen häufig auf die chemischen Hilfsmittel verzichten, die sie in der Vergangenheit zum Schlafen verwendeten. Müdigkeit ist oftmals ein Trigger für einen Rückfall. Erschöpfung und Antriebslosigkeit machen die Menschen anfällig und unfähig, in einer gesunden Art und Weise zu funktionieren.

Wie oft finden Sie sich in einem oder mehreren dieser emotionalen Zustände wieder?

Was könnten Sie anders machen, um die erhöhte Anfälligkeit zu vermeiden?

Oftmals ist es für Menschen schwer, das Trinken aufzugeben, wenn sie die Behandlung beginnen. Einige der Gründe dafür sind folgende:

Trigger für Alkoholkonsum sind überall. Es ist manchmal schwer, gesellig beisammen zu sein, ohne dabei auf Menschen zu treffen, die trinken. **Wie können Sie sich mit Ihren Freunden treffen, ohne zu trinken?**

Viele Menschen konsumieren Alkohol als Reaktion auf innere Trigger. Depressionen und Angst scheinen nach einem Drink zu verschwinden. Für viele Menschen ist es schwer zu realisieren, dass Alkohol diese Depressionen verursachen kann. **Welche Stimmungen und Gefühle bewirken, dass Sie trinken wollen?**

Wenn ein Mensch von einer illegalen Droge abhängig ist und seltener Alkohol konsumiert, dann könnte Alkohol nicht als Problem angesehen werden – bis die Person dann versucht, das Trinken zu beenden. **Welchen Herausforderungen mussten Sie sich seit Behandlungsbeginn stellen, um mit dem Trinken aufzuhören?**

Alkohol beeinflusst den rationalen, logisch denkenden Teil des Gehirns. Es ist schwer, über eine Substanz vernünftig nachzudenken, wenn diese ein klares Denken erheblich erschwert. **Wie fühlt es sich an, auf einer Party nüchtern zu sein und Menschen zu beobachten, wie sie trinken und sich dumm verhalten?**

Alkohol dämpft das rationale Gehirn. Alkohol setzt die Hemmungen der Menschen herab und kann sie sexuell aggressiver, unbefangener und kontaktfreudiger machen. Menschen, die Alkohol konsumieren, um Hemmungen abzubauen und kontaktfreudiger zu sein, könnten sich ohne Alkohol unwohl fühlen. **Auf welche Weise waren Sie vom Alkohol abhängig? Aus sexuellen oder sozialen Gründen?**

Viele von uns wachsen damit auf, zu besonderen Anlässen mit Alkohol anzustoßen. Es fällt schwer, sich vorzustellen, wie man feiert ohne zu trinken. **Welche besonderen Anlässe feierte Ihre Familie mit Alkohol?**

Wie feiern Sie jetzt?

In vielen Familien und sozialen Gruppen ist Trinken ein Zeichen von Stärke und Reife. Das Trinken wird oft als ein Mittel gesehen, um dazuzugehören. **Fühlen Sie sich weniger zugehörig, wenn Sie nicht trinken? Falls ja, in welcher Hinsicht?**

Trinken kann mit bestimmten Aktivitäten verbunden sein. In der frühen Genesung kann es schwer erscheinen, diese Dinge ohne ein Bier oder ein anderes alkoholisches Getränk zu tun (z. B. bestimmte Lebensmittel essen, zu Sportereignissen gehen). **Welche Aktivitäten scheinen für Sie mit Alkohol in Verbindung zu stehen?**

Es ist wichtig, daran zu denken, dass jeder am Anfang diese Probleme hat, wenn er mit dem Trinken aufhört. Während Sie sich durch diese schwierigen Situationen kämpfen und mehr Zeit nüchtern verbringen, wird es einfacher.



Oft sagen Menschen, die mit dem Drogenkonsum aufgehört haben, dass das Leben langweilig ist. Einige der Gründe für dieses Gefühl sind die folgenden:

- Ein strukturiertes, routinemäßiges Leben fühlt sich anders an als ein Lebensstil, der sich um Substanzkonsum dreht.
- Durch Veränderungen in der Neurochemie während der Genesung können sich Menschen lustlos (oder gelangweilt) fühlen.
- Menschen, die Substanzen konsumieren, haben oft starke emotionale Schwankungen (zwischen Hoch und Tief). Im Vergleich dazu können sich normale Emotionen flach anfühlen.

Menschen, die für einen längeren Zeitraum abstinent waren, beschwerten sich selten über anhaltende Langeweile. Das Problem der Langeweile in der Genesung verbessert sich. In der Zwischenzeit sollten Sie andere Aktivitäten ausprobieren, um bei dem Problem der Langeweile in der Genesung Abhilfe zu schaffen.

Schreiben Sie fünf Freizeitaktivitäten auf, denen Sie nachgehen wollen.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Haben Sie begonnen, Dinge zu tun, die Sie vor der Zeit des Drogenkonsums genossen haben? Haben Sie neue Aktivitäten aufgenommen, die Sie interessieren? Wie sehen diese aus?

Können Sie etwas einplanen, worauf Sie sich freuen? Was werden Sie einplanen?

Wie lange ist es her, seit Sie sich Urlaub genommen haben? Urlaub muss nicht Reisen bedeuten – einfach nur Zeit außerhalb der regelmäßigen Routine. Welche Art Auszeit werden Sie für sich einplanen?

Hier sind einige Tipps, um der Langeweile entgegenzuwirken:

- Akzeptieren Sie, dass sich ein strukturiertes, routinemäßiges Leben anders anfühlt als ein Lebensstil, der sich um Substanzkonsum dreht.
- Stellen Sie sicher, dass Sie Aktivitäten planen. Indem Sie sich zwingen, tägliche Aktivitäten aufzuschreiben, können Sie sich in interessantere Erlebnisse einfügen.
- Versuchen Sie, in der Genesung nicht selbstgefällig zu werden. Unternehmen Sie etwas, wodurch Sie sich weiterentwickeln werden. Manchmal resultiert Langeweile daraus, dass Sie sich im täglichen Leben nicht ausreichend fordern.

Welche der genannten Vorschläge könnte für Sie funktionieren? Es ist wichtig, neue Wege gegen die Langeweile auszuprobieren. Langeweile kann ein Trigger sein, der Sie in Richtung Rückfall führt.



Wie der Rückfall geschieht

Ein Rückfall geschieht nicht schnell und ohne Vorzeichen. Das allmähliche Gleiten von der Abstinenz in den Rückfall kann auf subtile Art erfolgen und einfach weggeredet oder geleugnet werden. So scheint ein Rückfall oftmals plötzlich aufzutreten. Diese langsame Bewegung weg von der Abstinenz kann verglichen werden mit einem Schiff, das allmählich von der Stelle abdriftet, an der es verankert war. Dieses Abdriften kann so langsam sein, dass Sie es nicht einmal wahrnehmen.

Rückfalldrift unterbrechen

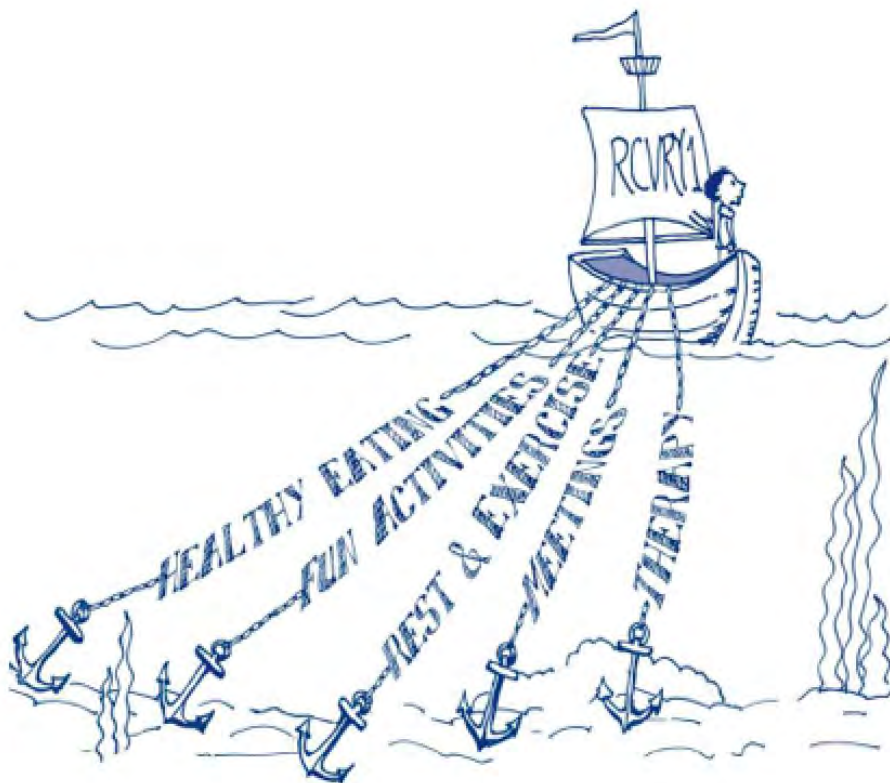
Während der Genesung machen Menschen bestimmte Dinge, um abstinent zu bleiben. Diese Aktivitäten können auch als „Ankerketten“ bezeichnet werden. Die Menschen müssen verstehen, was sie tun, um abstinent zu bleiben. Sie müssen diese Ankerketten konkret auflisten, so dass sie klar und messbar sind. Diese Aktivitäten halten die Genesung an Ort und Stelle und verhindern ein unbemerktes Abdriften zum Rückfall.

Genesung aufrechterhalten

Nutzen Sie die Tabelle zu den Ankerketten der Genesung (RP 3B), um die Dinge aufzulisten und zu verfolgen, die Ihre Genesung an Ort und Stelle halten. Folgen Sie beim Ausfüllen der Tabelle diesen Richtlinien:

- Identifizieren Sie vier oder fünf *spezifische* Dinge, die Ihnen jetzt dabei helfen, abstinent zu bleiben (z. B. 20-minütiges Training, dreimal pro Woche).
- Nehmen Sie Punkte auf wie Sport, Einzelgespräche mit dem Therapeuten oder Gruppentherapien, Planung von Aktivitäten, Zwölf-Schritte-Meetings oder Ernährungsweise.
- Listen Sie keine Einstellungen auf. Diese lassen sich nicht so einfach messen wie Verhaltensweisen.
- Notieren Sie spezielle Personen oder Orte, die für Sie bekannte Trigger sind und während der Genesung vermieden werden müssen.

Sie sollten Ihre Tabelle zu den Ankerketten der Genesung wöchentlich vervollständigen. Setzen Sie einen Haken neben jede Ankerkette, von der Sie wissen, dass sie sicher ist, und vermerken das Datum. Sollten zwei oder mehr Punkte nicht abgehakt werden können, dann bedeutet dies, dass ein Rückfalldrift stattfindet. Manchmal behindern Ereignisse Ihre Ankerketten. Notfälle und Krankheiten können nicht kontrolliert werden. Die Ankerketten verschwinden. Viele Menschen werden in diesen Zeiten rückfällig. Wenden Sie die Tabelle an, um zu erkennen, wenn Sie einem größeren Rückfallrisiko ausgesetzt sind, und entscheiden Sie, was zu tun ist, um dies zu verhindern. (Nach fünf Wochen, wenn die Tabelle voll ist, übertragen Sie die Liste der Ankerketten in ein Tagebuch oder die Seiten 11 und 12 in Ihrem *Therapiebegleiter für Patienten* und führen Sie das Abhaken Ihrer Ankerketten fort.)



RP 3B | Verankerung der Genesung

Sie haben neue Verhaltensweisen kennengelernt, die Sie in der Genesung halten. Diese Verhaltensweisen sind die Ankerketten, die Ihre Genesung beständig aufrechterhalten. Es ist wichtig, die neuen Verhaltensweisen zu erfassen und jede Woche zu kontrollieren, um sicherzustellen, dass die Ankerketten richtig fixiert sind. Durch das Fallenlassen von einer oder mehr der Ankerketten könnten Sie in Richtung Rückfall abdriften.



Verwenden Sie die nachfolgende Tabelle, um Aktivitäten aufzulisten, die wichtig für Ihre weitere Genesung sind. Sollte es bestimmte Personen oder Dinge geben, die Sie vermeiden müssen, dann schreiben Sie diese auf. Prüfen Sie diese Liste jede Woche, um sich zu vergewissern, dass Sie weiterhin in Ihrer Genesung verankert sind.

Ankerketten	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Ich vermeide	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum

Bestimmte Arbeitssituationen können die Behandlung und Genesung erschweren. Einige dieser schwierigen Situationen sind hier aufgeführt:



In einem anspruchsvollen Job beschäftigt sein, der die Behandlung erschwert

Ihre Behandlung wird nicht von Erfolg gekrönt sein, wenn Sie nicht 100-prozentigen Einsatz zeigen. Menschen in der Genesung müssen einen Weg finden, Behandlung und Arbeit in Einklang zu bringen, so dass Sie sich voll und ganz der Genesung widmen können. Manche Arbeitsverhältnisse erfordern lange oder unübliche Arbeitszeiten. Oftmals hat das Wesen der Arbeitszeiten zum Problem des Substanzkonsums beigetragen. Sollten Sie so einen Job haben, dann ist die erste Aufgabe, Ihre Arbeitszeiten anzupassen, um diese mit der Behandlung vereinbaren zu können. Arbeiten Sie mit Ihrem Therapeuten und Ihrem Vorgesetzten oder der Mitarbeitervertretung des Unternehmens zusammen, um dies zu realisieren. Sie sollten auch in Erfahrung bringen, ob flexible Arbeitszeiten eine Option wären. Die Genesung muss während der Behandlung oberste Priorität haben.

In einem unbefriedigenden Job arbeiten – Gedanken über eine Veränderung

Während der Behandlung sollten größere Veränderungen (an der Arbeit, in Beziehungen etc.), wenn möglich, um 6 Monate bis zu einem Jahr verschoben werden. Die Gründe dafür sind folgende:

- Menschen in der Genesung gehen durch bedeutende Veränderungen. Manchmal verändert das ihre Sichtweise auf persönliche Situationen.
- Jede Veränderung ist stressbehaftet. Wesentlicher Stress sollte während der Genesung so weit wie möglich vermieden werden.

