

Dann hör doch einfach auf!

Warum „einfach aufhören“ oft nicht so leicht ist und oft auch nicht die Lösung für alles ist.



„Mit dem Rauchen aufzuhören, ist das einfachste,
was ich je getan habe.“

Ich muss es wissen, ich habe es 1000 Mal gemacht. “
Mark Twain

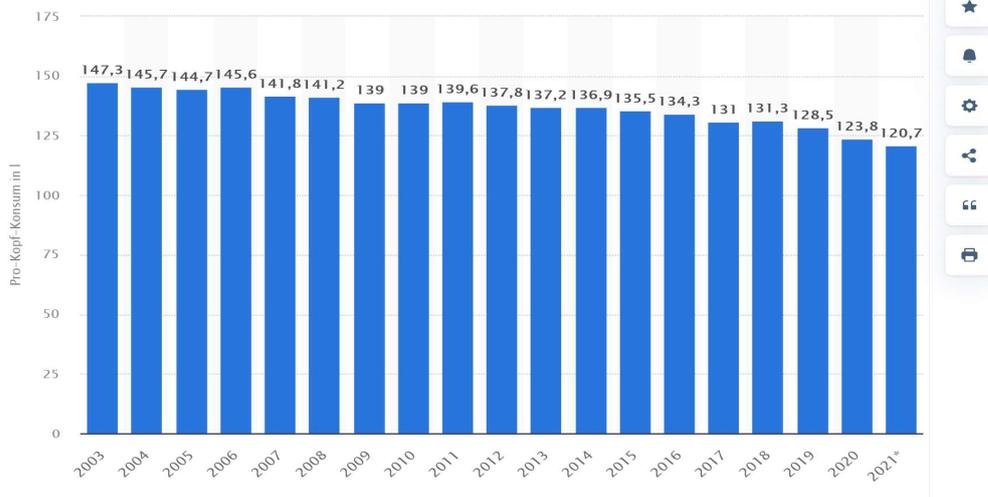




Ich trinke zu viel, sagen anderen ...



Es trinken doch alle was und immer mehr ...



[Details zur Statistik](#)

© Statista 2022

[Quellen anzeigen](#)

