

Das Matrix-Modell

Ambulante Intensivbehandlung bei Störungen durch
Stimulanzienkonsum

Therapiebegleiter

SuPraT - Suchtfragen in Praxis und Theorie e.V.

Ambulante Intensivbehandlung bei Störungen durch Stimulanzienkonsum

Therapiebegleiter

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 Treatment Companion: Matrix
Intensive Outpatient Treatment for People
With Stimulant Use Disorders**

2006, 2007

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 Treatment Companion (DHHS Publication No. (SMA) 14-4155) 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

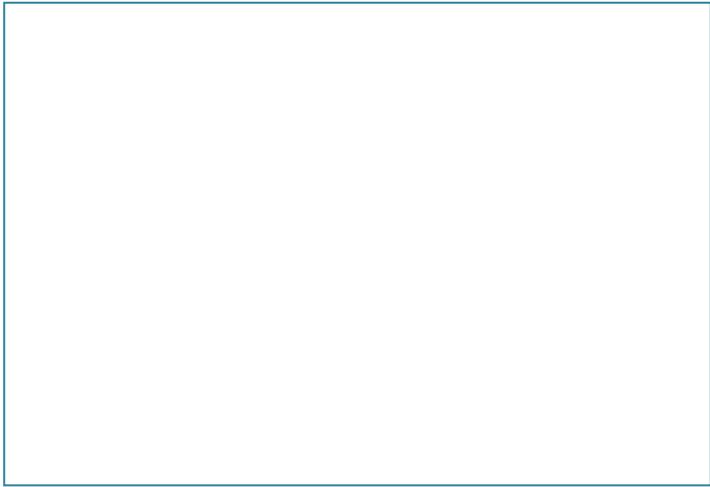
www.suprat.de



Dieses Buch ist Ihr privater Ort, um Ideen und Erinnerungen festzuhalten, die Ihre Genesung stärken und Ihre Abstinenz unterstützen werden. Einige Seiten beinhalten inspirierende Worte. Andere regen Dinge an, über die Sie schreiben oder die Sie in dieses Buch aufnehmen können (wie zum Beispiel das freie Feld auf Seite 1). Sie müssen diese Vorschläge nicht umsetzen. Sie sollten dieses Buch zu etwas Persönlichem machen, indem Sie die Dinge aufnehmen, die für Sie von größter Bedeutung sind.

Inhaltsverzeichnis

Ein Bild, das Ihnen wichtig ist	1
Kontaktinformationen	3
Trigger und Gedankenstopp-Techniken	5
Fünf Gründe für die Abstinenz	7
Klug bleiben	9
Ankerketten	11
Ziele für die Genesung	13
Fünf Wege zur Entspannung	15
Beziehungen stärken	17
Fünf neue Aktivitäten	19
Veränderungen für jetzt–Veränderungen für später.....	21
Rückfallrechtfertigungen	23
Belohnen Sie sich	25
Stärkere Genesung.....	27
Fünf Wege, wie sich das Leben verbessert hat	29
Leben Sie ein glückliches, gesundes Leben	31
Anhang A Bildverzeichnis	33



**Warum ist das von Ihnen gewählte Bild
wichtig für Sie?**

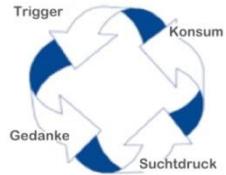


Wen werden Sie anrufen, wenn Sie das Gefühl haben, Ihre Genesung könnte in Gefahr sein? Notieren Sie die Telefonnummern von Angehörigen, Freunden, Zwölf-Schritte-Programmen, Ihrem Suchtberater, Ihrem Sponsor – jedem, den Sie anrufen und um Hilfe bitten können.

Name:

Tel.:

Was sind Ihre stärksten Trigger für Substanzkonsum?



Personen, die Sie meiden sollten:

Orte, die Sie meiden sollten:

Emotionale Trigger:

Welche Gedankenstopp-Techniken funktionieren bei Ihnen?

Schreiben Sie die fünf wichtigsten Gründe für eine Abstinenz auf.









Wie sind die „Ankerketten“ für Ihre Genesung?





Schreiben Sie die fünf wichtigsten Wege auf, wie Sie entspannen und Stress reduzieren.















Was können Sie heute tun, um Ihre Beziehungen zu stärken?

Was können Sie in den kommenden Wochen tun?



Schreiben Sie fünf neue
Aktivitäten auf, die Ihre Genesung
gestärkt haben.











Was können Sie in den kommenden drei Monaten verändern?

Für welche Rückfallrechtfertigungen sind Sie am empfänglichsten?

**Ich bin für _____ Tage clean und nüchtern
gewesen. Meine Belohnung:**



**Ich bin für _____ Tage clean und nüchtern
gewesen. Meine Belohnung:**

**Ich bin für _____ Tage clean und nüchtern
gewesen. Meine Belohnung:**

**Ich bin für _____ Tage clean und nüchtern
gewesen. Meine Belohnung:**

Schreiben Sie über eine Maßnahme, die Ihre Genesung heute stärker gemacht hat.



Schreiben Sie die fünf wichtigsten Wege auf, wie sich Ihr Leben verbessert hat, seit Sie den Substanzkonsum beendet haben.

Sie haben die Chance verdient, zu genesen und ein glückliches, gesundes Leben zu leben.

Bildverzeichnis

Seite	Bildquelle
3	© fotomek / Fotolia
5	Kreislauf Trigger (selbst erstellt)
7	Bild 1 © Tombaky / Fotolia
7	Bild 2 © Oakozhan / Fotolia
7	Bild 3 © Oakozhan / Fotolia
7	Bild 4 © Oakozhan / Fotolia
8	Bild 1 © Oakozhan / Fotolia
8	Bild 2 © Oakozhan / Fotolia
9	© fotomek / Fotolia
14	©Floydine / Fotolia
15	Bild 1 © newb1/ Fotolia
15	Bild 2 © Oakozhan / Fotolia
15	Bild 3 © Alex White / Fotolia
15	Bild 4 © Oakozhan / Fotolia
15	Bild 5 © Oakozhan / Fotolia

Seite	Bildquelle
16	Bild 1© hsynff / Fotolia
16	Bild 2© Oakozhan / Fotolia
16	Bild 3© Oakozhan / Fotolia
16	Bild 4 © Alex White / Fotolia
17	© fotomek / Fotolia
18	© massimo_g / Fotolia
19	Bild 1 © Tombaky / Fotolia
19	Bild 2 © Oakozhan / Fotolia
19	Bild 3 © Oakozhan / Fotolia
19	Bild 4 © Oakozhan / Fotolia
20	Bild 1 © Oakozhan / Fotolia
20	Bild 2 © Oakozhan / Fotolia
25	© Yael Weiss / Fotolia
28	© seanlockephotography/ Fotolia
Buch- cover	© palau83 / Fotolia