In einer Situation arbeiten, in der eine Genesung schwer wird

Manche Jobs lassen eine Genesung eher zu als andere. Arbeitssituationen, die schwer mit einer ambulanten Behandlung kombinierbar sind, umfassen

- Situationen, in denen es notwendig ist, unter Menschen zu sein, die trinken oder konsumieren;
- Jobs, in denen große Bargeldsummen zu unvorhersehbaren Zeiten verfügbar sind.

Menschen in dieser Art Beschäftigung sollten über einen Arbeitswechsel nachdenken.

Erwerbslos und auf der Suche nach einer neuen Arbeit sein

Wenn Menschen arbeitslos sind, wird die Behandlung aus folgenden Gründen schwerer:

- Die Suche nach einer Arbeit hat oftmals oberste Priorität.
- Die übermäßige Freizeit ist schwer auszufüllen und es mangelt an der Struktur, die eine ambulante Behandlung effektiv macht.
- Die Ressourcen sind oftmals eingeschränkter, wodurch die Beförderung und Kinderbetreuung mehr zu einem Problem werden.



Sollten Sie arbeitssuchend sein und sich in Behandlung befinden, dann denken Sie daran, dass die Genesung oberste Priorität haben muss. Sorgen Sie dafür, dass der Therapeut über Ihre Situation Bescheid weiß, und versuchen Sie, Ihre Arbeitssuche und die Behandlung miteinander in Einklang zu bringen.

Für diese Probleme gibt es keine einfachen Lösungen. Es ist wichtig, sich dieser Dinge bewusst zu sein, damit Sie so gut wie möglich genesen können.

Schuld heißt, sich schlecht wegen der Dinge zu fühlen, die Sie getan haben: „Es tut mir leid, dass ich so viel Zeit damit verbracht habe, Drogen zu konsumieren, und meine Familie nicht mehr beachtet habe.“

Was sind einige der Dinge, die Sie in der Vergangenheit getan haben und für die Sie sich schuldig fühlen?

Es kann eine gesunde Reaktion sein, sich schuldig zu fühlen. Es bedeutet oft, dass Sie etwas getan haben, dass mit Ihren Wertvorstellungen und Ihrer Moral nicht in Einklang zu bringen ist. Es ist nicht ungewöhnlich für Menschen, Dinge zu tun, für die sie sich schuldig fühlen. Sie können die Vergangenheit nicht ändern. Es ist wichtig, dass Sie Frieden mit sich selbst schließen. Manchmal bedeutet das, Wiedergutmachungen für Dinge zu leisten, die Sie gesagt und getan haben.

Bedenken Sie das Folgende:

- Es ist in Ordnung, Fehler zu begehen.
- Es ist in Ordnung zu sagen, „Ich weiß es nicht“, „Es ist mir egal“ oder „Ich verstehe es nicht“.
- Sie müssen sich anderen gegenüber nicht erklären, wenn Sie sich verantwortlich verhalten.

Fühlen Sie sich immer noch schuldig für die Dinge, die Sie aufgelistet haben? Was können Sie tun, um die Situation zu verbessern?

Scham heißt, sich für das schlecht zu fühlen, wer Sie sind: „Ich bin hoffnungslos und wertlos.“

Schämen Sie sich dafür, von Substanzen abhängig zu sein?

Ja _____ Nein _____

Haben Sie den Eindruck, schwach zu sein, weil Sie Ihren Konsum nicht beenden konnten oder können?

Ja ____ Nein ____

Haben Sie den Eindruck, wegen dem, was Sie getan haben, dumm zu sein?

Ja ____ Nein ____

Haben Sie den Eindruck, eine schlechte Person zu sein, weil Sie mit Substanzkonsum zu tun hatten?

Ja ____ Nein ____

Genesung ist immer ein anstrengender Prozess. Niemand weiß, weshalb manche Menschen den Substanzkonsum beenden können, sobald sie eine Behandlung beginnen und sich dazu entscheiden, abstinent zu sein, und es dagegen anderen Menschen schwerfällt, abstinent zu bleiben. Studien haben gezeigt, dass die familiäre Vorgeschichte, Gene und individuelle physische Unterschiede zwischen den Menschen eine Rolle spielen. Von Drogen oder Alkohol abhängig zu sein bedeutet nicht, dass Sie schlecht, dumm oder schwach sind.

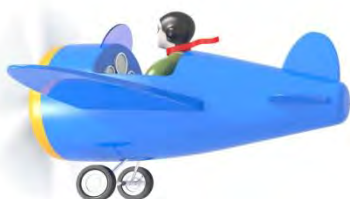
Was wir wissen ist, dass Sie nicht durch die folgenden Dinge genesen können:

- **Versuchen, Willenskraft zu nutzen**
- **Versuchen, „gut“ zu sein**
- **Versuchen, stark zu sein**

Zwei Dinge, um die Genesung zu schaffen, sind:

- **Klug sein**
- **Hart arbeiten**

Jeder, der in der Genesung erfolgreich ist, wird Ihnen sagen: „Es war das schwerste, was ich jemals getan habe.“ Niemand kann es einem abnehmen, und es wird nicht einfach von selbst geschehen.



Nehmen Sie die notwendige Arbeit in Angriff und eine Genesung wird möglich

In der ambulanten Behandlung ist es wichtig zu lernen, Ihre Aktivitäten zu planen und Ihre Genesung zu strukturieren. Aus mehreren Gründen ist es von Bedeutung, beschäftigt zu bleiben.

Oft beginnen Rückfälle im Kopf einer Person, die nichts zu tun hat und nirgendwo hingehen kann. Das abhängige Gehirn beginnt, über den Konsum in der Vergangenheit nachzudenken, und diese Gedanken können den Suchtdruck-Prozess in Gang setzen. **In welcher Weise ist Freizeit bei Ihnen ein Trigger gewesen?**

Wenn Freizeit zu Konsumgedanken führt, wie könnten Sie reagieren, um einen Rückfall zu vermeiden?

Menschen, die Substanzen missbrauchen, beginnen oft, sich zu isolieren. Es ist unangenehm und lästig, mit Menschen zusammen zu sein. Alleinsein führt zu weniger Auseinandersetzungen. **Haben Sie sich isoliert, als sie konsumierten? Wenn ja, wie hat diese Isolation Ihren Substanzmissbrauch beeinflusst?**

Inwiefern erinnert Sie jetzt das Alleinsein an diese Erfahrung?



Mit Menschen zu tun zu haben und Dinge zu unternehmen, macht das Leben interessant. Es kann sich manchmal ziemlich fade anfühlen, ein substanzfreies Leben zu führen. Sie fangen an zu denken, dass ein abstinentes Leben langweilig und der Konsum aufregend und wünschenswert ist. Die Menschen müssen daran arbeiten, Wege zu finden, damit Abstinenz Spaß macht. **Was haben Sie in letzter Zeit unternommen, um Spaß zu haben?**

Wenn das Leben der Menschen vom Substanzkonsum bestimmt wird, dann bleiben viele Dinge, die sie sonst getan haben, oder Menschen, mit denen sie diese Dinge getan haben, auf der Strecke. Für eine erfolgreiche Genesung ist es von entscheidender Bedeutung, Verbindungen wiederherzustellen und ein Leben um substanzfreie Aktivitäten und Menschen herum aufzubauen. **Wie haben Sie alte Aktivitäten oder Kontakt zu alten Freunden wieder aufgenommen? Wie haben Sie neue Aktivitäten und neue Menschen in Ihr Leben einbezogen?**

Wenn Sie keine alten Aktivitäten und keinen Kontakt zu alten Freunden wieder aufgenommen haben oder keine neuen Aktivitäten und Menschen in Ihr Leben eingebracht haben, wie sehen Ihre Pläne dahingehend aus?

Fragen Sie irgendeine Gruppe von Menschen, die am Anfang des Genesungsprozesses stehen, *weshalb* sie genau jetzt aufhören wollen zu konsumieren, und Sie werden viele verschiedene Antworten erhalten:

- Ich wurde verhaftet und das heißt entweder das oder Gefängnis.
- Meine Frau hat gesagt, wenn ich nicht aufhöre, dann macht sie Schluss.
- Das letztes Mal, als ich konsumierte, dachte ich, ich würde sterben. Ich weiß, ich werde sterben, wenn ich noch einmal konsumiere.
- Sie werden uns die Kinder wegnehmen, wenn wir nicht aufhören.
- Ich habe jetzt 20 Jahre lang konsumiert. Es ist Zeit für eine Veränderung.

Welche der zitierten Personen wird in der Genesung am ehesten erfolgreich sein? Es scheint logisch, dass diejenigen, die aus eigener Motivation heraus aufhören wollen und nicht, weil andere es wollen, in der Behandlung am ehesten gut vorankommen. Allerdings trifft dies möglicherweise nicht zu. Die Forschung hat gezeigt, dass die Gründe, aus denen Menschen aufhören zu konsumieren, nicht vorhersagen, ob sie in der Lage sein werden, ein substanzfreies Leben zu führen.

Was einen Unterschied macht, ist, ob sie lange genug substanzfrei sein können, um die Vorteile eines anderen Lebensstils wertschätzen zu können. Wenn die Schulden nicht erdrückend sind, Beziehungen bereichernd sind, die Arbeit gut läuft und man gesund ist, dann *will* die Person in der Genesung auch abstinenter bleiben.

Angst wird Menschen zu einer Behandlung bewegen.

**Aber die Angst allein reicht nicht aus, um sie in der
Genesung zu halten.**

Schreiben Sie einige Ihrer Gründe auf, weshalb Sie sich in Behandlung begeben haben (zum Beispiel medizinische Probleme, familiärer Druck, berufliche Probleme, Depressionen).

Schreiben Sie einige Ihrer Gründe auf, weshalb Sie auch heute weiterhin an Ihrer Genesung arbeiten.

Haben Sie den Eindruck, dass Ihre anfänglichen Gründe für ein Beenden des Substanzkonsums die gleichen Gründe sind wie für Ihre Abstinenz heute? Warum oder warum nicht?

Während der Substanzabhängigkeit

Unehrlichkeit ist ein Teil der Substanzabhängigkeit. Es ist schwer, den Anforderungen des täglichen Lebens nachzukommen (Beziehungen, Familie, Beruf) und dabei regelmäßig Substanzen zu konsumieren. Mit zunehmender Abhängigkeit von der Substanz werden die Aktivitäten, die zur Beschaffung, zum Konsum und zum Runterkommen von der Substanz notwendig sind, Ihr Leben mehr beanspruchen. Es wird immer schwerer werden, in Ihrem Leben Kurs zu halten. Substanzabhängige Menschen sehen sich oft alles tun und sagen, was nötig ist, um Probleme zu vermeiden. Es ist für sie nicht wichtig, die Wahrheit zu sagen.

Auf welche Art und Weise waren Sie weniger ehrlich, als Sie Substanzen konsumiert haben?

Während der Genesung

Es ist von entscheidender Bedeutung, während des Genesungsprozesses sich selbst und anderen gegenüber ehrlich zu sein. Aus den folgenden Gründen ist es manchmal schwer, aufrichtig zu sein:

- Sie könnten nicht wie eine nette Person erscheinen.
- Ihr Therapeut oder Gruppenmitglieder könnten mit Ihrem Verhalten unzufrieden sein.
- Sie könnten sich schämen.
- Die Gefühle anderer könnten verletzt werden.

Unehrllichkeit in der Behandlung kann dazu führen, dass alles, was Sie tun, Zeitverschwendung ist.

Inwiefern fiel Ihnen Aufrichtigkeit in der Genesung schwer?

Teilweise ehrlich zu sein, ist keine Aufrichtigkeit.

Haben Sie jemals entschieden, jemanden nur die halbe Wahrheit glauben zu lassen?

Ja () Nein ()

Leuten das gesagt, was sie hören wollen? Ja () Nein ()

Leuten das gesagt, von dem Sie wünschten, es wäre wahr? Ja () Nein ()

Nicht die ganze Wahrheit gesagt? Ja () Nein ()



RP 9 | Totale Abstinenz

Haben Sie sich jemals dabei erwischt, die folgenden Dinge zu sagen?

- Mein Problem ist mein Meth-Konsum. Alkohol (oder Marihuana) ist für mich kein Problem.
- Ein Bier oder ein Glas Wein ist nicht wirklich „Trinken“.
- Ich trinke nur, wenn ich mich dafür entscheide. Mein Alkoholkonsum ist nicht außer Kontrolle geraten.
- Alkohol ist mir eigentlich egal. Ich trinke nur, um gesellig zu sein.

Sollten Sie das Programm zur Beendigung des Konsums von Stimulanzien begonnen haben, waren Sie vielleicht verwundert, weshalb Sie aufgefordert wurden, eine Vereinbarung zu unterzeichnen, in der Sie sich dazu bereit erklären, auch den Konsum anderer Substanzen einschließlich Alkohol einzustellen. Aus vielerlei Gründen ist die totale Abstinenz für Menschen in der Genesung ein notwendiges Ziel:

- Nachuntersuchungen zeigen, dass Menschen, die Stimulanzien konsumieren, acht Mal wahrscheinlicher rückfällig werden, wenn sie Alkohol trinken, und drei Mal wahrscheinlicher rückfällig werden, wenn sie Marihuana konsumieren, im Vergleich zu Menschen, die diese Substanzen nicht konsumieren. Sie können Ihr Rückfallrisiko durch die Aufrechterhaltung einer totalen Abstinenz erheblich reduzieren.
- Orte und Personen, die mit dem Trinken assoziiert werden, sind oftmals genau die Orte und Personen, die Trigger für Substanzkonsum sind.
- Wenn Sie lernen, ohne Stimulanzien mit Problemen umzugehen, dann ist der Konsum anderer Drogen oder Alkohol zur Betäubung des unangenehmen Lernprozesses aus zwei Gründen nachteilig. Erstens hindert Sie dieser Konsum daran, sich dem Problem Ihres Stimulanzienkonsums direkt zu stellen. Zweitens setzt es Sie dem Risiko einer Alkohol- oder anderen Substanzabhängigkeit aus, noch während Sie versuchen, Ihre Abhängigkeit von Stimulanzien zu bewältigen.

