

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung und Theorieteil</b> . . . . .	<b>1</b>
	<i>Meinolf Bachmann, Andrada El-Akhras</i>	
<b>1.1</b>	<b>Theoretischer Überblick</b> . . . . .	<b>5</b>
1.1.1	Alkoholabhängigkeit . . . . .	5
1.1.2	Medikamentenabhängigkeit . . . . .	6
1.1.3	Drogenabhängigkeit . . . . .	6
<b>1.2</b>	<b>Diagnosekriterien</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>1.3</b>	<b>Entzugssyndrom (F1X3)</b> . . . . .	<b>8</b>
<b>1.4</b>	<b>Suchtkranke in Behandlung</b> . . . . .	<b>9</b>
<b>1.5</b>	<b>Erklärungsmodelle</b> . . . . .	<b>10</b>
1.5.1	Das Teufelskreismodell . . . . .	10
1.5.2	Intrapsychische Erklärung . . . . .	11
1.5.3	Suchtthese: Ungünstiger (dysfunktionaler) Umgang mit Gefühlen . . . . .	11
<b>1.6</b>	<b>Das Suchtmodell</b> . . . . .	<b>15</b>
1.6.1	Einstiegsphase . . . . .	15
1.6.2	Suchtphase . . . . .	16
<b>1.7</b>	<b>Therapeutische Schlussfolgerungen</b> . . . . .	<b>16</b>
1.7.1	Motivation . . . . .	17
1.7.2	Krankheitseinsicht und Abstinenz . . . . .	18
1.7.3	Psychotherapie der Ursachen und die Perspektive . . . . .	19
<b>1.8</b>	<b>Alternativen zum Suchtverhalten</b> . . . . .	<b>20</b>
1.8.1	Gute Vorsätze verwirklichen – Absichtsbildung (Volition), Aufschiebeverhalten (Prokrastination) . . . . .	21
<b>1.9</b>	<b>Rückfallverhütung</b> . . . . .	<b>22</b>
<b>1.10</b>	<b>Umgang mit Gefühlen</b> . . . . .	<b>23</b>
<b>1.11</b>	<b>Konfliktbewältigung</b> . . . . .	<b>25</b>
<b>1.12</b>	<b>Sucht und Familie</b> . . . . .	<b>27</b>
<b>1.13</b>	<b>Suchtformel</b> . . . . .	<b>28</b>
<b>1.14</b>	<b>Gruppentherapie</b> . . . . .	<b>29</b>
1.14.1	Effektives, kooperatives Lernen unter Einbeziehung von Kleingruppen . . . . .	30
<b>1.15</b>	<b>Übergeordnete therapeutische Grundhaltung</b> . . . . .	<b>32</b>
1.15.1	Wirkfaktor – als ob das Potenzial schon existent sei . . . . .	33
<b>1.16</b>	<b>Perspektive nach der Behandlung</b> . . . . .	<b>34</b>
	Literatur . . . . .	35
<b>2</b>	<b>Therapiebeginn</b> . . . . .	<b>39</b>
	<i>Meinolf Bachmann, Andrada El-Akhras</i>	
<b>2.1</b>	<b>Infoblatt: Die erste Zeit des Entzugs und der Entwöhnung</b> . . . . .	<b>40</b>
	Arbeitsblatt 2.1: Hilfreiche Aktivitäten im Entzug – Nähe zum Suchtmittel vermeiden . . . . .	42
	Arbeitsblatt 2.2: Veränderte Einstellung zum Verlangen . . . . .	43
	Arbeitsblatt 2.3: Veränderte Einstellung zu Suchtmitteln . . . . .	44
	Arbeitsblatt 2.4: Das Suchtverhalten verändert Prozesse im Gehirn . . . . .	45
<b>2.2</b>	<b>Therapieabbruchgefahr</b> . . . . .	<b>48</b>
	Arbeitsblatt 2.5: Therapieabbruchgefahr (TAG)/Selbsteinschätzung . . . . .	49
<b>2.3</b>	<b>Therapieplanung</b> . . . . .	<b>54</b>
	Arbeitsblatt 2.6: Therapieplanung – eigene Ziele benennen . . . . .	55
	Arbeitsblatt 2.7: Ziele verwirklicht? . . . . .	58
	Literatur . . . . .	60

<b>3</b>	<b>Therapieüberblick</b>	<b>61</b>
