



Leseprobe aus Lindenmeyer, Therapie-Tools Gruppentherapie 1,
ISBN 978-3-621-28744-9 © 2020 Programm PVU Psychologie Verlags
Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28744-9](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28744-9)

Inhalt

Übersicht über die Arbeits- und Informationsblätter	7
Vorwort zur 3. Auflage	13

I Einführung in die Gruppentherapie

1 Die Nutzungsmöglichkeiten von Teilnehmermaterialien in der Gruppentherapie	16
Johannes Lindenmeyer	
2 Gruppentherapie in offenen und geschlossenen Gruppen	21
Johannes Lindenmeyer	

II Arbeitsmaterialien

3 Alkoholmissbrauch	30
Johannes Lindenmeyer	
4 Alltagsplanung	57
Johannes Lindenmeyer • Yvonne J. Kulbartz-Klatt • Petra Zimdars	
5 Ärger und Aggression	79
Johannes Lindenmeyer • Oliver Kaczmarek • Jan Schmidt • Wolfgang Lindemann	
6 Bewerbungstraining	102
Angelika Hortig • Christine Schmidt • Johannes Lindenmeyer	
7 Depression	128
Johannes Lindenmeyer • Rita Kolling	
8 Ernährung und Gesundheit	155
Sylvia Beisel • Anja Knust • Katja Lehmann • Johannes Lindenmeyer	
9 Essstörungen	181
Sylvia Beisel • Silke Beringer • Sandra Boden • Johannes Lindenmeyer	

10	Gehirn-Jogging	221
	Johannes Lindenmeyer	
11	Medikamentenabhängigkeit	229
	Johannes Lindenmeyer • Sebastian Dierks • Judith Malik	
12	Schmerzbewältigung	265
	Sylvia Beisel • Peter Dufeu • Rita Kolling • Johannes Lindenmeyer	
13	Selbstsicherheit	290
	Johannes Lindenmeyer • Yvonne J. Kulbartz-Klatt	
14	Trauerbewältigung	308
	Christina Buss • Juliane Hahn • Sylvia Beisel • Johannes Lindenmeyer	
15	Weibliche Identität	329
	Petra Zimdars • Johannes Lindenmeyer	
	Dokumentationsbogen	351
	Autorenverzeichnis	352
	Hinweise zu den Teilnehmermaterialien	354

3 Alkoholmissbrauch

Hintergrund

Über die Alkoholabhängigen hinaus gibt es eine viel größere Gruppe von Personen mit schädlichem Alkoholkonsum. Für diese Patienten gibt es nur selten ein spezifisches Behandlungsangebot. Entgegen dem Konzept des sogenannten kontrollierten Trinkens werden die Betroffenen mit Hilfe der Teilnehmermaterialien angeregt, künftig lediglich in für sie kritischen Situationen keinen Alkohol zu trinken (sog. Punktabstinenz). Der Schwerpunkt liegt hierbei auf einer Einstellungsänderung: Bei entsprechender Motivation sind die Teilnehmer, da keine Alkoholabhängigkeit vorliegt, sehr wohl zu punktuelltem Alkoholverzicht in der Lage.

Indikation

Die Materialien sind für Personen geeignet, deren Alkoholkonsum zu körperlichen, psychischen oder sozialen Schäden geführt hat, die aber die Kriterien einer Alkoholabhängigkeit (noch) nicht erfüllen. Es können auch Personen einbezogen werden, deren Alkoholkonsum zwar bislang noch keine negativen Folgen verursacht hat, bei denen aber ein deutlich erhöhtes Risiko hierfür besteht. Es ist dabei unerheblich, ob das Alkoholproblem im Vordergrund steht oder eher ein Begleitsymptom einer primären anderen psychischen Störung darstellt.

Schwerpunkte

- ▶ **Realistische Einschätzung des eigenen Alkoholkonsums:** Der Konsum von Alkohol geschieht in der Regel integriert in andere soziale Tätigkeiten, ohne vorheriges bewusstes Nachdenken, sozusagen nebenbei. Entsprechend haben Personen häufig keine genaue Vorstellung davon, wie viel Alkohol sie eigentlich trinken und welche situativen Kontextbedingungen ihren Alkoholkonsum tatsächlich beeinflussen.
- ▶ **Kritische Auseinandersetzung mit sozialen Trinknormen:** Personen mit hohem Alkoholkonsum trinken häufig zusammen mit anderen Personen, die einen ähnlich hohen Alkoholkonsum aufweisen. Entsprechend merken sie dann nicht, wie stark sich ihr Alkoholkonsum vom Durchschnitt in unserer Gesellschaft entfernt hat. Eine ausführliche, patientengerechte Darstellung der fünf Trinkregeln in unserer Gesellschaft findet sich bei Lindenmeyer (2016a).
- ▶ **Unterscheidung von kritischen und unkritischen Trinksituationen:** Die Teilnehmer untersuchen, in welchen Situationen ihr bisheriger Alkoholkonsum eher unkritisch zu sehen ist und in welchen Situationen dadurch erhebliche Risiken drohen bzw. bereits Schäden eingetreten sind.
- ▶ **Festlegung und Erprobung von persönlicher Punktabstinenz:** Die Teilnehmer entscheiden und erproben für sich, in welchen Situationen sie künftig auf jeglichen Alkohol verzichten wollen und in welchen Situationen sie ihren bisherigen Alkoholkonsum beibehalten wollen.