Bedenken Sie: Wenn es schwerer ist, das Trinken zu beenden, als Sie es erwartet haben, sind Sie vielleicht abhängiger vom Alkohol als Sie denken.

RP 10 | Sex und Genesung

Intimer Sex

Intimer Sex schließt einen Lebensgefährten mit ein. Der Sex ist ein Teil der Beziehung. Manchmal sind die sexuellen Gefühle warm und sanft. Manchmal sind sie wild und leidenschaftlich. Aber sie resultieren aus den Gefühlen, die jeder Partner für den anderen hat, und tragen zu diesen bei.

Impulsiver Sex

In dieser Definition von impulsivem Sex ist der Partner normalerweise irrelevant. Die Person dient als Vehikel für den „Höhepunkt“. Impulsiver Sex kann die Form exzessiver Masturbation annehmen. Impulsiver Sex kann auf dieselbe Art und Weise wie Drogen gebraucht und missbraucht werden. Es ist möglich, von impulsivem Sex abhängig zu werden.

Welche Erfahrungen hatten Sie bisher mit impulsivem Sex?

Hängt impulsiver Sex mit Ihrem Drogenkonsum zusammen? Wie?

Beschreiben Sie eine gesunde, intime sexuelle Beziehung, die Sie hatten oder hoffen zu haben.

Impulsiver Sex ist nicht Teil eines gesunden Lebensstils in der Genesung. Es kann der erste Schritt im Rückfallprozess sein. Genauso wie der Konsum von Alkohol oder anderen Drogen als Stimulanzien kann impulsiver Sex einen Rückfall Triggern und zum Konsum von Stimulanzien führen.

Weshalb ist Rückfallprävention wichtig?

Genesung bedeutet mehr, als „nur“ keine Drogen und kein Alkohol zu konsumieren. Der erste Schritt in der Behandlung ist das Beenden des Drogen- und Alkoholkonsums. Der nächste Schritt ist, nicht wieder anzufangen. Das ist sehr wichtig. Der Prozess, um dies zu tun, nennt sich *Rückfallprävention*.

Was ist ein Rückfall?

Rückfall bedeutet, zurück zum Substanzkonsum und den damit einhergehenden Verhaltensweisen und Mustern zu gehen. Oftmals kehren die Verhaltensweisen und Muster vor dem Substanzkonsum zurück. Indem Menschen in der Genesung lernen, den Beginn eines Rückfalls zu erkennen, können sie den Prozess stoppen, bevor sie wieder anfangen zu konsumieren.



Was ist Suchtverhalten?

Dinge, die die Menschen als Teil des Missbrauchs von Drogen oder Alkohol tun, werden als Suchtverhalten bezeichnet. Oftmals sind dies Dinge, die süchtige Menschen tun, um Drogen oder Alkohol zu beschaffen, den Konsum zu vertuschen oder als Teil des Missbrauchs. Lügen, Stehlen, Unzuverlässigkeit und zwanghaftes Verhalten sind Formen von Suchtverhalten. Wenn diese Verhaltensweisen wieder auftreten, sollten Menschen in der Genesung gewarnt sein, dass ein Rückfall droht, wenn sie nicht intervenieren.

Welches Suchtverhalten zeigen Sie?

Was sind Suchtgedanken?

Suchtgedanken sind Gedanken, die einen Substanzkonsum okay erscheinen lassen. (In Zwölf-Schritte-Programmen kennt man dies als „Stinking Thinking“.) Dies sind einige Beispiele:

- Ich kann mit nur einem Drink umgehen.
- Wenn sie sowieso denken, dass ich konsumiere, dann kann ich es auch tun.
- Ich habe hart gearbeitet. Ich brauche eine Pause.

Inwiefern haben Sie versucht, Entschuldigungen für den Substanzkonsum zu finden?

Was ist ein Gefühlsstau?

Gefühle, die nicht wegzugehen scheinen und immer stärker werden, verursachen einen *Gefühlsstau*. Manchmal scheinen die Gefühle unerträglich zu sein. Einige Gefühle, die sich aufstauen können, sind Langeweile, Angst, sexuelle Frustration, Reizbarkeit und Depressionen.

Haben Sie das Aufstauen eines dieser Gefühle erlebt?

Der wichtigste Schritt ist zu *handeln*, sobald Sie die Anzeichen einer Gefahr erkennen.

Welche Maßnahmen könnten Ihnen helfen, einen Rückfall zu verhindern?

- | | |
|--|---|
| ☐ einen Therapeuten kontaktieren | ☐ Sport/Bewegung |
| ☐ einen Freund anrufen | ☐ mit Ihrem Lebenspartner sprechen |
| ☐ sich einen Tag freinehmen | ☐ Zeit konsequenter planen |
| ☐ mit Ihrer Familie sprechen | ☐ anderes: _____ |
| ☐ zu einem Zwölf-Schritte- oder
anderem Meeting der Selbsthilfe
gehen | _____
_____ |

RP 12 | Vertrauen

Wie hat sich der Substanzkonsum auf das Vertrauen zwischen Ihnen und den Menschen, die Ihnen etwas bedeuten, ausgewirkt?

Wenn Sie jemandem erzählen, dass Sie nicht konsumieren, und die Person glaubt Ihnen nicht, erzeugt das in Ihnen das Gefühl, konsumieren zu wollen? Denken Sie, „Wenn mich die Menschen so behandeln, als ob ich konsumieren würde, dann kann ich es auch tun“?

Menschen, die substanzabhängig sind, fällt es schwer, offene und ehrliche Beziehungen zu führen. Es werden Dinge gesagt und getan, die Vertrauen zerstören und Beziehungen schädigen. Der Missbrauch von Substanzen wird genauso wichtig wie oder sogar wichtiger als andere Menschen.

Nach Beendigung des Substanzmissbrauchs kehrt das Vertrauen nicht sofort zurück. Vertrauen bedeutet, sich sicher zu sein, dass man sich auf jemanden verlassen kann. Menschen können sich nicht sicher sein, nur weil sie es wollen. Vertrauen kann auf einen Schlag verloren gehen, aber erst im Laufe der Zeit wieder aufgebaut werden. Vertrauen wird allmählich zurückkehren, indem die Person, die das Vertrauen missbrauchte, einem anderen Menschen Gründe gibt, ihm wieder zu vertrauen. Eine oder beide Personen wollen vielleicht, dass das Vertrauen eher zurückkehrt, aber Gefühle benötigen Zeit, um sich zu verändern.

Wie gehen Sie mit dem Verdacht eines Drogenkonsums um?

Was können Sie tun, um den Prozess des Wiederaufbaus von Vertrauen zu unterstützen?

Genesung ist ein langer Prozess.

Das Zurückerlangen von verlorenem Vertrauen ist Teil des Prozesses.

Es könnte eine der letzten Veränderungen sein, die eintreten.

„Ich kann in der Nähe von Drogen oder Alkohol sein. Ich bin mir sicher, dass ich nicht konsumieren möchte, und wenn ich mir erst mal was in den Kopf gesetzt habe, dann schaffe ich das auch.“

„Es ist mir gut ergangen und ich denke, die Zeit ist gekommen, mich selbst zu testen, um zu sehen, ob ich mit Freunden zusammen sein kann, die konsumieren. Es ist nur eine Frage des Willens.“

„Ich kann einen Drink zu mir nehmen und nicht konsumieren. Ich hatte sowieso nie ein Problem mit Alkohol.“

Abstinenz hat wenig damit zu tun, wie stark Sie sind. Menschen, die ihre Abstinenz aufrechterhalten, tun dies, indem sie klug sind. Sie wissen, dass der Schlüssel zum Nicht-Trinken und Nicht-Konsumieren darin liegt, sich von Situationen fernzuhalten, in denen man eventuell konsumiert. Sollten Sie sich in einem Umfeld aufhalten, in dem Drogen in Erscheinung treten könnten (zum Beispiel in einem Club oder auf einer Party), oder mit Freunden zusammen sein, die trinken oder konsumieren, dann ist die Wahrscheinlichkeit eines Konsums wesentlich höher, als wenn Sie nicht in dieser Situation wären. Kluge Menschen bleiben abstinent, indem sie Trigger und Rückfallsituationen vermeiden.

Zählen Sie nicht darauf, stark zu sein. Seien Sie klug.

Wie klug sind Sie? Bewerten Sie, wie gut Sie darin sind, einen Rückfall zu vermeiden. (Umkreisen Sie die entsprechende Zahl.)

	schwach	mittelmäßig	gut	ausgezeichnet
1. Gedankenstopp-Technik anwenden	1	2	3	4
2. Planen	1	2	3	4
4. Trigger vermeiden	1	2	3	4
5. Keinen Alkohol konsumieren	1	2	3	4
6. Keine Drogen konsumieren	1	2	3	4

7. Menschen aus dem Weg gehen, die Drogen oder Alkohol konsumieren	1	2	3	4
8. Orte vermeiden, an denen Sie auf Drogen und Alkohol stoßen	1	2	3	4
9. Sport/Bewegung	1	2	3	4
10. Aufrichtigkeit	1	2	3	4
11. Zu Zwölf-Schritte- oder anderen Selbsthilfe-Meetings gehen	1	2	3	4

Zählen Sie die eingekreisten Zahlen zusammen. Je höher die Zahl, desto besser ist Ihr Genesungs-IQ. Der bestmögliche Genesungs-IQ liegt bei 44.

Ich habe _____ erreicht.

Das ist Ihr Genesungs-IQ. Was können Sie tun, um Ihren Genesungs-IQ zu verbessern?

Schauen Sie sich diese Definitionen von Spiritualität an. Welche beschreiben das, was Spiritualität für Sie bedeutet?

Spiritualität bedeutet:

- die Beziehung einer Person zu Gott
- die tiefste Ebene, von der aus ein Mensch operiert
- der philosophische Kontext des Lebens eines Menschen (Werte, Regeln, Einstellungen und Ansichten)
- das Gleiche wie Religion
- anderes: _____

Die zweite und dritte Definition beschreiben Spiritualität in einem weiten Sinn. Wenn es um die Genesung geht, sind diese weitgefächerten Definitionen der brauchbarste Weg, um an Spiritualität zu denken. Sie beschreiben Spiritualität als etwas, das mit dem Geist oder der Seele einer Person zu tun hat und sich von seinem physischen Wesen unterscheidet. Manche Menschen glauben, dass die Ebene und der Grad der Spiritualität im Leben einer Person die Lebensqualität mitbestimmen. Die Beantwortung der folgenden Fragen ist eine Möglichkeit, um die Qualität Ihrer Spiritualität zu bewerten:

Was erwarten Sie vom Leben? Bekommen Sie es?

Auf was basiert Ihre spirituelle Sicherheit? (Was wäre nötig, um Ihr Selbstwertgefühl zu zerstören?)

Wer müssen Sie sein, bevor Sie sich selbst akzeptieren? (Welche Qualitäten sind für Sie am wichtigsten?)

Was bedeutet für Sie „Erfolg“? (Was bedeutet für Sie, „es zu schaffen“?)

Um ein abstinentes Leben zu führen, muss sich die Person in der Genesung mit sich selbst wohlfühlen. Das Erlangen eines Sinns für Spiritualität gibt vielen Menschen inneren Frieden, der den Missbrauch von Substanzen unnötig macht. Zwölf-Schritte- und andere gemeinschaftsbasierte Programme der Selbsthilfe bieten einen Weg, die Liebe zu sich selbst und zum Leben wiederzuerlangen.



Das Leben managen

Ein substanzabhängiger Lebensstil nimmt eine Menge Zeit und Energie in Anspruch. Menschen, die von Substanzen abhängig sind, messen den täglichen Verantwortlichkeiten wenig Bedeutung bei. Wenn die Genesung beginnt, kommen lange vernachlässigte Verantwortlichkeiten wieder zum Vorschein. Manchmal ist es erdrückend, über all die Dinge nachzudenken, die getan werden müssen. Es ist auch frustrierend und zeitraubend, all den Verantwortlichkeiten nachzukommen.

Bestimmen Sie anhand der folgenden Fragen, wie gut Sie Ihr Leben managen:

Haben Sie noch unbezahlte Strafzettel? _____

Haben Sie bislang all Ihre Steuererklärungen eingereicht? _____

Gibt es unbezahlte Rechnungen, für die Sie Zahlungsvereinbarungen treffen müssen?

Welche Reparaturen und Wartungsarbeiten sind in Ihrem Haus oder Ihrer Wohnung erforderlich? _____

Muss Ihr Auto zur Wartung oder Reparatur? _____

Sind Sie ausreichend versichert? _____

Haben Sie ein Bankkonto oder eine Möglichkeit, Ihre Finanzen zu managen? _____

Kommen Sie den täglichen Hausarbeiten nach (zum Beispiel Lebensmittel einkaufen, Kleidung waschen, Reinigung)? _____

Wenn Sie all dies versuchen auf einmal zu tun, dann könnten Sie sich überfordert und hoffnungslos fühlen. Nehmen Sie sich eine Sache pro Woche vor und fokussieren Sie auf einen Bereich nach dem anderen. Die Handhabung dieser Dinge wird Ihnen helfen, die Kontrolle über Ihr Leben zurückzugewinnen.

Die erste Sache, um die ich mich kümmern muss, ist: _____

Ich werde mit Folgendem anfangen: _____

Die zweite Sache, um die ich mich kümmern muss, ist: _____

Ich werde mit Folgendem anfangen: _____

Geld managen

Ihre Finanzen kontrollieren heißt, Kontrolle über Ihr Leben zu haben. Wenn substanzabhängige Menschen konsumieren, dann beeinflusst der außer Kontrolle geratene Lebensstil ihre Finanzen.

Wie viele der folgenden Dinge haben auf Sie zugetroffen?

