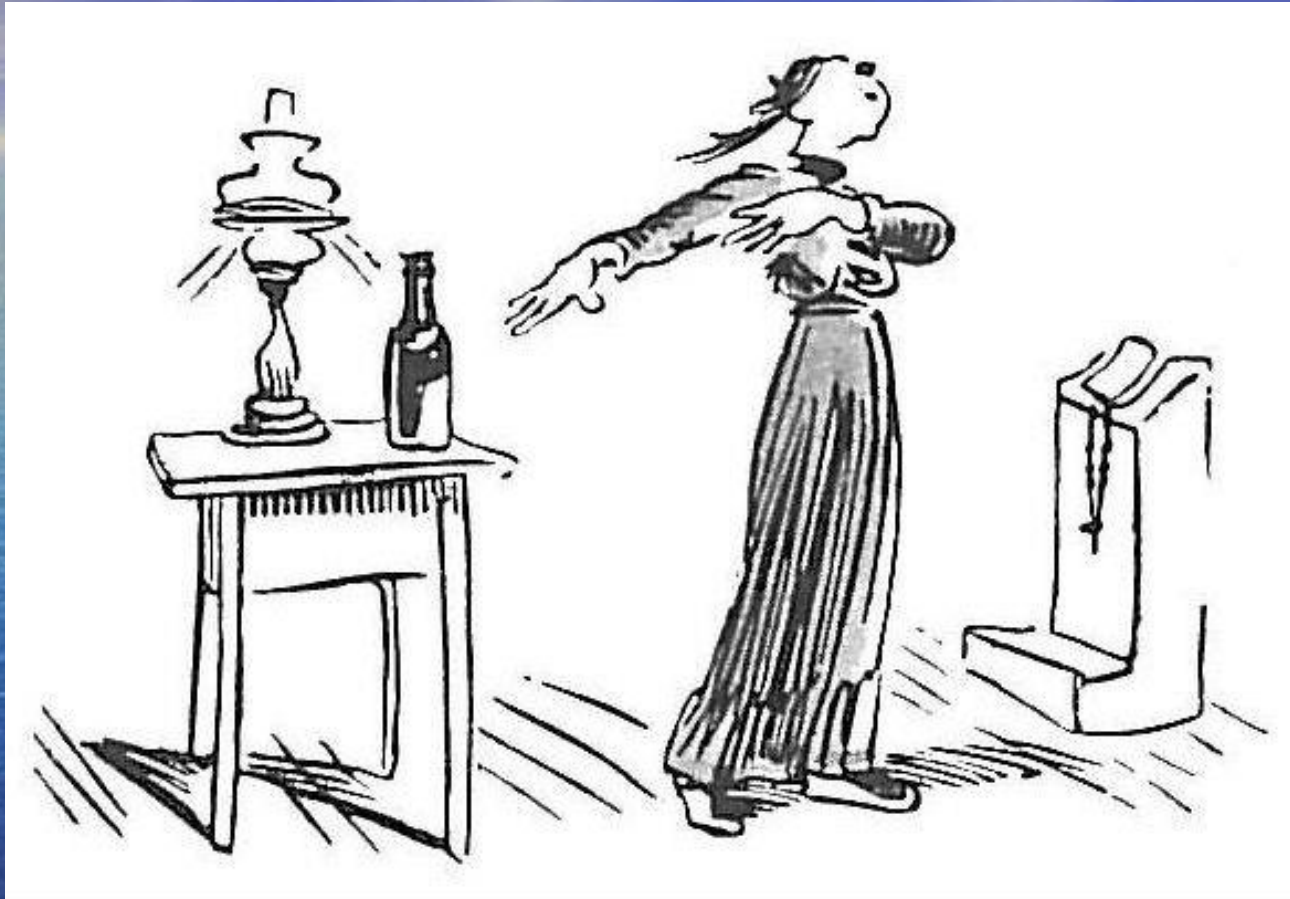
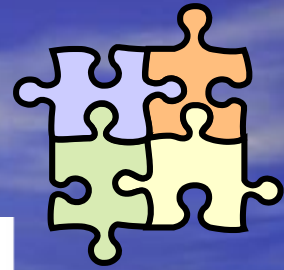


# Rückfall

- Krise und Chance zugleich ?!

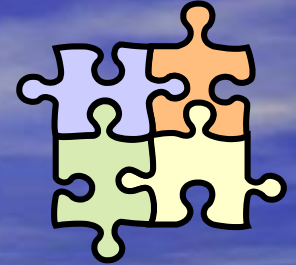
# Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



„Es ist ein Brauch von Alters her, wer Sorgen hat,  
hat auch Likör ...“

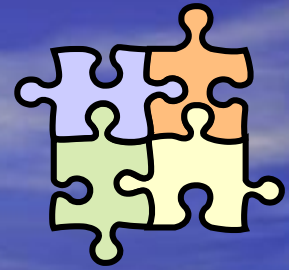
Wilhelm Busch

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



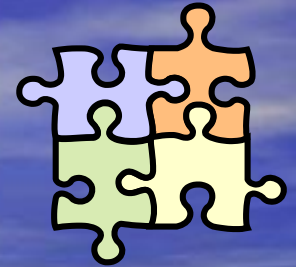
- Kielstein (1990) u.a. meinen, dass ein Rückfall alleine nicht das Problem sei, sondern die Art und Weise wie mit ihm umgegangen wird.
- Einige Abhängige „brauchen“ sogar den Rückfall, um sich endgültig von ihrer Krankheit, d.h. der Unfähigkeit, mit Alkohol kontrolliert umzugehen, zu überzeugen oder auch vom Trinken Abschied zu nehmen.
- Der Rückfall bietet natürlich auch noch eine andere und gute Gelegenheit, die dem erneuten Trinken zugrunde liegenden Konflikte oder Fehlhaltungen zu erkennen und zu bearbeiten.

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



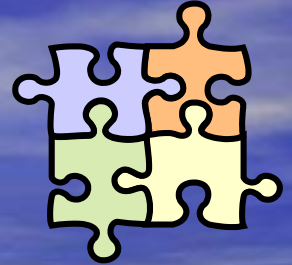
- Rückfälle gehören zur Krankheitsbild dazu, sie sollten als Regel und nicht als Ausnahme angenommen werden.
- Der Rückfall ist ein häufiges Phänomen, mit dem Alkoholabhängige, ihr soziales Umfeld (Familie, Arbeitsplatz, Selbsthilfegruppe, Therapeuten) früher oder später konfrontieren.
- Deshalb ist die Rückfallprävention, also die Vorbereitung auf den hilfreichen Umgang mit den Rückfallrisiken und eingetretenen „Ausrutschern“, ein notwendiger Bestandteil von erfolgreicher und sachkundiger Suchtarbeit.

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



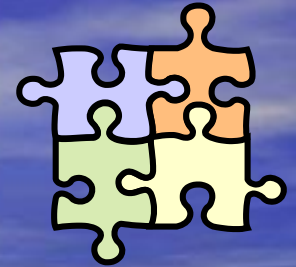
- Was könnten, selbst nach jahrelanger Abstinenzzeit, Ursachen für Trinkrückfälle sein:
  - kurzzeitig auftretende große Gier nach Alkohol
  - Nachlassen der Angst (Respekt) vor dem Alkohol (oder dessen produzierten Folgeschäden – Leberzirrhose z.B.)
  - Fehleinschätzung, dass nach längerer Abstinenz dosiertes Trinken möglich ist
  - Situationen, in denen man dosiert trinken will, um nicht als Abstinenzler, d.h. als Alkoholabhängiger aufzufallen.