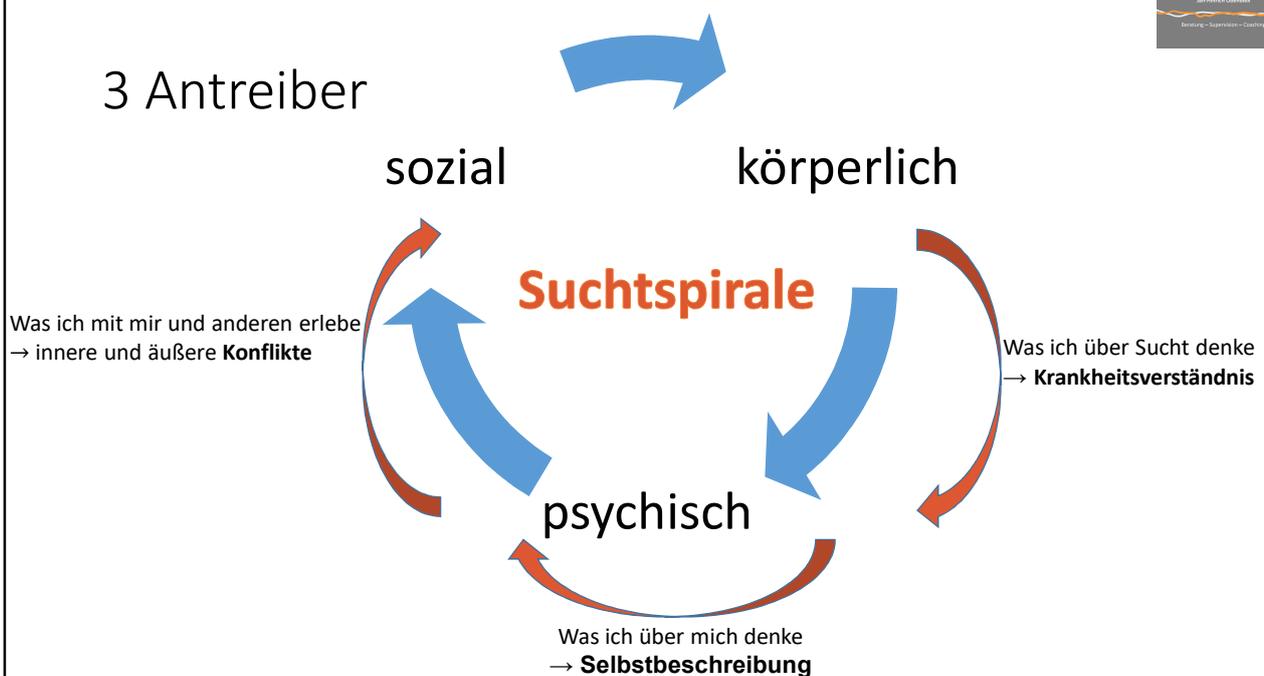
Abhängigkeit – Kennzeichen ICD 10

- Starker **Konsumdrang**
- **Kontrollverlust**
- **Toleranzentwicklung**
- Körperliche **Entzugssymptome**
- **Vernachlässigung** anderer Interessen zugunsten des Substanzkonsums.
- Substanzkonsum trotz des Nachweises eindeutig schädlicher **Folgen**
- Mindestens **3 Kriterien von 6** mindestens einen Monat lang gleichzeitig oder wiederholt innerhalb von 12 Monaten

ICD 10 → ICD 11

- **Beeinträchtigte Kontrolle** – Beginn, Menge, Umstände, Ende des Konsums
- Physiologische Merkmale (substanzbezogene Neuroadaptation)
 - **Toleranz**,
 - **Entzugserscheinungen** (kompensieren oder verhindern)
- Konsum **Priorität im Leben**, über Interessen, Vergnügungen, alltägliche Aktivitäten, Verpflichtungen, Gesundheitspflege, persönlichen Pflege
- Mindestens 2 Merkmale von 3

3 Antreiber



3 Antreiber

- **Krankheitsverständnis**
 - Z.B. ... selbst schuld,
 - die anderen sind schuld,
 - „Schwiegermutterssyndrom“, ...
- **Selbstbeschreibung** und Selbsterleben
 - Z.B. „Ich bin zu dumm für Abstinenz!“
 - Ich habe nichts besseres verdient ...
- **Innere und äußere Konflikte**
 - Ständige Schuldgefühle
 - Angst vor Nähe oder vor dem Alleinsein, ...

Abhängigkeitsverständnis

- Die Krankheit wird oft zu spät erkannt
 - Betroffene und Bezugspersonen haben zu **drastische Vorstellungen**
(Penner unter der Brücke ...)
 - Die Krankheit kann **individuell** völlig unterschiedlich verlaufen
 - Deswegen ist sie ohne Vorkenntnisse nicht leicht festzustellen

Abhängigkeitsverständnis

Trinkmenge



Menge:	0,5L Bier	0,33L Bier	0,2L Wein	0,1L Wein	40ml Schnaps	20ml Schnaps
Alkohol- gehalt:	20 g	13 g	20 g	10 g	12 g	6 g

... nur 1 Glas am Tag ...