Empfohlene Durchführungsvariante

Variante 2 und 3.

Die Betroffenen sehen in der Regel keinen Unterschied zwischen ihrem eigenen Alkoholkonsum und dem Trinkverhalten ihrer Umgebung. Sie befürchten aber, als Alkoholiker abgestempelt zu werden. Zur Vermeidung von Widerstand ist daher entscheidend, dass die Teilnehmer die Arbeitsblätter immer in der vorgese-

nenen Reihenfolge bearbeiten können, damit die aufeinander aufbauenden Therapieinhalte einen schrittweisen Einstellungswandel ermöglichen.

Therapeutische Tipps

- ▶ Im Rahmen der allgemeinen Anamnese sollten Screening-Instrumente (z. B. Fragebogen oder Laborwerte) eingesetzt sowie kritische Nachfragen zum Alkoholkonsum gestellt werden, um jene Patienten zu identifizieren und zur Teilnahme zu motivieren, für die dieses Behandlungsangebot indiziert ist. Von sich aus werden sich nur sehr wenige Teilnehmer melden.
- ▶ Als Therapeut sollte man den Teilnehmern immer wieder ausdrücklich versichern, dass man sie nicht für alkoholabhängig hält und ihnen daher auch nicht jeglichen Alkoholkonsum für die Zukunft ausreden will.
- ▶ Um Reaktanz zu vermeiden, sollte der Therapeut immer wieder das prinzipiell offene Therapieziel betonen: »In welchen Situationen wollen Sie künftig auf Alkohol verzichten, in welchen eher nicht?«
- ▶ Der Therapeut sollte die Möglichkeit von sogenannten motivationalen Rückfällen vorwegnehmen: Teilnehmer trinken ohne negative Folgen in einer kritischen Trinksituation, für die sie sich Abstinenz vorgenommen hatten, und erklären diese daraufhin zu einer unkritischen Trinksituation, in der sie nunmehr auch künftig (wieder) Alkohol trinken wollen.

Therapiemanuale

- ▶ Lindenmeyer, J. (2001). Der springende Punkt. Stationäre Kurzintervention bei Alkoholmissbrauch. Lengerich: Pabst Science Publishers.
- ▶ Lindenmeyer, J. (2013). Ich bin kein Alkoholiker. Die Behandlung von Alkoholproblemen in der ambulanten Psychotherapie. Berlin: Springer.
- ▶ Lindenmeyer, J. (2016a). Alkoholabhängigkeit. Fortschritte der Psychotherapie (3. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.
- ▶ Lindenmeyer, J. (2016b). Lieber schlau als blau (9. Aufl.). Weinheim: Beltz.

Arbeitsmaterial

AB 1 Die letzten 90 Tage. Das Arbeitsblatt ermöglicht eine genaue Erhebung des Alkoholkonsums innerhalb der letzten 90 Tage. Hinweise für die Durchführung und zur weiteren therapeutischen Verwendung der Ergebnisse finden sich bei Lindenmeyer (2013).

AB 2 Promille-Grenze. Das Arbeitsblatt ermöglicht die Bestimmung der Promillewerte für die Situationen mit dem höchsten Alkoholkonsum innerhalb der letzten 90 Tage sowie die Zeitdauer, bis wann der Alkohol vollständig abgebaut wurde.

INFO 1 Promille-Berechnung. Hier finden sich die Formeln zur persönlichen Promilleberechnung.

AB 3 Erforderliche Abstinenzspanne. Das Arbeitsblatt ermöglicht die Berechnung der Zeitspanne, die bei derzeitigem Alkoholkonsum vor Situationen einzuhalten ist, bei denen vollständige Nüchternheit gefordert ist.

AB 4 Trinknormen. Mit Hilfe dieses Arbeitsblattes werden die Betroffenen angehalten, die unterschiedlichen Trinknormen verschiedener Personen ihres persönlichen Umfeldes einander gegenüber zu stellen.