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



- Was ist ein Rückfall:
- Ein Rückfall ist die bewusste Einnahme von Alkohol oder Medikamenten mit Suchtpotenzial in jeglicher Form nach einer bestimmten Zeit der Abstinenz.  
(Lindenmeyer: Lieber schlau als blau, 1998)
- Das ist eine relativ enge Interpretation, ohne Spielraum
- und ist auch heute noch in der professionellen Hilfe und in der Selbsthilfe O-Ton.

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



- Formen des Rückfalls

Es kann zwischen verschiedenen Formen des Rückfalls unterschieden werden

- Enge Rückfalldefinition:

Hier wird jeglicher Konsum des Suchtmittels nach einer Phase der Abstinenz als Rückfall angesehen.

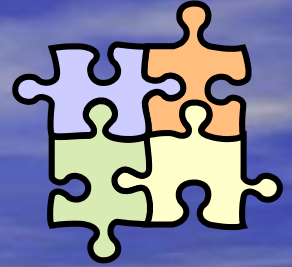
- Trockener Rückfall:

Der Betroffene fällt in sein altes Verhalten (z. B. Großspurigkeit, Sprunghaftigkeit, rigide und schnelle Urteile über andere) zurück, ohne jedoch zu trinken.

- Fehltritt (lapse):

Kurzfristiger und geringfügigerer Alkoholkonsum, der (bei ernsthafter Reflexion und Anknüpfen an die Abstinenz) ein einmaliger Vorfall bleiben kann.

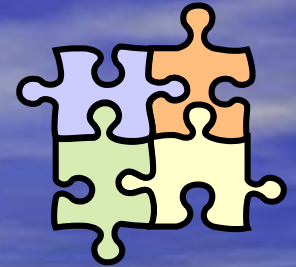
## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



- Schwere Rückfall (relapse):  
Rückfall in alte Trinkmuster in Bezug auf Menge, Trinkfrequenz und Trinkdauer.
- Schleicher Rückfall:  
Hier steht am Anfang der Versuch, kontrolliert zu trinken. Nach scheinbarem Erfolg kommt es jedoch zu einem Abrutschen in alte Trinkgewohnheiten mit zunehmenden körperlichen und psychischen Entzugserscheinungen.

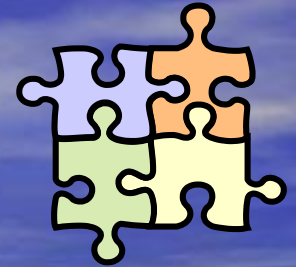


## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



- An der Stelle zitiere ich gerne mal den gern gelesenen Simon Borowski: Aus seinem Buch „ALK – Fast ein medizinisches Sachbuch“:
- Wer es nicht kennt sollte sich das zulegen, aber ich warne vor dem Gebrauch, weil es grenzwertig witzig ist, darf auch weil er sich als Alkoholiker auf die Schippe nimmt, aber auch Wissen hat.
- Rückfallgrund 1: Leichtsinn  
Mir geht's klasse. Ich war so lange trocken – da werden mich die paar Tropfen auch nicht umhauen. (Beispiel)  
Fazit: „Hochmut kommt vor dem Fall.“

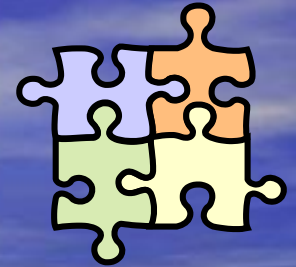
## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



- Rückfallgrund 2: Mangelnder Selbstschutz

Ich sehe die Wolken, aber ich mache mich nicht auf den Weg. Ich merke, wie sich etwas in mir zusammenbraut; ich bin nervös, porös, und überlastet, aber ich steuere nicht dagegen. Ich mache weiter, während sich der Himmel über mir zuzieht.

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!

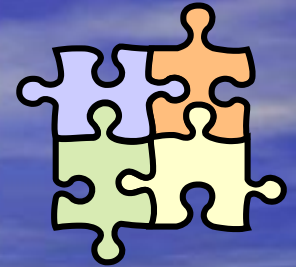


- Rückfallgrund 3: Absicht

Eigentlich will ich in den Regen (plus Traufe). Vielleicht bin ich zu trocken. Vertrocknet wie ein gelber Rasen. Und müsste mal wieder richtig gesprengt werden.

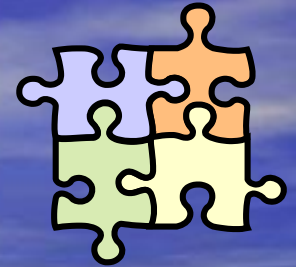
Kurz: Ich habe DURST! Und gehe direkt auf die Regenwand zu.

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



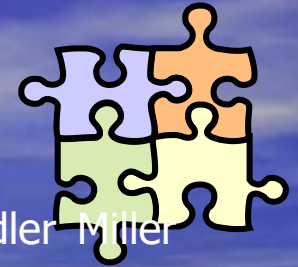
- Es gibt also verschiedene Rückfallbedingungen oder Gründe:
  - Bedingungen, Faktoren bzw. Vorläufer, die zur Entstehung eines Trinkrückfalls beitragen, können entweder zeitnah am erneuten Trinken liegen oder weiter zurückreichen
  - Von zentraler Bedeutung sein oder nur randständige Begleitphänomene sein,
  - Oder miteinander in Wechselwirkung treten usw.
  - Die Analyse der Rückfallentstehung lässt also auf ein komplexes Geschehen hinweisen,
  - Und die Suche nach „der einen Ursache“ scheint von Anfang an zum Scheitern verurteilt.
  - Wir möchten uns jetzt mit folgenden Rückfallbedingungen auseinandersetzen:

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



- Rückfallbedingungen in der abhängigen Person
- Immer wieder feststellbar sind unangenehme Gefühle unterschiedlichster Qualität und Intensität
- Als wichtigster Faktor der Rückfallentstehung,
- Und bei Männern und Frauen gleichermaßen.
- Unangenehme Gefühle können sein:
- Angst- und/oder depressive Zustände
- Abrupte Stimmungsschwankungen
- Gefühle innerer Leere und fragiler Identität (Persönlichkeitsstörungen, z.B. Borderline-Persönlichkeitsstörungen)
- Verlusterlebnisse nach Trennung/Tod/Kündigung
- Aufkommende Wahnsymptome,
- Unangenehme Nebenwirkungen von Psychopharmaka

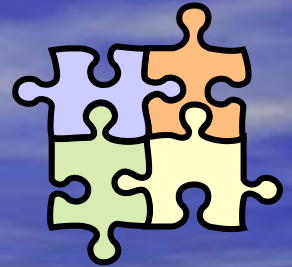
# Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



	Marlatt (1979)	Sandahl (1984)	Scholz (1983)	Schindler (1993)	Miller (1996)
<b>Intrapersonale Faktoren</b>	61	50	92	67,5	62
1. Unangenehme Gefühle (Ängste, Depressionen, Ärger, usw.)	38	40	50	42,5	35
2. Unangenehme körperliche Zustände (Schmerzen, usw.)	3	2	7	2,5	1
3. Angenehme Gefühlszustände (Stolz, Freude, Zufriedenheit, usw.)	0	2	4	5	9
4. Austesten der eigenen Kontrollmöglichkeit	9	2	28	12,5	4
5. Alkoholverlangen	11	4	3	5	13
<b>Interpersonelle Faktoren</b>	39	50	9	32,5	38
6. Zwischenmenschliche Konflikte (Streit, Spannungen, usw.)	18	31	5	17,5	13
7. Trinkaufforderungen und Zu- sammensein mit Menschen, die Al- kohol trinken	18	17	3	15	20
8. Angenehme Gefühlszustände Im Zusammensein mit anderen (während einer Party oder Musik/Sportveranstaltung)	3	2	1	0	5