- ☐ **Jeder Geldbetrag über _____ ist ein Trigger zur Beschaffung von Drogen.**
- ☐ **Ich habe Geld versteckt, um damit Drogen zu beschaffen.**
- ☐ **Ich habe hohe Schulden.**
- ☐ **Ich spiele mit meinem Geld.**
- ☐ **Ich gebe zwanghaft Geld aus, wenn ich mich schlecht fühle.**
- ☐ **Ich streite häufig mit Angehörigen über Geld.**
- ☐ **Ich habe gestohlen, um Geld für Substanzen zu bekommen.**

Zu Beginn der Behandlung entscheiden sich manche Patienten dafür, die Kontrolle über ihr Geld an jemanden abzugeben, dem sie vertrauen. Wenn Sie sich dazu entschließen, dann kontrollieren Sie Ihre Finanzen und bitten die Vertrauensperson, als Ihr Bankier zu agieren. Zusammen mit Ihrem Therapeuten sollten Sie entscheiden, wann Sie wieder sicher mit Geld umgehen können. Dann können Sie damit beginnen, in finanzieller Hinsicht „erwachsen“ zu werden. Sie können ein paar der folgenden Ziele auswählen:

- Vereinbaren Sie die Abzahlung hoher Schulden in kleinen, regelmäßigen Raten.
- Haushalten Sie so sorgfältig mit Ihrem Geld, wie Sie auch Ihre Zeit planen.
- Vereinbaren Sie Ratenzahlungen mit jedem, der Sie finanziell unterstützt.
- Nutzen Sie Bankkonten, um besser mit Ihrem Geld umzugehen.
- Leben Sie nicht über ihre Verhältnisse.
- Erstellen Sie einen Sparplan.

Was sind Ihre sonstigen finanziellen Ziele?

Wenn sich eine Person dazu entschlossen hat, keine Drogen mehr zu konsumieren, wie kommt es, dass Sie am Ende wieder konsumiert? Geschehen Rückfälle gänzlich durch Zufall? Oder gibt es Warnzeichen und Möglichkeiten, um Rückfälle zu vermeiden?

Rückfallrechtfertigung ist ein Prozess, der sich im Kopf einer Person abspielt. Eine Person kann sich dazu entschlossen haben, den Konsum zu beenden, aber das Gehirn der Person ist immer noch im Heilungsprozess und hat immer noch das Bedürfnis nach den Substanzen. Das abhängige Gehirn erfindet Entschuldigungen, die der Person im Genesungsprozess erlauben, sich nah genug an Rückfallsituationen heranzubegeben, so dass Ausrutscher passieren können. Vielleicht erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie abstinent bleiben wollten, sich dann aber eine Rechtfertigung für den Konsum ausgedacht haben. Und noch bevor Sie sich versahen, haben Sie wieder konsumiert.

Die nachfolgenden Fragen können Ihnen helfen, erfundene Rechtfertigungen des abhängigen Gehirns zu identifizieren. Das Identifizieren und Vorhersehen der Rechtfertigungen wird Ihnen helfen, den Prozess zu unterbrechen.

Die Schuld einer anderen Person

Hat Ihr abhängiges Gehirn Sie jemals davon überzeugt, dass Sie keine andere Wahl haben, als zu konsumieren? Hat eine unerwartete Situation Sie unvorbereitet erwischt? **Haben Sie jemals eines der folgenden Dinge zu sich selbst gesagt?**

- Ein alter Freund hat angerufen und wir entschieden, uns zu treffen.
- Ich hatte Freunde zum Abendessen eingeladen und sie haben Wein mitgebracht.
- Ich war in einer Bar und jemand hat mir ein Bier angeboten.
- Anderes: _____

Katastrophale Ereignisse

Gibt es ein unwahrscheinliches, bedeutendes Ereignis, das der *einzig* Grund dafür ist, dass Sie konsumieren würden? **Was könnte solch ein Ereignis für Sie sein?**

- Mein Lebenspartner hat mich verlassen. Es gibt keinen Grund, clean zu bleiben.
- Ich habe mich gerade verletzt. Das hat all meine Pläne ruiniert. Also kann ich genauso gut konsumieren.
- Ich habe gerade meinen Job verloren. Warum nicht konsumieren?

- Es gab einen Todesfall in der Familie. Ich kann das nicht durchstehen ohne zu konsumieren.
- Anderes: _____

Aus einem besonderen Anlass

Hat Ihr abhängiges Gehirn jemals angedeutet, dass der Konsum von Drogen oder Alkohol der einzige Weg ist, um etwas zu erreichen?

- Ich nehme an Gewicht zu und brauche Stimulanzien, um mein Gewicht zu kontrollieren.
- Ich fühle mich ausgebrannt. Ich funktioniere besser, wenn ich konsumiere.
- Ich brauche Drogen, um mit Menschen leicht in Kontakt zu kommen.
- Ich kann Sex ohne Konsum nicht genießen.
- Anderes: _____

Depression, Wut, Einsamkeit und Angst

Scheint der Konsum die Antwort auf Gefühle von Depression, Wut, Einsamkeit oder Angst zu sein?

- Ich bin depressiv. Was macht es für einen Unterschied, ob ich konsumiere oder nicht?
- Wenn ich wütend genug bin, dann kann ich mich nicht mehr kontrollieren.
- Ich habe Angst. Ich weiß, dass das Gefühl weggehen wird, wenn ich konsumiere.
- Wenn mein Partner denkt, dass ich konsumiert habe, dann kann ich es ebenso gut auch tun.
- Anderes: _____

Was könnten Sie tun, wenn Ihr abhängiges Gehirn Ihnen diese Entschuldigungen für den Konsum nahelegt? _____

RP 17 | Auf sich selbst achten

Menschen, die von Substanzen abhängig sind, geben oft nicht acht auf sich selbst. Sie haben weder die Zeit noch die Energie, um auf ihre Gesundheit und Körperpflege zu achten. Die Gesundheit und die persönliche Erscheinung werden weniger wichtig als der Substanzkonsum. Nicht auf sich achtzugeben ist ein bedeutender Faktor beim Verlust des Selbstwerts. Etwas wertzuschätzen bedeutet, einen Wert darin zu sehen, um seine Bedeutung anzuerkennen.

Menschen in der Genesung müssen ihren eigenen Wert erkennen. In der Genesung werden Ihre eigene Gesundheit und Ihr Auftreten umso wichtiger, je mehr Sie für sich sorgen. Es gehört am Anfang dazu, für sich selbst zu sorgen, um sich selbst wieder zu mögen und zu respektieren.

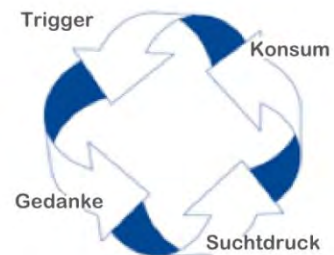
Ihr Selbstbild als eine gesunde und abstinente Person in Genesung wird gestärkt, indem Sie folgende Fragen im Blick haben:

- Waren Sie zur Vorsorgeuntersuchung beim Arzt?
- Wann sind Sie das letzte Mal beim Zahnarzt gewesen?
- Haben Sie in Betracht gezogen, Ihr Erscheinungsbild zu verändern?
- Geben Sie auf Ihre Ernährung acht?
- Tragen Sie dieselbe Kleidung wie die, als Sie konsumiert haben?
- Benötigen Sie einen Seh- oder Hörtest?
- Sind Sie regelmäßig in Bewegung / sportlich aktiv?
- Ist Ihr Koffein- oder Nikotinkonsum außer Kontrolle geraten?

Manche Menschen finden es leichter, umfassende Veränderungen des Lebensstils auf einmal anzugehen. Wenn es allerdings zu viel ist, sich all diesen Aspekten der Gesundheit und Körperpflege zu widmen, dann arbeiten Sie an ein oder zwei Dingen pro Woche. Entscheiden Sie sich, welche am wichtigsten sind, und erledigen Sie diese zuerst. Wenn Sie besser aussehen und sich besser fühlen, dann werden sowohl die Stärke der Genesung als auch die Freude daran zunehmen.

Die erste Sache, die ich tun muss, um für mich zu sorgen, ist:

Für viele Menschen sind bestimmte emotionale Zustände direkt mit Substanzkonsum verbunden, fast so, als ob die Emotion den Substanzkonsum *verursacht*. Für Menschen in der Genesung scheint es so, dass wenn sie das Empfinden dieser Emotionen für immer vermeiden könnten (zum Beispiel Einsamkeit, Wut, Gefühl von Benachteiligung), sie niemals rückfällig werden würden. Diese emotionalen Trigger sollten als frühe Warnzeichen für Patienten fungieren.



Die häufigsten negativen emotionalen Trigger sind die folgenden:

Einsamkeit: Es ist schwer, Freunde und Aktivitäten aufzugeben, die Teil eines substanzkonsumierenden Lebensstils sind. Von Freunden und der Familie getrennt zu sein, lässt die Menschen einsam zurück. Oftmals sind nicht konsumierende Freunde und Angehörige nicht dazu bereit, das Risiko einzugehen, sich in eine Beziehung zu begeben, die vormals nicht funktionierte. Die Person in der Genesung ist zwischen Gruppen von Freunden gestrandet. Das Gefühl der Einsamkeit kann die Menschen zurück in den Konsum treiben.

Wut: Die intensive Reizbarkeit, die in den frühen Genesungsstadien erlebt wird, kann in eine „überflutende“ Wut ausarten, die als augenblicklicher Trigger fungiert. Eine Person in diesem Geisteszustand ist nur wenige Schritte vom Substanzkonsum entfernt. Sobald eine Person konsumiert, kann es ein langer Trip zurück zu einem rationalen Geisteszustand sein.

Gefühl von Benachteiligung: Eine Abstinenz aufrechtzuerhalten ist eine wirkliche Leistung. Normalerweise fühlen sich Menschen in der Genesung berechtigterweise gut und stolz auf das, wozu sie zu leisten imstande waren. Manchmal fühlen sich Menschen in der Genesung so, als ob sie gute Zeiten oder schöne Dinge aufgeben müssten. Die Genesung scheint wie eine Gefängnisstrafe – etwas, das ertragen werden muss. Dies kehrt den eigentlichen Genesungszustand um: der Substanzkonsum fängt an gut auszusehen und die Genesung schlecht. Diese umgedrehte Situation führt schnell zu einem Rückfall.

Es ist wichtig, sich über diese „Frühwarn“-Emotionen im Klaren zu sein. Wenn Sie es zulassen, sich von diesen mächtigen negativen Emotionen überfluten zu lassen, dann lassen Sie es auch zu, schnell in Richtung Rückfall geschwemmt zu werden. **Sind in der Vergangenheit manche dieser emotionalen Zustände Trigger für Sie gewesen? Welche?**

Gibt es andere negative emotionale Zustände, die riskant für Sie sind? Welche sind das?

Eines der Ziele während des Genesungsprozesses ist zu lernen, Gedanken, Verhalten und Emotionen voneinander zu trennen, so dass Sie kontrollieren können, was Sie denken und wie Sie sich verhalten. Es ist wichtig, Ihre Emotionen zu erkennen und zu verstehen, so dass Ihre Handlungen nicht immer von Ihren Gefühlen bestimmt werden.

Viele Menschen finden, dass das Schreiben über ihre Gefühle ein guter Weg ist, ihre Emotionen zu verstehen und zu erkennen. Sie müssen kein guter Schreiber sein, um dieses Hilfsmittel anzuwenden. Menschen, die nicht gern schreiben und die in der Vergangenheit nie viel geschrieben haben, können trotzdem wertvolle Dinge über sich selbst erfahren, indem sie ihre Gefühle in Worte fassen. Folgen Sie den einfachen Anweisungen und probieren Sie einen neuen Weg, sich selbst kennenzulernen:

1. Suchen Sie einen vertraulichen, angenehmen, ruhigen Ort und eine Zeit nur zum Schreiben. Versuchen Sie jeden Tag zu schreiben, selbst wenn Sie nur für wenige Minuten schreiben können.
2. Beginnen Sie damit, mehrere tiefe Atemzüge zu nehmen und sich zu entspannen.
3. Schreiben Sie in Form einer Antwort auf eine Frage, die Sie sich über Ihre Gefühle gestellt haben (zum Beispiel „Was fühle ich gerade?“, „Wieso bin ich wütend?“, „Weshalb bin ich traurig?“).
4. Vergessen Sie die Rechtschreibung und Satzzeichen – lassen Sie die Worte einfach fließen.

Das Schreiben über Ihre Gefühle macht sie Ihnen klarer. Es kann Ihnen auch helfen, den Gefühlsstau zu vermeiden, der oftmals zu einem Rückfall führt.

Eine Erkrankung sagt oftmals einen Rückfall vorher. Das mag seltsam erscheinen, sogar unfair. Im Grunde genommen können Sie nicht wirklich etwas gegen eine Krankheit tun, richtig? Viele Menschen sind im Jahr ein paar Mal erkältet. Auch wenn Sie sich nicht davor schützen können, krank zu werden, können Sie sich dem zusätzlichen Rückfallrisiko bewusst sein, das mit Krankheit einhergeht, und Sie können Vorsichtsmaßnahmen treffen, um Krankheiten zu vermeiden.

Krankheit als Rückfallrechtfertigung

Eine Erkrankung kann eine mächtige Rückfallrechtfertigung sein. Wenn Sie krank sind, machen Sie jede Menge Ausnahmen von Ihrer üblichen Routine. Sie gehen nicht zur Arbeit und bleiben zu Hause, Sie schlafen länger als sonst, Sie essen andere Dinge. Sie mögen sich berechtigt fühlen, sich selbst zu verwöhnen (zum Beispiel „Ich bin krank, also ist es okay, wenn ich fernsehe und den Großteil des Tages herumliege.“, „Ich fühle mich nicht gut – ich verdiene ein paar extra Kekse.“). Weil die Menschen denken, dass eine Erkrankung außerhalb ihrer Kontrolle liegt, scheint es okay zu sein, eine Pause von ihrem regulären Verhalten zu nehmen. Sie müssen darauf achten, dass Sie, während Sie eine Pause von anderen Routinen nehmen, der Erkrankung nicht erlauben, eine Entschuldigung für das Konsumieren zu sein.

