

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von G. Alan Marlatt 7

Geleitwort von Jürgen Loos 8

Vorwort des Autors 11

Kapitel 1: Theoretischer Hintergrund 13

1.1 Anmerkungen zum Störungsbild „Alkoholabhängigkeit“ 13

1.1.1 Verbreitung des Alkohols in der Gesellschaft 13

1.1.2 Diagnostische Kriterien für Alkoholmissbrauch bzw. -abhängigkeit 14

1.1.3 Sozial-kognitives Modell der Abhängigkeitsentwicklung 15

1.2 Veränderung: Von der Ambivalenz zur Handlung 17

1.2.1 Das Veränderungsmodell von Prochaska und DiClemente 17

1.3 Zum Rückfall 19

1.3.1 Rückfallquoten (der „1. Blick“) 19

1.3.2 Erscheinungsbild 20

1.3.3 Weitere Ergebnisse (der „2. Blick“) 20

1.3.4 Schlussfolgerungen für die Praxis 21

1.4 Das Rückfall(präventions)modell von Marlatt und Gordon 21

1.4.1 Rückfall-Vorläufer 21

1.4.2 Konfrontation mit Risikosituationen 22

1.4.3 Die psychische Verarbeitung von „Fehlritten“ 22

1.5 Psychotherapeutische Rückfallprävention 24

1.5.1 Primäre und sekundäre Rückfallprävention 25

1.5.2 Spezifische und globale Rückfallprävention 25

1.5.3 Präventionsstrategien 26

1.5.4 Ziele des Rückfallpräventionstrainings 26

1.6 Empirische Wirksamkeit 29

1.6.1 Untersuchungen zu Modellkomponenten des Rückfallmodells von Marlatt und Gordon 29

1.6.2 Untersuchungen zur Effektivität kognitiv-behavioraler Rückfallprävention 29

1.6.3 Nachbefragung zum R.P.T. 30

Kapitel 2: Inhaltliche und organisatorische Rahmenbedingungen 32

2.1 Anmerkungen zum Begriff Training 32

2.2 Zur Funktion der Gruppe 32

2.2.1 Der Trainer und die Gruppe 33

2.2.2 Gruppenregeln 33

2.3 Die Teilnehmer 33

2.4 Der Trainer 33

2.5 Aufbau und Schwerpunkte des Trainings 35

2.5.1 Reflexion und Stärkung der Veränderungsentscheidung 36

2.5.2 Förderung von Aufmerksamkeitsprozessen 36

2.5.3	Veränderung der Einstellung	36
2.5.4	Erhöhung der Kompetenz	37
2.6	Binnenstruktur der Einheiten	38
2.7	„Formale“ Rahmenbedingungen	40
2.8	Beispielhafte Anwendung im stationären Setting	40
2.8.1	Das R.P.T. als komprimiertes Intensivtraining	41
2.8.2	Variation als niedrigschwelliges Programm („Rückfallwoche“)	42

Kapitel 3: Das Trainingsmanual 44

3.1	Einheit (0): „Vor dem Anfang“ – Informationstreffen zum R.P.T.	44
3.2	Einheit (1): Der Trainingsbeginn – Vorstellung und Einführung ins Training	47
3.3	Einheit (2): Vom Problem zur Krankheitseinsicht	52
3.4	Einheit (3): Entscheidung zur Abstinenz?!	56
3.5	Einheit (4): Das Präventionsmodell: „Expedition zum Berg der Freiheit“.	61
3.6	Einheit (5): Rückfallverbote erkennen	65
3.7	Einheit (6): Rückfallgefahren erkennen	70
3.8	Einheit (7): Dem Verlangen widerstehen	75
3.9	Einheit (8): Hilfe bei emotionalen Tiefs	82
3.10	Einheit (9): Zum Umgang mit sozialen Konflikten: Frustrationen bewältigen – Streit entschärfen	89
3.11	Einheit (10): Alkoholangebote sicher ablehnen	94
3.12	Einheit (11): Der Weg in den Rückfall: das „2. Glas“ verhindern	101
3.13	Einheit (12): Den Rückfall verarbeiten, die Abstinenzentscheidung erneuern. . . .	108
3.14	Einheit (13): Balance der Kräfte: die Lebensqualität fördern.	113
3.15	Einheit (14): Notfallkoffer und Feedback: Bewältigungsszenarios unter Stress . .	117

Literatur 121

Anhang: Materialien 123

Einheit (0)	125
Einheit (1)	139
Einheit (2)	147
Einheit (3)	148
Einheit (4)	151
Einheit (5)	153
Einheit (6)	154
Einheit (7)	157
Einheit (8)	160
Einheit (9)	162
Einheit (10)	164
Einheit (11)	166
Einheit (12)	170
Einheit (13)	173
Einheit (14)	175