AB 5 Die fünf Trinkregeln. Das Arbeitsblatt ermöglicht es den Betroffenen, die häufigsten Trinksituationen daraufhin zu untersuchen, welche der fünf sozialen Trinkregeln für ihren Alkoholkonsum bestimmend war.

AB 6 Sozialer Druck. Mit Hilfe dieses Arbeitsblattes können die Betroffenen herausarbeiten, in welchen Situationen sie sozialen Druck von Seiten ihres Umfeldes verspüren, Alkohol zu trinken.

AB 7 Der kleine Unterschied. Das Arbeitsblatt ermöglicht den Betroffenen, die Unterschiede des Alkoholkonsums zwischen weiblichen und männlichen Personen ihres Umfelds in verschiedenen Situationen zu erkennen.

AB 8 Der Haken an der Sache. Das Arbeitsblatt bietet den Teilnehmern Gelegenheit, die kurzfristig angenehme Wirkung der längerfristig unangenehmen Nachwirkung ihres bisherigen Alkoholkonsums in neun verschiedenen Lebensbereichen gegenüberzustellen.

AB 9 Wirkungstrinken. Bei diesem Arbeitsblatt werden die Teilnehmer aufgefordert, zunächst für neun verschiedene Lebensbereiche die von ihnen angestrebte angenehme Alkoholwirkung herauszuarbeiten und dann anzugeben, wie wichtig diese für sie jeweils war.

AB 10 Blinde Flecken. Bei diesem Arbeitsblatt listen die Teilnehmer zunächst auf, welche angenehme Hauptwirkung sie durch Alkohol in verschiedenen Lebensbereichen subjektiv erlebt haben. Im Anschluss werden sie gebeten, Angehörige zu befragen, ob diese bei ihnen vielleicht auch weniger positive Alkoholwirkungen beobachtet haben.

AB 11 Abwehrmechanismen. Die Teilnehmer listen zunächst negative Folgen ihres bisherigen Alkoholkonsums auf und führen dann aus, auf welche Weise sie versucht haben, diese zu verbergen (Vermeidungsstrategien) bzw. auf eine andere Ursache zu schieben (Ausreden).

AB 12 Unfallstatistik. Die Teilnehmer werden zunächst gebeten, alle Verletzungen bzw. Unfälle seit ihrem 14. Lebensjahr aufzuführen, und geben dann an, ob und wenn ja, wie viel Alkohol sie hierbei getrunken hatten.

AB 13 Toleranzentwicklung. Die Teilnehmer können mit Hilfe des Arbeitsblattes ihre möglicherweise erhöhte Alkoholtoleranz überprüfen, indem sie für verschiedene Promillewerte ihre eigene dabei erlebte Alkoholwirkung mit der üblicherweise zu beobachtenden Alkoholwirkung vergleichen.

AB 14 Unproblematische Trinksituationen. Die Teilnehmer listen auf diesem Arbeitsblatt alle bisherigen Trinksituationen auf, die sie nach gründlicher Abwägung auch weiterhin für unproblematisch halten, weil ihre positiven Wirkungserwartungen mit den tatsächlichen Konsequenzen in ausreichendem Ausmaß übereinstimmen.

AB 15 Problematische Trinksituationen. Hier listen die Teilnehmer alle jene ihrer bisherigen Trinksituationen auf, die sie nunmehr als problematisch bewerten, da ihre positive Wirkungserwartungen in keinem Verhältnis zu den tatsächlichen Risiken bzw. Konsequenzen stehen.

AB 16 Pro und Kontra Alkohol. Mit Hilfe des Arbeitsblattes können die Teilnehmer für jede ihrer bisherigen Trinksituationen die kurz- und langfristigen Vorteile von fortgeführtem Alkoholkonsum versus künftigem Alkoholverzicht gegenüberstellen.

AB 17 Punktabstinenz-Karte. Hier können die Teilnehmer bis zu acht Situationen auflisten, in denen sie künftig auf jeglichen Alkohol verzichten wollen.

AB 18 Erfahrungsbericht. Die Teilnehmer können auf diesem Arbeitsblatt ihre Erfahrungen mit ihrer persönlichen Punktabstinenz protokollieren und daraus Schlussfolgerungen für ihr weiteres Vorgehen ziehen. Hinweise zum weiteren therapeutischen Vorgehen finden sich bei Lindenmeyer (2013).

AB 19 Ablehnungstraining. Falls die Betroffenen unter Druck geraten, Alkoholangebote durch andere Personen ablehnen zu müssen, so stellt der Arbeitsbogen eine günstige Möglichkeit dar, sich darauf gezielt vorzubereiten. Details zu einem sogenannten Ablehnungstraining finden sich bei Lindenmeyer (2016a).

