

Suchtarbeit in der Sozialen Teilhabe



von Michael Glaubrecht

Eine Überlegung vorweg:

Es gibt keine grundsätzliche
Differenzierung zwischen
Leistungsberechtigten-Gruppen
wie z.B. für Menschen mit
Suchterkrankung

→ Abstinenz ist kein immanentes
Ziel der Teilhabe

Ausgangslage

Die „Gesellschaft“ ist eine des Suchtmittel-Konsums

- Konsum von Alkohol, Nikotin, Coffein, THC, Opioiden und Benzodiazepinen ist legal und normal
- Intensiver Medienkonsum ist normal und bisher kaum einzuordnen
- Teilhabe bzw. Normalisierung bedeutet die Inklusion in diese Welt
- Gerade dies würde die Abstinenz gefährden
- Eine Parallelwelt aufzubauen widerspricht dem Inklusionsgedanken

- Schutzraum der besonderen Wohnform stellt aber eine Parallelwelt dar.
- Sonderstatus: Soziale Teilhabe für Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen als Beeinträchtigung
- Unterschiede zur klassischen Sozialen Teilhabe: Bei Abstinenz-Orientierung der Einrichtung gilt Konsum-Verbot (auch bei ambivalenten Momenten des Leistungsberechtigten)

Klare Regeln über den Auftrag der Sozialen Teilhabe hinaus sind nötig:

- Konsum-Verbote bestimmter legaler wie illegaler Substanzen
 - Konsumkontrollen
 - Eskalationsschema bei Rückfälligkeit auch auf Sanktionsebene
- Spannungsfeld zwischen Selbstbestimmung und Schutz des Leistungsberechtigten

Transfer in die Suchtarbeit der Sozialen Teilhabe

Vorteile

- Nutzung des Alltags als Übungsfeld
- Umsetzung der Pläne in Praxis vor Ort und zeitnah
- Enges Feedback
- Kenntnis der Person und ihres Sozialraums
- Einbeziehung der Angehörigen und Kontaktpersonen
- Persönlichere Bindung

Zurück zur Suchtarbeit.

Transfer in die Suchtarbeit der Sozialen Teilhabe

Herausforderungen

- Ggf. einfache Sprache, kurze Sessions
- Ggf. Nur einzelne überschaubare Elemente aus dem Modell nehmen
- Ggf. Struktur und Elemente nutzen ohne Zusammenhang suchtarbeiterisch auszuführen
- Verständlichkeit und Pragmatismus im Vordergrund
- Anpassung der Themen und Inhalte an die Bedürfnisse und Kompetenzen der Betroffenen

- Es gibt extrem unterschiedliche Kompetenzen und Beeinträchtigungen unserer Leistungsberechtigten
- Die Suchtarbeit muss daher sehr individualisiert werden von
 - niedrigschwellig: abstinente Infrastruktur, Konsumhürden, Konsumkontrollen, Tagesstruktur
 - bis höherschwellig: systematische Erarbeitung der dargestellten Themen

Rückfall-Prävention in der Sozialen Teilhabe

- Abstinenz-orientierter Ansatz
- Für alle stofflichen Suchtmittel
- Verhaltenstherapeutisch orientiert
- Für Einzel- und Gruppengespräche geeignet
- Verschränkung von Theorie und Praxis
- Angepasst an das Leistungsniveau des Betroffenen

Rückfall-Modell **-Flipchart-**



Abstinenz-Vorsatz

■ Motive für Konsum und Abstinenz finden

- Mittels Pro-Contra-Tabelle
- Möglichst persönliche konkrete aktuelle Motive

Abstinenz-Vorsatz

Frau Müller

Pro Konsum

- Abschalten können
- keine dangelweile / deere
- Rausch
- Geschmack

Pro Abstinenz

- Schmerzfreiheit für den Magen
- Beginn eines Jobs
- Besseres Verhältnis zur Tochter
- Mehr Selbstachtung

Abstinenz-Vorsatz

Höhererschwellig:

Feststellungen herausarbeiten

Feststellung 1:

Abstinenz-Motive sind langfristiger und schwerwiegender,

Konsum-Motive kurzfristiger und einfach erreichbar

Abstinenz-Vorsatz

■ Feststellungen herausarbeiten

Feststellung 2:

Konsum-Motive funktionieren auf Dauer immer weniger, Differenzierung zwischen Wirk-Erwartung und Realität

Abstinenz-Vorsatz

■ Feststellungen herausarbeiten

Feststellung 3:

Benennen von persönlichen Konsum-Motiven
manchmal schwierig/tabuisiert, jedoch sehr
wichtig: Bewusst und greifbar und damit
veränderbar machen!

