



ELAS Seminar „Immer wieder – Rückfall!“

Dozentinnen: Britta Voßkuhl, Claudia Kothe

Handout mit Arbeitsmaterialien für die Arbeit in Selbsthilfegruppen

Inhalt des Seminares:

Rückfälle und andere schwierige Situationen sind Bestandteile der Suchtmittelabhängigkeit. Sucht-Selbsthilfegruppen erleben sie oft und müssen damit umgehen. Gruppenleiter und die Gruppe selbst haben die Aufgabe, eine Haltung dazu zu finden. An diesem Seminarwochenende soll es um das Thema Rückfall und den Umgang damit gehen. Zum einen sollen theoretische Hintergründe vermittelt werden, wie z.B. „Was ist überhaupt ein Rückfall?“ „Gibt es Warnzeichen?“ „Wie lässt sich ein Rückfall erklären?“ Ein weiterer Schwerpunkt soll sein, wie Leiter von Gruppen mit rückfälligen Teilnehmern umgehen (können) und welchen Auswirkungen Rückfälle für die Gruppe haben, z.B. „Gibt es einen Notfallplan?“ „Wann sind Grenzen erreicht?“ „Wie wird die Gruppe geschützt?“ Das Seminarwochenende soll alle TeilnehmerInnen dazu einladen, sich über ihre Erfahrungen auszutauschen und eigene Problemsituationen zu reflektieren.

In diesem Handout sind (ergänzend zum Seminarwochenende) verschiedene Arbeitsmaterialien und Informationen rund um das Thema „Rückfall“ für die Arbeit mit Gruppen zusammengetragen.

Britta Voßkuhl

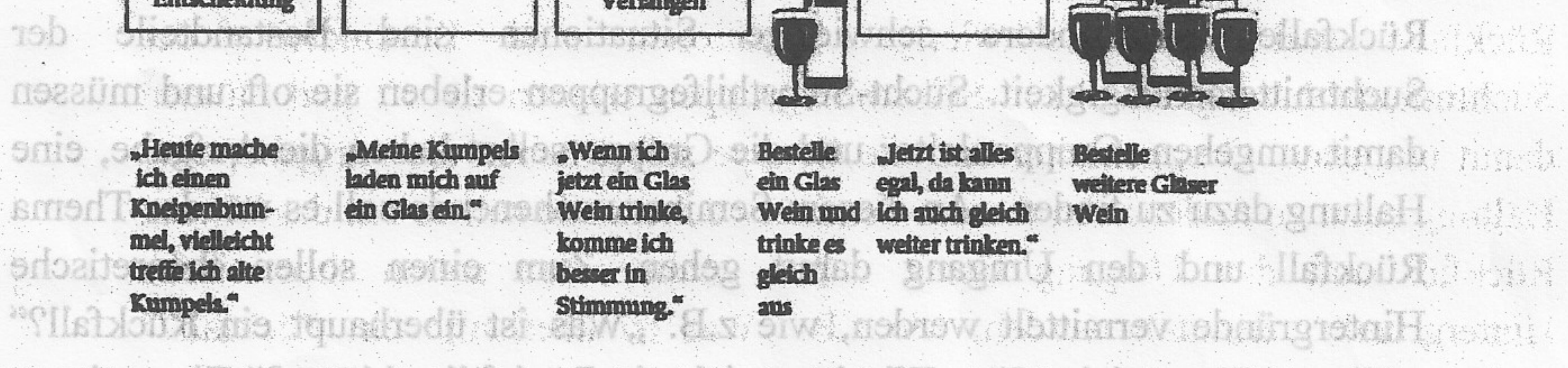
Claudia Kothe

n zur Diskussion in
all?
gruppe damit um?

