

Name: _____ Gruppe: _____ Datum: _____

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

in Kapitel 9 *Die herrliche Schildkrötensuppe* haben Sie erfahren, dass ein Hauptgrund dafür, dass viele Menschen nicht rechtzeitig ihren Alkohol- oder Medikamentenkonsum einschränken, darin liegt, dass es unzählige so genannte Abwehrmechanismen gibt, um die alkohol- und medikamentenbedingten Nachteile und Gefahren vor sich selbst und der Umwelt zu verharmlosen oder zu verheimlichen.

Wir wollen Ihnen jetzt Gelegenheit geben, sich über Ihre eigenen Abwehrmechanismen in der Vergangenheit klarer zu werden.



Ganz allgemein lassen sich zwei verschiedene Arten von Abwehrmechanismen unterscheiden:

- ▶ **Ausreden** vor sich selbst und anderen (z. B. „Auf dem Bau trinken doch alle.“),
- ▶ **Vermeidungsstrategien**, damit die Abhängigkeit nicht auffällt (z. B. heimliches Trinken).

Ein Abhängiger hat sich häufig im Laufe der Zeit so an seine Abwehrmechanismen gewöhnt, dass sie ihm selbst nicht mehr richtig bewusst sind.

Für dauerhafte Abstinenz ist es daher erforderlich, die Frage für sich selbst zu klären: „Wie habe ich es jahrelang geschafft, mir und anderen immer wieder vorzumachen, dass mein Alkohol- oder Medikamentenkonsum völlig in Ordnung ist?“

Unterstreichen Sie bitte, welche der hier aufgeführten Folgeerscheinungen bei Ihnen selbst aufgetreten sind:

Welche **Ausrede** habe ich hierfür gegenüber anderen oder mir selbst gehabt?

A. Suchtverhalten

Morgendliches Trinken

Heimliches Trinken

Räusche

Entgiftungsbehandlung

Rückfälle

B. Körperliche Folgen

Zittern/Schwitzen/Brechreiz

Gedächtnislücken

Leberschaden

Magen/Bauchspeicheldrüsen-entzündung

Krampfanfälle/Delir

Nachlassen der Potenz

Arzt warnt vor Suchtmittel

C. Soziale Folgen

Schlägerei/aggressive Entgleisung

Gesetzesübertretung/Strafen

Schulden/finanzielle Probleme

Fehlzeiten am Arbeitsplatz

Arbeitsunfälle

Kündigung

D. Psychische Folgen

Schuldgefühle

Verlust von Interessen/Hobbys

Vermehrte Unruhe/Gereiztheit

E. Familie/Partnerschaft

Vorwürfe des Partners wegen Alkohol/Medikamenten

Nachlassendes Interesse an Sexualität

Nachlassendes Interesse an gemeinsamen Unternehmungen

Scheidung/Trennung