Rückfallrisiken während einer Erkrankung

Wenn Sie krank sind, sind Sie körperlich geschwächt. Sie könnten auch weniger mentale Energie haben, um Ihre Genesung aufrechtzuerhalten. Zusätzlich zur fehlenden Energie für die Bekämpfung der Suchterkrankung könnten Sie den folgenden Rückfallrisiken gegenüberstehen, wenn Sie krank sind:

- Versäumnis von Therapiesitzungen
- Versäumnis von Meetings der Selbsthilfe
- keine Bewegung / kein Sport

Die folgenden Rückfallrisiken können auch als Trigger fungieren, wenn Sie krank sind:

- eine Menge Zeit allein verbringen
- sich im Bett erholen (was manche Menschen an das Runterkommen vom Konsum erinnert)
- eine Menge unstrukturierter Zeit haben

Gesunde Verhaltensweisen

Obwohl Sie sich nicht immer vor einer Erkrankung schützen können, können Sie trotzdem Dinge tun, um die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung zu minimieren. Die folgenden Verhaltensweisen helfen ganz allgemein, Ihre Genesung zu unterstützen und Sie gesund zu halten:

- Bewegen Sie sich regelmäßig (auch wenn Sie sich so fühlen, als ob Sie krank werden, kann leichte sportliche Betätigung gut für Sie sein).
- Ernähren Sie sich gesund.
- Schlafen Sie ausreichend.
- Minimieren Sie den Stress.



Früh in der Genesung vom Substanzkonsum sollten Sie auch Aktivitäten vermeiden, die Ihre Gesundheit einem Risiko aussetzen oder Genesungszeit erfordern. Durch freiwillige chirurgische Eingriffe, gravierende Zahnbehandlungen und erhöhte Belastungen können Sie erschöpft und für eine Krankheit anfällig sein.

Erkennen Sie, wenn Sie einem Risiko ausgesetzt sind

Weil Sie eher rückfällig werden, wenn Sie krank sind, sollten Sie für Anzeichen einer Erkrankung wachsam sein. Schmerzen, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Hitze oder ein Kratzen im Hals können Anzeichen einer beginnenden Erkrankung sein. Selbst so etwas wie das Prämenstruelle Syndrom (PMS) kann Sie körperlich schwächen und einen Rückfall wahrscheinlicher machen.

Sollten Sie krank werden, dann versuchen Sie, Ihre Genesung nicht durch die negativen Effekte der Erkrankung stören zu lassen, indem Sie so schnell wie möglich wieder gesund werden. Nehmen Sie sich ausreichend Ruhe und medizinische Versorgung in Anspruch, so dass Sie so schnell wie möglich zu Ihrer üblichen Genesungsroutine zurückkehren können. Sie werden sich gestärkt fühlen und Ihre Genesung wird gefestigter sein.

Stress ist eine körperliche und emotionale Reaktion auf schwierige oder ärgerliche Ereignisse, insbesondere diejenigen, die für eine lange Zeit andauern. Stress ist die Erfahrung, die die Menschen erleben, wenn die Anforderungen, die sie an sich selbst stellen oder die ihnen gestellt werden, ihr Leben stören.



Manchmal sind wir uns dieses emotionalen Zustandes nicht bewusst, bis der Stress körperliche Symptome hervorruft. **Setzen Sie einen Haken neben jedes der folgenden Probleme, das Sie in den letzten 30 Tagen erlebt haben.**

- | | |
|--|--|
| ☐ Schlafprobleme (zum Beispiel Schwierigkeiten beim Einschlafen, häufiges Aufwachen in der Nacht, Alpträume, frühes Aufwachen und nicht wieder einschlafen können) | ☐ Reizbarkeit |
| ☐ Kopfschmerzen | ☐ Konzentrationsschwierigkeiten |
| ☐ Magenprobleme | ☐ allgemeine Unzufriedenheit mit dem Leben |
| ☐ chronische Erkrankungen | ☐ Gefühl von Überforderung |
| ☐ Erschöpfung | |
| ☐ Launenhaftigkeit | |



Sollten Sie zwei oder mehr der Punkte abgehakt haben, dann müssen Sie möglicherweise einige Veränderungen in Ihrem Leben vornehmen, um das Stressniveau zu reduzieren. Der erste Schritt, um es zu reduzieren, ist der erste Schritt, um es zu reduzieren. Vielleicht sind Sie daran gewöhnt, sich in stressigen Zeiten dem Substanzkonsum zuzuwenden. Das Erlernen neuer Möglichkeiten zur Stressbewältigung ist Teil des Genesungsprozesses. Eine weitere Sitzung zur Rückfallprävention wird Techniken zur Stressreduktion thematisieren.

Wenn sich eine Person dazu entschlossen hat, keine Drogen mehr zu konsumieren, wie kommt es, dass Sie am Ende wieder konsumiert? Geschehen Rückfälle gänzlich durch Zufall? Oder gibt es Warnzeichen und Möglichkeiten, um Rückfälle zu vermeiden?

Rückfallrechtfertigung ist ein Prozess, der sich im Kopf einer Person abspielt. Eine Person kann sich dazu entschlossen haben, den Konsum zu beenden, aber das Gehirn der Person ist immer noch im Heilungsprozess und hat immer noch das Bedürfnis nach den Substanzen. Das abhängige Gehirn erfindet Entschuldigungen, die der Person im Genesungsprozess erlauben, sich nah genug an Rückfallsituationen heran zu begeben, so dass Ausrutscher passieren können. Vielleicht erinnern Sie sich an eine Zeit, als Sie abstinent bleiben wollten, sich dann aber eine Rechtfertigung für den Konsum ausgedacht haben. Und noch bevor Sie sich versahen, haben Sie wieder konsumiert.

Das Verstehen und Vorhersehen der Rechtfertigungen hilft Ihnen, den Prozess zu unterbrechen. Die nachfolgenden Fragen können Ihnen helfen, Rechtfertigungen zu identifizieren, für die Sie empfänglich sein könnten.

Die Substanzabhängigkeit ist geheilt

Hat Ihr abhängiges Gehirn Sie jemals davon überzeugt, dass Sie nur einmal oder nur ein bisschen konsumieren könnten? Haben Sie zum Beispiel eines der folgenden Dinge gesagt?

- Ich habe mich wieder unter Kontrolle. Ich kann aufhören, wann ich will.
- Ich habe meine Lektion gelernt. Ich konsumiere nur kleine Mengen und nur gelegentlich.
- Diese Substanz war nicht mein Problem – Stimulanzien waren mein Problem. Also kann ich diese konsumieren und nicht rückfällig werden.
- Anderes: _____

Sich Testen

Es ist sehr einfach zu vergessen, dass Klugheit, nicht Stärke, der Schlüssel zu einer fort-dauernden Abstinenz ist. **Wollten Sie schon einmal beweisen, dass Sie stärker sein könnten als die Drogen? Haben Sie zum Beispiel eines der folgenden Dinge gesagt?**

- Ich bin jetzt stark genug, um es um mich herum zu haben.
- Ich möchte sehen, ob ich zum Trinken und Konsumieren „Nein“ sagen kann.
- Ich möchte sehen, ob ich mit meinen alten Freunden zusammen sein kann.
- Ich möchte sehen, wie es sich jetzt, da ich aufgehört habe zu konsumieren, anfühlt, high zu sein.
- Anderes: _____

Feiern

Sie könnten durch andere Menschen oder durch Ihr abhängiges Gehirn versucht sein, in Ihrer Abstinenz eine Ausnahme zu machen. **Haben Sie jemals versucht, den Konsum mit den folgenden Gedanken zu rechtfertigen?**

- Ich fühle mich richtig gut. Einmal wird mir nicht schaden.
- Ich bin im Urlaub. Wenn ich zurück nach Hause komme, werde ich mit dem Konsumieren wieder aufhören.
- Ich mache mich so gut. Die Dinge laufen großartig. Ich habe eine Belohnung verdient.
- Dies ist solch ein besonderer Anlass, dass ich feiern möchte.
- Anderes: _____

Was würden Sie tun, wenn Sie mit diesen Entschuldigungen für das Konsumieren konfrontiert werden?

Eine möglichst ehrliche Beantwortung der folgenden Fragen wird Ihnen helfen, die Teile Ihres täglichen Lebens zu identifizieren, die am meisten Stress hervorrufen. Ergreifen Sie Maßnahmen zur Lösung dieser Probleme und Sie werden den Stress in Ihrem Leben reduzieren.

1. Bei der Entscheidung, wie Sie Ihre Zeit, Energie und Ihr Geld nutzen, bestimmen Sie die Richtung in Ihrem Leben. **Investieren Sie sie in Arbeit und Hobbys, die Sie als belohnend betrachten?** Ja () / Nein () **Falls nein, wie könnten Sie das ändern?**
-

2. Mit dem Fokus auf den jetzigen Möglichkeiten schenken Sie Ihre Aufmerksamkeit den anstehenden Aufgaben, ohne lähmende Ängste der Vergangenheit oder Zukunftsängste. **Sind Sie normalerweise dazu fähig, im Hier und Jetzt zu bleiben?** Ja () / Nein () **Falls nein, was hält Sie davon ab, auf die Gegenwart zu fokussieren? Wie können Sie diese Situation verändern?**
-

3. **Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit, um etwas Entspannendes zu tun (zum Beispiel mit Ihren Kindern spielen, spazieren gehen, ein Buch lesen, Musik hören)?** Ja () / Nein () **Falls nein, welche entspannende Aktivität werden Sie Ihrem Tagesablauf zufügen?**
-

4. **Fordern Sie sich selbst heraus, Dinge zu tun, die Ihr Selbstbewusstsein stärken?** Ja () / Nein () **Falls nein, welche Veränderungen könnten Sie vornehmen, um Ihr Selbstbewusstsein zu steigern?**
-

5. **Nehmen Sie große Ziele in Angriff, indem Sie sie in kleinere und leichter handhabbare Aufgaben aufteilen?** Ja () / Nein () **Falls nein, wie würde Ihrer Ansicht nach das Aufteilen der Ziele in kleinere Schritte Ihnen helfen, mit Stress umzugehen?**
-

6. Sind Sie umsichtig, um Ihr Umfeld (Zuhause, Arbeitsplatz) so friedlich wie möglich zu gestalten? Ja () / Nein () Falls nein, wie könnten Sie Ihr Umfeld friedvoller gestalten?

7. Können Sie „Nein“ sagen und es auch tun, wenn Ihr Gefühl es Ihnen sagt? Ja () / Nein () Falls nein, wie könnte Ihrer Ansicht nach ein „Nein“ Ihnen helfen, den Stress in Ihrem Leben zu bewältigen?

8. Wissen Sie, wie Sie Entspannungstechniken selbst anwenden können, um Ihren Körper zu entspannen? Ja () / Nein () Falls nein, was könnten Sie tun, um mehr über Wege zur Entspannung zu erfahren?

9. Achten Sie darauf, große Schwankungen Ihrer Körperenergie durch exzessive Zucker- oder Koffeinzufuhr zu vermeiden? Ja () / Nein () Falls nein, welche Veränderungen können Sie vornehmen, um Ihre Zufuhr von Zucker und Koffein zu begrenzen?

10. Gibt es spezifische Wege, wie Sie mit Wut umgehen, um sie aus Ihrem System zu entfernen? Ja () / Nein () Falls nein, wie würde die Reduzierung der Wut zu Ihrer Stressbewältigung beitragen?

11. Welche Techniken können Sie beginnen anzuwenden, um Ihre Wut loszuwerden?



RP 23 | Mit Wut umgehen

Wut ist eine Emotion, die viele Menschen in den Rückfall treibt. Dies gilt insbesondere zu Beginn der Behandlung. Häufig staut sich Wut von selbst langsam auf, indem Sie stetig über Dinge nachdenken, die Sie wütend machen. Manchmal scheint es so, als ob die Angelegenheit, die die Wut verursacht, die einzig wichtige Sache im Leben ist.



Wut wird oftmals von dem Gefühl begleitet, Opfer zu sein. **Kommen Ihnen die folgenden Fragen bekannt vor?**

- Warum habe ich immer Pech?
- Wieso versteht sie meine Bedürfnisse nicht?
- Warum tut er nicht einfach das, was ich von ihm will?

Woran erkennen Sie, dass Sie wütend sind? Ändert sich Ihr Verhalten? Nehmen Sie physische Veränderungen wahr (zum Beispiel Auf-und-Abgehen, den Kiefer zusammenpressen, sich rastlos oder überreizt fühlen)?

Wie drücken Sie Wut aus? Halten Sie sie zurück und fahren irgendwann aus der Haut? Werden Sie sarkastisch und passiv-aggressiv?

Welche positiven Wege kennen Sie, um mit Wut umzugehen?

Hier sind einige alternative Wege, um mit Wut umzugehen. **Welche der folgenden wird bei Ihnen funktionieren?**

- mit der Person sprechen, auf die Sie wütend sind
- mit einem Therapeuten, einem Zwölf-Schritte-Sponsor oder einer anderen Person sprechen, die Ihnen Rat geben kann
- in einem Meeting einer Selbsthilfegruppe über die Wut sprechen
- über Ihre Wutgefühle schreiben
- Bewegung/Sport
- anderes: _____

RP 24 | Akzeptanz

„Sag einfach Nein“ ist ein guter Rat, um Menschen davon abzuhalten, Drogen auszuprobieren. Er hilft aber nicht den Menschen, die substanzabhängig sind. Um die Substanzabhängigkeit zu überwinden, ist es erforderlich, dass Sie ihre Macht erkennen und die sich daraus ergebenden persönlichen Grenzen akzeptieren. Zu Beginn der Behandlung akzeptieren viele Menschen, dass die Substanzabhängigkeit Besitz von ihnen ergriffen hat. Der Schritt in die Behandlung ist der erste Akt der Akzeptanz. Es kann allerdings nicht der einzige bleiben. Die Genesung ist ein fortwährender Prozess des Akzeptierens, dass die Substanzabhängigkeit mächtiger ist, als Sie es sind.

Zu akzeptieren, dass die Abhängigkeit von Drogen Macht über Sie ergriffen hat, bedeutet zu akzeptieren, dass Menschen Grenzen haben. Die Weigerung, eine Suchterkrankung zu akzeptieren, ist beim Abstinenzbleiben eines der größten Probleme. Diese Weigerung, der Behandlung nachzugeben, kann zu einer dramatischen Abstinenz führen – weil Sie sich isolieren und jegliche Hilfe ablehnen, klammern Sie sich verzweifelt an die Abstinenz. Zuzugeben, dass Sie ein Problem haben und Hilfe suchen, ist keine Schwäche. Bedeutet es, wenn Sie wegen Diabetes oder einem Herzleiden in Behandlung sind, dass Sie eine willensschwache Person sind?