- „EAS Seminar, immer wieder – Rückfall!“

Dozentinnen: Britta Völkelt, Claudia Kothke

Ein Rückfall ist jede bewusste Einnahme von Alkohol oder anderen



Notizen: _____

Quellenangabe: Lindenmeyer, Lieber schlau als blau, 2005

Risikofaktoren

Risikofaktor	Beschreibung
Negative Gefühle	Wer unter negativen Gefühlen leidet, versucht diese abzuschwächen. Alkoholiker betäuben und beruhigen sich durch trinken. Der Alkohol hilft ihnen, die Angst zu überwinden oder Stress, Trauer, etc. zu vergessen. Achten Sie daher besonders auf Situationen wie Stress im Beruf, Enttäuschung in der Liebe oder Angst vor einer Prüfung.
Körperliche Beschwerden	Können entweder Entzugssymptome oder Beschwerden anderen Ursprungs sein. In beiden Fällen empfiehlt es sich, die Ursache medizinisch abklären zu lassen. Häufig dient der Alkohol zur „Behandlung“ der körperlichen Beschwerden, z.B. um besser einzuschlafen.
Kontrolliertes Trinken	Zusätzlich sollte auf Grunderkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen geachtet werden. Nach langer Abstinenz steigt die Selbstsicherheit im Umgang mit Alkohol. Der Alkoholiker hat das Gefühl, genügend Selbstkontrolle aufbringen zu können um sich kleine „Ausnahmen“ zu erlauben. Man <i>"möchte ausprobieren, ob man es schafft, kontrolliert zu trinken"</i>. Dadurch steigt die Gefahr, zurück in alte Trinkgewohnheiten zu verfallen und erneut in die Abhängigkeit zu rutschen.
Süchtiges Verlangen	Situationen, in denen früher Alkohol konsumiert wurde, können während der Abstinenz einen besonderen Reiz ausüben. Es kann spontan zu körperlichen Reaktionen wie Unruhe, Schwitzen oder zitterigen Händen kommen. Wird der trockene Alkoholiker von dem plötzlich einsetzenden Verlangen überrascht, kann es zu einem Kontrollverlust kommen – das Rückfallrisiko steigt stark an.
Angenehme Gefühlszustände	Auch positive Emotionen wie Spaß, Glück und Zufriedenheit sind mögliche Risikofaktoren. So können etwa ausgelassene Stimmung und sorglose Unbeschwertheit den trockenen Alkoholiker zu unüberlegten, spontanen Konsum verleiten. Das Glücksgefühl soll verstärkt werden, der Suchtkranke möchte <i>"zur Feier des Tages"</i>, noch <i>"einen draufsetzen"</i>.
Geselligkeit	Gruppenzwang in geselligen Runden ist ein nicht zu unterschätzender Risikofaktor. Die anderen genießen offensichtlich die gute Stimmung, es wird sich zugeprostet und gemeinsam Alkohol getrunken. Für den trockenen Alkoholiker ist dieses gemeinsame Trinken eine große Herausforderung. Er ist womöglich die einzige Person, welche nicht trinken "darf".
Konflikte	Sowohl innere Konflikte als auch offene Auseinandersetzungen stellen Risikofaktoren dar. Beispiele sind etwa ein Streit mit dem Partner, aber auch Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder in der Ausbildung.
Soziale Verführung	Im Freundeskreis trockener Alkoholiker finden sich häufig eine Reihe an Bekannten, mit denen früher regelmäßig getrunken wurde. Bei Treffen wird dann nicht selten auf ein gemeinsames Getränk gedrängt. <i>„Der alten Zeiten wegen“</i> werden Einladungen ausgesprochen und der Betroffene unter Druck gesetzt, gemeinsam zu trinken.

