

Name: _____ Gruppe: _____ Datum: _____

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

Kapitel 12 *Der Elchtest* handelte von der Entstehung und Behandlung von Rückfällen. Hierbei haben Sie erfahren, dass Rückfälle meistens weder die Folge schwerwiegender Ereignisse oder Krisen sind, noch einfach „aus heiterem Himmel“ kommen. Rückfälle sind vielmehr in der Regel das Endergebnis einer fortschreitenden Abnahme der Abstinenzsicherheit des Betroffenen durch eine Kette von Einzelreaktionen.

Zur Sicherung Ihrer Abstinenz ist es daher wichtig, sich auf solche rückfalltypischen Reaktionsketten einzustellen und sie wirksam unterbrechen zu lernen. Wir wollen Ihnen jetzt Gelegenheit geben, sich mit der Entstehung Ihrer Rückfälle auseinander zu setzen.

Falls Sie noch nie einen Rückfall hatten, blättern Sie bitte gleich auf die letzte Seite dieses Fragebogens.



Ein **Rückfall** ist jede bewusste Einnahme von Alkohol oder anderen Suchtmitteln nach einer Zeit der Abstinenz.

Die fortschreitende Abnahme der Abstinenzsicherheit des Betroffenen verläuft bei einem Rückfall typischerweise über folgende **4 Phasen**:

1.
scheinbar
harmlose
Entscheidung

„Heute mache ich einen Kneipenbummel, vielleicht treffe ich alte Kumpels.“

2.
Risiko-
situation

Meine Kumpels laden mich auf ein Glas ein.

3.
Rückfall-
gedanken/
Verlangen

„Wenn ich jetzt ein Glas Wein 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.“



Bestelle weitere Gläser Wein

Versuchen Sie nun, Ihren zuvor beschriebenen Rückfall in das Rückfallschema zu übertragen:

(1) Rückfallsituation: Kreuzen Sie bitte an, welche der folgenden Situationsbeschreibung am ehesten auf Ihren Rückfall zutrifft.

- unangenehme Gefühlssituation (z. B. Langeweile, Angst, Depression)
- Ärger- und Konfliktsituation (z. B. am Arbeitsplatz oder in der Familie)
- soziale Verführung (z. B.: Kumpels fordern zum Mittrinken auf)
- angenehme Situation (z. B. Erfolgserlebnisse, Verliebtsein)
- Geselligkeit (z. B. Kneipenbesuch, Partys, Familienfeier)
- körperliche Beschwerden (z. B. Schmerzen, Schlafstörungen)
- Versuch, kontrolliert zu trinken
- plötzliches Verlangen (z. B. beim Anblick eines Biergartens)

(2) Scheinbar harmlose Entscheidungen: Welche scheinbar harmlosen Entscheidungen haben Ihren Rückfall – im Nachhinein betrachtet – vorbereitet bzw. eingeleitet?

(3) Rückfallgedanken/Verlangen: Welche angenehmen Gedanken an Alkohol oder Medikamente haben Ihr Verlangen danach gesteigert?

In welcher Form haben Sie unmittelbar vor Ihrem Rückfall Verlangen nach Alkohol oder Medikamenten gespürt?



(4) Rückfallschock: Was haben Sie unmittelbar nach dem ersten Glas oder der ersten Tablette gedacht oder gefühlt? Wie kam es, dass Sie weiter getrunken bzw. Medikamente genommen haben?



Mein Notfallplan zur Überwindung von Rückfällen

Niemand wünscht Ihnen ein Rückfall, trotzdem sollten Sie für den Notfall sozusagen mit einem **Erste-Hilfe-Kasten** gerüstet sein. Zur Vorbereitung zur Erarbeitung eines Notfallplans gemeinsam mit Ihrem Therapeuten beantworten Sie bitte folgende **3 Fragen**:

(I) Wer ist der geeignete **erste Ansprechpartner** bei einem Rückfall?

(II) Was ist die optimale **Reihenfolge** von Maßnahmen im Falle eines Rückfalls?

(1) _____

(2) _____

(3) _____

(4) _____

(5) _____

(III) Wodurch kann ich nach einem Rückfall wieder meine Abstinenzsicherheit und das **Vertrauen** meines Partners/Angehörigen zurückgewinnen?