AB 20 Literatur. Hier finden Betroffene Anregungen für ein vertieftes Selbststudium und können ihre dabei gewonnenen Erkenntnisse dokumentieren.

Name:

Umgang mit Alkohol

Teilnehmermaterialien



*Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient, sehr geehrte*r Patient*in!*

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung, sich kritisch mit Ihrem Alkoholkonsum auseinanderzusetzen.

In Deutschland gibt es etwa 4,8 Millionen Menschen, die einen riskanten Alkoholkonsum betreiben, und nochmals 2,7 Millionen Menschen, die sich durch ihren Alkoholkonsum bereits ernsthafte Schäden eingehandelt haben. Aus Angst, sofort als Alkoholiker zu gelten, lehnen es aber die meisten ab, offen über ihr Alkoholproblem zu sprechen.

Wir möchten an dieser Stelle nochmals betonen, dass wir Sie nicht für alkoholabhängig halten. Wir glauben aber, dass es gute Gründe dafür gibt, dass Sie Ihren bisherigen Alkoholkonsum kritisch überprüfen. Auf dieser Grundlage können Sie dann selbst entscheiden, in welchen Situationen Sie weitertrinken wollen wie bisher und in welchen Situationen Sie künftig auf Alkohol verzichten möchten.

Das Durcharbeiten dieser Materialien soll Ihnen dabei helfen, diese Entscheidung auf einer kenntnisreichen und gründlich durchdachten Grundlage zu fällen.

Wir wünschen Ihnen hierbei viel Erfolg!



Zunächst geht es darum, ein möglichst genaues Bild Ihres Alkoholkonsums in den letzten 90 Tagen zu gewinnen. Natürlich ist es nicht einfach, sich an Einzelheiten über einen so langen Zeitraum zu erinnern. Wir werden daher den beigegefügt Kalender benutzen, um Ihnen die Erinnerung zu erleichtern. Kopieren Sie die nächste Seite mindestens dreimal, damit Sie einen Zeitraum von 90 Tagen dokumentieren können.

Sie können die nächste Therapiestunde dadurch vorbereiten, dass Sie folgende persönlichen Eintragungen in diesem Kalender vornehmen.

Alle Fragen beziehen sich auf die Zeit vom: bis:

- 1 — Beginnen Sie zunächst, **persönlich wichtige Daten** wie Geburtstage, Ferien, Festlichkeiten, Krankheiten oder Unfälle in den Kalender einzutragen.
- 2 — Wenn Sie in den 90 Tagen ...
 - ▶ in einer stationären Behandlung wegen medizinischer Probleme waren, tragen Sie jeweils **STMB** ein.
 - ▶ in einer stationären Behandlung wegen psychischer Probleme waren, tragen Sie jeweils **STPB** ein.
 - ▶ Kontakt zu einem niedergelassenen Arzt hatten, tragen Sie jeweils **AMB** ein.
 - ▶ Kontakt zu einem niedergelassenen Psychotherapeuten (hierzu zählen auch betriebliche Sozialberater oder Beratungsstellen) hatten, tragen Sie jeweils **APB** ein.
 - ▶ krankgeschrieben waren, tragen Sie jeweils **AU** (arbeitsunfähig) ein.
 - ▶ nicht zu Hause übernachtet haben, tragen Sie jeweils **NZHÜ** ein.
 - ▶ im Kino, Theater, Konzert oder einer Sportveranstaltung waren, tragen Sie jeweils **VB** ein.
 - ▶ auf einer Feier waren, tragen Sie ein **F** ein.
- 3 — Abschließend markieren Sie noch alle Tage, an denen Sie zur Arbeit/Schule/Ausbildung gegangen sind, mit **A**.
- 4 — Vor dem Hintergrund des von Ihnen ausgefüllten Kalenders wird es Ihnen leichter fallen, Ihren Alkoholkonsum in den letzten 90 Tagen genauer anzugeben:
 - ▶ Streichen Sie zunächst alle Tage aus, an denen Sie gar keinen Alkohol getrunken haben.
 - ▶ Gehen Sie dann Tag für Tag durch und bestimmen möglichst genau:
 - die Zeit
 - die Situation / den Ort
 - die von Ihnen getrunkene Alkoholmenge (z. B. 19.00–23.00: Party bei Freunden, 4 Gläser Wein, 1 Glas Sekt)

Monat: **Jahr**

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.
22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.
29.	30.	31.				