Rückfallarten

Typ	Beschreibung
Enge Rückfalldefinition	Strenggenommen ist jeder Konsum von Alkohol nach einer Phase der Abstinenz ein Rückfall. Die enge Rückfalldefinition macht es sich einfach: Wer trinkt, ist rückfällig. Der trockene Rückfall ist eine Rückkehr zu alten Gewohnheiten und Verhaltensmustern, ohne jedoch Alkohol zu konsumieren.
Trockener Rückfall	Dies kann zum Beispiel bedeuten, dass der trockene Alkoholiker wieder sein altes Stammlokal besucht, frühere Trinkkumpanen trifft oder sich bewusst Risikosituationen aussetzt. Der trockene Rückfall kann aber auch auf emotionaler Ebene stattfinden. Etwa wenn frühere Gefühlsschwankungen, Gereiztheit oder ständige schlechte Laune zurückkehren. Natürlich bedeuten vereinzelt auftretende Stimmungslagen oder Verhaltensweisen keinen trockenen Rückfall. Treten sie jedoch gemeinsam und regelmäßig auf, besteht Grund zur Sorge.
Fehltritt	Manchmal passiert ein einmaliger „Ausrutscher“, beispielsweise ein alkoholisches Getränk. Der Fehltritt ist kurzzeitig und ein einmaliger Vorfall, nachdem man wieder in die Abstinenz zurückkehrt. Es empfiehlt sich, die Ursachen und Gründe zu reflektieren und im Rahmen der Therapie aufzuarbeiten.
Schwerer Rückfall	Der schwere Rückfall stellt die Rückkehr in alte Trinkgewohnheiten dar. Das Trinkverhalten ist in Menge, Häufigkeit und Dauer vergleichbar mit dem Konsum vor der Abstinenz.
Schleichender Rückfall	Zu Beginn steht der Versuch, kontrolliert zu trinken. Anfangs funktioniert der eingeschränkte Konsum scheinbar, doch allmählich kehrt das alte Trinkverhalten zurück. Das Ausmaß des Alkoholkonsums steigt stetig und mündet schließlich wieder in der bewältigt geglaubten Abhängigkeit.

Warnsignale

Rückfälle können sich auf unterschiedliche Weisen ankündigen:

Körperliche Warnsignale

Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Zu den Symptomen, die einen bevorstehenden Rückfall ankündigen, zählen:

Unruhe
Zittern
Herzklopfen
Schweißausbrüche
Durstgefühl
Schlafstörungen

Suchtkranke haben gelernt, Entzugerscheinungen durch Konsum zu lindern. Besser wäre es, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und körperliche Symptome medizinisch abklären zu lassen.

Gedankliche Warnsignale

Vor Rückfällen beschäftigt sich der Suchtkranke häufig in Gedanken mit dem Konsum. Die Situation wird im Kopf durchgespielt und Bedenken mit typischen „Argumenten“ weggewischt. Dazu zählen etwa Gedanken wie:

„einmal ist keinmal“
„wenn ich etwas trinke, geht es mir danach besser“
„ein kleines Bier kann doch nicht schaden“
„ich höre einfach nach dem ersten Getränk auf“
„ich werde es kontrollieren können“

Trockene Alkoholiker sollten die Gefahr eines Rückfalls minimieren, indem Sie in Risikosituationen aufmerksam bleiben. Achten Sie auf persönliche Warnsignale.

Emotionale Warnsignale

Angst, Wut oder Traurigkeit sind Risikofaktoren für einen Rückfall. Besonders in Verbindung mit körperlichen und gedanklichen Symptomen können sie ein Zeichen für einen bevorstehenden Rückfall sein und sollten nicht ignoriert werden. Negative Emotionen steigern die Gefahr eines Rückfalls des trockenen Alkoholikers und sollten als Warnsignal nicht unterschätzt werden.

Rückfall-Modell nach Marlatt

Unausgewogene Lebenssituation

(Stress, hohe Belastung, Schmerzen..., wenig Ausgleich)

Scheinbar harmlose Entscheidungen

(z.B. im näheren Umfeld Abhängigkeit verschweigen, frühere soziale Kontakte aufnehmen, Alkohol für Gäste zu Hause haben, nicht mehr zur SHG gehen)

Risikosituation

(Suchtdruck, Konsumangebote bekommen)

Bewältigungsstrategien vorhanden

Bewältigung der Risikosituation

Steigerung der Abstinenzzuversicht

Bewältigungsstrategien nicht vorhanden

Alkoholkonsum

Beenden des Konsums

Rückfallschock

Rückfall

Fragebogen zur Rückfallgefahr

Auf dieser Seite finden Sie einige Situationen, in denen die Gefahr besteht, wieder Alkohol zu trinken. Stellen Sie sich nun vor, Sie würden sich gerade in der jeweiligen Situation befinden. Kreuzen Sie bitte an, welche der sechs Gefahrenstufen zwischen den beiden extremen Möglichkeiten von 0% (überhaupt nicht gefährdet) und 100% (äußerst stark gefährdet) für Sie persönlich zutrifft.

Ich bin in Gefahr zu trinken....

