

GUTTEMLER
... SELBSTHILFE UND MEHR

Herzlich willkommen!

„Abstinieren lernen“

Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt
Suchtselbsthilfetag 2018, Magdeburg, 28.09.18

GUTTEMLER
... SELBSTHILFE UND MEHR

Warnung!

Nicht geeignet:

- für Menschen mit körperlichen Entzugserscheinungen
- für Menschen, die sich bereits für eine abstinenten Lebensweise entschieden haben.

GUTTEMLER
... SELBSTHILFE UND MEHR

Abhängigkeit „lernen“

GUTTEMLER
... SELBSTHILFE UND MEHR

Abstinenz lernen

1. abstinenter Tag → → → → 5 abstinenten Jahre

GUTTEMLER
... SELBSTHILFE UND MEHR

Rad der Veränderung

GUTTEMLER
... SELBSTHILFE UND MEHR

Moderiertes Nachfühlen

- Absichtsbildung
- Vorbereitung
- Handlung
- Aufrechterhaltung

Abstinenz vorstellbar machen

- (Lebenslange) Abstinenz ist für viele Menschen zunächst unvorstellbar.
- Positive Selbsterfahrungen aus alkoholfreien Tagen und Episoden sind hilfreich.
- Vorbilder und ein alkoholfreies Umfeld unterstützen zusätzlich.

Kontrolliertes Trinken (KT)

Körkel: „10-30 Prozent der Teilnehmenden von KT-Programmen entscheiden sich für eine alkoholfreie Lebensweise.“

Vaillant (Grant-Studie): Nach 10 Jahren KT entweder zurück zum exzessiven Trinken oder abstinent.

Haltung Selbsthilfe überspitzt

„Weil wir abhängig sind und wir uns für den Weg der Abstinenz entschieden haben, sind wir nicht bereit, Sie bei der Veränderung Ihres Trinkverhaltens zu unterstützen.“

Wir wollen Ihnen auch gar nicht zeigen, wie schön abstinenten Tage und alkoholfreie Lebensphasen sind.“

Motive bei Erstkontakt

- Gesundheit
- Partnerschaft
- Sorgerecht
- Arbeitsplatz
- Führerschein
- ...

Ziele bei Erstkontakt

- Gesundheit: Leiden mindern, gesunden
- Partnerschaft: wieder aufblühen
- Sorgerecht: behalten, wiederbekommen
- Arbeitsplatz: behalten, wiederbekommen
- Führerschein: behalten, wiederbekommen
- ...

Abstinieren als Weg

Abstinieren ist kein Selbstzweck, sondern ein Weg um andere Ziele im Leben besser zu erreichen.

Wünsche beim Erstkontakt

- „möchte aufhören mit dem Trinken“
- „möchte weiter abstinent Leben (meist nach Entzug oder Entwöhnung)“
- „möchte weniger trinken“

„möchte weniger trinken“

- Bislang: Argumentieren „Geht nicht!“
„Falscher Weg!“ hilft oftmals nicht
- Bislang: Vermittlung an Beratungsstelle mit Programm „Kontrolliertes Trinken“
- Neu: „Tagebuch“ anbieten und Beziehung aufbauen

1. Schritt: Tagebuch

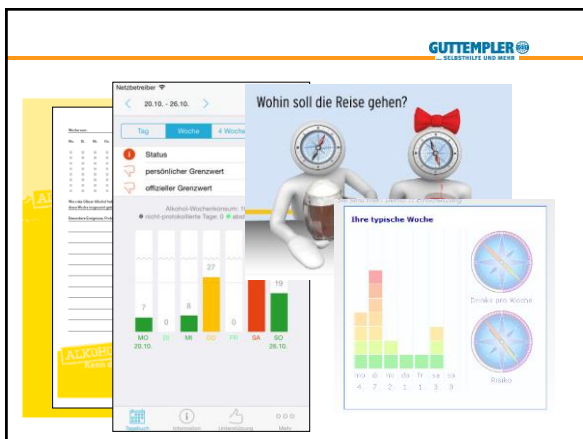
Vorschlag: Alkoholkonsum protokollieren

„Sie möchten weniger Alkohol trinken. Die Teilnehmenden in unserer Gruppe haben sich für eine alkoholfreie Lebensweise entschieden. Sie möchten einen anderen Weg gehen. Könnten Sie sich vorstellen, eine Woche lang Ihr Trinkverhalten zu protokollieren? So können Sie zunächst Ihre Ausgangslage ermitteln und dann nächste Woche festlegen, um viele Einheiten Sie ihren Konsum senken möchten.“

Tagebuch / Diary in Arbeit



Mit dem Tagebuch kann das Verhalten zwei Wochen protokolliert und geplant werden.