Abhängigkeitsverständnis

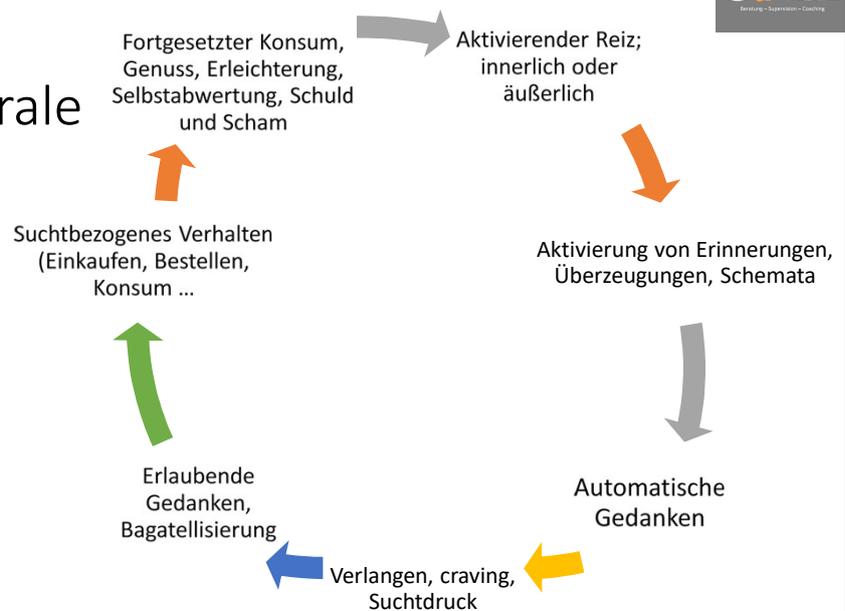
- **Gemeinsamkeiten** aller Suchtformen
 - **Einnahme nicht beenden können**, ohne das unangenehme körperliche und/oder seelische Zustände eintreten
 - Immer wieder soviel konsumieren, dass man **sich und/oder andere schädigt**



Suchtspirale



Entwicklung einer Suchtspirale



Krankheitsverständnis...

	So habe ich früher selbst gedacht	So denkt mein Partner/meine Familie	So denkt mein (Kun)fellow/Arbeitsgeber	So denkt mein Therapeut	So denken meine Nachbarn	So denke ich heute
Abhängigkeit ist eine Charakter- schwäche. Wer einen starken Willen hat, wird niemals alkohol- oder medikamentenabhängig.						
Ein richtiger Alkoholiker ist man erst, wenn man alles verloren hat und als „Penner unter der Brücke schläft“.						
Abhängigkeit ist angeboren. Wenn die Eltern alkohol- oder medikamentenabhängig sind, ist es kein Wunder, wenn ihre Kinder später auch so werden.						
Abhängigkeit ist umweltbedingt. In bestimmten Berufen (z.B. auf dem Bau) oder durch die Unachtsamkeit bestimmter Ärzte wird man automatisch abhängig, ohne dass man es selbst merkt.						
Alkoholiker ist man erst, wenn man tagelang Rausche hat oder seine Arbeit nicht mehr verrichten kann.						
Abhängigkeit ist eine Krankheit, die nur durch lebenslange Abstinenz von allen Suchtmitteln gestoppt, aber niemals geheilt werden kann.						
Abhängigkeit gibt es in Wirklichkeit gar nicht – wenn der Betroffene wirklich wollte, könnte er jederzeit aufhören.						
Abhängig ist man, wenn man körperliche Entzugserscheinungen (z. B. Zittern) erlebt.						
Wenn jemand zu viel Alkohol oder Medikamente zu sich nimmt, muss er eben eine Zeitlang kürzer treten, bis sich sein Körper und seine Nerven wieder erholt haben.						
Abhängig wird man durch große Probleme in seinem Leben, mit denen man nie richtig fertig geworden ist.						
Alkohol- und Medikamentenabhängige haben meist eine schwere Kindheit hinter sich, deren Folgen zur Abhängigkeitsentwicklung geführt haben.						



Lieber schlau als blau, S. 222

Übung zum Krankheitsverständnis

- 15 Minuten – einzeln
- 45 Minuten – Kleingruppe (5-6 Pers.)
- Treffen in der Großgruppe
→ Ergebnisse zusammentragen