überhaupt
nicht

äußerst
stark

	0	20	40	60	80	100
1., wenn ich unsicher bin und mich nicht entscheiden kann	0	20	40	60	80	100
2., wenn ich mich körperlich sehr schlecht fühle	0	20	40	60	80	100
3., wenn ich zufrieden bin, weil ich etwas erledigt habe	0	20	40	60	80	100
4., wenn ich mir beweisen will, dass ich trinken kann, ohne betrunken zu werden	0	20	40	60	80	100
5., wenn ich unerwartet eine Flasche meines Lieblingsgetränkes finde	0	20	40	60	80	100
6., wenn ich am Arbeitsplatz mit den anderen nicht zurechtkomme	0	20	40	60	80	100
7., wenn ich auf einer Feier bin, auf der getrunken wird	0	20	40	60	80	100
8., wenn ich meine sexuellen Gefühle steigern möchte	0	20	40	60	80	100
9., wenn ich mich darüber ärgere, dass etwas schief gelaufen ist	0	20	40	60	80	100
10., wenn ich müde werde und mich munter machen will	0	20	40	60	80	100
11., wenn ich zufrieden und entspannt bin	0	20	40	60	80	100
12., wenn ich denke, dass ein bisschen trinken nichts schaden kann	0	20	40	60	80	100
13., wenn ich daran denke, wie gut es geschmeckt hat	0	20	40	60	80	100
14., wenn ich meine, dass andere Leute mich nicht mögen	0	20	40	60	80	100
15., wenn ich Freunde treffe, die mich zum Trinken einladen	0	20	40	60	80	100
16., wenn ich mich jemandem, den ich mag, näher fühlen möchte	0	20	40	60	80	100

„Ein angenehmer Alltag ist die beste Gewähr gegen einen Rückfall.“

Rückfall – Ein Beispiel

Herr E. (52 Jahre) nimmt seit mehreren Monaten an der Selbsthilfegruppe teil, seine Ehefrau begleitet ihn regelmäßig. Er hat es fast ein Jahr lang geschafft, abstinent zu bleiben. Sein Alkoholproblem besteht seit mehreren Jahren. Es begann mit starken beruflichen Veränderungen, in denen er sich überfordert und ausgenutzt fühlte. Er trank zunehmend abends und an den Wochenenden immer mehr, schließlich auch während der Arbeit. Seine Ehe litt sehr darunter. Seine Frau hatte ihn dennoch oft unterstützt, zum Beispiel ihn spät in der Nacht abgeholt, wenn er betrunken war, oder ihn beim Arbeitgeber entschuldigt. Schließlich fiel der heimliche Alkoholkonsum bei der Arbeit auf. So kam es dann zu seiner ersten stationären Entzugsbehandlung, danach absolvierte er eine stationäre Rehabilitation.

Herr E. berichtete immer wieder, dass er sehr motiviert ist, von nun an abstinent zu leben. Es kam jedoch in der letzten Woche zu einem Rückfall. Er berichtet, dass es am Arbeitsplatz seit längerem wieder zunehmend große Probleme gab. An einem Abend fuhr er dann nicht direkt nach Hause, er wollte „den Kopf frei kriegen“ und fuhr wie „automatisch“ zum Supermarkt. Dort kaufte er sich ein paar Flaschen Bier, fuhr nach Hause und trank später in einem Zug eine Flasche, heimlich in der Garage. Auch am nächsten Abend trank er erneut eine halbe Flasche, kippte den Rest jedoch weg und entsorgte auch die anderen Flaschen. Er war schockiert über sein Verhalten und schämte sich, konnte es seine Ehefrau oder jemanden aus der Gruppe nicht sagen. Erst ein paar Tage später, als sie die leeren Flaschen fand und ihn darauf ansprach, erzählte er ihr davon. Seine Ehefrau war sehr enttäuscht, es kam zwischen ihnen zum Streit. Beide berichten nun davon in der Gruppe.

Aufgabenstellung / Detektiv-Arbeit:

Betrachten sie die geschilderte Situation von Herrn E. aus verschiedenen Perspektiven:

Gruppe 1 Perspektive der Angehörigen (hier: Ehefrau)

- Wie fühlt sich die Ehefrau? Was denkt sie? Wie reagiert sie? Was erwartet sie von ihrem Ehemann? (oder auch von der Gruppe) Wie kann man sie unterstützen? Welche Probleme könnten auftauchen?