Tagebücher Beispiele

- Broschüre: BZgA „Von Tag zu Tag“
http://www.bzga.de/fortmed_20020600.html
- App für Smartphone: „DHS Trinktagebuch“
<http://www.trinktagebuch.org/>
- Internet: Trink-Kompass
<http://www.trink-kompass.de/>

„Sie möchten weniger Alkohol trinken. Die Teilnehmenden in unserer Gruppe haben sich für eine alkoholfreie Lebensweise entschieden. Sie möchten einen anderen Weg gehen. Könnten Sie sich vorstellen, eine Woche lang Ihr Trinkverhalten zu protokollieren? So können Sie zunächst Ihre Ausgangslage ermitteln und dann nächste Woche festlegen, um viele Einheiten Sie ihren Konsum senken möchten.“

2. Schritt: Besprechung

Vorschlag: Tagebuch besprechen

„Sie haben eine Woche lang Ihr Trinkverhalten protokolliert.“

- Wie ist es Ihnen damit ergangen?
- Was ist Ihnen aufgefallen?“

3. Schritt: Abstinenz-Plan

Vorschlag: Tägliche Trinkmengen und alkoholfreie Tage festlegen

„Trauen Sie sich zu, Ihr Trinkverhalten für die Tage der nächste Woche zu planen? Gut für Ihre Gesundheit wäre es, wenn Sie sich auch ein oder zwei alkoholfreie Tage vornehmen. Haben Sie bereits Erfahrungen mit alkoholfreien Tagen? Befürchten Sie Entzugserscheinungen oder trauen Sie sich ein oder zwei alkoholfreie Tage zu? Wenn Sie Entzugserscheinungen befürchten, verzichten Sie auf komplett konsumfreie Tage. Dann ist eine ärztlich begleitete ambulante oder stationäre Entgiftung der richtige Weg für Sie.“

4. Schritt: Besprechung

Vorschlag: Abstinenz-Plan besprechen

„Sie haben bei unserem letzten Treffen Ihr Trinkverhalten für die letzten sieben Tage geplant.“

- Wie ist es Ihnen damit ergangen?
- Was ist Ihnen aufgefallen?
- Wie sind Sie mit den alkoholfreien Tagen klar gekommen?
- Was möchten Sie jetzt tun, damit Sie dauerhaft weniger Trinken?“

Optionen

- „Abstinieren lernen“ wird abgebrochen
- „Abstinieren lernen“ wird allein fortgesetzt
- „Abstinieren lernen“ und Gruppenbesuche werden fortgesetzt
- Verschiebung Richtung „Abstinenz“

Fokus in der Gruppe

- Abstinenz Erfahrungen statt Trinkerfahrungen
- Alltagsthemen statt Alkoholthemen

Diskussion

- Ist ein Angebot „Abstinieren lernen“ in der Suchtselbsthilfe vorstellbar?
- Wo liegen die Risiken für ein Angebot „Abstinieren lernen“?
- Wo liegen die Chancen für ein Angebot „Abstinieren lernen“?

GUTTEMLER
... SELBSTHILFE UND NEU

Nachlesen?

DHS 02/2015
54 Seiten

http://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/2015_AllesOKmitAlkohol.pdf



GUTTEMLER
... SELBSTHILFE UND NEU

Danke!

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Christian Bölcrow
Suchtreferent
Guttempler in Deutschland
Adenauerallee 45, 20097 Hamburg
Tel: (040) 28 40 76 99-0
boelckow@guttempler.de
www.guttempler.de