	<i>Meinolf Bachmann, Andrada El-Akhras</i>	
<b>3.1</b>	<b>Weg in die Sucht: Stationen der Suchtentwicklung und des Therapieprozesses</b>	<b>63</b>
	Arbeitsblatt 3.1: Die Einstiegs- und Suchtphase	63
<b>3.2</b>	<b>Selbsteinschätzungsskalen: Therapieschritte und Fragestellungen</b>	<b>66</b>
	Arbeitsblatt 3.2: Therapiemotivation (TMO)	66
	Arbeitsblatt 3.3: Krankheitseinsicht (KE)	70
	Arbeitsblatt 3.4: Therapie der Ursachen (TdU)/Was soll zukünftig anders sein?	74
<b>4</b>	<b>Beziehungen und soziale Kompetenzen</b>	<b>79</b>
	<i>Meinolf Bachmann, Andrada El-Akhras</i>	
<b>4.1</b>	<b>Beziehungen: Wie können wir die Beziehungen zu anderen Menschen gestalten?</b>	<b>80</b>
	Arbeitsblatt 4.1: Fünf Voraussetzungen für eine gute Beziehung	81
<b>4.2</b>	<b>Konfliktbewältigung – Keine Gewinner und Verlierer</b>	<b>86</b>
	Arbeitsblatt 4.2: Wo Konflikte häufig auftreten	87
	Arbeitsblatt 4.3: Fragen zur Konfliktbewältigung: GEHT DAS?	89
<b>4.3</b>	<b>Konfliktbewältigung</b>	<b>93</b>
	Arbeitsblatt 4.4: Konfliktbewältigung	93
<b>4.4</b>	<b>Thema Partnerschaft</b>	<b>94</b>
	Arbeitsblatt 4.5: Alleinstehende mit Interesse an einer Partnerschaft	94
	Arbeitsblatt 4.6: Fünf Auslöser für Streit in der Partnerschaft	100
	Arbeitsblatt 4.7: Patient/Partner-Übereinstimmungsbogen	101
<b>4.5</b>	<b>Rollenspiele</b>	<b>107</b>
	Arbeitsblatt 4.8: Rollenspiele	108
	Literatur	114
<b>5</b>	<b>Gefühle zeigen – »Gefühlskiste«</b>	<b>115</b>
	<i>Meinolf Bachmann, Andrada El-Akhras</i>	
	Arbeitsblatt 5.1: Wirkung des Suchtmittels (1. Sitzung)	117
	Arbeitsblatt 5.2: Folgeerscheinungen (2. Sitzung)	119
	Arbeitsblatt 5.3: Verbesserung des Umgangs mit Gefühlen (3. Sitzung)	121
	Arbeitsblätter 5.4: Einschätzung der Gefühle in bestimmten Situationen (4. Sitzung)	123
<b>5.1</b>	<b>Gefühle regulieren</b>	<b>130</b>
	Infoblatt 5.1: Gefühle regulieren	130
<b>5.2</b>	<b>Bedeutung der Gefühle und ihrer Ausprägung</b>	<b>131</b>
	Arbeitsblatt 5.5: Bedeutung der Gefühle und ihrer Ausprägung	132
	Infoblatt 5.2: Wie eine Situation bewertet wird, so fühlt man sich	135
<b>5.3</b>	<b>Info: Stressabbau und Entspannungstechniken</b>	<b>139</b>
	Arbeitsblatt 5.6: Selbsteinschätzungsbogen	141
	Arbeitsblatt 5.7: Auswertung Ihrer Einschätzungen zu den Stressbewältigungsstrategien	144
	Arbeitsblatt 5.8: Persönliche Stresssituationen und Maßnahmen zur Bewältigung	145
	Literatur	146
<b>6</b>	<b>Geld zum Thema machen</b>	<b>147</b>
	<i>Meinolf Bachmann, Andrada El-Akhras</i>	
	Arbeitsblatt 6.1: Bewertungen und Einstellungen zum Thema Geld	149
	Arbeitsblatt 6.2: Was möchte ich im Umgang mit dem Geld konkret verbessern?	153
	Arbeitsblatt 6.3: Schuldenbilanz und Regulierung	154
	Arbeitsblatt 6.4: Den Überblick behalten/Tagesausgabenprotokoll und Monatshaushaltsplan	155

<b>7</b>	<b>Rückfallverhütung</b> . . . . .	<b>159</b>