Gruppe 2 Perspektive der Selbsthilfegruppe

- Wie reagiert die Gruppe? Was macht das mit der Gruppe? Wie kann die Gruppe beide Betroffenen unterstützen? Was sind Gefahren für die Gruppe?

Gruppe 3 Perspektive des Gruppenleiters (GL)

- Wie reagiert ein GL? (positiv/negativ) Was bedeutet das für den GL? Worauf muss ein GL besonders achten?

Gruppe 4 Seiten der Kommunikation

- Wie sollte eine gelungene Kommunikation aussehen? Welche Gesprächsbedingungen/Regeln sollte es geben? Was darf nicht passieren?

Linkliste:

Diakonisches Werk im Ev.-lutherischen
Kirchenkreis Emsland-Bentheim

Woche der seelischen Gesundheit

<https://www.seelischegesundheit.net/aktionen/aktionswoche/>

Alkoholrückfall

<https://www.alkoholrueckfall.de/rueckfall/>

Depressionen

<https://depressionsliga.de/infothek/>

Depressionen im Alter

<https://shop.bzga.de/depression-im-alter-60582261/>

Basisdaten zu psychischen Erkrankungen in Deutschland:

https://www.dgppn.de/Resources/Persistent/93a818859031c45661aa7f6d298d6fecc6de45e9/20230104_Factsheet_Kennzahlen.pdf