Den Gedanken zu akzeptieren, dass Sie eine Suchterkrankung haben, bedeutet nicht, dass Sie Ihr Leben nicht im Griff haben. Es heißt lediglich, dass es einige Dinge gibt, die Sie nicht kontrollieren können. Eines davon ist der Konsum von Drogen. Sollten Sie weiterhin mit dem Versuch kämpfen, die Störung zu kontrollieren, dann geben Sie Ihr am Ende mehr Kraft.

Es gibt ein Paradox im Genesungsprozess. Menschen, die die Realität der Substanzabhängigkeit in höchstem Maße akzeptieren, profitieren am meisten in der Genesung. Diejenigen, die nicht gegen den Gedanken einer Suchterkrankung ankämpfen, sind diejenigen, die in der Genesung letztendlich am erfolgreichsten sind. Der einzige Weg, diesen Kampf zu gewinnen, ist aufzugeben. Der einzige Weg, in der Genesung erfolgreich zu sein und Ihr Problem wieder zu kontrollieren, ist, sich einzugestehen, dass es Sie kontrolliert.

**Sie müssen nicht erst ganz unten angekommen sein,
um mit der Genesung zu beginnen.**

Ich habe eine Suchterkrankung.

Ja () / Nein ()

Ich hoffe, dass ich irgendwann wieder konsumieren kann.

Ja () / Nein ()

Ich muss an der Akzeptanz folgender Dinge arbeiten:

RP 25 | Neue Freunde finden

Für jeden Menschen ist es ein Segen, einen Freund zu haben: Eine menschliche Seele, der wir vollkommen vertrauen können, die das Beste und Schlechteste von uns kennt und uns trotz unserer Fehler liebt.

Anonym

Beziehungen sind für den Genesungsprozess sehr wichtig. Freunde und Familie können uns stärken und uns helfen zu verstehen, wer wir sind. Die Beziehungen, die Sie aufbauen, können die Genesung unterstützen oder schwächen. Es wird gesagt, „Du wirst werden wie die Menschen, mit denen du deine Zeit verbringst.“ Nutzen Sie die folgenden Fragen, um über Ihre Freundschaften nachzudenken.

Haben Sie Freunde, wie sie in dem Gedicht oben beschrieben werden? Falls ja, wer sind sie?

Sind Sie wie die Menschen um sich herum geworden? In welcher Art und Weise?

Was ist der Unterschied zwischen einem Freund und einem Bekannten?

Wo können Sie ein paar neue Bekanntschaften finden, die Freunde werden könnten?

Mit wem pflegen Sie eine Freundschaft?

Welche Verhaltensweisen müssen Sie ändern, um besser in der Lage zu sein, ehrliche Beziehungen zu führen?

RP 26 | Beziehungen reparieren

Die Freunde und Angehörigen von Menschen, die substanzabhängig sind, werden infolge des Substanzmissbrauchs oft verletzt. Menschen, die substanzabhängig sind, können oft nicht für sich selbst sorgen und schon gar nicht für andere.

Als Teil Ihrer Genesung sollten Sie darüber nachdenken, wen Sie verletzt haben. Sie sollten auch darüber nachdenken, ob Sie etwas tun müssen, um die Beziehungen zu „reparieren“, die Ihnen am wichtigsten sind. In Zwölf-Schritte-Programmen nennt sich dieser Prozess „Wiedergutmachung leisten“.

Was sind ein paar Verhaltensweisen der Vergangenheit, die Sie eventuell wiedergutmachen möchten?

Gibt es Dinge, die Sie nicht getan oder gesagt haben, als Sie konsumiert haben, die nun angegangen werden sollten?

Wie haben Sie vor, sich zu entschuldigen?

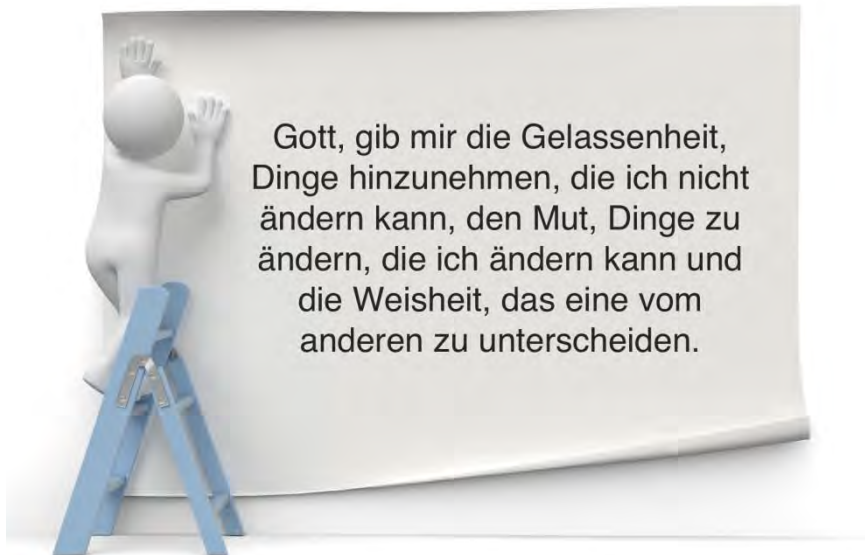
Haben Sie das Gefühl, dass Ihre Genesung und das Beenden des Drogenkonsums ausreichen?

Wiedergutmachungen müssen nicht kompliziert sein. Das Anerkennen der Schmerzen, die Sie während Ihres Konsums verursacht haben, wird Ihnen wahrscheinlich dabei helfen, Konflikte in Ihren Beziehungen zu verringern. Nicht jeder wird bereit sein, Ihnen zu vergeben, aber ein wichtiger Teil dieses Prozesses ist anzufangen, sich selbst zu vergeben. Ein anderer Aspekt beim Reparieren von Beziehungen erfordert, dass Sie anderen die Dinge vergeben, die sie taten, als Sie Substanzen konsumiert haben.

Wem müssen Sie vergeben?

Von welchen Ressentiments müssen Sie sich distanzieren?

RP 27 | Gelassenheitsgebet



Was bedeuten diese Worte für Sie?

Wie können Sie in diesen Worten eine Bedeutung finden, selbst wenn Sie nicht religiös sind oder nicht an Gott glauben?

Von welchen Bereichen in Ihrem Leben oder bei Ihnen selbst wissen Sie, dass Sie sie nicht ändern können?

Was haben Sie schon geändert?

Welche Bereiche in Ihrem Leben oder bei Ihnen selbst müssen Sie verändern?

Viele Menschen, die substanzabhängig sind, gehen einfach nur deshalb zur Behandlung, um den Konsum einer bestimmten Droge zu beenden. Sie haben nicht vor, ihr Leben komplett zu verändern. Bei Beginn der Behandlung wird Ihnen mitgeteilt, dass eine Genesung weitere Veränderungen in ihrer Lebensweise erfordert. Die Veränderungen des Lebensstils geben den Menschen in der Genesung die Kontrolle über ihr Leben zurück.

In welcher Art und Weise war Ihr Leben außer Kontrolle, bevor Sie in die Behandlung kamen?

Ist Ihnen aufgefallen, dass Sie sich bei einer der folgenden Verhaltensweisen maßlos verhalten?

- die ganze Zeit arbeiten
- verschreibungspflichtige Medikamente missbrauchen
- andere illegale Drogen konsumieren als diejenige, wegen der Sie die Behandlung begonnen haben
- viel koffeinhaltige Erfrischungsgetränke oder Kaffee trinken
- rauchen
- Nahrungsmittel mit hohem Zuckergehalt essen
- bis zum äußersten Sport treiben
- zwanghaft masturbieren
- spielen
- zu viel Geld ausgeben
- anderes: _____

Welche Veränderungen haben Sie bisher ausprobiert?

Hört sich das Folgende bekannt an? „Ich habe mit dem Rauchen aufgehört und nehme keine Drogen mehr. Es war hart. Eines Tages habe ich dann nachgegeben und eine Zigarette geraucht. Ich habe mich deswegen so schlecht gefühlt, dass ich am Ende wieder anfang zu konsumieren.“ Dieses Verhaltensmuster nennt sich „Abstinenzverletzungssyndrom“. Sobald Sie einen Teil Ihrer Genesung gefährdet haben, wird es einfacher, in den Rückfall abzugleiten.

Gibt es in Ihrer Vergangenheit eine ähnliche Geschichte? Welches Ereignis hat zu Ihrem Rückfall geführt?

Welche größeren Veränderungen im Lebensstil nehmen Sie in der Genesung vor?

Ist es für Sie unangenehm, diese Veränderungen zu durchlaufen? Ja () / Nein ()
Vermeiden Sie Unannehmlichkeiten, indem Sie zu anderen zwanghaften Verhaltensweisen wechseln? Falls ja, wie sehen diese aus?

Gibt es Veränderungen, die Sie noch vornehmen müssen? Falls ja, welche?

Rückfall und Sex

Sexuelles Risikoverhalten wird ebenso wie Substanzkonsum durch einen Triggerprozess kontrolliert. (Sexuelles Risikoverhalten umfasst Sex mit einem Fremden, ungeschützten Sex und das Tauschen von Sex gegen Drogen.) Trigger führen zu Sexgedanken. Sexgedanken führen zu einer Erregung und zum Handeln. Für viele Menschen ist sexuelles Risikoverhalten mit Substanzkonsum assoziiert. Sexuelles Risikoverhalten kann ein Trigger für Substanzkonsum sein. Sich auf sexuelles Risikoverhalten einzulassen, kann einen Rückfall in den Substanzkonsum verursachen.

Was sind ein paar Ihrer Trigger für Substanzkonsum? _____

Was sind ein paar Ihrer Trigger für sexuelles Risikoverhalten? _____

Haben Sie einen Rückfall erlebt, bei dem Sex der Trigger für den Konsum war? _____

Prävention

Wenn Sie sich erst einmal der Dinge bewusst sind, die für Sie Trigger sind, können Sie Schritte zur Rückfallvermeidung vornehmen. Hier sind einige Anregungen, was Sie zur Rückfallvermeidung tun können:

- **Vermeiden Sie den Kontakt zu Triggern.** Halten Sie sich von Personen, Orten und Aktivitäten fern, die Sie mit Drogenkonsum assoziieren.
- **Stoppen Sie die Gedanken, die zu einem Rückfall führen könnten.** Viele Techniken können genutzt werden, um das zu tun.

Einige Beispiele für Gedankenstopp-Techniken sind folgende:

- **Entspannung** – Nehmen Sie drei langsame, tiefe Atemzüge.
- **Gummiband schnippen** – Tragen Sie ein Gummiband lose um Ihr Handgelenk und jedes Mal, wenn Ihnen ein triggernder Gedanke bewusst wird, schnippen Sie mit dem Band gegen das Handgelenk und sagen innerlich „Nein“ zu diesem Gedanken.
- **Visualisierung** – Stellen Sie sich einen AN/AUS-Schalter im Kopf vor. Stellen Sie ihn auf AUS, um die triggernden Gedanken zu stoppen.
- **Planen Sie Ihre Zeit.** Strukturieren Sie Ihren Tag und füllen Sie Blöcke freier Zeit mit Aktivitäten. Sie können Sport treiben, sich ehrenamtlich engagieren oder Zeit mit Freunden verbringen, die keine Drogen konsumieren.
- **Durchbrechen Sie Ihre typischen Muster.** Unternehmen Sie einen Ausflug raus aus der Stadt. Gehen Sie ins Kino oder sehen Sie sich einen Film an. Gehen Sie aus zum Essen. Gehen Sie zu einem Zwölf-Schritte- oder anderem Meeting der Selbsthilfe zu einer Zeit, zu der Sie normalerweise etwas anderes tun würden.

Was könnten einige andere Dinge sein, die Sie zur Rückfallvermeidung tun könnten?

Was planen Sie das nächste Mal zu tun, wenn Ihnen klar wird, dass Sie sich in einer Rückfallsituation befinden?

Gefühle

Können Sie Ihre Gefühle erkennen?

Manchmal lassen Menschen bestimmte Emotionen nicht zu (wenn sie sich zum Beispiel sagen, „es ist nicht in Ordnung, wütend zu sein“). Manchmal sind Menschen über ihre Emotionen nicht ehrlich zu sich selbst (sie sagen zum Beispiel „ich habe einfach einen schlechten Tag“, wenn sie in Wahrheit traurig sind). Wenn Sie Gefühle falsch interpretieren oder bestreiten, dann können Sie sie nicht bewältigen und sie werden sich in Ihnen aufstauen.

Sind Sie sich der körperlichen Anzeichen bestimmter Gefühle bewusst?

Vielleicht bekommen Sie eine Magenverstimmung, wenn Sie ängstlich sind, kauen an Ihren Fingernägeln, wenn Sie gestresst sind, oder zittern, wenn Sie wütend sind. Denken Sie über die Emotionen nach, die Sie beunruhigen, und versuchen Sie zu erkennen, wie sie sich körperlich zeigen.

Wie gehen Sie jetzt mit Ihren Gefühlen um?

Wie reagieren Sie, wenn Sie negative Emotionen erleben? Wie beeinflussen Ihre Gefühle Sie und andere um Sie herum? Beeinträchtigen Ihre Gefühle zum Beispiel die Beziehungen zu anderen? Meiden andere Menschen Sie und versuchen, Sie nicht zu verärgern oder Sie aufzumuntern? Fokussieren Sie auf ein oder zwei Emotionen, die Sie besser bewältigen müssen.

Wie drücken Sie Ihre Emotionen aus?

Es ist wichtig, einen geeigneten Weg zu finden, Ihre Emotionen auszudrücken. Sie können Gefühle indirekt ausdrücken (gegenüber einer vertrauten Gruppe, einem Freund oder einem Therapeuten), oder Sie können Gefühle direkt gegenüber demjenigen zum Ausdruck bringen, den sie betreffen. Sie müssen lernen, in welchen Situationen es angebracht ist, Ihre Gefühle direkt zu zeigen. Sie können auch Ihr Denken so verändern, dass andere Gefühle resultieren. Anstatt zum Beispiel zu sagen, „Ich bin so sauer, dass sie mir nicht zustimmt; am liebsten würde ich konsumieren“, können Sie Ihre Gefühle so formulieren: „Es ist okay, wenn mir jemand nicht zustimmt, und Konsum wird nichts besser machen.“

Lassen Sie sich nicht von außer Kontrolle geratenen Gefühlen zurück in den Konsum treiben. Zu lernen, mit Gefühlen umzugehen, bedeutet, sie zuzulassen und eine Balance zwischen ehrlicher Reaktion und intelligentem Verhalten zu finden.