	So habe ich früher selbst gedacht	So denkt mein Partner/meine Familie	So denkt mein (Kun)fellow/Arbeitsgeber	So denkt mein Therapeut	So denken meine Nachbarn	So denke ich heute
Abhängigkeit ist eine Charakter- schwäche. Wer einen starken Willen hat, wird niemals alkohol- oder medikamentenabhängig.						
Ein richtiger Alkoholiker ist man erst, wenn man alles verloren hat und als „Penner unter der Brücke schläft“.						
Abhängigkeit ist angeboren. Wenn die Eltern alkohol- oder medikamentenabhängig sind, ist es kein Wunder, wenn ihre Kinder später auch so werden.						
Abhängigkeit ist umweltbedingt. In bestimmten Berufen (z.B. auf dem Bau) oder durch die Unachtsamkeit bestimmter Ärzte wird man automatisch abhängig, ohne dass man es selbst merkt.						
Alkoholiker ist man erst, wenn man tagelang Rausche hat oder seine Arbeit nicht mehr verrichten kann.						
Abhängigkeit ist eine Krankheit, die nur durch lebenslange Abstinenz von allen Suchtmitteln gestoppt, aber niemals geheilt werden kann.						
Abhängigkeit gibt es in Wirklichkeit gar nicht – wenn der Betroffene wirklich wollte, könnte er jederzeit aufhören.						
Abhängig ist man, wenn man körperliche Entzugserscheinungen (z. B. Zittern) erlebt.						
Wenn jemand zu viel Alkohol oder Medikamente zu sich nimmt, muss er eben eine Zeitlang kürzer treten, bis sich sein Körper und seine Nerven wieder erholt haben.						
Abhängig wird man durch große Probleme in seinem Leben, mit denen man nie richtig fertig geworden ist.						
Alkohol- und Medikamentenabhängige haben meist eine schwere Kindheit hinter sich, deren Folgen zur Abhängigkeitsentwicklung geführt haben.						



Krankheitsverständnis

- Bin ich selbst betroffen?
- Gehört das jetzt zu mir?
- Bin ich jetzt Alkoholiker/in?
- Bin ich alkoholkrank?
- Wenn ich trocken bin, habe ich die Krankheit dann überwunden?
- War ich dann mal alkoholkrank?
- ...

Anerkennen was ist

- Was bedeutet es die Krankheit zu integrieren?
- Was gehört dazu?
- Woran erkenne ich, dass die Erkrankung von mir/jemand vollständig anerkannt wird?

Bausteine der Aneignung

- ✓ Suchtmittelkonsum = **problematisch** → Notwendigkeit zur Änderung
- ✓ Sucht ist **überdauernd** → Abstinenzentscheidung
- ✓ Es gibt **Rückfallimpulse** → Abstinenzsicherung
- ✓ Abhängigkeit hat **Hintergründe** ↔ Ausgangsproblematik
- ✓ **Integration** der Abhängigkeitsproblematik

Stufen der Aneignung

1. Es gibt kein Problem.
2. Es gibt ein Problem, ich muss etwas ändern, aber ... (Ja, aber ...).
3. Ich muss einfach aufhören, dann wird **alles gut für immer**.
4. Ich kenne meine Risiken und kann Ambivalenz wahrnehmen.
5. Ich kann meine Abstinenz sichern, kenne meine inneren Konflikte
6. Die Erkrankung gehört zu mir, ich kenne meine Lebensthemen und Sorge für mich.

Stufen der Aneignung

1. Es gibt kein Problem.

- - Konfrontation mit Außensicht und kritische Überprüfung der Situation.
- Unterschiede und Widersprüche zur Selbstwahrnehmung herausarbeiten
- Herausarbeiten von Diskrepanzen im Patienten
- Vermeiden von Konfrontation zwischen Patient und Therapeut

2. Es gibt ein Problem, ich muss etwas ändern, aber ... (Ja, aber ...).

- - Thematisierung von Schuld und Scham
- kritische konstruktive Begleitung von Versuchen der Mengenreduktion oder der zeitlich befristeten Abstinenz
- Durchspielen der Konsequenzen einer Akzeptanz bzw. einer Abstinenzentscheidung für Lebensführung, Beziehungen und Selbstbild

Stufen der Aneignung

3. Ich muss einfach aufhören, dann wird alles immer für gut.

- - Förderung der Akzeptanz der Suchterkrankung als ganze Lebensform
- Einüben einer alternativen Lebensform (vorläufig, z.T. zwanghaften Akzenten)
- Aufbau innerer und äußerer Sicherungsstrukturen (Selbsthilfe)

4. Abstinenter, ich kenne meine Risiken und kann Ambivalenz wahrnehmen.

- - Förderung der Akzeptanz, Überwindung der Spaltung zwischen „trockener“ und „nasser“ Seite

