

VI Arbeits- und Informationsblätter (Kopiervorlagen)

Kapitel VI-A	Arbeitsblatt 1	»Eine hilfreiche Haltung«	S. 2
Kapitel VI-B	Arbeitsblatt 2	»Innere Kommunikation«	S. 3
Kapitel VI-C	Infoblatt 1	»Haltung«	S. 4
Kapitel VI-D	Infoblatt 2	»Schreiben zur Einladung nahestehender Personen«	S. 5
Kapitel VI-E	Arbeitsblatt 3	»Pro-und-Kontra-Viereck«	S. 6
Kapitel VI-F	Arbeitsblatt 4	»Ehrlichkeit«	S. 7
Kapitel VI-G	Arbeitsblatt 5	»Ich nehme mir vor«	S. 8
Kapitel VI-H	Infoblatt 3	»Ehrlichkeit«	S. 9
Kapitel VI-I	Arbeitsblatt 6	»Wünsche und Befürchtungen «	S. 10
Kapitel VI-J	Infoblatt 4	»Auszug aus ›Der kleine Prinz‹ (Erzählung von Antoine de Saint-Exupéry)	S. 11
Kapitel VI-K	Infoblatt 5	»Leistungssensibler Umgang mit der Abhängigkeitserkrankung«	S. 12
Kapitel VI-L	Arbeitsblatt 7	»Wie reagieren wir bei einer Krise?«	S. 13
Kapitel VI-M	Infoblatt 6	»Merksätze zum leistungssensiblen Umgang mit der Abhängigkeits- erkrankung«	S. 14

VI-B Arbeitsblatt 2: Innere Kommunikation

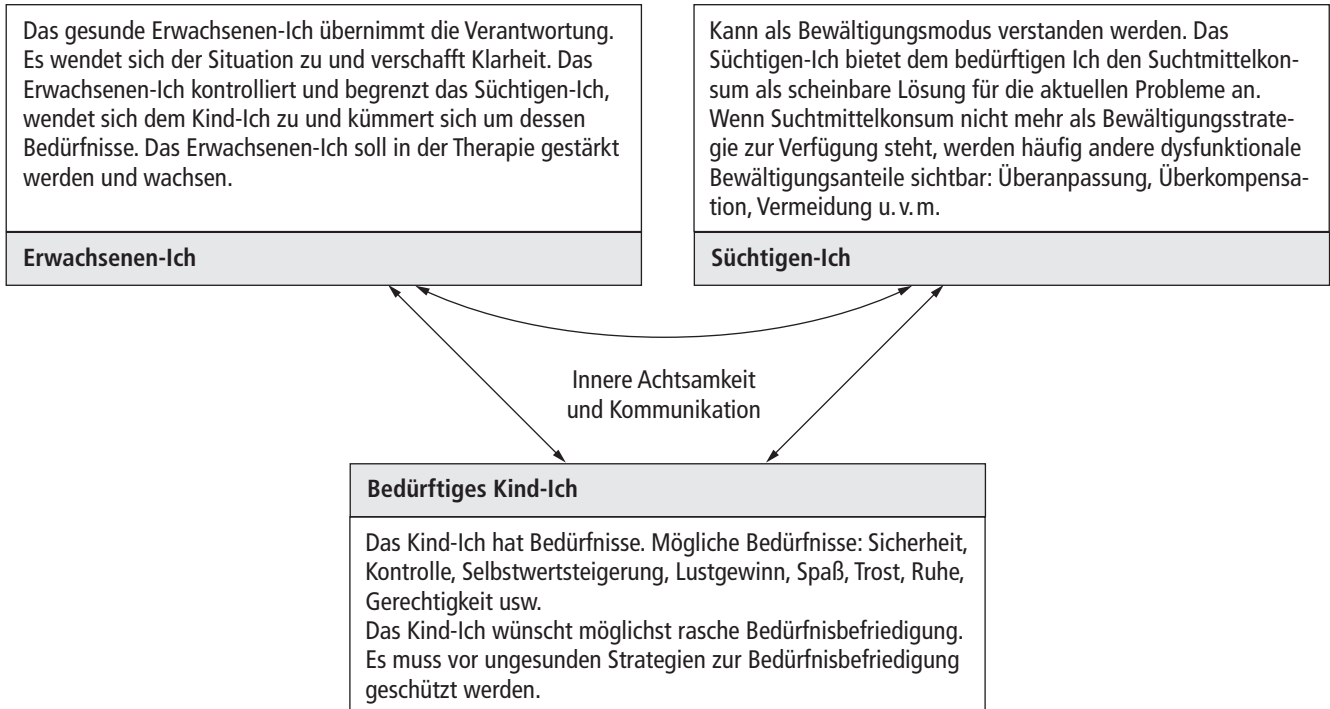


Abbildung 18: Erklärungsmodell der Leistungssensiblen Therapie

VI-C Infoblatt 1: Haltung

Merke:

Seien Sie stolz auf sich, dass Sie diesen Weg eingeschlagen haben! Sie haben eine mutige Entscheidung getroffen! Sie haben keinen Grund, sich zu verstecken! Alle dürfen wissen, welche Leistung Sie erbringen müssen! Abstinenz ist eine täglich zu erbringende Leistung!

Die Abhängigkeitserkrankung ist gesellschaftlich tabuisiert und gilt häufig als Zeichen für Willensschwäche statt als **ernsthafte und oft tödlich verlaufende Erkrankung**. Sie haben sich in den letzten Jahren in Ihrem Lebensalltag und im Umgang mit der Abhängigkeitserkrankung sehr angestrengt. Jetzt haben Sie die richtige Entscheidung getroffen, und darauf können Sie **stolz** sein!

Eine **hilfreiche Haltung** gegenüber Ihrer Abhängigkeitserkrankung kann zu einer konstruktiven Herangehensweise an Ihre Situation führen. Eine ungünstige Haltung kann Sie blockieren und problematisch sein.

In vielen anderen Lebensbereichen, z. B. beim Sport, führen große Leistungen zu Anerkennung, Respekt, Unterstützung. Sie haben einen langen und anstrengenden Weg hinter sich. Mit der Entscheidung für den Entzug und gegen das Suchtmittel beweisen Sie **Mut**. Das verdient **Respekt, Unterstützung und Anerkennung!**

Wenden Sie sich Ihrem süchtigen Teil liebevoll und mit klaren Grenzen zu, so wie sich Eltern einem trotzigem, wütendem Kind zuwenden. Der süchtige Teil ist ein Teil von Ihnen und braucht Zuwendung, um sich in Richtung Gesundheit weiterentwickeln zu können.

VI-D Infoblatt 2: Schreiben zur Einladung nahestehender Personen

Sehr geehrte Angehörige, sehr geehrte nahestehende Personen,

die Tatsache, dass Sie dieses Schreiben erhalten, bedeutet, dass Sie eine Vertrauensperson für unseren Patienten/ unsere Patientin sind. Für Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung ist der offene und ehrliche Einbezug von nahestehenden Personen eine große Herausforderung. Häufig schämen sich Betroffene für ihre Erkrankung, oder sie fühlen sich schuldig. Diese Gefühle erschweren einen konstruktiven Umgang mit der eigenen Abhängigkeitserkrankung und führen zu Irritationen in der Kommunikation mit den wichtigsten nahestehenden Personen. Auch nahestehende Personen leiden unter unangenehmen Gefühlen wie Ohnmacht, Scham, Hilflosigkeit, Wut oder großer Angst. Oft führt diese Konstellation zur Aufrechterhaltung der Probleme und nicht etwa zur Lösung. Wir

arbeiten in unserer Klinik daran, diese schambesetzte Haltung durch eine konstruktive Haltung zu ersetzen, und sind davon überzeugt, dass Ihre Mitwirkung einen großen Beitrag dazu leisten kann. Von einer Abhängigkeitserkrankung betroffene Menschen und ihnen nahestehenden Personen sind Leistungserbringer im Umgang mit einer bedrohlichen Erkrankung. Dieser Umstand bietet einen Zugang zu mehr gegenseitigem Verständnis und mehr gegenseitigem Respekt.

Wir möchten Sie aus diesem Grund herzlich zur dritten Gruppensitzung unseres Angebots »Leistungssensible Suchttherapie« einladen. Jede Unterstützung von außen ist herzlich willkommen!