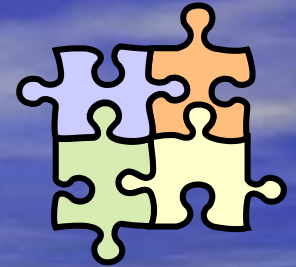
Rückfallbedingungen gemäß verschiedener internationaler Befragungsstudien

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



- Wie in der Tabelle auf der vorherigen Folie ersichtlich:
- Es spielen unangenehme körperliche Zustände und angenehme Effekte für die Rückfallgenese keine zentrale Rolle.
- Auch das sogenannte „Craving“ (Alkoholverlangen) spielt nur eine untergeordnete Rolle.
- Die intrapersonalen Faktoren sind somit, aus der Tabelle ersichtlich, Hauptursachen für ein erneutes Trinken.
- Veltrup (1995) stellt fest, dass im erneuten Konsum von Alkohol das Bestreben naheliegenderweise ist, die negative Affektlage in eine positive zu verändern. Rückfällige berichten, durch den erneuten Alkoholkonsum genau den inneren Zustand erreicht zu haben, den sie auch erwartet haben.
- Da der Alkohol genau das erfüllt was ich auch von ihm erwarte, reden wir in der Therapie mit den Rehabilitanden auch über die positiven Erfahrungen mit Alkohol, die sie gemacht haben (kein Tabu).

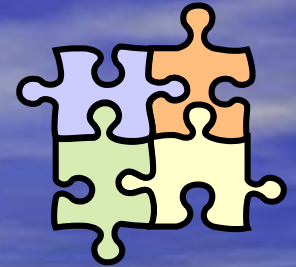
## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



- Rückfallbedingungen im sozialen Kontext:
- Der zweit und dritt wichtigste Faktor für ein Rückfall sind nach der Tabelle:
- Konflikte im privaten und beruflichen Bereich,
- sowie Alkoholversuchssituationen, das heißt das Zusammensein mit Menschen, die Alkohol trinken oder direkt zum Mitkonsum auffordern (Trinkkumpane).
- Positive Stimmungen, die man im Zusammenhang mit anderen Menschen erlebt und durch Alkoholkonsum konservieren oder steigern möchte, kommt nur selten eine bedeutsame Rolle zu.
- Andere Studien zeigen, dass ein brüchiges soziale Netzwerk, wie das Fehlen von Arbeit, Partnerschaft, Freundeskreis oder (Selbsthilfe-) Gruppenanschluss, als rückfallbegünstigend nicht zu unterschätzen ist.

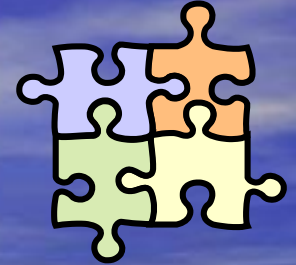


## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



- Rückfallbedingungen im Hilfesystem:
- Das Behandlungssystem vermittelt „falsche Wahrheiten“
- Vorenthalten wichtiger Unterstützung (Arbeitgeber, Arzt, Berater, usw.)
- Schwerer Verlauf von Rückfällen kann begünstigt werden durch:
- Fehlende Vorbereitung auf den Umgang mit Ausrutschern bzw. Vermittlung sich selbst erfüllender Prophezeiungen (z.B. „Schnapspralinenmythos“:
- „Nach dem Konsum einer Schnapspraline bzw. nach einem Schluck Alkohol geht alles unweigerlich bergab!“; s. nächste Folie „Abstinenzverletzungseffekt“
- Hohe Zugangsschwellen für Wiederbehandlungen (z.B. „abschreckende Entgiftungen“: „Sie brauchen hier nicht so schnell wieder auftauchen!“)

# Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



Abstinenz-Verletzungs-Effekt

Ausrutscher („erster Schluck“)



1. Erklärung durch die eigene Unfähigkeit

- „Ich bin einfach ein labiler Mensch“
- „Mir fehlt der eiserne Wille“

2. Resignation und sinkende Selbstwirksamkeitserwartung bezüglich des weiteren Verlaufs

- „Nun ist sowieso alles aus, da kann ich auch gleich weitertrinken“

3. Schuld- und Schamgefühle

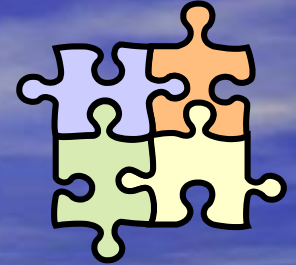
- „Ich könnte vor Scham im Erdboden versinken“
- Ich kann keinem mehr ins Gesicht sehen.“



Schwerer Rückfall

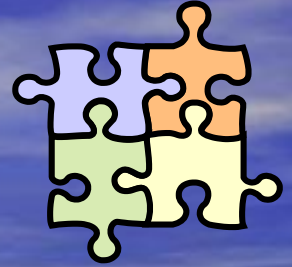
Kognitive und emotionale Prozesse, die den Umgang vom Ausrutscher zum Rückfall begünstigen (Nach Marlatt, 1985)

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



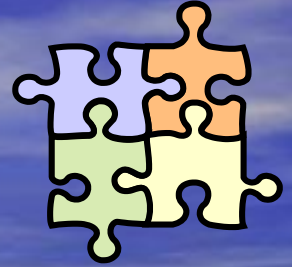
- Fehlplatzierungen (z.B. Wahl einer stationären Kurzzeitbehandlung bei Abhängigen mit von vornherein ungünstiger Prognose, was kann das z.B. sein?)
- Abrupte Behandlungsbeendigungen nach Rückfall während der Behandlung („disziplinarische Entlassung“)
  - Mittlerweile kenne ich keine Klinik, die nicht mit einem wissenschaftlich gestütztem Rückfallkonzept arbeitet und flexibel mit Behandlungsdauer umgeht (Verlängerungen, ambulante Nachsorge, stationäre Wohnformen, Adaptionsbehandlungen usw.)

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



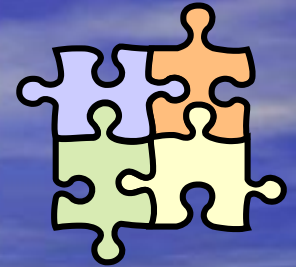
- Ausrutscher und Rückfall:
  - Nochmal: mehr Regel als Ausnahme.
  - Mit der Möglichkeit eines Rückfalls beschäftigen (in der SHG).
  - Aber warum damit auseinandersetzen?
- 
- *- wie Airbag im Auto – es funktioniert, weil man sich vorher Gedanken drüber gemacht hat.*
  - *- wie Erste-Hilfe-Kurs – „Unfallstelle sichern“ das bleibt hängen. Chancen, dass man es macht.*
  - *- natürlich am Besten kein Rückfall, aber wenn, dann einen Plan im Kopf.*