Stufen der Aneignung

5. Ich kann meine Abstinenz sichern, kenne meine inneren Konflikte

- - Stabilisierung durch vertiefte Bearbeitung spezifischer Themen
- Bedeutung der Erkrankung in der Biographie verstehen

6. Die Erkrankung gehört zu mir, ich kenne meine Lebensthemen und Sorge für mich.

- - Integration der Abstinenz und der bearbeiteten Themen in den Alltag
- weitere Psychotherapie

Interview - Gruppeneinschätzung

A.S7: Aneignung der Abhängigkeitserkrankung

Abwehr	Abwehr ohne Problemwahrnehmung	1	
		1,5	
	Abwehr mit Problemwahrnehmung	2	
		2,5	
Akzeptanz	Akzeptanz ohne Konflikterleben	3	
		3,5	
	Akzeptanz mit Konflikterleben	4	
		4,5	
Kompensation	Beginnende Kompensation	5	
		5,5	
	Fortgeschrittene Kompensation	6	

Bitte tragen Sie hier die aktuelle Stufe ein oder «nicht beurteilbar» ☺



Abwehr

- a) Suchtverhalten
- b) Körperliche Folgen
- c) Soziale Folgen
- d) Psychische Folgen
- e) Familie/Partnerschaft

Abwehr

Vermeidungs-
verhalten

Abwehr – selbstkritische Reflektion

in 3 Schritten

1. vor mir, 2. vor jemandem, 3. in der Gruppe

- Fragebogen Abwehrmechanismen
 - 20 Minuten – Einzelarbeit
 - 20 Minuten – 2er Team
 - 20 Minuten – Kleingruppe (3-5 Personen)
- Großgruppe -> Ergebnisse + Diskussion

- Suchtspirale
- Krankheitsverständnis
- Anerkennung
- Abwehr

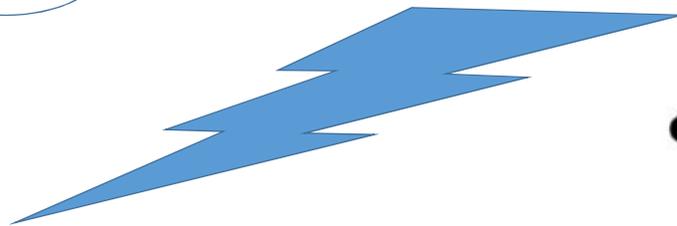
- Gesprächssituation /-führung
- Haltung
- Konflikte und Gefühle
- Zusammenfassung