Das Team der _____

VI-E Arbeitsblatt 3: Pro-und-Kontra-Viereck

Anhand eines Pro-und-Kontra-Vierecks werden die Vor- und Nachteile von Ehrlichkeit/Transparenz erörtert und diskutiert. Dazu wird folgendes Schema auf einen Flipchart aufgezeichnet:

	Nachteile	Vorteile
Nahestehende Personen ein- beziehen	• _____	• _____
	• _____	• _____
	• _____	• _____
	• _____	• _____
	• _____	• _____
	• _____	• _____
	• _____	• _____
	• _____	• _____
	• _____	• _____
	• _____	• _____
	• _____	• _____
	• _____	• _____
Nahestehende Personen nicht einbeziehen	• _____	• _____
	• _____	• _____
	• _____	• _____
	• _____	• _____
	• _____	• _____
	• _____	• _____
	• _____	• _____
	• _____	• _____
	• _____	• _____
	• _____	• _____
	• _____	• _____
	• _____	• _____

VI-F Arbeitsblatt 4: Ehrlichkeit

In dieser Situation/ zu diesem Thema fällt es mir momentan schwer, ehrlich zu sein:

- _____
- _____
- _____

Wenn ich unehrlich bin, fühle ich mich ...:

- _____
- _____
- _____

Wenn ich ehrlich bin, fühle ich mich ...:

- _____
- _____
- _____

VI-G Arbeitsblatt 5: Ich nehme mir vor ...

Je mehr Personen in meinem Umfeld von meiner Situation erfahren, desto seltener muss ich mich verleugnen oder unehrlich sein. Aber ich möchte auch nicht jedem von meiner Abhängigkeitserkrankung erzählen. Die folgenden Personen will ich **informieren**:

- _____
- _____
- _____
- _____

Ich möchte zuerst probieren, ob es mir guttut, wenn ich eine Person über meine Abhängigkeitserkrankung informiere. Wenn ja, werde ich der Reihe nach alle informieren.

Ich bin auch ehrlich gegenüber denjenigen Personen, die jetzt schon über meine Situation informiert sind.

Folgende Personen **lade** ich zur dritten Sitzung **ein**:

- _____
- _____
- _____
- _____

VI-H Infoblatt 3: Ehrlichkeit

Merke:

Seien Sie ehrlich zu sich! Das ist die Voraussetzung, um auch zu anderen Menschen ehrlich sein zu können. Denken Sie daran: Es gibt keinen Grund, sich zu verstecken! Sie erbringen eine große Leistung. Darauf dürfen Sie zu Recht stolz sein!

Bringen Sie den Mut auf, zu sich zu stehen und sich nicht zu verleugnen! Ehrlichkeit führt zu Wachstum und höherer Lebensqualität. Transparenz ist für die Abstinenz unerlässlich!

Wählen Sie die Personen sorgfältig aus, denen gegenüber Sie transparent sind. Je mehr Personen aus Ihrem Umfeld von Ihrer Situation erfahren, desto weniger müssen Sie sich mit Ihrer Erkrankung verleugnen. Sie leisten Erstaunliches! Verstecken Sie sich nicht. Gehen Sie erhobenen Hauptes durch die Welt!

VI-I Arbeitsblatt 6: Wünsche und Befürchtungen

Das wünsche ich mir von _____

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Das befürchte ich:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

VI-J Infoblatt 4: Auszug aus »Der kleine Prinz« (Erzählung von Antoine de Saint-Exupéry)

Den nächsten Planeten bewohnte ein Säufer. Dieser Besuch war sehr kurz, aber er tauchte den kleinen Prinzen in eine tiefe Schwermut. »Was machst du da?«, fragte er den Säufer, den er stumm vor einer Reihe leerer und einer Reihe voller Flaschen sitzend antraf.

»Ich trinke«, antwortete der Säufer mit düsterer Miene.

»Warum trinkst du?«, fragte ihn der kleine Prinz.

»Um zu vergessen«, antwortete der Säufer.

»Um was zu vergessen?«, erkundigte sich der kleine Prinz, der ihn schon bedauerte.

»Um zu vergessen, dass ich mich schäme«, gestand der Säufer und senkte den Kopf.

»Weshalb schämst du dich?«, fragte der kleine Prinz, der den Wunsch hatte, ihm zu helfen.

»Weil ich saufe!«, endete der Säufer und verschloss sich endgültig in sein Schweigen.

Und der kleine Prinz verschwand bestürzt.

Die großen Leute sind entschieden sehr, sehr wunderbar, sagte er zu sich auf seiner Reise.