	<i>Meinolf Bachmann, Andrada El-Akhras</i>	
<b>7.1</b>	<b>Rückfallmodell: Möglicher Verlauf bei einer Rückfallgefährdung (Marlatt 1985)</b> . . . . .	<b>161</b>
	Arbeitsblatt 7.1: Ausgewogener Lebensstil . . . . .	162
<b>7.2</b>	<b>Rückfall »um sechs Ecken«</b> . . . . .	<b>165</b>
	Arbeitsblatt 7.2: Scheinbar unbedeutende Entscheidungen . . . . .	165
<b>7.3</b>	<b>Rückfallmodell: Fehlende Krankheitseinsicht/Wachsamkeit (Bachmann 1993)</b> . . . . .	<b>167</b>
	Arbeitsblatt 7.3: Krankheitseinsicht und Wachsamkeit . . . . .	167
<b>7.4</b>	<b>Entscheidungssituation bei Rückfälligkeit</b> . . . . .	<b>169</b>
	Arbeitsblatt 7.4: Vorteile der Abstinenz in die Waagschale werfen . . . . .	169
<b>7.5</b>	<b>Erkenntnisse und Gedanken zur Rückfallprävention (Lindenmeyer 2005; Meyer u. Bachmann 2011)</b> . . . . .	<b>173</b>
	Arbeitsblatt 7.5: Wie kann man einem Rückfall vorbeugen? . . . . .	173
<b>7.6</b>	<b>Rückfallauslöser</b> . . . . .	<b>175</b>
<b>7.7</b>	<b>Rückfallrisiken und ihre Bewältigung</b> . . . . .	<b>176</b>
	Arbeitsblatt 7.6: Was sind persönliche Rückfallrisiken? . . . . .	177
	Arbeitsblatt 7.7: Wie sind Risiken zu bewältigen? . . . . .	179
<b>7.8</b>	<b>Rückfallanalyse</b> . . . . .	<b>182</b>
	Arbeitsblatt 7.8: Analyse der Rückfallgeschichte . . . . .	183
<b>7.9</b>	<b>Zusammenfassung Rückfallgefährdung/Bewältigungsstrategien</b> . . . . .	<b>184</b>
	Arbeitsblatt 7.9: Abschließende Ergebnisse . . . . .	184
<b>7.10</b>	<b>Planung und Ausarbeitung einer Notfallkarte</b> . . . . .	<b>185</b>
	Arbeitsblatt 7.10: Kurzfristiges Auffangen gefährlicher Situationen (1. Sitzung) . . . . .	186
	Arbeitsblatt 7.11: Längerfristige Stabilisierung und Behebung der Ursachen (2. Sitzung) . . . . .	187
	Infoblatt 7.1: Gestaltung der Notfallkarten und praktische Beispiele . . . . .	188
	Literatur . . . . .	193
<b>8</b>	<b>Alternativen zum Suchtverhalten: Struktur und Aktivitätsplan</b> . . . . .	<b>195</b>
	<i>Meinolf Bachmann, Andrada El-Akhras</i>	
<b>8.1</b>	<b>Ausblick</b> . . . . .	<b>197</b>
<b>8.2</b>	<b>Info- und Arbeitsblätter mit Beispielen</b> . . . . .	<b>199</b>
	Infoblatt 8.1: Struktur- und Aktivitätsplan – Alternativen zum Suchtverhalten . . . . .	199
	Arbeitsblatt 8.1: Alternativen, die es schon vor der Suchtproblematik gab . . . . .	201
	Arbeitsblatt 8.2: Auflisten von neuen Alternativen . . . . .	202
	Infoblatt 8.2: Auflistung von alltäglichen Aktivitäten (Beispiele) . . . . .	203
	Infoblatt 8.3: Auflistung von Highlights (Beispiele) . . . . .	206
	Arbeitsblatt 8.3: Viele Dinge tun, die wenig mit dem Suchtverhalten vereinbar sind oder wenig Ähnlichkeit damit haben . . . . .	207
<b>8.3</b>	<b>Zwischenbilanz und Eintragung in die Wochenpläne</b> . . . . .	<b>209</b>
	Arbeitsblatt 8.4: Eine Zwischenbilanz . . . . .	209
<b>8.4</b>	<b>Struktur- und Aktivitätsplan</b> . . . . .	<b>210</b>