Ermitteln Sie zunächst für jene sechs Trinksituationen innerhalb der letzten drei Monate, in denen Sie am meisten Alkohol getrunken haben, den jeweils entstandenen Promillewert.
 Berechnen Sie dann, wie lange es gedauert hat, bis Sie wieder ganz nüchtern waren.



Datum	Situation / Alkoholmenge	Promille	Ausnüchterungszeit

Hinweise zur Berechnung des Promillewertes finden Sie auf INFO 1 »Promille-Berechnung«.

INFO 1

Promille-Berechnung



Zur Berechnung Ihres Promillewertes gehen Sie bitte wie folgt vor:

- 1 — Zunächst müssen Sie die getrunkene Alkoholmenge in Gramm reinen Alkohol umrechnen. Für die Umrechnung gilt:
 - ▶ 1l Bier = 40 g Alkohol
 - ▶ 1 Pils (0,3l) = 13g Alkohol
 - ▶ 1l Wein/Sekt = 90 g Alkohol
 - ▶ 1 Glas Wein/Sekt (0,125l) = 11g Alkohol
 - ▶ 1l Spirituosen = 270 g Alkohol
 - ▶ 1 einfacher Schnaps (2cl) = 5,5g Alkohol
- 2 — Dann können Sie Ihren Promillewert nach folgender Formel berechnen:

$$\text{Promille} = \frac{\text{Alkoholmenge in g}}{\text{Körpergewicht in kg} \cdot r = 0,7 \text{ bei Männern bzw. } 0,6 \text{ bei Frauen}}$$



Zur Berechnung der Ausnüchterungszeit gehen Sie bitte wie folgt vor:

Pro Stunde können etwa 0,1 bis 0,15 Promille ausgeschieden werden. Sie können die maximale Ausnüchterungszeit nach folgender Formel berechnen:

$$\text{Maximale Ausnüchterungszeit in Std.} = \frac{\text{Promillewert}}{0,1}$$

Sie finden aber auch im Internet eine Vielzahl von Promillerechnern, wenn Sie das Wort in die Suchmaschine eingeben.

AB 3

Erforderliche Abstinenzspanne

Listen Sie zunächst in der rechten Spalte alle Situationen auf, die in Ihrem Alltag absolute Nüchternheit erfordern (z. B. Straßenverkehr, berufliche Aufgaben, sportliche Betätigungen, handwerkliche Tätigkeiten).

Listen Sie dann in der linken Spalte jene Trinksituationen auf, die typischerweise zeitlich vor diesen Situationen liegen und berechnen Sie Ihren dortigen Promillewert.

Berechnen Sie schließlich die Zeitspanne, die zur vollkommenen Ausnüchterung zwischen beiden Situationen erforderlich ist.



Trinksituation / Alkoholmenge	Promille	Erforderliche Abstinenzspanne	Situation, die absolute Nüchternheit erfordert

Hinweise zur Berechnung des Promillewertes und der Ausnüchterungszeit finden Sie auf INFO 1 »Promille-Berechnung«.

Wahrscheinlich werden die Menschen um Sie herum ganz unterschiedlich viel Alkohol trinken. Tragen Sie für jede der folgenden Situationen möglichst viele verschiedene in Ihrer Umgebung vorherrschende Trinknormen ein und vermerken Sie jeweils, von wem diese vertreten werden.

In die graue Zeile tragen Sie dann bitte jeweils ein, wie viel Alkohol Sie selbst üblicherweise in dieser Situation trinken.



Trinknorm	Vertreten durch
Alkohol bei einer Feier	
Alkohol am Arbeitsplatz	
Alkohol am Steuer	
Alkohol und Sport	
Alkohol und Sex	

AB 5

Die fünf Trinkregeln

Ermitteln Sie zunächst anhand der Eintragungen zu Ihrem Alkoholkonsum in den letzten drei Monaten die Häufigkeit Ihrer verschiedenen Trinksituationen.

Entscheiden Sie dann für jede Ihrer Trinksituationen, welche der fünf Trinkregeln jeweils für Ihren Alkoholkonsum zutreffend ist (manchmal trifft mehr als eine Trinkregel zu):

- (1) Regelmäßiger Alkoholkonsum ist normal
- (2) Alkohol gehört dazu
- (3) Alkohol tut gut
- (4) Trinke so viel wie dein Nachbar
- (5) Alkoholtrinken ist Privatsache



	Geltende Trinkregel
Meine häufigste Trinksituation:	
Meine zweithäufigste Trinksituation:	
Meine dritthäufigste Trinksituation:	
Meine vierthäufigste Trinksituation:	
Meine fünfhäufigste Trinksituation:	
Meine sechsthäufigste Trinksituation:	