

## Kritische Situationen meistern Rückfällen vorbeugen



Dieses Faltpapier ist in Zusammenarbeit  
mit Betroffenen für Betroffene erarbeitet worden.  
Es richtet sich an alle Menschen mit Suchtproblemen  
von A wie Alkohol bis Z wie Zocken.





- 1** Risiko Rückfall
- 2** Was sind „kritische Situationen“?
- 3** Kritische Situationen – was hilft?  
Rat und Hilfe



Für Menschen, die eine Abhängigkeit überwunden haben, gibt es besonders kritische Situationen. In diesen Situationen sind Sie rückfallgefährdet. Um einen Rückfall zu vermeiden, ist es wichtig, die eigene Gefährdung früh genug zu erkennen. Grundsätzlich gilt:

Die Abstinenz von einem Suchtmittel oder der bewusste Umgang im Falle problematischen Verhaltens (z. B. beim Kaufen, Essen, bei der Mediennutzung) muss erlernt werden.

Neu erlerntes Verhalten birgt die Gefahr eines Rückfalls. Ein Rückfall kann vermieden werden. Er muss auch keine Katastrophe sein, wenn er frühzeitig gestoppt wird.





Risiko Rückfall



Rückfälle sind nicht Ausdruck von Willensschwäche oder Gleichgültigkeit. Sie stellen ein Problem dar, das ernst zu nehmen ist, aber keine unabwendbare Katastrophe bedeutet. Entscheidend für einen dauerhaft guten Verlauf der Suchterkrankung ist es, Fähigkeiten für sich zu nutzen, die den Rückfall vermeiden, bzw. einen Rückfall möglichst schnell wieder zu überwinden. Viele Menschen haben ihre Abhängigkeit auch nach Rückfällen dauerhaft besiegt.

1. Die Rückfallhäufigkeit beträgt ein halbes Jahr nach Beendigung der stationären Entwöhnungsbehandlung bei Alkoholabhängigen etwa 33 %.
2. Ohne stationäre Therapie ist die Rückfallhäufigkeit wesentlich höher.
3. Mit Hilfe einer Selbsthilfegruppe ist der Rückfall nach einer Therapie erheblich seltener.

Oft wird die eigene Rückfallgefährdung unterschätzt.



# 2

## Was sind „kritische Situationen“?

Verschiedene Situationen bergen ein erhöhtes Rückfallrisiko:

1. Unangenehme Gefühle (Einsamkeit, mangelndes Selbstwertgefühl, Ängste, Überforderung, Unterforderung, Depressionen)
2. Konflikte mit anderen Menschen (Partner, Freunde, Kollegen)
3. Aufforderungen zum Konsum oder zum Suchtverhalten (bei Festen, auf Familienfeiern, von Bekannten) und mangelnde Fähigkeit zur Abgrenzung
4. Suchtmittelverlangen oder Verlangen nach der Wirkung der Droge oder des problematischen Verhaltens
5. Der Versuch, kontrolliert zu konsumieren. (Bei Alkohol, Drogen und auch Glücksspiel ist Abstinenz möglich und ratsam. Bei dem problematischen Umgang mit Medien etwa gilt es, ein kontrolliertes Verhalten zu erlernen.)
6. Fehlende Achtsamkeit oder Selbstüberschätzung in angenehmen Situationen (Feierlichkeit) und überschwenglichen Zuständen
7. Körperliche Beschwerden (Schlaflosigkeit, Schmerzen)



Menschen, die am Anfang ihrer Abstinenz stehen, kennen die Furcht vor einigen dieser kritischen Situationen. Sie sind teils mit hohen Erwartungen verbunden. Dadurch bergen diese Situationen ein deutliches Risiko, dem gerade in der ersten Zeit erhöhte Aufmerksamkeit geschenkt werden sollte.

Das eigene Rückfallrisiko sollte zusammen mit Gleichbetroffenen in der Selbsthilfe, mit einem/r Berater/in oder Therapeuten/in erforscht und besprochen werden.

**Wer um die eigene Gefährdung in bestimmten Situationen weiß, ist weniger gefährdet!**

Es ist nicht möglich und nicht wünschenswert, all diese Situationen aus seinem Leben auszuschließen.

Sie gehören zu unserem Leben dazu und es ist wichtig, selbstbewusst damit umzugehen.



3



Kritische Situationen – was hilft?





### Selbsthilfe

Betroffene in der Selbsthilfe unterstützen andere Betroffene. Viele sind Vorbilder auf dem Weg zur dauerhaften Abstinenz. Sie kennen sich gut aus mit schwierigen Situationen, die eine Abstinenz gefährden können. Selbsthilfegruppen sind offen für alle Interessierten und Hilfesuchenden. Unterstützung und offene Ohren gibt es hier für alle Schwierigkeiten und Unsicherheiten im Umgang mit kritischen Situationen.