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



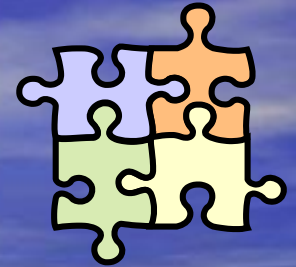
- Ernsthafte Versuchungssituationen entstehen:
- *Durch Arbeitsüberlastung*
- *Durch schwierige Lebenssituationen, zum Beispiel Trauerfälle in der Familie, Verabschiedung aus dem eigenen Betrieb, ausweglose Situationen*
- *Beim Anknüpfen einer neuen Partnerschaft (man glaubt erklären zu müssen, warum man nicht trinkt; Wein gehört zum Zeremoniell des Kennenlernens)*
- *Wenn Mitmenschen zum Mittrinken drängen („Nach so langer Zeit kannst du doch mal.“)*
- 
- 
-

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



- Auch nach einer mehrjährigen Abstinenzzeit können Rückfälle vorkommen:
  - *Kurzzeitiges Auftreten von Gier nach Alkohol.*
  - *Nachlassen der Angst vor Alkohol, Vergessen des alten Elends.*
  - *Fehleinschätzung, dass nach längerer Abstinenz dosiertes (moderates, kontrolliertes) Trinken möglich ist ( weil den Beweis habe ich mir selbst noch nicht geliefert, bleibt bis zum Schluss eigentlich unklar).*
  - *Situationen, in denen man dosiert trinken will, um nicht als Abstinenzler, d.h. als Alkoholabhängiger aufzufallen.*
- Das alles kann passieren, wenn man sich nicht immer wieder oder regelmäßig auch mit den Pro`s und Contra`s, Konsum oder Abstinenz auseinandersetzt, um sich so immer wieder die Entscheidung für die Abstinenz vor Augen führt.

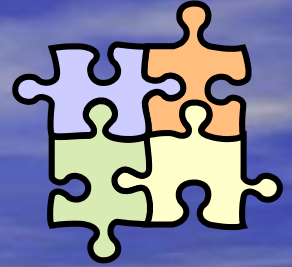
## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



- Pro und Contra einer Abstinenzentscheidung
- *Entscheidung immer wieder abwägen*
- *verstehen, warum ich getrunken habe*
- *damit ich es ändern kann*
- *Was hindert mich eine klare Abstinenzentscheidung zu treffen, Nachteile der Abstinenz sind nicht zu unterschätzen, die Vorteile des Trinkens aber auch nicht (kein No Go)*

•

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



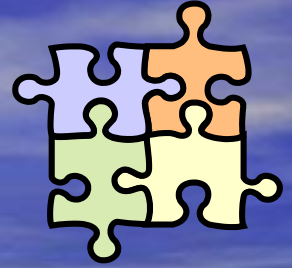
- Pro Konsum:

- *Z.B. Fröhlich feiern*

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

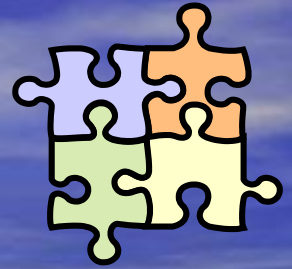


# Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



- Contra Konsum:
- *Z.B. Streit nicht aushalten wollen*
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!

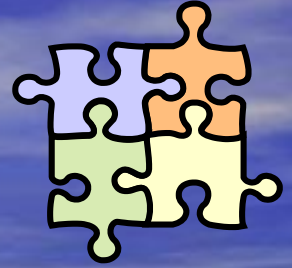


- Pro Abstinenz:

- *Z.B. Arbeitsplatz erhalten*

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!

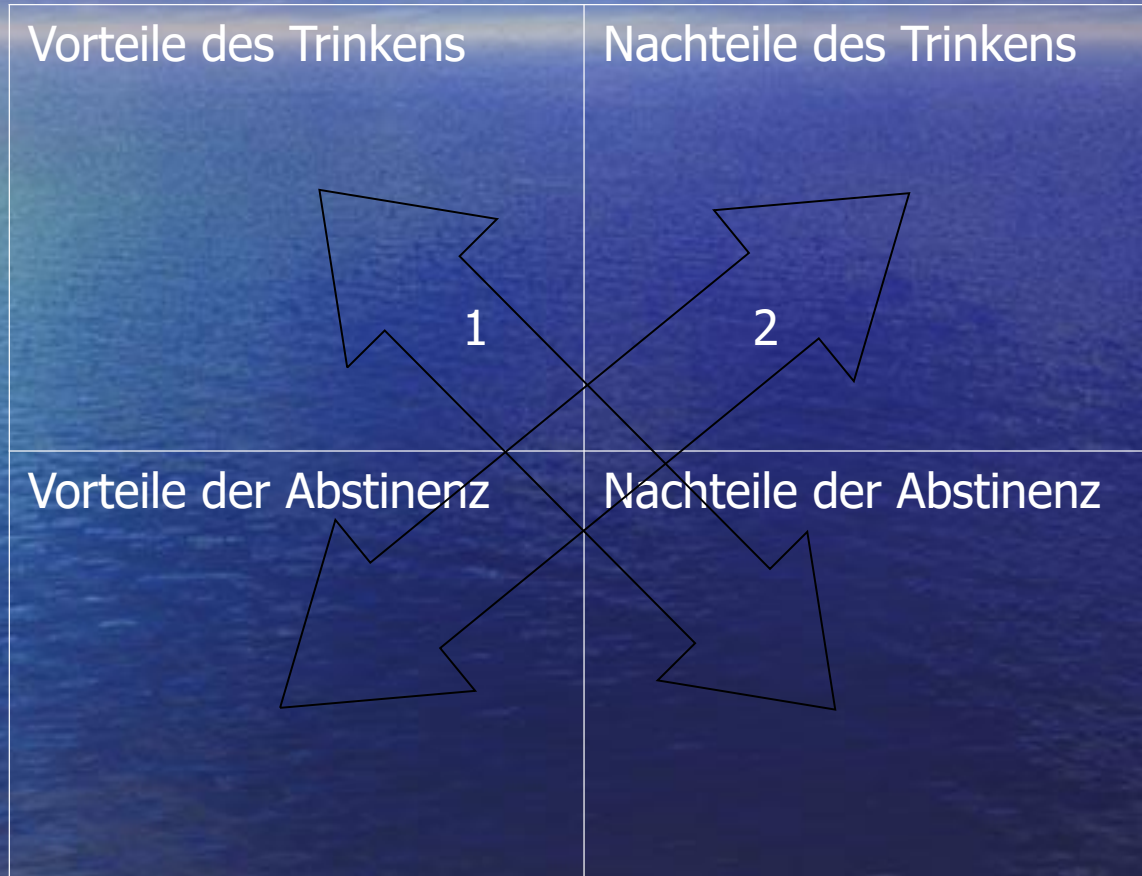
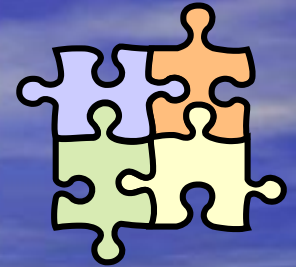


- **Contra (Nachteile) Abstinenz:**

- *Z.B. Unsicherheit*



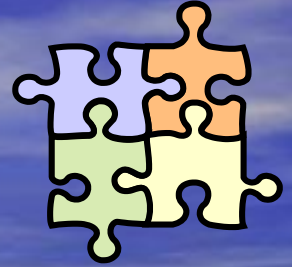
# Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



- 1 Rückfall-  
diagonale

- 2 Abstinenz-  
diagonale

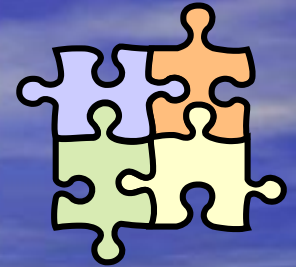
# Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



Wofür entscheide ich mich heute?