Angststörungen

<https://shop.bzga.de/themenblatt-angststoerung/>

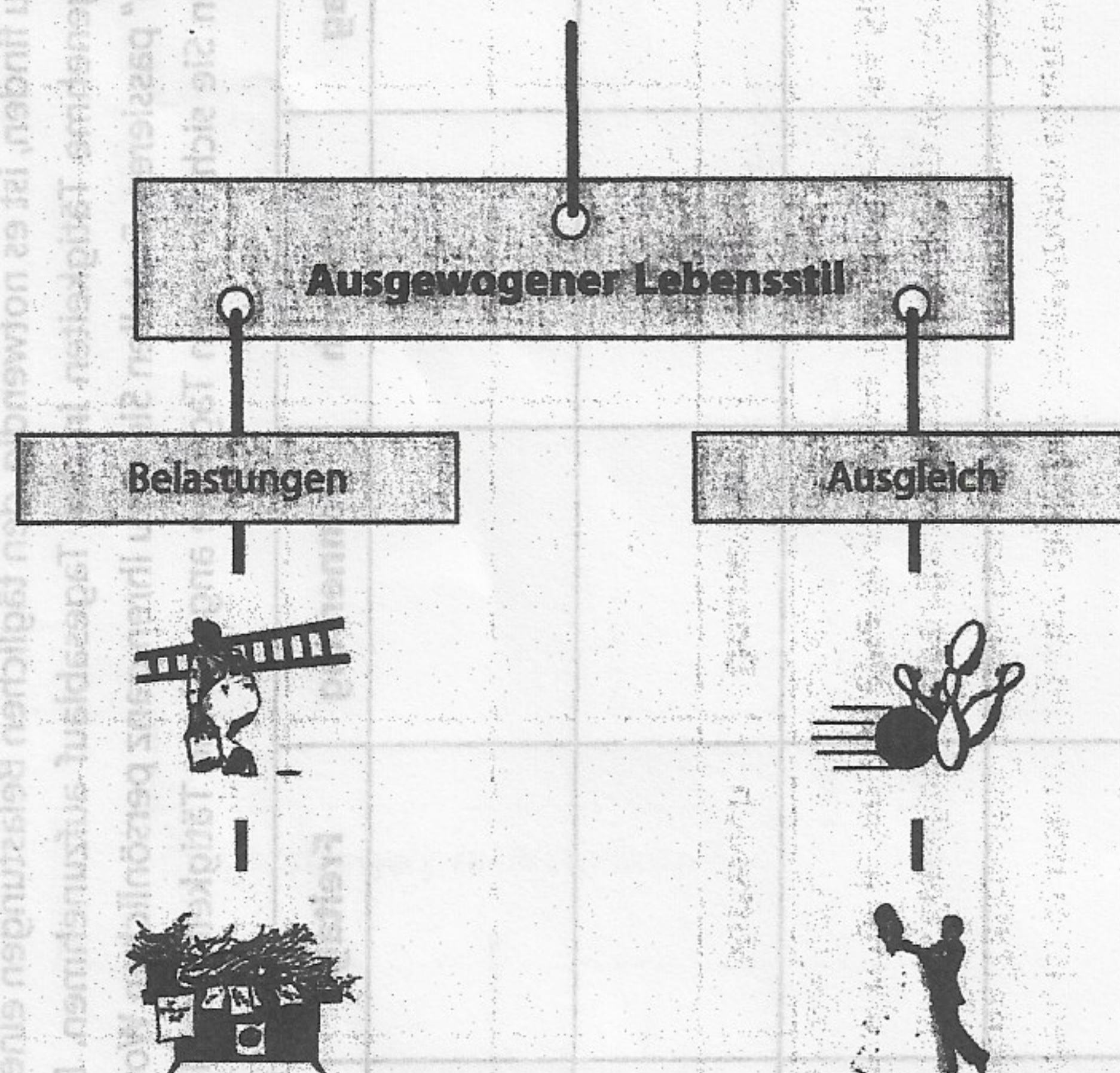
Krisenbegleitung von Selbsthilfegruppen

<https://selbsthilfe-unterstuetzen.de/grundlagen/krisenbegleitung/>

Infoblatt 10.1

Ausgewogener Lebensstil

Von einem ausgewogenen Lebensstil spricht man, wenn zwischen Belastungen des Alltags (z.B. durch viel Arbeit) und angenehmen Dingen (z.B. Hobbys) ein Gleichgewicht besteht. Folgende Abbildung veranschaulicht dies:



Je mehr Sie Ihr tägliches Leben mit angenehmen Dingen anreichern, desto weniger benötigen Sie Alkohol, um sich Entlastung und Entspannung zu verschaffen. Räumen Sie daher angenehmen Dingen in Ihrem Leben ausreichend Platz ein.

Allgemein gilt:

Ein zufriedenstellender Lebensalltag schafft eine gute Grundlage gegen Rückfälle.

Angenehme Dinge „passieren nicht einfach so“. Genauso wie Pflichten in Ihrem Leben einen festen Platz haben, ist es notwendig, auch für angenehme Dinge Raum und Zeit zu schaffen. Nehmen Sie sich daher regelmäßig etwas vor, das Ihnen gut tut und Freude bereitet.

Wochen-Freizeitplan

Um zu einem ausgewogenen Lebensstil zu finden, ist es notwendig, den täglichen Belastungen einen entsprechenden Ausgleich entgegenzusetzen. Es ist daher wichtig, angenehme Tätigkeiten in den Tagesablauf aufzunehmen. Dies sollte gezielt geschehen, da angenehme Dinge meist nicht „einfach so“ passieren. Erstellen Sie dazu Ihren ganz persönlichen Wochenplan mit angenehmen Tätigkeiten für die kommende Woche. Nehmen Sie sich für jeden Tag eine angenehme Tätigkeit vor, die Sie verwirklichen möchten.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Art der Tätigkeit?							
Von wann bis wann?							
Wo?							
Mit wem?							

Gesprächshilfen für die Arbeit in der Gruppe

► Jeder ist für sich verantwortlich!

Jeder bestimmt selbst, wann er redet und wann er schweigt. Die Gruppe darf von niemandem einen Gesprächsbeitrag erzwingen. Jeder soll in eigener Regie und selbstverantwortlich entscheiden, welchen Gesprächsbeitrag er leisten will.

► Nicht alle gleichzeitig!

Jeder darf sagen, was er will, doch wenn mehrere gleichzeitig sprechen, werden sie nicht mehr von allen anderen gehört, und den meisten geht dann der rote Faden des Gesprächs verloren. Jeder muss dafür sorgen, dass nur einer spricht.

► Was einen ärgert, möglichst bald in die Gruppe bringen!