Abstinenz-Vorsatz

■ Feststellungen herausarbeiten

Feststellung 4:

Konsum-Motive sind wichtig, sinnvoll und wertvoll.

(Konsum als ungünstiger fixierter Bewältigungsversuch)

Abstinenz-Vorsatz

- **Handlungs-Alternativen zu wertvollen Konsum-Motiven entwickeln (Bypass)**
 - Welche Motive sollen erhalten werden?
 - Welche Handlungsweisen würden diese erfüllen?
 - Welche Handlungsweisen sind realisierbar?
 - Mit welchem Motiv und welcher alternativen Handlungsweise beginne ich jetzt?

- **Flipchart** -

Abstinenz-Vorsatz

■ Beispiel: Frau Müller

Motiv: Abschalten können

Bisher durch Alkohol erreicht

Alternativ-Handlung:

1. Fantasie-Insel bauen (Ort des Friedens)
2. Am Entspannungstraining teilnehmen
3. Wieder langsam mit Joggen beginnen
4. Sich besser Abgrenzen üben

Abstinenz-Vorsatz

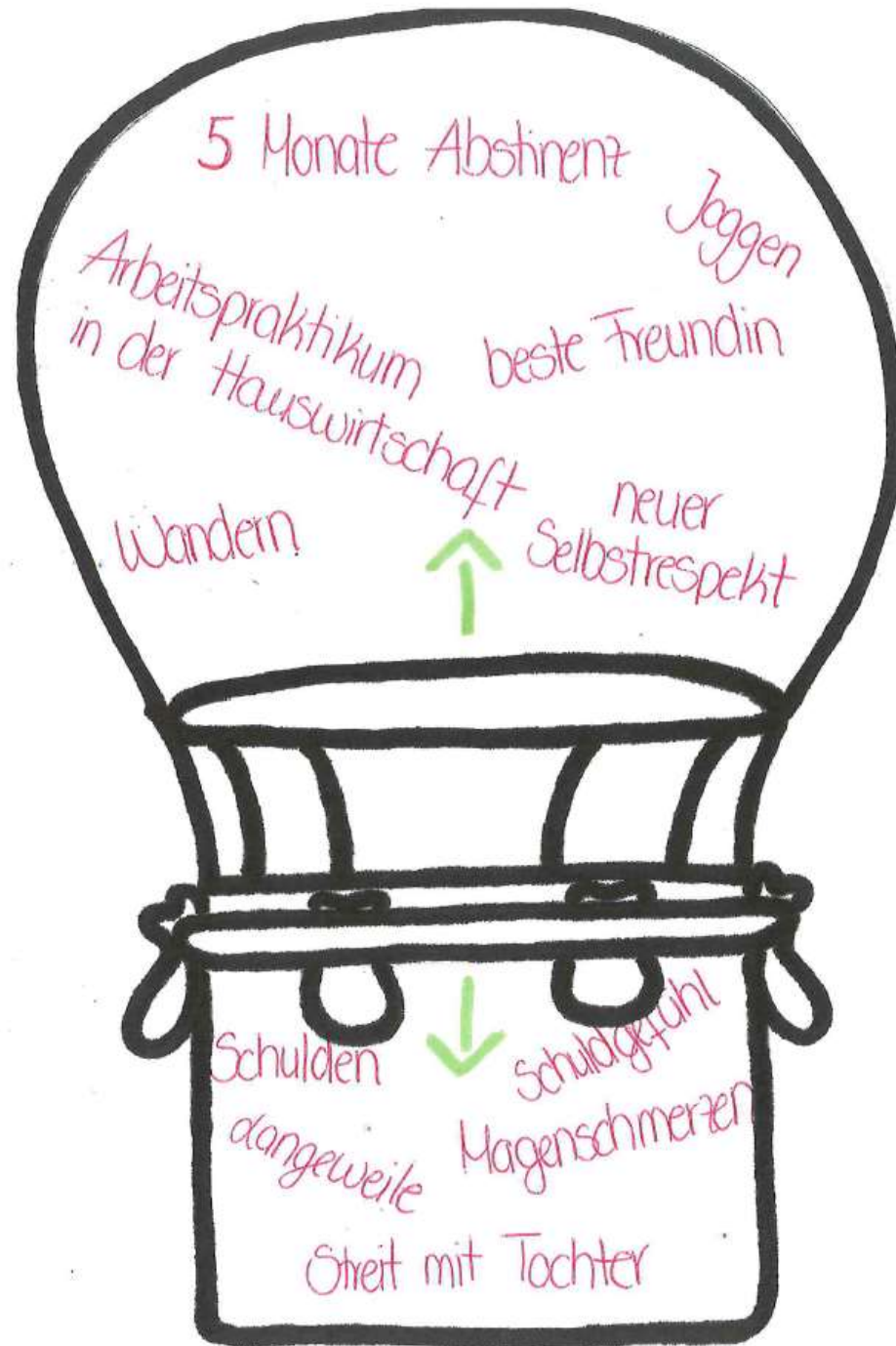
■ **Niedrigschwellig:**

- Konsum-Motive erfragen oder selbst einschätzen
- Handlungs-Alternativen entwickeln und anbieten (Tagesstruktur, Freizeit, soziale Kontakte etc.)
- Beispiele: Entspannung, Hobbies, soziale Kontakte, Sport, Aufgaben übernehmen, Konflikte beenden, Selbstwert aufbauen, Langeweile unterbinden, Ängste nehmen, Sinn geben, gesunde Kicks, Tagesstruktur

Ausgewogenheit des Lebensstils

■ Höherschwellig: Der Heißluftballon

- Im Ballon positive Dinge, die hochziehen
- Im Korb Dinge, die belasten oder erden
- Wie fliegt der Ballon?



Frau Müller

Ausgewogenheit des Lebensstils

- Welche positiven Dinge habe ich im Ballon?
- Welche belastenden Dinge habe ich im Korb?
- Wie fliegt mein eigener Heißluft-Ballon?

Ausgewogenheit des Lebensstils

Ballon-Umbau:

- Mehr Dinge in den Ballon: Mehr Auftrieb, z.B. neue Alternativ-Handlungen
- Mehr Dinge/Ballast aus Korb loswerden: alte Konflikte beenden, Selbstvorwürfe ändern
- Mehr Dinge/Ballast in den Korb: Pflichten zur Erdung, zur Weiterentwicklung

Ausgewogenheit des Lebensstils

Wie soll der Ballon fliegen? Wie fliegt er
tatsächlich?

- Geruhsam
- Auf hohem Niveau
- Abenteuerlich
- Auf's und Ab's
- Kommt nicht vom Boden los

Ausgewogenheit des Lebensstils

Niedrigschwellig:

Angebote entwickeln/machen aus den 9 ICF-Lebensbereichen wie z.B.

- Tagesstruktur, Werkstatt, Freizeitangebote
- Angehörigenarbeit
- Konflikte lösen, sich abgrenzen üben
- Neue Erfahrungen machen
- Sicherheit und Selbstvertrauen entwickeln
- Ängste und Depressionen reduzieren
- Tag-Nacht-Rhythmus stabilisieren

Wunsch nach etwas Positivem

- Selbst-Belohnung
- Sich verwöhnen
- Sich Erlaubnis für Genuss geben
- Anderen Gutes tun
- Druck rausnehmen
- Auszeit/Insel finden

Wunsch nach etwas Positivem

- Was habe ich mir in letzter Zeit gegönnt?
- Was tut mir gut?
- Was gönne ich mir jetzt?

Risiko-Situationen

■ Höhererschwellig: Sensibilisierung:

- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Betrachten früherer Rückfälle und deren Situationen
- Gedanklicher Rückfall: Wann und wo garantiert rückfällig?
- Identifikation leichtsinniger Entscheidungen

Risiko-Situationen

■ Hierarchie der Risiko-Situationen:

- Persönliche Risiko-Situationen sammeln
- Liste von 0 (absolut sicher abstinent)
bis 10 (absolut sicher rückfällig)
- Situationen zuordnen

Risiko-Situationen

Liste von Herr Mayer bei Thema THC

- 10 Mit „besten“ Kumpels in einer Bong-Runde
- 10 Bei Dealer zu Besuch über alte Themen quatschend
- 7 Stress mit Freundin
- 5 Gelangweilt alleine zuhause rumhängen
- 4 Erinnerungen an Kiffer-Partys
- 3 Schöne Musik hören
- 2 Bei schönem Wetter spazieren
- 1 Beim Squash spielen
- 0 Mit meiner Freundin zusammen sein (diese THC-ablehnend)

Risiko-Situationen

■ Ampel-System einführen:

Rot: hohes Rückfall-Risiko, zunächst meidend,
No-Go-Area

Gelb: unklare Prognose, kann klappen oder schief
gehen

Grün: geringes Rückfall-Risiko, wird aktuell
eingegangen

Risiko-Situationen

■ Liste von Herr Mayer bei Thema THC

- 10 Mit besten Kumpels in einer Bong-Runde
- 10 Bei Dealer zu Besuch über alte Themen quatschend
- 7 Stress mit Freundin
- 5 Gelangweilt alleine zuhause rumhängen
- 4 Erinnerungen an Kiffer-Partys
- 3 Schöne Musik hören
- 2 Bei schönem Wetter spazieren
- 1 Beim Sport (Squash, Fußball)
- 0 Mit meiner Freundin zusammen sein (diese THC-ablehnend)

