

# Inhaltsverzeichnis

---

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

<b>3</b>	<b>Therapieüberblick</b>	61
	<i>Meinolf Bachmann, Andrada El-Akhras</i>	
3.1	<b>Weg in die Sucht: Stationen der Suchtentwicklung und des Therapieprozesses</b>	63
	Arbeitsblatt 3.1: Die Einstiegs- und Suchtphase	63
3.2	<b>Selbsteinschätzungsskalen: Therapieschritte und Fragestellungen</b>	66
	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>	79
	<i>Meinolf Bachmann, Andrada El-Akhras</i>	
4.1	<b>Beziehungen: Wie können wir die Beziehungen zu anderen Menschen gestalten?</b>	80
	Arbeitsblatt 4.1: Fünf Voraussetzungen für eine gute Beziehung	81
4.2	<b>Konfliktbewältigung – Keine Gewinner und Verlierer</b>	86
	Arbeitsblatt 4.2: Wo Konflikte häufig auftreten	87
	Arbeitsblatt 4.3: Fragen zur Konfliktbewältigung: GEHT DAS?	89
4.3	<b>Konfliktbewältigung</b>	93
	Arbeitsblatt 4.4: Konfliktbewältigung	93
4.4	<b>Thema Partnerschaft</b>	94
	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
4.5	<b>Rollenspiele</b>	107
	Arbeitsblatt 4.8: Rollenspiele	108
	Literatur	114
<b>5</b>	<b>Gefühle zeigen – »Gefühlskiste«</b>	115
	<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
5.1	<b>Gefühle regulieren</b>	130
	Infoblatt 5.1: Gefühle regulieren	130
5.2	<b>Bedeutung der Gefühle und ihrer Ausprägung</b>	131
	Arbeitsblatt 5.5: Bedeutung der Gefühle und ihrer Ausprägung	132
	Infoblatt 5.2: Wie eine Situation bewertet wird, so fühlt man sich	135
5.3	<b>Info: Stressabbau und Entspannungstechniken</b>	139
	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>	147
	<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>	159
	<i>Meinolf Bachmann, Andrada El-Akhras</i>	
7.1	<b>Rückfallmodell: Möglicher Verlauf bei einer Rückfallgefährdung (Marlatt 1985)</b>	161
	Arbeitsblatt 7.1: Ausgewogener Lebensstil	162
7.2	<b>Rückfall »um sechs Ecken«</b>	165
	Arbeitsblatt 7.2: Scheinbar unbedeutende Entscheidungen	165
7.3	<b>Rückfallmodell: Fehlende Krankheitseinsicht/Wachsamkeit (Bachmann 1993)</b>	167
	Arbeitsblatt 7.3: Krankheitseinsicht und Wachsamkeit	167
7.4	<b>Entscheidungssituation bei Rückfälligkeit</b>	169
	Arbeitsblatt 7.4: Vorteile der Abstinenz in die Waagschale werfen	169
7.5	<b>Erkenntnisse und Gedanken zur Rückfallprävention (Lindenmeyer 2005; Meyer u. Bachmann 2011)</b>	173
	Arbeitsblatt 7.5: Wie kann man einem Rückfall vorbeugen?	173
7.6	<b>Rückfallauslöser</b>	175
7.7	<b>Rückfallrisiken und ihre Bewältigung</b>	176
	Arbeitsblatt 7.6: Was sind persönliche Rückfallrisiken?	177
	Arbeitsblatt 7.7: Wie sind Risiken zu bewältigen?	179
7.8	<b>Rückfallanalyse</b>	182
	Arbeitsblatt 7.8: Analyse der Rückfallgeschichte	183
7.9	<b>Zusammenfassung Rückfallgefährdung/Bewältigungsstrategien</b>	184
	Arbeitsblatt 7.9: Abschließende Ergebnisse	184
7.10	<b>Planung und Ausarbeitung einer Notfallkarte</b>	185
	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>	195
	<i>Meinolf Bachmann, Andrada El-Akhras</i>	
8.1	<b>Ausblick</b>	197
8.2	<b>Info- und Arbeitsblätter mit Beispielen</b>	199
	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
8.3	<b>Zwischenbilanz und Eintragung in die Wochenpläne</b>	209
	Arbeitsblatt 8.4: Eine Zwischenbilanz	209
8.4	<b>Struktur- und Aktivitätsplan</b>	210
	Arbeitsblatt 8.5: Wochenplan	211
8.5	<b>»Idealbeispiel« für einen Struktur- und Aktivitätsplan</b>	213
8.6	<b>Gute Vorsätze verwirklichen – wo ein Wille ist, da ist noch kein Weg</b>	217
8.7	<b>Viele »Kleinigkeiten« machen ein Viel</b>	217
8.7.1	<b>Ziel liegt noch in weiter Ferne</b>	218
	Arbeitsblatt 8.6: Anlässe zum Aufschieben	219
8.8	<b>Infoblatt: Kleine Schritte erledigen große Aufgaben</b>	221
	Arbeitsblatt 8.7: Ursachen für Aufschiebeverhalten	222
8.9	<b>Infoblatt: Angebote an schnellen (leicht erreichbar) und kurzfristigen (schnell verpufft) Verführern</b>	223
	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

<b>8.10</b>	<b>Suchtformel</b> . . . . .	226
	Arbeitsblatt 8.10: Arbeitsblatt zur Suchtformel	227
	Literatur . . . . .	228
<b>9</b>	<b>Übergang: Therapieabschluss und Nachsorge</b> . . . . .	229
	<i>Meinolf Bachmann, Andraida El-Akhras</i>	
<b>9.1</b>	<b>Hilfestellungen für Patienten, die eine (teil-)stationäre Therapie hinter sich haben</b> . . . . .	231
	Arbeitsblatt 9.1: Die Zeit nach der Behandlung . . . . .	231
<b>9.2</b>	<b>Selbsteinschätzung: Was müssen Sie beachten, wenn die Therapie zu Ende ist?</b> . . . . .	235
	Arbeitsblatt 9.2: Stimmungsüberprüfung . . . . .	235
	Zusätzliches Arbeitsblatt 9.3: Vervielfältigung . . . . .	237
	Arbeitsblatt 9.4: Zusätzliche eigene Zielsetzungen . . . . .	238
<b>9.3</b>	<b>Zusammenfassung: Was nehme ich mir für die Zeit nach der Therapie vor?</b> . . . . .	239
	Arbeitsblatt 9.5: Die Zeit nach der Therapie . . . . .	239
<b>9.4</b>	<b>Selbsthilfe</b> . . . . .	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
<b>10</b>	<b>Ergänzende Materialien</b> . . . . .	247
	<i>Meinolf Bachmann, Andraida El-Akhras</i>	
<b>10.1</b>	<b>Einführung</b> . . . . .	248
<b>10.2</b>	<b>Gruppenleben: Regeln im stationären Bereich – eine Zusammenarbeit von Patienten und Therapeuten</b> . . . . .	249
<b>10.3</b>	<b>Wöchentliches Stimmungsbarometer</b> . . . . .	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
<b>11</b>	<b>Schlusswort</b> . . . . .	259
	<i>Meinolf Bachmann, Andraida El-Akhras</i>	