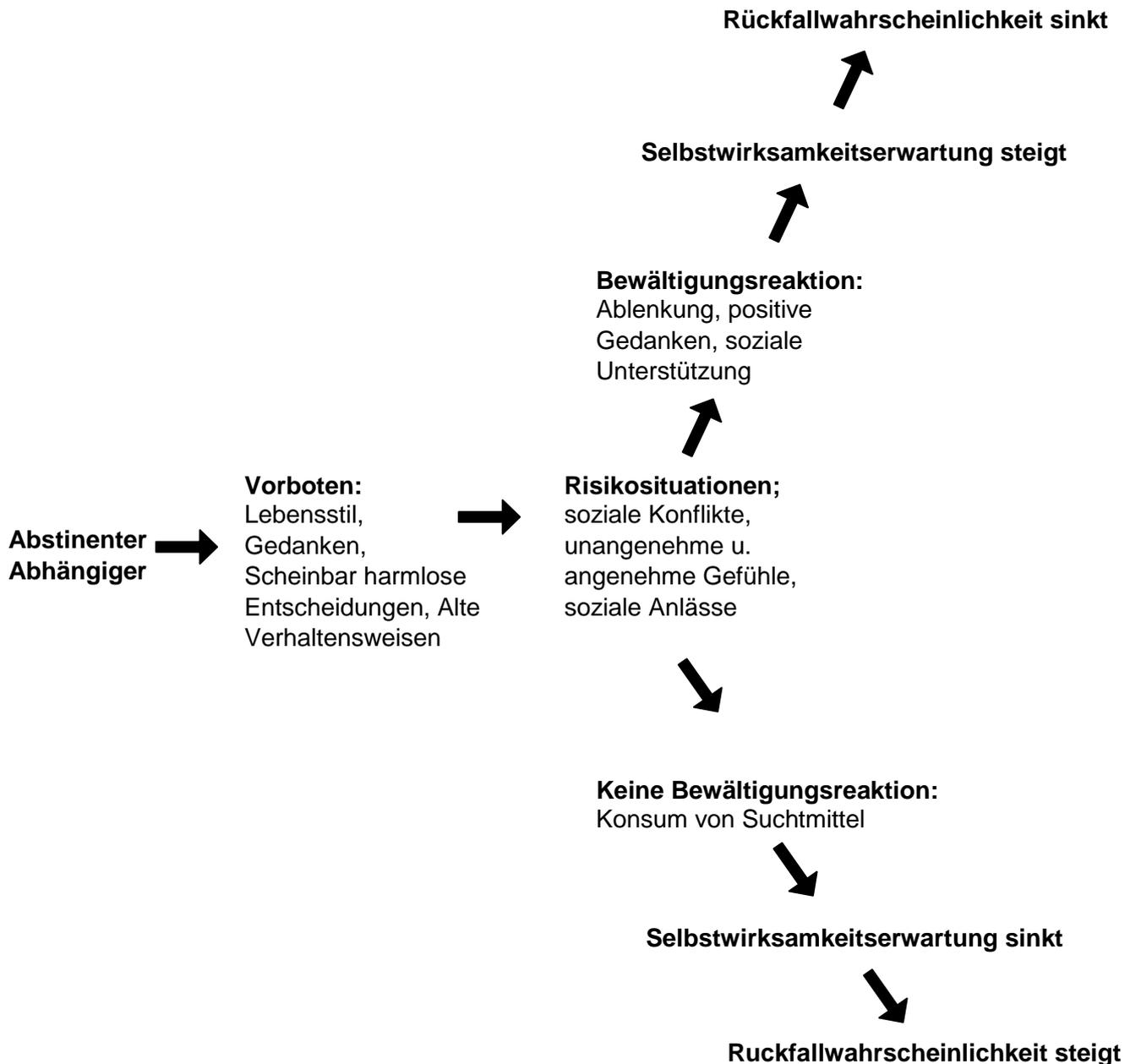


Anleitung zur Analyse von Rückfällen

Folgendes Modell soll die Entstehung und den Verlauf von Rückfällen verdeutlichen:



Gemäß diesem Modell geschehen Rückfälle nicht einfach so oder aus *"heiterem Himmel"*. Vielmehr ist es kein reiner Zufall, dass Betroffene in eine Risikosituation geraten. Rückfällen gehen meistens eine Reihe sog. „Vorboten“ voraus, die dem Betroffenen selbst oft gar nicht oder nur z.T. bewusst sind. *Typische Vorboten* sind überdauernde ungelöste Konflikte in der Partnerschaft, Familie oder am Arbeitsplatz, scheinbar harmlose Entscheidungen (z.B. nicht mehr zur SHG gehen, Alkohol für Gäste einkaufen, usw.), häufiges Denken an die schönen Zeiten mit dem Suchtmittel und vor allem das „Rückfallen“ in alte Verhaltensweisen (z.B. Ärger runterschlucken, Konflikten aus dem Weg gehen).