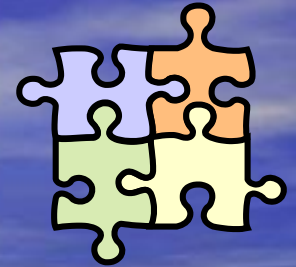
## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



- **Zusammenfassung:**

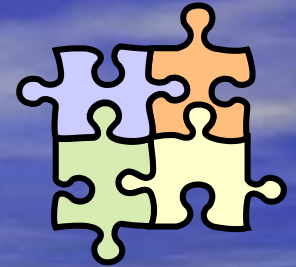
- *Sowohl für das Trinken, als auch für die Abstinenz lassen sich Vor- und Nachteile finden*
- *Gegenüberstellung wichtig, immer vor Augen halten*
- *Große Unterschiede: bei manchen überwiegen die Vorteile des Trinkens bei weitem, bei anderen ist es evtl. andersherum, viele sind hin- und hergerissen*
- *Einschätzung ist Momentaufnahme, die sich später auch ändern kann*
- *Immer wieder gezielt mit den Vor- und Nachteilen auseinandersetzen*
- *Mit anderen sprechen, wann immer Zweifel aufkommen oder der Abstinenzentschluss ins Wanken gerät*
- *Je mehr man sich mit dem Nutzen des früheren Alkoholkonsums und den möglichen „unerwünschten Nebenwirkungen“ auseinandersetzt, desto weniger stellen diese später eine Rückfallgefahr dar.*

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



- **Wie entsteht ein Rückfall?**
- *Natürlich (nicht) aus heiterem Himmel*
- *Es ist meist eine Kette von Ereignissen und Vorfällen die einem Rückfall vorausgegangen sind*
- *Meist aber auch nicht die Folge schwerwiegender Ereignisse und Krisen, sondern eher alltägliche Situationen (wer sich seine Trinkgeschichte anschaut wird feststellen, dass es eine Folge von Rückfällen ist).*
- *Da Rückfälle nicht aus heiterem Himmel einfach so passieren, sprechen wir in der Regel bei Rückfällen, dass sie das Endergebnis sind einer fortschreitenden Abnahme der Abstinenzsicherheit des Betroffenen durch eine Kette von Einzelreaktionen*
- *Die sogenannte Rückfallkette, nach Lindenmeyer: „Lieber schlau, als blau“*

# Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



- Rückfallkette:
- Verläuft bei einem Rückfall typischerweise über folgende 4 Phasen.

1.  
Unausgewo-  
gener  
Lebensstil/  
Risikosituation

- „Seit Beginn
- meiner Abs-
- tinenz fühle
- ich mich oft
- einsam“

2.  
Scheinbar  
harmlose  
Entscheidung/  
Risikosituation

Heute mache ich  
einen Kneipen-  
bummel, vielleicht  
treffe ich alte  
Kumpels“

3.  
Rückfall-  
Gedanken/  
Verlangen

„Wenn ich jetzt  
ein Glas trinke  
komme ich besser  
in Stimmung“



„Bestelle  
ein Glas  
Wein und  
trinke es  
gleich aus“

4.  
Rückfall-  
schock

„Jetzt ist alles  
egal, da kann  
ich auch  
gleich  
weiter trinken“



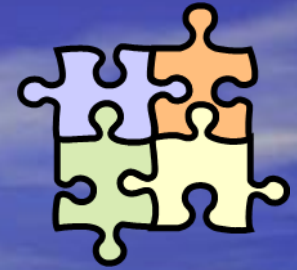
## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



Bedingungen für das Entstehen einer unausgewogenen Lebenssituation am Beispiel Arbeit:

- Z.B. schlechtes Klima
- Unterforderung, Monotonie, Perspektivlosigkeit
- Überforderung
- Stress, Erschöpfung, Überstunden
- Mobbing
- schlechte Arbeitsverträge
- schlechte Bezahlung
- Schichtarbeit, Wochenendarbeit
- fehlende Anerkennung, schlechte Führung
- Rufbereitschaft
- Arbeitsplatzwechsel
- Schwere körperliche Arbeit und andere Arbeitsbelastungen (Lärm, Staub, Gase)

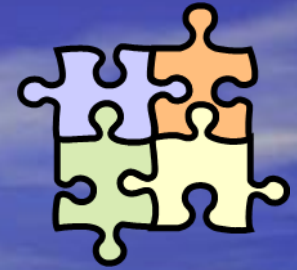
## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



...am Beispiel Arbeitslosigkeit:

- Wertlosigkeit (Arbeit hat viel mit Selbstwert zutun)
- fehlende Tagesstruktur
- weniger Geld
- zu viel Zeit
- Langeweile
- Frust nach Absagen von Vorstellungsgespräch
- keine Erfüllung
- Definition über Arbeit
- unerfüllbare Ziele
- gesellschaftliche Anerkennung (ARGE, Hartz IV), Stigmatisierung

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



...am Beispiel Familie/soziale Umwelt:

- Ehekrise, Scheidung, Trennung
- Trauer bei Todesfall
- Überforderung als alleinerziehende Berufstätige
- Rückfall des Partners
- Freundeskreis weg durch Scheidung
- Schulden
- schwere Krankheit
- Familienfeiern (viel Alkohol)
- Kindererziehung ist anstrengend
- kein ausreichendes Sexualleben
- Eltern mischen sich ein
- häusliche Gewalt
- Gewohnheiten, Routine in der Ehe
- Fremdgehen/Affären

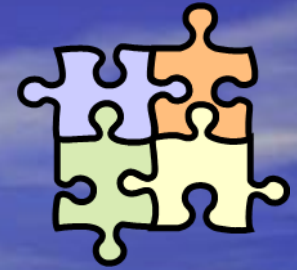
## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



... am Beispiel Ich:

- Fehlendes soziales Umfeld
- Rituale die mit dem Trinken verbunden waren
- Langeweile
- Gewohnheiten
- Fehlende Tagesstruktur
- Leichte Verletzlichkeit
- Mangelnde Entscheidungsfähigkeit
- Falsche Entscheidung
- Fehlende Aktivitäten, aktiver werden
- Unzufriedenheit, zu hohe Ansprüche
- Ungeduld, es geht nicht alles schnell genug
- Mentalität

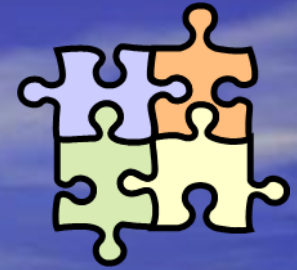
## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



Scheinbar harmlose Entscheidungen:

- Nicht mehr in die Selbsthilfegruppe gehen
- Alte Trinkorte wieder aufsuchen
- Vorsätze verwerfen
- Eis mit Rumaroma essen
- Alkohol für Gäste wieder im Haus haben
- Morgen höre ich auf
- mit früheren Trinkkumpanen zusammen sein
- überfordern
- Probleme wieder in mich reinfressen
- Anzweifeln der Abstinenz (Kontrolliertes Trinken)
- Einkaufen als Vorwand

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



Risikosituationen, Risikoorte und Risikoverhalten:

- Ärger- und Konfliktgefühle
- angenehme Situationen (Verliebt sein)
- Belohnung
- Hunger und Durst
- Geselligkeit, Feiern, Kneipenbesuch
- Suchtdruck
- Gutes Essen
- Urlaub
- Alleinsein, Einsamkeit
- usw.