Depressionen

Obwohl wir wissen, dass Drogenkonsum und Depressionen miteinander zusammenhängen, ist nicht immer klar, wie sie interagieren. Die meisten Menschen in der Genesung berichten zeitweise von Problemen mit Depressionen. Depressionen können für Menschen, die Stimulanzien konsumiert haben, ein besonderes Problem sein. Stimulanzien lassen Menschen „high“ werden, indem das Gehirn mit Chemikalien, sogenannten Neurotransmittern, die die Glücksgefühle regulieren, geflutet wird. Während der Genesung gibt es Zeiten, in denen das Gehirn nicht genügend dieser Neurotransmitter zur Verfügung stellt. Die Unterversorgung von Neurotransmittern verursacht ein temporäres Gefühl der Depression. Dieses unterscheidet sich aber von einer klinischen Depression. Bei manchen Menschen kann eine unbehandelte Depression in einem Rückfall enden. Es ist wichtig, sich der Anzeichen einer Depression bewusst und darauf vorbereitet zu sein, mit diesen Gefühlen umzugehen. Wenn Sie merken, dass Sie Ihre Depression nicht bewältigen können oder Ihre Depression für eine lange Zeit anhält, dann suchen Sie sich Hilfe bei einem Psychiater. Ihr Therapeut oder eine andere Person in Ihrem Therapieprogramm kann Sie an jemanden verweisen, der Ihnen hilft.

Dies sind einige der Symptome, die auf eine Depression hindeuten könnten. **Setzen Sie an all diejenigen einen Haken, die auf Sie zutreffen:**

- | | |
|---|--|
| ☐ Antriebslosigkeit | ☐ sportliche Betätigung einstellen |
| ☐ übermäßig oder gar nicht essen | ☐ soziale Aktivitäten vermeiden |
| ☐ traurige Gedanken | ☐ Gefühle von Langeweile, Reizbarkeit oder Wut |
| ☐ das Interesse am Beruf oder an Hobbys verlieren | ☐ Weinkrämpfe |
| ☐ ungewöhnlich viel schlafen | ☐ suizidale Gedanken oder Handlungen |
| ☐ vermindertes sexuelles Verlangen | ☐ normalen Aktivitäten, wie Arbeit, Saubermachen und Lebensmittel einkaufen, nicht mehr nachgehen |
| ☐ zunehmende Gedanken an das Trinken | |
| ☐ Schlaflosigkeit | |
| ☐ nicht mehr an Zwölf-Schritte- oder anderen Meetings der Selbsthilfe teilnehmen | |

Welche anderen Anzeichen deuten auf eine Depression hin?

Maßnahmen bei einer Depression umfassen folgende:

- Treiben Sie mehr Sport.
- Planen Sie ein paar neue Aktivitäten.
- Konsultieren Sie einen Arzt, Medikamente könnten helfen.
- Sprechen Sie mit einem Partner.
- Sprechen Sie mit einem Freund.
- Sprechen Sie mit einem Therapeuten.

Kennen Sie andere Wege für einen wirksamen Umgang mit Depressionen?



Was sind die AA?

Die Anonymen Alkoholiker (AA) sind eine weltweite Organisation. Sie existiert seit den 1930er Jahren. Sie wurde von zwei Männern gegründet, die mit Hilfe der Psychiatrie oder Medikation von ihrem Alkoholismus nicht genesen konnten. Die AA halten freie, offene Meetings ab, um Menschen zu helfen, die nicht mehr von ihrem Bedürfnis nach Alkohol kontrolliert werden wollen. Meetings gibt es tagsüber und abends an sieben Tagen in der Woche. Die AA-Prinzipien sind für Menschen angepasst worden, die von Drogen abhängig sind oder andere zwanghafte Verhaltensweisen (Verhaltenssüchte) wie Spielsucht oder Esssucht haben.

Sind diese Meetings wie eine Therapie?

Nein. Sie sind Gruppen von Menschen im Genesungsprozess, die sich gegenseitig helfen, abstinent zu bleiben.

Muss sich eine Person einschreiben oder einen Termin machen?

Nein, einfach nur vorbeikommen. Zeiten und Orte der Meetings sind hier im Therapieprogramm oder direkt telefonisch bei den AA verfügbar.

Was sind die Zwölf Schritte?

Die Grundlage von Gruppen wie den AA sind die Zwölf Schritte. Diese Überzeugungen und Aktivitäten bieten ein strukturiertes Abstinenzprogramm. Es gibt einen starken spirituellen Aspekt, sowohl bei den Zwölf Schritten als auch bei den AA.

Die Zwölf Schritte der Anonymen Alkoholiker

1. Wir gaben zu, dass wir dem Alkohol gegenüber machtlos sind – und unser Leben nicht mehr meistern konnten.
2. Wir kamen zu dem Glauben, dass eine Macht, größer als wir selbst, uns unsere geistige Gesundheit wiedergeben kann.
3. Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen.
4. Wir machten eine gründliche und furchtlose Inventur in unserem Inneren.
5. Wir gaben Gott, uns selbst und einem anderen Menschen gegenüber unverhüllt unsere Fehler zu.
6. Wir waren völlig bereit, all diese Charakterfehler von Gott beseitigen zu lassen.
7. Demütig baten wir Ihn, unsere Mängel von uns zu nehmen.
8. Wir machten eine Liste aller Personen, denen wir Schaden zugefügt hatten, und wurden willig, ihn bei allen wieder gutzumachen.
9. Wir machten bei diesen Menschen alles wieder gut – wo immer es möglich war –, es sei denn, wir hätten dadurch sie oder andere verletzt.
10. Wir setzten die Inventur bei uns fort, und wenn wir Unrecht hatten, gaben wir es sofort zu.
11. Wir suchten durch Gebet und Besinnung die bewusste Verbindung zu Gott – wie wir Ihn verstanden – zu vertiefen. Wir baten Ihn nur, uns Seinen Willen erkennbar werden zu lassen und uns die Kraft zu geben, ihn auszuführen.
12. Nachdem wir durch dieses Schritte ein spirituelles Erwachen erlebt hatten, versuchten wir, diese Botschaft an Alkoholiker weiterzugeben und unser tägliches Leben nach diesen Grundsätzen auszurichten.

Was sind CA und NA?

Cocaine Anonymous und Narcotics Anonymous. Andere Zwölf-Schritte-Gruppen sind unter anderem Heroin Anonymous, Anonyme Spieler (*Gamblers Anonymous*), Overeaters Anonymous (für Menschen mit Essstörungen) und Emotions Anonymous (für emotionale und seelische Gesundheit). Hier sind die Internetadressen für diese Selbsthilfegruppen (im deutschsprachigen Raum allerdings nur begrenzt verfügbar):

Cocaine Anonymous (CA): <http://ca-deutschland.com>

Narcotics Anonymous (NA): <http://www.narcotics-anonymous.de>

Heroin Anonymous (HA): <http://www.heroinanonymous.org>

Anonyme Spieler (GA): <http://www.anonyme-spieler.org>

Overeaters Anonymous (OA): <http://www.overeatersanonymous.de>

Emotions Anonymous (EA): <http://www.ea-selbsthilfe.net>

Die Methoden und Prinzipien der Gruppen sind trotz des unterschiedlichen Fokus ähnlich.

Ausgegliederte Gruppen, die die Zwölf Schritte verwenden, sind unter anderem Al-Anon (für Angehörige und Freunde von Alkoholikern) und Alateen (für Kinder und Jugendliche in Familien mit Alkoholabhängigkeit), Nar-Anon (für Angehörige und Freunde von Drogenabhängigen), Erwachsene Kinder von Alkoholikern (*Adult Children of Alcoholics*), Anonyme Co-Abhängige (*Co-Dependents Anonymous*) sowie Erwachsene Kinder aus dysfunktionalen Familien. Hier sind die Internetadressen für einige dieser Selbsthilfegruppen:

Al-Anon und Alateen: <http://www.al-anon.de>

Nar-Anon: <http://www.naranon.de>

Erwachsene Kinder von Alkoholikern (ACA): <http://www.adultchildren.org>

Anonyme Co-Abhängige (CoDA): <http://www.coda-deutschland.de>

Oftmals gehen Menschen zu mehr als nur einer Gruppe. Die meisten Menschen schauen sich verschiedene Typen von Gruppen und spezifischen Treffen an, um für sich das passendste, relevanteste und nützlichste zu finden.

Was ist CMA?

Crystal Meth Anonymous (<http://www.crystalmeth.org>). CMA ist eine Zwölf-Schritte-Gruppe, die Gemeinschaft und Unterstützung für Menschen anbietet, die aufhören wollen, Methamphetamin zu konsumieren. CMA-Meetings sind offen für jeden, der das Bedürfnis hat, der Methamphetaminabhängigkeit ein Ende zu setzen. CMA hat wie andere Zwölf-Schritte-Programme einen spirituellen Fokus und ermutigt die Teilnehmer, mit der Hilfe eines Sponsors in den Zwölf Schritten zu arbeiten. CMA plädiert für eine komplette Abstinenz von rezeptfreien Medikamenten.

Was, wenn eine Person nicht religiös ist?

Eine Person kann von den Zwölf-Schritte-Meetings oder der Arbeit in den Zwölf Schritten profitieren, ohne religiös zu sein. Viele Menschen in den Zwölf-Schritte-Gruppen sind nicht religiös. Diese Menschen stellen sich die in den Schritten angesprochene höhere Macht als einen größeren Bezugsrahmen oder als eine größere Wissensquelle als sie selbst vor.

Was bieten Zwölf-Schritte-Programme an?

- eine sichere Anlaufstelle während der Genesung
- einen Ort, um andere Menschen zu treffen, die weder Alkohol noch Drogen konsumieren
- eine spirituelle Komponente der Genesung
- emotionale Unterstützung
- Kontakt zu Menschen, die eine Langzeitabstinenz erreicht haben
- ein weltweites, immer verfügbares Unterstützungsnetzwerk

Es wird daher dringend empfohlen, dass Sie während der Behandlung an Zwölf-Schritte-Meetings teilnehmen. Fragen Sie andere Patienten um Rat bei der Wahl des besten Meetings für Sie. Probieren Sie mehrere verschiedene Meetings aus. Seien Sie offen für die Art und Weise, in der die Zwölf-Schritte-Meetings Ihre Genesung unterstützen können: sozial, emotional oder spirituell.

Inseln, auf die Sie sich freuen können

Zu einer erfolgreichen Genesung gehören viele wichtige Elemente. Struktur ist wichtig. Planung ist wichtig. Balance ist wichtig. Ihre Genesung funktioniert, weil Sie an ihr arbeiten. Haben Sie inmitten der harten Arbeit und Struktur der Genesung das Gefühl, dass irgendetwas fehlt? Die Aktivitäten und Routinen der Genesung können erdrückend sein. Haben Sie das Gefühl, als ob Sie eine Pause von der Routine und stattdessen etwas Aufregendes brauchen?

Die emotionale Eintönigkeit, die Sie während der Genesung erleben, könnte durch Folgendes erklärt werden:

- Viele Menschen fühlen sich nach 2 bis 4 Monaten in der Genesung besonders gelangweilt und müde (während des Zeitraums, der als „die Wand“ bekannt ist).
- Der Genesungsprozess, den der Körper durchläuft, könnte Sie daran hindern, starke Emotionen jedweder Art zu fühlen.
- Das Leben fühlt sich weniger aufregend an im Vergleich zu den Zeiten, als Sie konsumiert haben.

Eine Möglichkeit, um Ihr Leben mit Vorfreude und Aufregung zu bereichern, ist es, angenehme Dinge zu planen, auf die Sie sich freuen können. Manche Menschen betrachten dies als ein Erschaffen von Inseln der Ruhe, der Erholung oder der Freude. Das sind Inseln, auf die Sie sich freuen können, damit die Zukunft nicht so vorhersehbar und routinemäßig erscheint. Diese Inseln müssen keine extravaganten Dinge sein. Sie können z. B. Folgendes sein:

- für ein dreitägiges Wochenende die Stadt verlassen
- einen Tag von Arbeit freinehmen
- ins Theater oder zu einem Konzert gehen
- an einer Sportveranstaltung teilnehmen
- Verwandte besuchen
- zum Essen ausgehen
- einen alten Freund besuchen
- eine besondere Verabredung mit Ihrem Partner haben



Planen Sie diese kleinen Belohnungen oft genug ein, so dass Sie in der Zwischenzeit nicht zu gestresst, müde oder gelangweilt werden.

Schreiben Sie einige Inseln auf, die Sie bisher als Belohnung genutzt haben.

Was sind jetzt einige mögliche Inseln für Sie?

Mit Stillstand umgehen

Das Problem

In der Genesung zu sein bedeutet, verantwortlich zu leben. Immer intelligent zu handeln und sich stetig gegen einen Rückfall zu wappnen, kann erschöpfend sein. Es kann leicht passieren, dass einem die Energie ausgeht und man müde und verbittert wird. Das Leben kann zu einem Kreislauf der Gleichförmigkeit werden: Aufstehen, zur Arbeit gehen, nach Hause kommen, auf der Couch liegen, ins Bett gehen und dann am nächsten Tag wieder das Gleiche tun. Menschen in der Genesung, die diesen Zustand der Langeweile und Erschöpfung bei sich zulassen, sind sehr empfänglich für einen Rückfall. Es ist schwer, Triggern und Rückfallrechtfertigungen zu widerstehen, wenn Ihr Energieniveau so niedrig ist.

Die alte Antwort

Drogen und Alkohol bieten eine schnelle Abhilfe bei Langeweile und Lustlosigkeit. All die Gründe, warum Sie keine Substanzen konsumieren sollten, können schnell vergessen sein, wenn der Körper und Geist dringend Energie benötigen.