Wer sich über etwas ärgert, kann nicht mehr ungestört am Gespräch teilnehmen, sondern schaltet ab. Auf eine Störung, die nicht deutlich benannt wird, können andere auch nicht angemessen reagieren. Wenn die anderen auf die eigene Befindlichkeit keine Rücksicht nehmen, staut sich der Ärger, und es kann dann eine Störung der Beziehung zu anderen Teilnehmern entstehen, weil man sich von den anderen vernachlässigt glaubt. Jeder einzelne trägt zum Gelingen des Gesprächs bei. Denn wenn ein Gespräch unbefriedigend verläuft, liegt das nicht allein an denjenigen, die das Gespräch geführt haben, sondern ebenfalls an denjenigen, die ihre Unzufriedenheit nicht rechtzeitig geäußert haben! Seitengespräche vermeiden! Kurze Seitenbemerkungen sind manchmal sehr entlastend. Es ärgert und stört aber, wenn mit dem Nachbarn geredet wird.

► Sich selbst zur Sprache bringen!

Wer etwas sagt, sollte seinen Beitrag oder seine Kritik als seine Meinung ausdrücken. Statt ständig davon zu reden, was „man“ tut, ist es besser zu sagen, was „ich“ selbst für richtig halte, gut oder schlecht finde. Das „Ich“ ist hier kein Zeichen von Egozentrik, sondern von Selbstvertrauen. Außerdem sind „Allgemeinplätze sowieso schon überfüllt“.

► Dem anderen mal sagen, was mir an ihm gefällt!

Das tut jedem gut und stärkt das Selbstbewusstsein. Anerkennung ist besser als Belehrung. Denn jeder von uns möchte akzeptiert werden und braucht das Gefühl, von anderen angenommen zu sein, um sich selbst besser annehmen zu können.

► Nichts aus der Gruppe heraustragen!

Absolute Verschwiegenheit nach außen ist nötig, damit Vertrauen wachsen kann.

► Klar sagen, was ich will!

Jeder muss seine Bedürfnisse, Wünsche und Erwartungen an andere klar und deutlich artikulieren, damit diese wissen, woran sie sind. Nur auf einen ausgesprochenen Wunsch kann man auch ausgesprochen gut eingehen. Heimliche Wünsche werden selten erfüllt. Wem daher an der Erfüllung seiner Bedürfnisse etwas liegt, muss sie mitteilen. Das heißt dennoch nicht, dass die anderen sie erfüllen müssten. Die anderen dürfen mit Anstand „Nein“ sagen.

► Gefühle aussprechen!

Bei jedem Miteinanderreden stellen sich unvermeidlich Gefühle ein, und wir sollten nicht vermeiden, sie zu äußern. Denn mit ausgesprochenen Gefühlen können wir besser umgehen. Das schafft Klarheit (für einen selber und für die anderen).

► Auf Körpersignale achten!

Unser Körper hilft uns, Gefühle wahrzunehmen. Außerdem ist er oftmals ehrlicher als unser Verstand. Wir können uns in aller Regel gut auf ihn verlassen. Ebenso sprechen die Körper der anderen eine deutliche Sprache. Diese ist in unserer Kultur jedoch leider zu einer Fremdsprache geworden. Wir müssen sie daher wieder neu erlernen.

► Rücksicht nehmen!

Wenn jeder seine Gefühle, seine Wünsche und Bedürfnisse, seinen Ärger und seine Störungen ausdrücken soll, bedeutet das noch lange nicht, dass er auf die Belange der anderen und der Gruppe keine Rücksicht mehr zu nehmen braucht. Es geht darum, dass jedes Gruppenmitglied sich eigenverantwortlich äußert, damit die Gruppe gemeinsam einen Weg finden kann, der möglichst alle zufrieden stellt. Dazu ist es notwendig, dass Kompromisse gefunden werden, eigene Wünsche zeitweise freiwillig zurückgestellt und im Augenblick wichtigere Bedürfnisse berücksichtigt werden.

In Anlehnung an Ruth Cohn und Conrad M. Siegers

Quelle: [Manual fuer die Gruppenbegleitung.pdf](http://Manual_fuer_die_Gruppenbegleitung.pdf) (freundeskreise-sucht.de)

BVO/CKO 2021