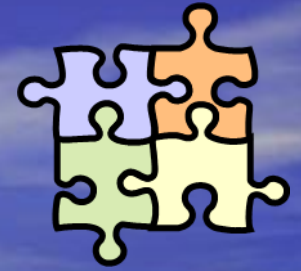
## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



### Rückfallgedanken:

- Mit Alkohol bin ich viel lockerer
- Ein Glas, dann höre ich auf
- Ein Bier wird mir gut tun
- Bevor ich an die Decke gehe
- Jetzt habe ich es mir wirklich verdient
- Arme Sau-Sätze
- ich möchte auch dabei sein
- eigentlich könnte ich doch wieder trinken, bin doch übern Berg
- usw.

# Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!

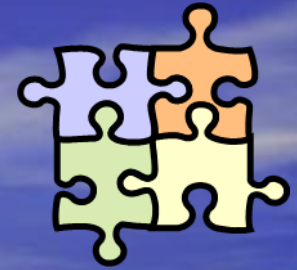


## Rückfallschock:

- Druck lässt nach
- Selbstvorwürfe
- Schuldgefühle
- Scham
- Selbstaufgabe
- usw.

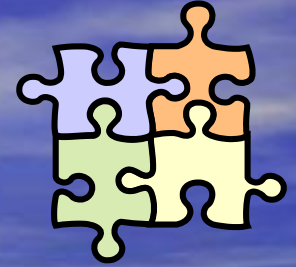


## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



- Zusammenfassung:
- Zur Veranschaulichung noch mal ganze Rückfallkette konstruieren, zu jedem Punkt etwas finden, um es als Ganzes zu sehen. Nicht die einzelnen Faktoren für sich sind gefährlich und führen zu einem Rückfall, sondern das Zusammenspiel der einzelnen Faktoren.
- Letztendlich kann man an allen Stellen der Rückfallkette „breaken“ oder unterbrechen, **weil es mein Plan so vorsieht** (habe ich auch einen Plan?)
- Aber besser ist **Prävention**, also vorher schauen, dass ich mich nicht wieder von meiner Alltagsroutine gefangen nehmen lasse, dass ich mich gelegentlich selbst überprüfe und dies mit jemanden meiner Wahl bespreche.

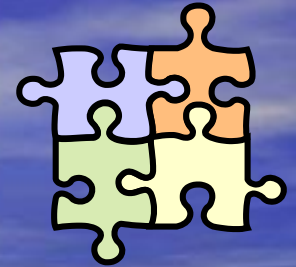
# Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



## • Eine Reihe von Rückfallsituationen

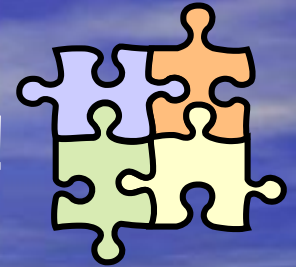
• <u>Wenn ich diese Situation heute erleben würde, wäre mein Rückfallrisiko</u>	hoch	mittel	gering
<p>Sie leben nun schon ein Jahr abstinent und können sich das erste Mal einen richtigen Urlaub leisten. An einem bestimmten Abend am Urlaubsort sind sie in bester Laune und denken: „Also, ein Bier habe ich weiß Gott verdient.“</p>			
<p>Obwohl sie sich seit Beginn der Abstinenz um Arbeit bemühen, haben sie keinen Erfolg. Immer häufiger plagt sie der Gedanke: „Das hat doch alles keinen Sinn.“</p>			
<p>Schon länger haben sie sich darauf gefreut, mit ihrem Partner intim zu werden. Beim ersten Mal „klappt“ es nicht. Sie und ihr Partner sind sehr enttäuscht voneinander.</p>			
<p>Sie entdecken plötzlich eine Flasche Wein, die sie offenbar noch während ihrer Trinkzeit dort versteckt hatten. Sie spüren ein deutliches Verlangen nach Alkohol</p>			
<p>Sie müssen auf einen Zug warten. Am Stehauusschank sehen sie mehrere Leute Bier trinken und sich angeregt unterhalten. Sie bekommen große Lust mitzutrinken</p>			

# Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



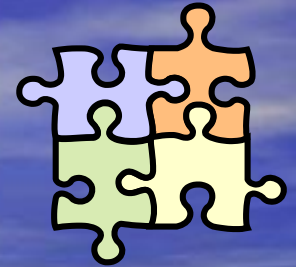
Wenn ich diese Situation heute erleben würde, wäre mein Rückfallrisiko	hoch	mittel	gering
Ca. 2 Monate nach der Beendigung ihrer Therapie werden sie von ihrem Partner oder Angehörigen zu Unrecht eines Rückfalls verdächtigt. Sie sind darüber sehr verbittert und denken: „Da kann ich ja gleich wieder anfangen.“			
Ihr Vorgesetzter hat sie vor ihren Arbeitskollegen hart kritisiert. Er läßt sie einfach stehen, ohne dass sie zu Wort kamen.			
Sie essen mit ihren Eltern in einem Lokal. Als ihnen der Wirt einen Schnaps anbieten will, sagen ihre Eltern sofort: „Nein danke, unser€ Sohn/Tochter darf keinen Alkohol trinken.“ Sie fühlen sich bevormundet und denken: „Nun erst recht.“			
Sie haben nach einem Jahr Abstinenz das Gefühl, über den Berg zu sein. Immer wieder ertappen sie sich bei dem Gedanken: „Du hast dich doch stark verändert, jetzt kannst du ohne weiteres ab und an ein Gläschen Alkohol trinken.“			
Während ihrer Therapie habe sie fest damit gerechnet, bald wieder ihren Führerschein zu bekommen. Doch es kommt ganz anders, und sie müssen noch ein Jahr warten.			

# Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



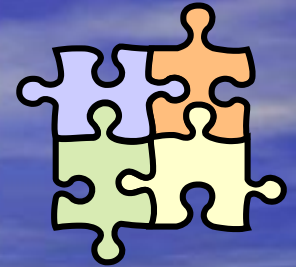
Wenn ich diese Situation heute erleben würde, wäre mein Rückfallrisiko	hoch	mittel	gering
<p>Sie treffen zwei Kumpels, mit denen sie früher oft zusammen in der Kneipe waren. Diese freuen sich, sie wiederzusehen, reden von „alten Zeiten“ und laden sie mit den Worten zum Bier ein: „Eins wirst du doch mittrinken können.“</p>			
<p>Sie sind beim Arzt, weil sie sich in letzter Zeit nicht so recht wohl fühlen. Er verschreibt ihnen ein Beruhigungsmittel mit den Worten: „Das wird ihnen gut tun.“</p>			
<p>Es ist ihr erstes Weihnachten seit ihrer Behandlung. Sie kommen nicht so richtig in Stimmung, sondern fühlen sich aufgrund schlechter Erinnerungen traurig und elend. Sie denken: „Am liebsten würde ich meine Vergangenheit einfach wegwischen.“</p>			
<p>Sie haben eine neue Bekanntschaft gemacht und sich zum ersten Mal verabredet. Er/Sie hat keine Ahnung, dass sie abhängig sind, und lädt sie zu einem Glas Wein ein.</p>			
<p>Phantasie gefragt:                  Sie stürzen mit einem Flugzeug in der Wüste ab, wissen aber dass es bis zur nächsten Oase 30 km sind. Sie finden in den Trümmern ein 10 Liter Fass Bier.                  Was machen sie.</p>			