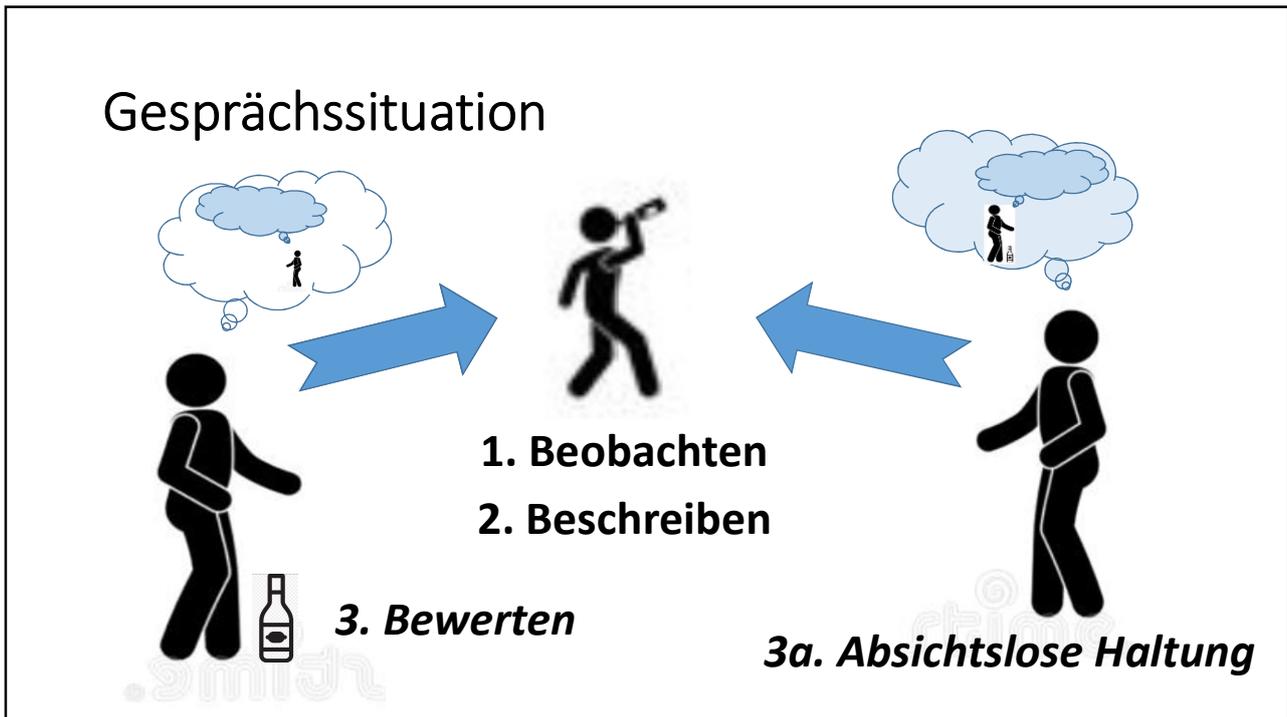
Situation

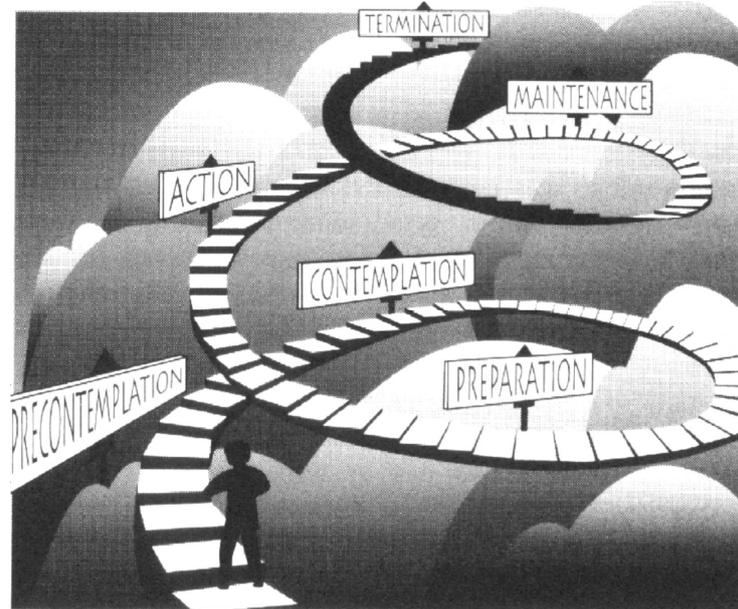
Dann hör ich einfach auf !
Aber ...



Dann hör doch einfach auf !



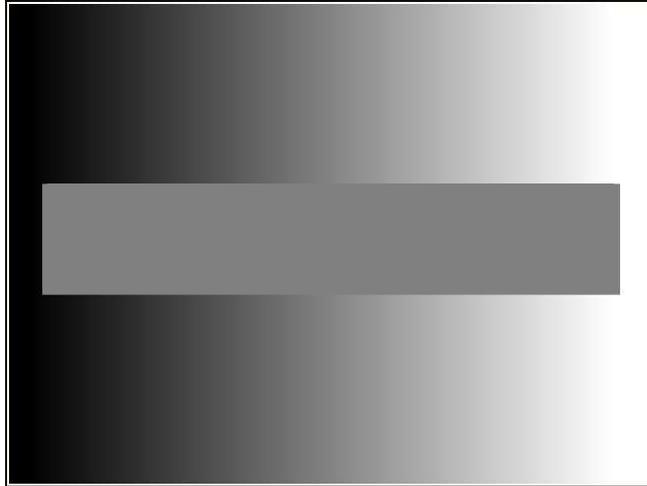




Problemlösung ...