Ob ein Abhängiger in einer *hochrisikoreichen Situation* wieder zu seinem Suchtmittel greift oder nicht, hängt im wesentlichen von dem ihm zur Verfügung stehenden *Bewältigungsstrategien* und auch seinem *Glauben an die eigenen Fähigkeiten (Selbstwirksamkeitserwartung)* ab. Hat der Abhängige Bewältigungsreaktionen (z.B. Ablenkung, Entspannungstraining, positive Gedanken an Abstinenz, usw.) gelernt und führt diese in der Risikosituation auch aus, bewirkt dies eine Steigerung des eigenen Kompetenzerlebens. Dadurch sinkt die zukünftige *Rückfallwahrscheinlichkeit*, weil die Person noch stärker von sich überzeugt ist, schwierige Situationen mit ihrem Repertoire an Kompetenzen bewältigen zu können. Stehen dem Abhängigen keine Bewältigungsstrategien zur Verfügung bzw. setzt er diese in einer hochrisikoreichen Situation nicht ein, sinkt der Glaube an die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen. Gedanken wie *"Ich kann sowieso nichts machen"* oder *"Ist ja sowieso alles egal"* erzeugen ein Gefühl der Hilflosigkeit und eine passive Haltung beim Abhängigen. Die *Rückfallwahrscheinlichkeit* steigt.

Aus dem soeben beschriebenen Rückfallmodell lassen sich wichtige Schritte für eine Rückfallanalyse ableiten.

1. Positive Bedingungen für die persönliche Abstinenz / Vorhandene Fähigkeiten und Kompetenzen

Vor dem Rückfall haben Sie über einen gewissen Zeitraum abstinent gelebt. Die Rückfallanalyse in der Auffanggruppe konzentriert sich daher zunächst auf diese abstinente Phase, um die für Ihre Abstinenz günstigen Bedingungen zu verdeutlichen und auf Ihre schon vorhandenen Fähigkeiten und Kompetenzen hinzuweisen, an denen Sie nach der Therapie wieder anknüpfen können. Hierzu sollten Sie versuchen, folgende Fragen zu beantworten:

- *Was war während der abstinenten Zeit für Sie besonders positiv (z.B. in den Bereichen Arbeit, Familie, Partnerschaft?)*
- *Was hat Ihnen die Abstinenz erleichtert?*
- *Was haben Sie selbst dafür getan, um abstinent leben zu können (z.B. auf eigene Bedürfnisse geachtet, Konflikte nicht mehr vermieden, regelmäßige Entspannungsübungen, aktive Freizeitgestaltung usw.)?*

2. Die Vorboten

Auch wenn ein Rückfall zunächst ganz unerwartet erscheint, so lassen sich doch im Nachhinein in der Regel einige Vorzeichen identifizieren, die auf ein erhöhtes Rückfallrisiko hinweisen. Auch Sie sollten versuchen, Ihre ganz persönlichen Warnzeichen zu erkennen, um in der Zukunft ihre Rückfallgefahr besser einschätzen und sich effektiver schützen zu können. Versuchen Sie sich nun in die Zeit vor Ihrem Rückfall zurückzusetzen und sich folgende Fragen zu beantworten:

- *Wie sah Ihr Lebensstil aus: Wie war z.B. das Verhältnis zwischen entspannenden bzw. angenehmen Aktivitäten und eher unangenehmen Tätigkeiten in Ihrem Alltag?*
- *Durch welche nur scheinbar harmlosen Entscheidungen haben Sie sich in der Vorgeschichte Ihrem Suchtmittel wieder nähergebracht?*
- *Gab es überdauernde Konflikte und Probleme (z.B. Arbeitsplatz, Familie), die Sie belastet haben?*

3. Der Rückfall

Nach der genaueren Betrachtung der Vorgeschichte gilt es, das eigentliche Rückfallgeschehen zu analysieren, um hieraus Ansatzpunkte zur Vorbeugung ableiten zu können. Rufen Sie sich nun Ihren Rückfall in Erinnerung und versuchen Sie ihn zunächst einfach nur zu beschreiben und dabei folgende Fragen zu beantworten:

- *Wann und wo sind Sie rückfällig geworden?*
- *Wer war dabei?*
- *Was und wieviel haben Sie in dieser Situation konsumiert?*

Der Rückfall ist kein Ereignis, das Ihnen geschehen ist wie ein Herzinfarkt, sondern eine Handlung. Handlungen sind das Ergebnis von Entscheidungen. Um einen Rückfall zu verstehen, ist es also notwendig zu klären, wie diese Entscheidung zustande gekommen ist.