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



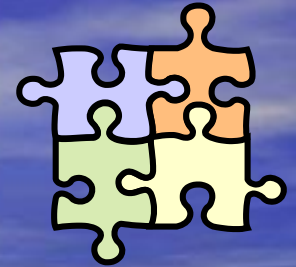
- Wie kann man einem Rückfall vorbeugen:
- *Rechtzeitiges Erkennen und Akzeptieren von Risikosituationen*
- *Einsatz geeigneter Abstinenzgedanken*
- *Ablehnungstraining*
- *Bewältigung des Rückfallschocks*
-

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



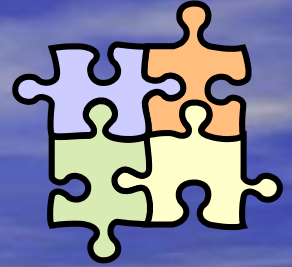
- Rechtzeitiges Erkennen und Akzeptieren von Risikosituationen
  - *Es empfiehlt sich daher, im Rahmen einer Therapie (Gruppe) herauszufinden,*
  - *auf welche Weise sich in der Vergangenheit ein Rückfall angebahnt hatte:*
  - *Welche **Situationsmerkmale** kamen zusammen?*
  - *Welche **scheinbar harmlosen Entscheidungen** gingen voraus?*
  - *Welche **Rückfallgedanken** haben sich aufgedrängt?*
  - *Welcher Art war das **Verlangen** nach Alkohol bzw. Medikamenten?*
  - *Für diejenigen, die noch nie in ihrem Leben einen Rückfall erlebt haben,*
  - *empfiehlt es sich zu überlegen, was künftig persönlich gefährliche*
  - *Risikosituationen für einen Rückfall sein könnten*

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



- Einsatz geeigneter Abstinenzgedanken
- Wer in eine Risikosituation geraten ist, muss damit rechnen, dass er automatisch Rückfallgedanken bekommt und/oder deutliches Verlangen nach Alkohol oder Medikamenten verspürt.
- 
- Eine solche Situation lässt sich aber trotzdem abstinent durchstehen, wenn man der drohenden Abnahme der Abstinenzsicherheit mit gezielten Abstinenzgedanken entgegenwirkt.
- Es geht also um persönlich überzeugende Argumente oder Gründe (Bild vom Enkel in der Briefftasche).

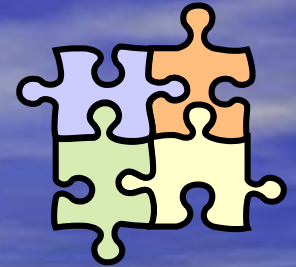
## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



- Zum Beispiel: „Wenn ich jetzt wieder trinke, verliere ich meinen Arbeitsplatz.“
- Wenn ich jetzt dagegen abstinent bleibe, kann ich stolz auf mich sein, eine solch schwierige Situation gemeistert zu haben.“
- Prinzip Magnettonband – negative Information überschreiben und das immer wieder.
- Das ist auch eine Form von Achtsamkeit und eigener Wertschätzung, dass man nicht so locker drüber geht oder drüber steht, sondern, dass man sich auch dafür wertschätzen sollte – am Besten in der Gruppe.



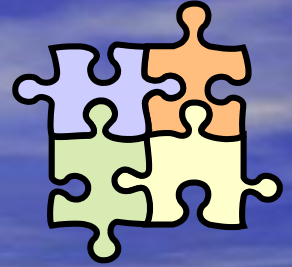
## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



- **Ablehnungstraining**

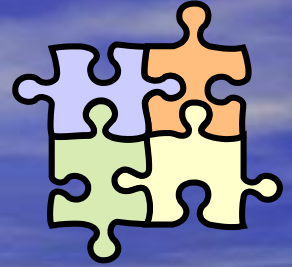
- Immer wieder wird man als Abstinent lebender von Außenstehenden zum erneuten Gebrauch von Suchtmitteln gedrängt werden.
- Frühere Trinkkumpane bieten Alkohol an: „Komm ein Glas wird dich nicht umbringen.“
- Oder der Arzt der achtlos ein Medikament mit Suchtpotential verschreibt: „ Das wird ihnen gut tun.“
- In einer solchen Versuchungssituation kommt es darauf an, dass man das Angebot von Alkohol oder Medikamenten selbstsicher ablehnen kann, ohne sich in eine längere Diskussion verwickeln zu lassen.
- Es geht also um eine gehörige Portion Eigenverantwortung.

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



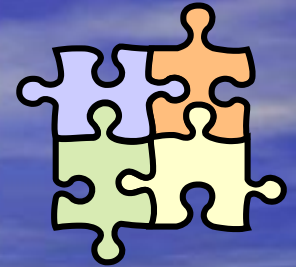
- Bewältigung des Rückfallschocks
- Die bisherigen Möglichkeiten waren darauf ausgerichtet, das Eintreten eines
  - Rückfalls zu verhindern.
- Etwas über die Hälfte aller Abhängigen wird allerdings
  - nach einer Behandlung innerhalb von 4 Jahren wieder rückfällig.
- Aber auch wer rückfällig wurde, besitzt die Chance, Schlimmeres zu verhüten, indem er möglichst schnell wieder aufhört und zur Abstinenz zurückkehrt.
- Immerhin gelingt es etwa 40 % aller Rückfälligen, ihren Rückfall auf lediglich 3 Tage zu begrenzen. Dies ist allerdings nicht einfach, weil man als Betroffener, ähnlich wie bei vielen Unfällen, meist unter einer Art von Schock steht, „versagt“ zu haben.
- Alles hängt jetzt davon ab, dass man über einen einfachen und vor allem fest eingprägten **Notfallplan** verfügt.

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



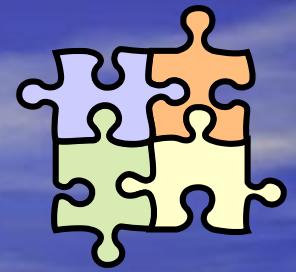
- Solch ein Notfallplan kann man auf ein kleines Kärtchen
- schreiben mit in etwa folgenden Punkten:
  - 1. Trinksituation sofort verlassen
  - 2. Rolf von der Selbsthilfegruppe anrufen
  - 3. Notfalls sofort Entgiftungsbehandlung einleiten
  - 4. Keine Ursachenforschung, sondern gezielte Lösung für die nächste
- Risikosituation entwickeln.

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



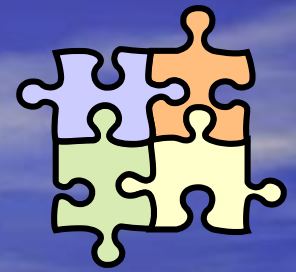
- Sollte eine erneute Therapie notwendig sein, dann:
- In der Behandlung nicht von vorne anfangen, denn...
- ...die bisher gewonnen Erkenntnisse und bisherigen Erfahrungen sind nicht gelöscht worden durch den Rückfall
- Sondern nützliches Fundament für den nächsten Abstinenzversuch
- Viele Abhängige benötigen einfach mehrere Anläufe, bevor sie zur lebenslangen Abstinenz finden.
- Es gibt mittlerweile zunehmende Behandlungsangebote, speziell für rückfällige Alkohol- und Medikamentenabhängige (Auffang- oder Festigungstherapien von 6 bis 8 Wochen)

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!