Risiko-Situationen

Bewältigungstraining des Gelb-Bereichs

- Prozess des „von unten nach oben“-
Bewältigens der Risiko-Situationen
- Beendigung / Pause:
Wenn Aktionsradius (grüner Bereich) groß
genug und zufriedenstellend und roter Bereich
als No-Go-Area akzeptiert und verzichtbar
geworden ist (Freiheit und Sicherheit)

Risiko-Situationen

Neue Hierarchie von Herr Mayer

- 10 Mit besten Kumpels in einer Bong-Runde
- 10 Bei Dealer zu Besuch über alte Themen quatschend
- 5 Stress mit Freundin
- 3 Gelangweilt alleine zuhause rumhängen
- 2 Erinnerungen an Kiffer-Partys
- 2 Schöne Musik hören
- 2 Bei schönem Wetter spazieren
- 1 Beim Sport
- 0 Mit meiner Freundin zusammen sein (diese THC-ablehnend)

Risiko-Situationen

Etwas niederschwelliger: Vereinfachtes Modell:

- Risiko-Situationen individuell sammeln
- 3 Ampel-Farben auslegen
- Zuordnung der Risiko-Situationen zu den 3 Ampel-Farben
- Im gelben Topf Risiko-Situationen zum Trainieren heraussuchen und beginnen

Noch niederschwelliger:

Einzelne Situationen anbieten und deren Risiko und Alternativ-Umgang bis hin zu Meidung (No-Go-Area) besprechen

Suchtdruck

Zunächst: Enttabuisieren

- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Verschiedene Begriffe sammeln: Verlangen, Drang, Craving, starker Wunsch
- Verlauf skizzieren: z.B. plötzlicher Beginn, steigende dann abfallende Intensität, Ende, vermeintlich lange Dauer aufklären

Suchtdruck

Zunächst: Enttabuisieren

- Suchtdruck ist zeitlich befristet, bewältigbar und nimmt ein Ende: → Kampf lohnt sich
- Suchtdruck ist normal in der Abstinenz, keine Willens- oder Charakter-Schwäche
- Suchtdruck wird mit der Zeit seltener, schwächer und weniger bedrohlich → Hoffnung

Suchtdruck

■ Suchtdruck bewältigen

- Erfahrungsaustausch über erfolgreiche und erfolglose Versuche
- Frühwarnanzeichen finden
- Bewältigungsplan: Wahl von
 - Bewältigungsverhalten
 - Unterstützungspersonen
 - Ermutigende Selbstinstruktion

Suchtdruck

Ideen für den Bewältigungsplan:

Risikosituation sofort verlassen

Entspannungsübung

Sport/Bewegung/Action/laute Musik

Gedankenstopp z.B. mit Schmerzreiz

kalte Dusche

Gespräch suchen, Anrufen

viel Sprudel trinken

Sich im Zimmer vergraben

mutmachende Selbstinstruktion

Suchtdruck

■ Suchtdruck bewältigen

- Bewältigungsübung: zunächst gedanklich (Trockendock-Übung), z.B. bildhaftes Bewältigungsszenario.
- Dann in Realität: Berichten lassen, analysieren und viel Loben!
- Bei Rückfall: Verbesserungsideen entwickeln und erproben.

Suchtdruck

■ **Abstinenz-Karte**

- Immer im Geldbeutel mittragen
- Laminieren und Größe wie eine Checkkarte
- Telefonkontakt rund um die Uhr sicherstellen
- Motive und Bewältigungsstrategien aktuell halten

Suchtdruck

■ **Abstinenz-Karte von Frau Müller**

- Vorderseite: Selbst-Respekt
gesunder Magen
Kontakt zu Tochter
- Rückseite: Rudi vom Freundeskreis, Tel.
Median Suchthotline:
08000600600800
schnell Ort verlassen + nach Hause

Rückfall-Modell

- Marlatt & Gordon: Rückfall-Präventionsmodell
- Körkel & Schindler: Rückfall-Prävention mit Alkoholabhängigen
- Lindenmayer: Lieber schlau als blau: Entstehung und Behandlung von Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit
- Schneider: Die Suchtfibel
- Petry: Alkoholismus-Therapie

Rückfall-Prävention

Fragen?

Kritik?

Ergänzungen?