- *Wann und wo haben Sie die bewußte Entscheidung für das Konsumieren Ihres Suchtmittels getroffen?*
- *Wer war dabei?*
- *Was passierte unmittelbar bevor der Gedanke an Ihr Suchtmittel kam?*
 - Äußere Situation: Was ist passiert?*
 - Gedanken: Was ging Ihnen durch den Kopf? Was war in der Situation am meisten belastend?*
 - Gefühle: Wie haben Sie sich in der Situation gefühlt?*
 - Körperliche Empfindungen: Was haben Sie körperlich gespürt?*
- *Was haben Sie erwartet, das in dieser Situation (kurzfristig) angenehmer/besser wird, wenn Sie Ihr Suchtmittel konsumieren? Was für angenehme Konsequenzen haben Sie sich von Ihrem Suchtmittel erhofft?*
- *Was haben Sie erwartet, was unangenehm sein würde, wenn Sie Ihr Suchtmittel nicht konsumieren?*

4. Die Rückfallprophylaxe

Aus der Analyse der Vorgeschichte und des konkreten Rückfalls lassen sich die ganz persönlichen Risikofaktoren und -situationen ableiten. Als Betroffener ist es besonders wichtig, dass Sie sich Ihrer Rückfallgefahren bewusst sind. Auch in Zukunft werden Sie immer wieder genau mit jenen Lebenssituationen konfrontiert, in denen Sie früher regelmäßig bzw. automatisch Ihr Suchtmittel konsumiert haben. Es ist vollkommen unrealistisch anzunehmen, dass Sie Ihr Leben zukünftig derart umgestalten können, so dass alle Risikosituationen für immer aus Ihrem Alltag verbannt sind. Entscheidend ist jedoch, dass Sie in Zukunft nicht völlig ahnungslos und unvorbereitet in Ihre persönlich relevanten Risikosituationen hineingeraten. Aus diesem Grund sind abschließend auch folgende Fragen von Bedeutung:

- *Wo liegen Ihre persönlichen Rückfallgefahren?*
- *Welche Risikosituationen werden in Zukunft wieder auf Sie zukommen?*
- *Was können Sie tun, um nicht wieder rückfällig zu werden*
- *Wie und wo können Sie sich Hilfe, Unterstützung holen?*

Anleitung zur Analyse von Rückfällen zum Ausfüllen!

Wie lange waren Sie vor dem Rückfall abstinent?

1. Positive Ereignisse während der Abstinenz:

Arbeit:

Familie:

Partnerschaft:

Sonstiges:

2. Vorboten:

Familienstreit o.ä.:

Ärger am Arbeitsplatz:

Rückfall in alte Verhaltensweisen:

Sonstiges:

3. Rückfall:

Wann ereignete sich der Rückfall? (Datum und Uhrzeit)

Wer war dabei?

Was und wieviel haben Sie in dieser Situation konsumiert?

Was passierte unmittelbar, bevor der Gedanke an Ihr Suchtmittel kam?

Äußere Situation: Was ist passiert?

Gedanken: Was ging Ihnen durch den Kopf?

Was war in dieser Situation am meisten belastend?

Gefühle: Wie haben Sie sich in dieser Situation gefühlt?

Körperliches Empfinden; Was haben Sie körperlich gespürt?

Was haben Sie erwartet, das in dieser Situation **angenehmer/besser** wird, wenn Sie Ihr Suchtmittel konsumieren?

Was haben Sie erwartet, was **unangenehm** sein würde, wenn Sie Ihr Suchtmittel **nicht** konsumieren?

4. Rückfallprophylaxe

Wo liegen Ihre **persönlichen Rückfallgefahren**?

Welche **Risikosituationen** werden in Zukunft wieder auf Sie zukommen?

Was können Sie tun, um nicht wieder rückfällig zu werden?

Wie und wo holen Sie sich **Unterstützung, Hilfe**?