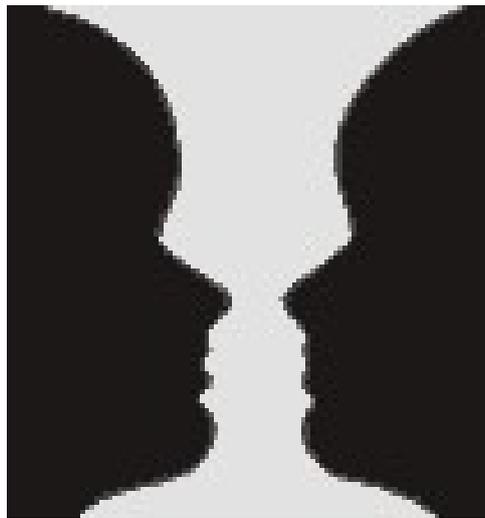
... fängt an mit der Problemwahrnehmung.
Wahrnehmung ist sehr individuell !

Achtung -> Wahrnehmungsexperimente



Der graue Balken erscheint links heller, besitzt aber überall den gleichen Grauwert





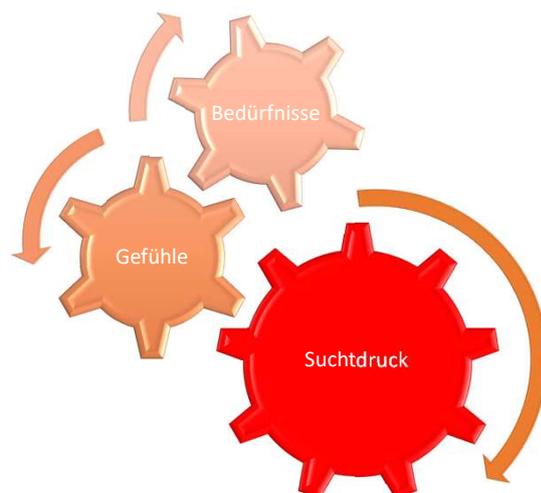
Das Glas oder zwei Gesichter.
Was siehst Du?
Das Glas oder die Begegnung.
Was bevorzugst Du?



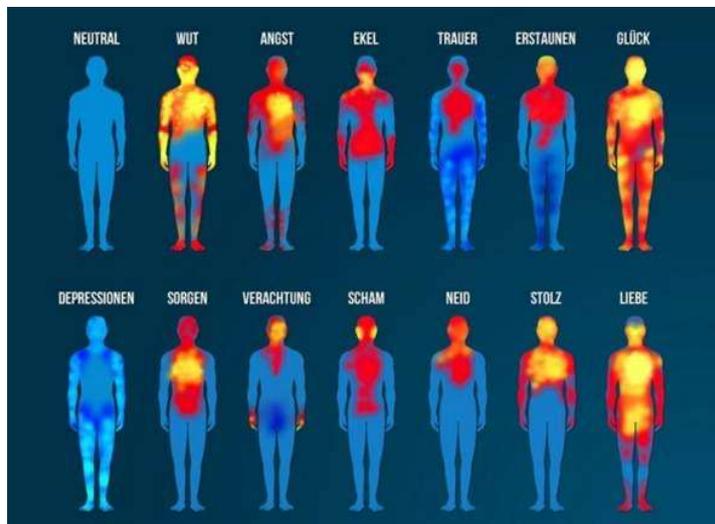
- Die **Wahrnehmung von Gefühlen und Bedürfnissen** ist entscheidend für den Umgang mit sich selbst und mit anderen !
- Gefühle wollen gefühlt werden !
- Bedürfnisse wollen wahrgenommen werden !