	Arbeitsblatt 8.5: Wochenplan . . . . .	211
<b>8.5</b>	<b>»Idealbeispiel« für einen Struktur- und Aktivitätsplan</b> . . . . .	<b>213</b>
<b>8.6</b>	<b>Gute Vorsätze verwirklichen – wo ein Wille ist, da ist noch kein Weg</b> . . . . .	<b>217</b>
<b>8.7</b>	<b>Viele »Kleinigkeiten« machen ein Viel</b> . . . . .	<b>217</b>
<b>8.7.1</b>	<b>Ziel liegt noch in weiter Ferne</b> . . . . .	<b>218</b>
	Arbeitsblatt 8.6: Anlässe zum Aufschieben . . . . .	219
<b>8.8</b>	<b>Infoblatt: Kleine Schritte erledigen große Aufgaben</b> . . . . .	<b>221</b>
	Arbeitsblatt 8.7: Ursachen für Aufschiebeverhalten . . . . .	222
<b>8.9</b>	<b>Infoblatt: Angebote an schnellen (leicht erreichbar) und kurzfristigen (schnell verpufft) Verführern</b> . . . . .	<b>223</b>
	Arbeitsblatt 8.8: Den »inneren Schweinehund« überwinden und ein gewünschtes Verhalten im Belohnungssystem neu etablieren . . . . .	224
	Arbeitsblatt 8.9: Vorsätze, die Sie gerne umsetzen und im Verhalten verankern möchten . . . . .	225

8.10	Suchtformel . . . . .	226
	Arbeitsblatt 8.10: Arbeitsblatt zur Suchtformel . . . . .	227
	Literatur . . . . .	228
9	<b>Übergang: Therapieabschluss und Nachsorge.</b> . . . . .	229
	<i>Meinolf Bachmann, Andrada El-Akhras</i>	
9.1	Hilfestellungen für Patienten, die eine (teil-)stationäre Therapie hinter sich haben . . . . .	231
	Arbeitsblatt 9.1: Die Zeit nach der Behandlung . . . . .	231
9.2	Selbsteinschätzung: Was müssen Sie beachten, wenn die Therapie zu Ende ist? . . . . .	235
	Arbeitsblatt 9.2: Stimmungsüberprüfung . . . . .	235
	Zusätzliches Arbeitsblatt 9.3: Vervielfältigung . . . . .	237
	Arbeitsblatt 9.4: Zusätzliche eigene Zielsetzungen . . . . .	238
9.3	Zusammenfassung: Was nehme ich mir für die Zeit nach der Therapie vor? . . . . .	239
	Arbeitsblatt 9.5: Die Zeit nach der Therapie . . . . .	239
9.4	Selbsthilfe . . . . .	240
	Arbeitsblatt 9.6: Selbsthilfegruppe besser gestalten . . . . .	242
	Infoblatt 9.1: Gesprächsregeln – eine Zusammenarbeit von Patienten und Therapeuten . . . . .	243
	Arbeitsblatt 9.7: Wöchentliches Zufriedenheitsbarometer . . . . .	244
	Infoblatt 9.2: Günstige und ungünstige Verhaltensweisen in Selbsthilfegruppen . . . . .	245
	Literatur . . . . .	246
10	<b>Ergänzende Materialien</b> . . . . .	247
	<i>Meinolf Bachmann, Andrada El-Akhras</i>	
10.1	Einführung . . . . .	248
10.2	Gruppenleben: Regeln im stationären Bereich – eine Zusammenarbeit von Patienten und Therapeuten . . . . .	249
10.3	Wöchentliches Stimmungsbarometer . . . . .	250
	Arbeitsblatt 10.1: Meine kleine Motivationsgeschichte . . . . .	251
	Arbeitsblatt 10.2: Mein Weg, mich als suchtkrank zu akzeptieren? . . . . .	252
	Arbeitsblatt 10.3: Wie habe ich mir die Gründe für das Suchtverhalten in der »aktiven« Phase erklärt? . . . . .	253
11	<b>Schlusswort</b> . . . . .	259
	<i>Meinolf Bachmann, Andrada El-Akhras</i>	