

Name: _____ Gruppe: _____ Datum: _____

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

Kapitel 7 *Auf den Spuren des Apostels der Enthaltensamkeit* handelte von den typischen Schritten einer Abhängigkeitsbehandlung. Dabei haben Sie erfahren, dass es bei einer Abhängigkeitsbehandlung im Unterschied zu manchen medizinischen Behandlungen darum geht, sich **aktiv** um die Veränderung fest eingefahrener Lebensgewohnheiten zu bemühen.

Wir wollen Ihnen jetzt Gelegenheit geben, für sich herauszufinden, welche inhaltlichen Schwerpunkte Sie in Ihrer eigenen Therapie für wichtig erachten.

! Eine Abhängigkeitsbehandlung ist umso wirkungsvoller, je individueller sie auf die besondere Situation eines Betroffenen abgestimmt ist. Insofern können die inhaltlichen Schwerpunkte einer Therapie, die Vorgehensweise und das Verhalten des Therapeuten und sogar die Dauer der Behandlung im Einzelfall unterschiedlich sein.

In jeder Therapie gibt es Phasen, in denen es darauf ankommt, bestimmte Hürden zu überwinden, die die Gefahr eines Behandlungsabbruchs beinhalten.

Weil es erfahrungsgemäß ungefähr **ein Jahr** dauert, bis sich Menschen in wichtigen Dingen ihres Lebens erfolgreich umstellen, sollte jeder Abhängige einen möglichst konkreten Plan für das erste Jahr seiner Abstinenz aufstellen.

(1) Problembereiche


Im Folgenden finden Sie eine Liste möglicher Problembereiche. Entscheiden Sie bei jedem der aufgeführten Themen, ob Sie es in Ihrer eigenen Therapie für wichtig halten oder nicht. Streichen Sie bitte alle für Ihre eigene Therapie **unwichtigen** Themen durch.

- ▶ Klärung der Frage: „Bin ich abhängig oder nicht?“ Klärung der Frage: „Abstinenz oder kontrolliertes Trinken?“ Die Entwicklung meiner Abhängigkeit verstehen. Meinen Rückfall verstehen. Erkennen von künftigen Rückfallrisiken. Anschluss an eine Selbsthilfegruppe. Umgang mit Verlangen. Abstinente Bewältigung von Risikosituationen. Vor anderen Menschen zu meiner Abhängigkeit stehen können. Mangelndes Abhängigkeitsverständnis meiner Umwelt. Angst meines Partners vor einem Rückfall. Umgang mit Medikamenten. Spieleleidenschaft. Rauchen.
- ▶ Wohnungssuche. Arbeitssuche. Langzeitarbeitslosigkeit. Konflikte am Arbeitsplatz. Arbeitsplatzwechsel. Zukunftsplanung. Finanzielle Probleme/Schulden. Ausstehende Gerichtsverfahren.
- ▶ Körperliche Beschwerden. Schlafstörungen. Schmerzen. Körpergewicht/Essverhalten.
- ▶ Tod einer nahe stehenden Person. Familienkonflikte. Partnerprobleme. Drohende Scheidung/Trennung. Sexualität. Eifersucht. Misstrauen des Partners. Kindererziehung. Haushaltsführung. Ablösung von den Eltern.
- ▶ Einsamkeit. Freizeitgestaltung. Allgemeine Lebensfreude. Umgang mit Aggressionen. Selbstsicherheit. Selbstwertgefühl. Stimmungsschwankungen. Ängste. Konfliktbewältigung. Umgang mit Ärger und Kritik. Depression und Verzweiflung. Umgang mit Stress und Belastungen. Schuldgefühle. Schüchternheit.
- ▶ Konflikte mit Mitpatienten. Abbruchgedanken. Unzufriedenheit mit Therapie/Therapeuten.

Falls es **Themen und Problembereiche** gibt, die Sie für Ihre Therapie als wichtig erachten, die aber nicht auf der Liste stehen, tragen Sie diese bitte hier ein:

(2) Behandlungsplan

Die Chancen, ein Suchtproblem erfolgreich zu überwinden, sind umso größer, je systematischer aufeinander abgestimmt die einzelnen Schritte eines Behandlungsplans sind. Tragen Sie daher auf der in 12 Monate unterteilten Zeitachse von jetzt bis in einem Jahr jeweils ein, welche Ziele Sie bis wann erreicht haben wollen und welche therapeutische/medizinische Unterstützung Sie für jedes Ziel in Anspruch nehmen wollen.

Meine Ziele	In einem Jahr	geplante Behandlungsmaßnahme
12		
11		
10		
9		
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		
Monat	heute	

(3) Erfolgchancen

Betroffene beurteilen während der Behandlung ihre Chancen, künftig abstinent zu leben, durchaus unterschiedlich. Geben Sie bitte hier an, wie hoch Sie Ihre eigene Chance einschätzen und wer hierauf außer Ihnen selbst einen günstigen bzw. ungünstigen Einfluss haben könnte:

Meine eigenen Chancen, auf Dauer abstinent zu leben, schätze ich insgesamt als

eher gering 50:50 ziemlich hoch

ein (Zutreffendes bitte ankreuzen).

Die folgenden Personen werden es mir eher **schwer** machen, abstinent zu leben:



Die folgenden Personen werden mich bei meiner Abstinenz eher **unterstützen**:

**(4) Unklarheiten**

Hier können Sie alle inhaltlichen oder organisatorischen Punkte aufschreiben, die Ihnen bezüglich des weiteren Ablaufs Ihrer Therapie noch unklar sind: