

Inhaltsverzeichnis

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

3	Therapieüberblick	61
	<i>Meinolf Bachmann, Andrada El-Akhras</i>	
3.1	Weg in die Sucht: Stationen der Suchtentwicklung und des Therapieprozesses	63
	Arbeitsblatt 3.1: Die Einstiegs- und Suchtphase	63
3.2	Selbsteinschätzungsskalen: Therapieschritte und Fragestellungen	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
4	Beziehungen und soziale Kompetenzen	79
	<i>Meinolf Bachmann, Andrada El-Akhras</i>	
4.1	Beziehungen: Wie können wir die Beziehungen zu anderen Menschen gestalten?	80
	Arbeitsblatt 4.1: Fünf Voraussetzungen für eine gute Beziehung	81
4.2	Konfliktbewältigung – Keine Gewinner und Verlierer	86
	Arbeitsblatt 4.2: Wo Konflikte häufig auftreten	87
	Arbeitsblatt 4.3: Fragen zur Konfliktbewältigung: GEHT DAS?	89
4.3	Konfliktbewältigung	93
	Arbeitsblatt 4.4: Konfliktbewältigung	93
4.4	Thema Partnerschaft	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	Rollenspiele	107
	Arbeitsblatt 4.8: Rollenspiele	108
	Literatur	114
5	Gefühle zeigen – »Gefühlskiste«	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	Gefühle regulieren	130
	Infoblatt 5.1: Gefühle regulieren	130
5.2	Bedeutung der Gefühle und ihrer Ausprägung	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	Info: Stressabbau und Entspannungstechniken	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
6	Geld zum Thema machen	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

7	Rückfallverhütung	159
	<i>Meinolf Bachmann, Andrada El-Akhras</i>	
7.1	Rückfallmodell: Möglicher Verlauf bei einer Rückfallgefährdung (Marlatt 1985)	161
	Arbeitsblatt 7.1: Ausgewogener Lebensstil	162
7.2	Rückfall »um sechs Ecken«	165
	Arbeitsblatt 7.2: Scheinbar unbedeutende Entscheidungen	165
7.3	Rückfallmodell: Fehlende Krankheitseinsicht/Wachsamkeit (Bachmann 1993)	167
	Arbeitsblatt 7.3: Krankheitseinsicht und Wachsamkeit	167
7.4	Entscheidungssituation bei Rückfälligkeit	169
	Arbeitsblatt 7.4: Vorteile der Abstinenz in die Waagschale werfen	169
7.5	Erkenntnisse und Gedanken zur Rückfallprävention (Lindenmeyer 2005; Meyer u. Bachmann 2011)	173
	Arbeitsblatt 7.5: Wie kann man einem Rückfall vorbeugen?	173
7.6	Rückfallauslöser	175
7.7	Rückfallrisiken und ihre Bewältigung	176
	Arbeitsblatt 7.6: Was sind persönliche Rückfallrisiken?	177
	Arbeitsblatt 7.7: Wie sind Risiken zu bewältigen?	179
7.8	Rückfallanalyse	182
	Arbeitsblatt 7.8: Analyse der Rückfallgeschichte	183
7.9	Zusammenfassung Rückfallgefährdung/Bewältigungsstrategien	184
	Arbeitsblatt 7.9: Abschließende Ergebnisse	184
7.10	Planung und Ausarbeitung einer Notfallkarte	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
8	Alternativen zum Suchtverhalten: Struktur und Aktivitätsplan	195
	<i>Meinolf Bachmann, Andrada El-Akhras</i>	
8.1	Ausblick	197
8.2	Info- und Arbeitsblätter mit Beispielen	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	Zwischenbilanz und Eintragung in die Wochenpläne	209
	Arbeitsblatt 8.4: Eine Zwischenbilanz	209
8.4	Struktur- und Aktivitätsplan	210
	Arbeitsblatt 8.5: Wochenplan	211
8.5	»Idealbeispiel« für einen Struktur- und Aktivitätsplan	213
8.6	Gute Vorsätze verwirklichen – wo ein Wille ist, da ist noch kein Weg	217
8.7	Viele »Kleinigkeiten« machen ein Viel	217
8.7.1	Ziel liegt noch in weiter Ferne	218
	Arbeitsblatt 8.6: Anlässe zum Aufschieben	219
8.8	Infoblatt: Kleine Schritte erledigen große Aufgaben	221
	Arbeitsblatt 8.7: Ursachen für Aufschiebeverhalten	222
8.9	Infoblatt: Angebote an schnellen (leicht erreichbar) und kurzfristigen (schnell verpufft) Verführern	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

8.10	Suchtformel	226
	Arbeitsblatt 8.10: Arbeitsblatt zur Suchtformel	227
	Literatur	228
9	Übergang: Therapieabschluss und Nachsorge	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	Ergänzende Materialien	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	Schlusswort	259
	<i>Meinolf Bachmann, Andrada El-Akhras</i>	

Lust auf Abstinenz

Ein Therapiemanual bei Alkohol-, Medikamenten- und
Drogenabhängigkeit

Bachmann, M.; El-Akhras, A.

2014, IX, 260 S., Softcover

ISBN: 978-3-642-54574-0