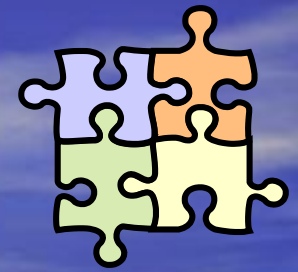


- Was tun bei Verweigerung einer erneuten Behandlung?
- Ist die angebotene Behandlungsalternative die richtige gewesen, entsprach sie seinen Vorstellungen.
- Schafft er es auch ohne Behandlung.
- Muss vielleicht Druck ausgeübt werden (Hilfreicher Druck – ist nicht unumstritten, es gibt in vielen Betrieben Betriebsvereinbarungen, die dazu dienen)
- Ob der Rückfällige aufgrund von selbst- und/oder fremdgefährdeten Verhaltens unter Zwang eingewiesen werden muss.
- Ob es sinnvoll für die weitere Behandlungsmotivation ist, ihn die Konsequenzen seines übermäßigen Trinkens spüren zu lassen, ihn also weiter absacken zu lassen, bis er unter dem Druck gesundheitlicher Schwierigkeiten und sozialer Notlagen eher bereit ist etwas zutun.

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



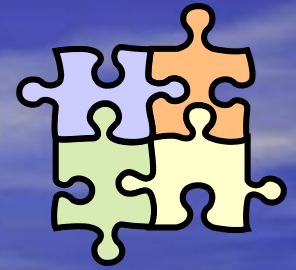
- Was kommt zur Vermeidung und zur Verarbeitung von Rückfällen auf die Selbsthilfe zu.
- Rückfälle dürfen nicht verteufelt, mystifiziert oder bagatellisiert werden.
- Klima von Selbstbestimmung schaffen (kontra Fremdbestimmung).
- Es sollte eine Wahrhaftigkeit und keine unangemessene Verleugnung von Problemen herrschen.
- Hoffnung sollte gegeben werden, basierend auf dem Gefühl von Vertrauen, gegen Angst
- Solidarität gegen isolierendes Verhalten (Jemanden an die Hand nehmen)
- Toleranz trotz eventueller Andersartigkeit
- Grenzen in den Hilfen akzeptieren (ein Suizidgefährdeter gehört zum Arzt und nicht getröstet)
- Netzwerke (Suchtberatungsstelle, Entgiftungsklinik, Fachklinik, Ärzte, Psychologen) aufbauen, um handlungsfähig zu bleiben.



## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!

- Maßnahmen zur Identifizierung von Rückfallrisiken
  - Sensibilisierung für die Möglichkeit eigener Rückfälligkeit  
(der eigenen Überheblichkeit vorbeugen: „das kann mir doch nicht mehr passieren“)
  - Identifizierung zentraler Rückfallrisiken  
(Selbst- und Fremdeinschätzung hilfreich)
  - Identifizierung belastender Gefühlszustände  
(Phantasiereisen: „unangenehme Gefühle in meinem Alltag“)
  - Analyse früherer Rückfallepisoden  
(kann Hinweise liefern, welche einzelnen Entscheidungen und Handlungen zur Rückfallentstehung beigetragen haben und welche Bewältigungskompetenzen aufgebaut wurden)
  - Analyse von Rückfallphantasien und -träumen  
(kann Informationen für Rückfallvorläufer liefern)
  - Bearbeitung und Analyse von Risiko-Checklisten  
(persönliche Risiken herausfiltern, z.B. Kurzfragebogen zur Abstinenzzuversicht)

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!

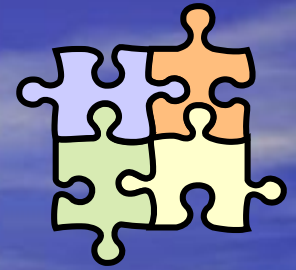


- Maßnahmen zur Identifizierung von Rückfallrisiken

- Erstellen eines Risikokalenders  
(Todestage, anstehende Konfliktgespräche, medizinische Eingriffe, usw.)
- Führen eines Risikotagebuchs  
(Hochrisikosituationen eintragen und Eintragen der Hauptaktivitäten)
- „Rückfallbauen“  
(was müsste ich tun, um sicher zu gehen, dass ich einen Rückfall „baue“, paradoxe Intervention)
- Rückfallphantasien ausmalen  
(dient zur Sensibilisierung, dass Suchtgedächtnis auch nach jahrelanger Abstinenz aktiviert werden kann; diese Maßnahmen alleine durchführen, Gruppe wäre gut) nicht



## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



- Maßnahmen zur Verbesserung der Bewältigungskompetenz

- Meidung von Hochrisikosituationen

(unterschätze nicht die besondere Atmosphäre deiner früheren Stammkneipe)

- Verlassen von Hochrisikosituationen und Reaktionsverzögerung

(entgehen einer Aufforderung zum Trinken, in der Gefährdungssituation den Alkoholkonsum hinauszögern, um Zeit zu gewinnen und dann aus der Situation gehen)

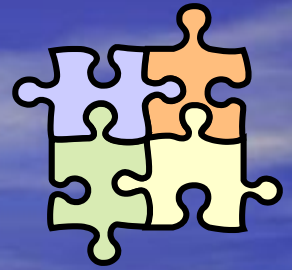
- persönlicher Plan für die Bewältigung wiederkehrender belastender Gefühlszustände

(gezielt alkoholfreie Bewältigungsalternativen für den Fall des Auftretens unangenehmer Gefühlszustände erarbeiten, damit sich die Chance erhöht, diese Kompetenzen im Ernstfall abrufen zu können)

- Ablehnungstraining

(Rollenspiele nach einem vorgegebenen Regieplan, kann man „Profis“ hinzuholen, z.B. Suchtberatungsstelle usw.)

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!

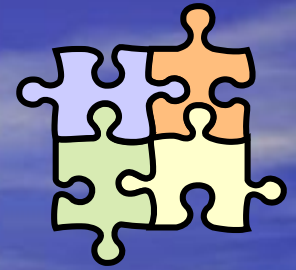


- Bewältigungskompetenzen werden weiterhin entwickelt durch einen ausgewogenen Lebensstil.
- Wichtig ist ein ausgewogener Lebensstil?
- Was heißt das genau?

Zwei Zugangswege zu einem ausgewogenen Lebensstil:

- Reduktion der Belastungen (z.B. weniger Überstunden machen, oder.....)
- Steigerung von Ausgleich und Entlastung (z.B. „sich was Gutes tun“).

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



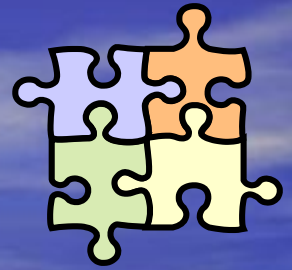
### Belastungen

- Schlechtes Arbeitsklima
- Finanzielle Probleme
- Ämter in drei Vereinen
- ....

### Ausgleich

- Lange Spaziergänge
- Am Auto basteln
- Angeln
- ....

Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



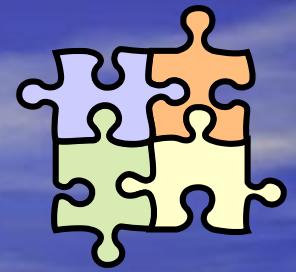
Belastungen

-

Ausgleich

-

## Rückfall: Krise und Chance zugleich ?!



Ein zufriedenstellender Lebensalltag schafft eine gute Grundlage gegen Rückfälle.

- (Das betrifft den Suchtkranken und den Herzneurotiker gleichermaßen).
- Je mehr sie ihr alltägliches Leben mit angenehmen Dingen anreichern, desto weniger benötigen sie Alkohol, um sich Entlastung und Entspannung zu verschaffen. Räumen sie daher angenehmen Dingen in ihrem Leben ausreichend Platz ein.
- Das kann hilfreich sein auf dem Weg in eine zufriedene Abstinenz