Eine neue Antwort

Jede Person muss entscheiden, was den Substanzkonsum ersetzen kann, und für sich eine erfrischende, befriedigende Auszeit vom Alltagstrott bereitstellen. Was für Sie funktioniert, mag für einen anderen nicht funktionieren. Es spielt keine Rolle, welchen Nicht-Konsum-Aktivitäten Sie während Ihrer Auszeiten nachgehen. Wichtig ist, einen Weg zur Entspannung und Regeneration zu finden. Je müder und niedergeschlagener Sie werden, desto weniger Energie werden Sie haben, um sich klug zu verhalten und der Genesung verpflichtet zu bleiben.

Achten Sie darauf, wie oft Sie sich gestresst, ungeduldig, verärgert oder emotional verschlossen fühlen. Das sind Anzeichen dafür, dass Sie mehr Auszeiten benötigen.

Welche der nachfolgenden Aktivitäten würden Ihnen helfen, sich zu regenerieren?

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ spazieren gehen | ☐ Kurse nehmen | ☐ ins Kino gehen |
| ☐ lesen | ☐ Mannschaftssport betreiben | ☐ schreiben |
| ☐ meditieren oder Yoga machen | ☐ Fahrrad fahren | ☐ stricken |
| ☐ Musik hören | ☐ malen, zeichnen | ☐ angeln |
| ☐ mit einem Haustier spielen | ☐ ins Fitnessstudio gehen | ☐ Tagebuch führen |
| ☐ in einer Kirche aktiv werden | ☐ kochen | ☐ einen Schaufensterbummel machen |
| ☐ mit einem Freund reden, der nicht konsumiert | ☐ zu Zwölf-Schritte-Meetings gehen | ☐ ein Musikinstrument spielen |

An einem Tag, an dem Sie gestresst sind und realisieren, dass Sie in der Vergangenheit gesagt hätten: „Ich brauche wirklich einen Drink“ oder „Ich muss heute high werden“, was werden Sie jetzt tun? Was werden Sie in Ihrer freien Zeit tun?

Menschen in der Genesung werden normalerweise nicht rückfällig, weil sie einen schweren Tag oder eine schwere Situation nicht bewältigen können. Jeder beliebige Tag oder jedes einzelne Ereignis ist normalerweise zu schaffen. Die Dinge werden nicht mehr handhabbar, wenn die Person in der Genesung es zulässt, die Gegenwart durch Ereignisse der Vergangenheit oder Zukunftsängste zu kontaminieren.

Wenn Sie sich selbst über die Vergangenheit den Kopf zermartern, können Sie nicht so gut mit der Gegenwart umgehen. Sie lassen es zu, dass die Vergangenheit Ihre Genesung erschwert, indem Sie sich selbst sagen:

- „Nie mache ich etwas richtig. Jede Gelegenheit setzte ich in den Sand.“
- „Wenn ich versuche, etwas Schwieriges zu machen, werde ich versagen. Ich versage immer.“
- „Ich lasse die Menschen immer im Stich. Ich habe immer jeden enttäuscht.“

Sie müssen einen Weg finden, diese negativen Gedanken abzuwehren, wenn sie aufkommen. Die Gedankenstopp-Techniken, die Sie in Sitzung 1 zu den Kompetenzen der frühen Genesungsphase kennengelernt haben, können Ihnen helfen, diese negativen Gedanken hinter sich zu lassen. Ebenso helfen Ihnen Bewegung, Meditation und Tagebuchschriften, Ihren Geist zu fokussieren und Ihre Gedanken zu kontrollieren.

Können Sie sich an eine aktuelle Situation erinnern, in der Sie zugelassen haben, dass die Vergangenheit die Gegenwart erschwert?

Lassen Sie es nicht zu, dass Dinge, die eventuell in der Zukunft passieren könnten, Sie in der Gegenwart überwältigen. Sie können im Voraus planen und vorbereitet sein, aber darüber hinausgehend können Sie wenig gegen das Unbekannte tun. Sie können nur das angehen, was gerade im Moment, heute passiert. Es erfüllt Sie mit Angst, wenn Sie sich selbst sagen:

- „Morgen wird etwas passieren, was alles ruiniert.“
- „Diese Person wird mich dafür hassen.“
- „Ich werde es niemals schaffen.“

Welche Dinge sagen Sie sich selbst, die Ihnen Angst vor der Zukunft machen?

Wenn Sie diese Gedanken haben, dann könnte es Ihnen helfen, sich an Zeiten zu erinnern, als Sie die Zukunft nicht durch Ihr früheres Verhalten beeinflussen ließen. Denken Sie an Zeiten, als Sie sich von einem alten, destruktiven Verhaltensmuster lösten. Einen Freund anzurufen, der Sie an Ihre Erfolge erinnern kann, ist ein guter Weg, um auf das Heute fokussiert zu bleiben und angstvolle Zukunftsgedanken zurückzuweisen.

Welche Dinge können Sie sich sagen, die Sie zurück in die Gegenwart bringen?

RP 33 | Drogenträume während der Genesung

Frühe Genesung (Wochen 0-6)

Drogenkonsum beeinträchtigt den normalen Schlaf. Wenn Menschen den Konsum einstellen, erleben sie häufige und intensive Träume. Die Träume erscheinen real und beängstigend. Diese Träume sind ein normaler Teil des Genesungsprozesses. Sie sind nicht dafür verantwortlich, wenn Sie in Ihren Träumen konsumieren. Regelmäßige Bewegung / sportliche Betätigung könnte dabei helfen, die Traumaktivität zu vermindern.

Mittlere Genesung (Wochen 7-16)

Bei den meisten Menschen sind die Träume während dieser Phase der Genesung weniger häufig. Wenn sie auftreten, können die Träume allerdings bis weit in den nächsten Tag hinein starke Gefühle hinterlassen. Es ist wichtig, vorsichtig zu sein, um an Tagen, die einer starken Traumaktivität folgen, einen Rückfall zu vermeiden. Oftmals drehen sich in dieser Zeit die Träume um die Wahl, zu konsumieren oder nicht zu konsumieren, und sie können darauf hinweisen, wie Sie über diese Wahlmöglichkeiten denken.

Späte Genesung (Wochen 17-24)

Während dieses Zeitraums ist Träumen sehr wichtig und kann dabei helfen, die Person in der Genesung zu warnen. Ein plötzliches Träumen von Drogen- oder Alkoholkonsum kann eine klare Botschaft dahingehend sein, dass es ein Problem geben könnte und dass der Träumende für einen Rückfall anfälliger ist als normalerweise. Es ist wichtig, Ihre Situation zu überprüfen und jedwede Probleme, die Sie entdecken, zu beseitigen.

Nachfolgend sind einige Maßnahmen aufgelistet, die Menschen ergreifen, wenn ihre Träume intensiv und beunruhigend werden. **Fügen Sie der Liste Dinge hinzu, die Ihnen in dieser Situation helfen würden:**

- **Bewegung/Sport**
- **zu einem Zwölf-Schritte- oder anderen Selbsthilfemeeting gehen**
- **mit einem Therapeuten sprechen**
- **mit Freunden sprechen**
- **eine Pause von Ihrer normalen Routine nehmen**
- **anderes: _____**

Name: _____ Datum: _____

Bewerten Sie, wie zufrieden Sie mit den folgenden Bereichen ihres Lebens sind, indem Sie ein Kreuz in das entsprechende Feld setzen.

	Sehr unzufrieden	Etwas unzufrieden	Neutral	Etwas zufrieden	Sehr zufrieden
Karriere					
Freunde					
Familie					
Romantische Beziehungen					
Drogenkonsum/Suchtdruck					
Alkoholkonsum/Suchtdruck					
Selbstwert					
Physische Gesundheit					
Psychisches Wohlbefinden					
Sexuelle Erfüllung					
Spirituelles Wohlbefinden					

Welcher dieser Bereiche verbesserte sich am meisten, seit Sie mit der Behandlung begonnen haben?

Welches sind Ihre schwächsten Bereiche? Wie möchten Sie diese verbessern?

Was müsste sich für Sie ändern, damit Sie mit den Bereichen zufrieden wären, die Sie am niedrigsten bewertet haben?

Feiertage und damit einhergehende Feierlichkeiten sind für Menschen in der Genesung schwierig. Viele Dinge können passieren, um das Rückfallrisiko zu steigern. **Überprüfen Sie die folgende Liste und setzen Sie einen Haken bei den Punkten, die Ihnen und Ihrem Genesungsprogramm während der Feiertage Probleme bereiten könnten. Zählen Sie dann die Zahl der abgehakten Punkte zusammen und bewerten Sie darunter Ihr Rückfallrisiko:**

- ☐ mehr Alkohol und Drogen auf Partys
 - ☐ Geldknappheit wegen Reisen und Geschenkkäufen
 - ☐ mehr Stress verursacht durch Hektik (zum Beispiel Verkehr, Menschenmengen)
 - ☐ Störung der normalen Lebensroutine
 - ☐ kein Sport
 - ☐ nicht zu AA-Meetings gehen
 - ☐ nicht zur Therapie gehen
 - ☐ Partyatmosphäre
 - ☐ mehr Kontakt zur Familie
 - ☐ erhöhte Emotionalität durch Feiertagserinnerungen
 - ☐ erhöhte Ängstlichkeit bezüglich Trigger und Suchtdruck
 - ☐ Frustration über fehlende Zeit, um Verpflichtungen nachzukommen
 - ☐ Bewältigung von Anlässen in der Art wie Silvester
 - ☐ extra Freizeit ohne Struktur
 - ☐ anderes:
-

Gering: Wenn Sie einen bis drei Punkte abgehakt haben, erzeugen die Feiertage nur ein leicht erhöhtes Rückfallrisiko.

Moderat: Wenn Sie vier bis sechs Punkte abgehakt haben, dann fügen die Feiertage Ihrem Leben viel Stress zu. Das Rückfallrisiko hängt davon ab, wie gut Sie mit dem erhöhten Stress umgehen. Ihr Wert zeigt an, dass Sie während der Feiertage Ihre Genesung sorgfältig planen müssen.

Hoch: Wenn Sie sieben oder mehr Punkte abgehakt haben, dann fügen die Feiertage Ihrem Leben eine erhebliche Menge an Stress zu. Rückfallprävention bedeutet zu lernen, wie man während riskanter Zeiten zusätzlichen Stress erkennt und extra vorsorgt. Ihr Wert zeigt an, dass Feiertage für Sie eine dieser Zeiten sind.

Niemand muss rückfällig werden. Niemand profitiert von einem Rückfall. Denken Sie an Ihren Rückfallplan. Nehmen Sie an zusätzlichen Meetings teil. Planen Sie Ihre Zeit. Treffen Sie Ihren Therapeuten. Um durch diese stressige Zeit zu kommen, verwenden Sie die Hilfsmittel, die Ihnen in der Genesung geholfen haben, abstinent zu bleiben.



RP Option C | Freizeitaktivitäten

Zusätzlich zur Enthaltsamkeit vom Substanzkonsum ist es wichtig für Sie, Ihrem Leben einige interessante Aktivitäten hinzuzufügen. Für viele Menschen in der Genesung war der Substanzkonsum das Wesentliche, das sie taten, um sich zu entspannen und eine gute Zeit zu haben. Jetzt, da Sie abstinent leben und sich in Genesung befinden, ist es wichtig, dass Sie schöne Dinge finden, die den Platz des Substanzkonsums einnehmen können. Sie könnten versuchen, zu alten Aktivitäten zurückzukehren, die Sie früher genossen haben, bevor Sie mit dem Konsum von Drogen anfangen.

Was sind einige der Hobbys oder Aktivitäten, die Sie früher genossen haben und eventuell wieder gern tun würden?

Neue Aktivitäten und Hobbys sind ein exzellenter Weg, Ihre Genesung zu unterstützen, während Sie neue Leute kennenlernen. Jetzt ist die Zeit gekommen, Kurse zu nehmen, neue Fähigkeiten zu erlernen, sich künstlerisch auszuprobieren, neue Sportarten zu testen, ehrenamtlicher Arbeit nachzugehen oder andere, neue Interessen zu erkunden. Fragen Sie Ihre Freunde nach deren Hobbys. Halten Sie Ausschau nach Kursen für Erwachsene, die an Volkshochschulen angeboten werden. Suchen Sie auf den Internetseiten oder Informationsbroschüren der Gemeinde nach Aktivitäten und Kursen. Schauen Sie in der Zeitung nach Vorlesungen, Filmen, Theaterstücken und Konzerten.

Welchen neuen Aktivitäten und Interessen würden Sie gern nachgehen?

Es ist wichtig, daran zu denken, dass nicht alle neuen Aktivitäten auf der Stelle Spaß machen werden. Es kann eine Weile dauern, bis Sie eine neue Aktivität wirklich genießen können oder eine neue Fähigkeit beherrschen. Alte Aktivitäten, die Sie genossen haben, können sich jetzt in der Abstinenz und Genesung anders anfühlen. Ungeachtet dessen, wie sich neue oder alte Aktivitäten anfühlen, Sie müssen sie zu einem Teil Ihres Lebens machen.

Anhang: Bildverzeichnis

Seite	Bildquelle
9	© fotomek / Fotolia
11	© Rober Kneschke / Fotolia
13	© Jane / Fotolia
15	Kreislauf Trigger (selbst erstellt)
17	© Texelart / Fotolia
17	Grafik selbst erstellt
18	© klerik78 / Fotolia
20	© klesign / Fotolia
22	© klesign / Fotolia
40	© fotomek / Fotolia
42	© Web Buttons Inc / Fotolia
44	Anker (selbst erstellt)
45	© diego1012 / Fotolia
46	© darknicesnow / Fotolia
47	Bild 1 © Frédéric MOTTRET / Fotolia
47	Bild 2 © fotomek / Fotolia

Seite	Bildquelle
49	© klenger/ Fotolia
51	© SG-design / Fotolia
55	© fotomek / Fotolia
58	Grafik (selbst erstellt)
65	© Visty / Fotolia
71	Kreislauf Trigger (selbst erstellt)
74	© Web Buttons Inc / Fotolia
75	Bild 1 © Klekta Darya / Fotolia
75	Bild 2 © diego1012 / Fotoli
79	© Web Buttons Inc / Fotolia
80	© M. Schuppich / Fotolia
84	© fotomek / Fotolia
90	© masterzphotofo / Fotolia
95	© fotomek / Fotolia
104	Rückfall (selbst erstellt)
Buch-cover	© palau83 / Fotolia