Sucht und Gefühle + Bedürfnisse

Werde sie nicht **wahrgenommen** und **beachtet**, treiben sie den Suchtdruck an



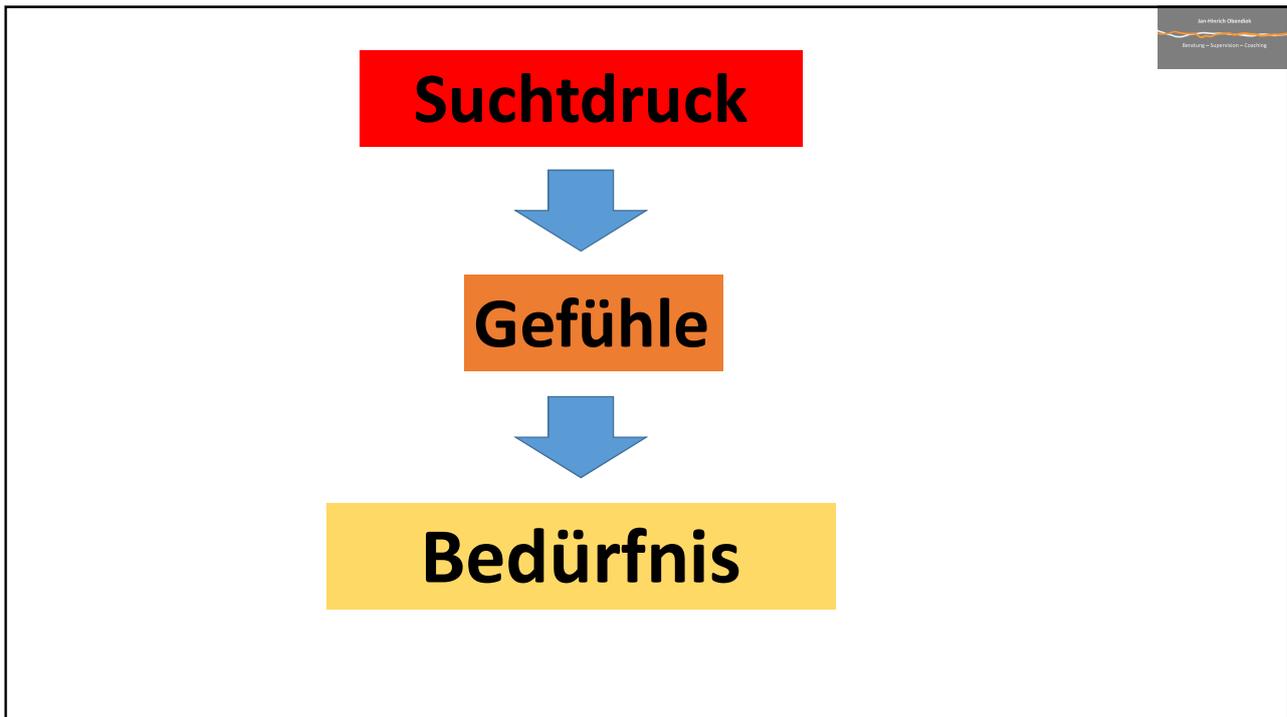
Gefühlswahrnehmung - Körper



Das Gute am Schlechten

- Jede Problemlösung beginnt mit der Problemwahrnehmung.
- **SUCHTDRUCK** ist ein Hinweis auf etwas, um das ich mich kümmern muss.
- **SUCHTDRUCK** ist nicht das Problem selbst, sondern nur das Schild dort hin.





Was will mir der Suchtdruck zeigen?

	→	
Suchtdruck	Mangelgefühl	Grundbedürfnis
	einsam, ausgegrenzt	Bindungsbedürfnis
	hilflos unsicher abhängig	Orientierung u. Kontrolle
	minderwertig, beschämt, ungeliebt	Selbstwertschutz und Selbstwerterhöhung
	gelangweilt, abgestumpft, angeödet, gestresst, überlastet, müde	Lustgewinn und Unlustvermeidung

Gesamt-Bedürfnis nach Stimmigkeit und Konsistenz

Gefühle wahrnehmen und Bedürfnisse achten

- Wie habe ich mich vor dem letzten Rückfall gefühlt?
- Was hätte ich aus heutiger Sicht eigentlich gebraucht?
- Wie kann ich heute für dieses Bedürfnis sorgen?

Suchtspirale - > Veränderungsspirale



„Eine Gewohnheit kann man nicht einfach zum Fenster hinauswerfen -
man muss sie Stufe für Stufe die Treppe hinunterlocken.“

Marc Twain