(Aus »Der Kleine Prinz«, © 1950 und 2015 Karl Rauch Verlag, Düsseldorf.)

VI-K Infoblatt 5: Leistungssensibler Umgang mit der Abhängigkeitserkrankung

Abstinenz ist keine Selbstverständlichkeit, sondern eine täglich zu erbringende Leistung. Diese große Leistung führt bei Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung viel zu selten zu dem Gefühl von Stolz. Meistens verstecken sich abstinenten Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung mit ihren Leistungen vor ihrem Umfeld in dem Gefühl, Abstinenz sei selbstverständlich und Leistungen dafür erbringen zu müssen sei ein Grund, sich zu schämen beziehungsweise schuldig zu fühlen. Die Bewältigung dieser unangenehmen Gefühle führt dazu, dass die notwendige Leistung zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung der Abstinenz noch größer wird. Auf diese Weise entsteht ein sehr schwer zu bewältigender Teufelskreis, der durch eine ungünstige Haltung gegenüber der eigenen Krankheit ausgelöst wird (z. B. »Abstinenz ist selbstverständlich! Ich schäme mich wenn ich es nicht hinkriege, es fällt mir schwer, um Hilfe zu bitten.«).

Eine angemessene Haltung gegenüber der zu erbringenden Leistung bei der Bewältigung der Abhängigkeitserkrankung könnte hingegen so lauten: »Ich bin stolz auf mich, dass ich diesen Weg eingeschlagen habe. Ich habe keinen Grund, mich deswegen zu verstecken. Wie ein Marathonläufer benötige auch ich jetzt den Rückhalt der Menschen in meinem Umfeld. Alle dürfen wissen, welche Leistung ich erbringen muss.«

Diese Haltung erleichtert den Zugang zu Unterstützung von außen, ermöglicht positive Gefühle gegenüber der Suchtbewältigung und kann so dazu beitragen, die zu erbringende Leistung dauerhaft und mittelfristig leichter zu bewerkstelligen, z. B. durch Erfolgserlebnisse, mehr Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und eine positive Einstellung gegenüber dem abstinenten Lebensentwurf.

Wenn innere Mechanismen (kognitive Abwehrstrategien wie selbstberuhigende oder ablenkende Gedanken) versagen, ist der Rückgriff auf äußere Strukturen von großer Wichtigkeit, um Sicherheit in Bezug auf Abstinenz-erhalt zu gewährleisten. Äußere Strukturen, die diese Sicherheit schaffen, können Situationen, Orte und Personen sein.

Der Rückgriff auf sichere Personen kann nur mit deren Einverständnis geschehen oder wird zumeist nur unter dieser Bedingung zum erwünschten Effekt – sich sicher zu fühlen – führen.

Daher ist der rechtzeitige Einbezug nahestehender Personen in das Vorhaben der Suchtbewältigung ein entscheidender Faktor. Dieser gelingt leichter, wenn sowohl der Betroffene als auch die nahestehenden Personen eine konstruktive, leistungssensible Haltung gegenüber der Abhängigkeitserkrankung einnehmen.

VI-L Arbeitsblatt 7: Wie reagieren wir bei einer Krise?

Folgende Abmachungen haben wir getroffen:

Wie reagieren wir bei starkem Konsumverlangen?

- _____
- _____
- _____

Wie reagieren wir bei einem Rückfall?

- _____
- _____
- _____

VI-M Infoblatt 6:

Merksätze zum leistungssensiblen Umgang mit der Abhängigkeitserkrankung

Merke:

- Sowohl Betroffene selbst wie auch betroffene Angehörige erbringen große Leistungen im Umgang mit der Abhängigkeitserkrankung. Sie können mit Recht stolz auf diese Leistungen sein.
 - Transparenz ist im gemeinsamen Umgang mit dieser Erkrankung eine Schlüsselkompetenz und ebenfalls eine zu erbringende Leistung – sowohl von den Betroffenen wie auch von den nahestehenden Personen.
- Die dauerhaft zu erbringenden Leistungen erfordern eine Atmosphäre, in der die Betroffenen wie auch die nahestehenden Personen sich gegenseitig mit ihren Leistungen anerkennen und wertschätzen. Unehrlichkeit, Vorwürfe und gegenseitige Abwertungen führen hingegen zu einer Energie raubenden Abwärtsspirale, die eine dauerhafte Leistungserbringung erschwert und die somit zu vermeiden ist.