### Aufmerksamkeit

Aufmerksamkeit ist der Gegensatz von Unachtsamkeit. Aufmerksamkeit für sich und seine Gefühle muss man üben und sich immer wieder dazu anhalten. Süchtiges Verhalten macht taub gegenüber den eigenen Gefühlen. Es ist bedeutsam, sich selbst gut wahrzunehmen, um nicht von seinen Empfindungen überwältigt zu werden. Aufmerksamkeit bedeutet auch, sich Hilfe zu holen für kritische Situationen, um sie besser zu bestehen.



3



## Nein Sagen

In vielen Situationen ist es wichtig, Nein zu sagen (z. B. Familienfeier, Betriebsausflug, Weihnachtsfeier, Essen gehen, Beisammensein mit Freunden und Bekannten).

Die Ablehnung kann aus einem einfachen „Nein“ bestehen: „Nein danke!“ oder „Nein danke, ich trinke keinen Alkohol!“ Diese knappe Form ohne Erklärungen kann gut bei Fremden oder Personen, mit denen man selten Kontakt hat, angewandt werden.

Ein „Nein“ mit einem Hinweis auf die eigene Suchtproblematik kann in anderen Situationen angemessen sein. Es kann wie folgt formuliert werden: z. B. „Nein danke, ich bin suchtkrank und trinke nicht mehr / spiele nicht mehr.“ oder „Nein danke, ich trinke aus gesundheitlichen Gründen keinen Alkohol.“ Es gibt gute Gründe, nahestehende Personen, Freunde, Verwandte und enge Arbeitskollegen über die Abhängigkeit zu informieren.

Es gibt aber auch das „Nein“ mit einer Ausrede, das bei einmaligen oder seltenen Kontakten (bei Fremden im Urlaub, auf einer Veranstaltung etc.) angewendet werden kann. Bei flüchtigen Begegnungen ist das durchaus angebracht und keine Verleugnung der Suchterkrankung.

## Abstinenz-Karte

Von den Selbsthilfverbänden werden Abstinenz-Karten oder Notfallpässe angeboten. Diese zeigen als kleine Erinnerungskarte auf, was Betroffene in kritischen Situationen tun können, um einen Rückfall zu vermeiden.

Sie helfen, sich vorab Gedanken zu machen und einem Rückfall vorzubeugen.

3



### Gut zu sich sein

Sorgen Sie für Bewegung oder treiben Sie Sport. Bewegung ist gut für unser gesamtes Leben. Haben Sie ausreichend Kontakte und Begegnungen mit Menschen, die Ihnen gut tun? Üben Sie Hobbys aus und führen Sie Unternehmungen durch.

### Unterstützung und Bestätigung

Veränderungen einüben, kritische Situationen bestehen, Neues ausprobieren, Gefühle aushalten – dabei hilft Bestätigung. Egal, ob durch andere oder durch uns selbst, sie gibt Kraft, die kleinen und großen Schritte zu gehen. Suchen Sie Unterstützung durch Mitmenschen, Mitbetroffene, Ärzte, Therapeuten, Seelsorger etc., die Sie in Ihrer Abstinenz bestärken. Wenn Sie eine schwierige Aufgabe erledigt haben, loben Sie sich und erzählen Sie anderen davon.

### Das eigene Leben in die Hand nehmen

Probieren Sie eine zuversichtliche Haltung in Ihrem Leben: „Wenn ich anfangen kann, kann ich etwas in Gang bringen.“ Sind Sie eher der Typ, der sich häufig überfordert, dann entwickeln Sie Aktivitäten zur Ausgeglichenheit und zur Erholung. Sind Sie eher der Typ, dem es schwerfällt, die Dinge anzugehen, dann machen Sie die ersten Schritte.

Wir wünschen Ihnen auf Ihrem abstinenter Weg viel Erfolg, Mut, Ausdauer – und Freude!



Rat und Hilfe  
bekommen Sie bei folgenden Verbänden:



#### Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V.

Blücherstr. 62/63, 10961 Berlin  
Tel. +49 30 26309-157  
suchthilfe@awo.org

#### Blaues Kreuz in Deutschland e.V.

Schubertstr. 41, 42289 Wuppertal  
Tel. +49 202 620030  
bkd@blaues-kreuz.de  
www.blaues-kreuz.de

#### Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche

Julius-Vogel-Str. 44, 44149 Dortmund  
Tel. +49 231 5864132  
bke@blaues-kreuz.org  
www.blaues-kreuz.org

#### Deutsches Rotes Kreuz

– Suchtselbsthilfegruppen –  
Am Treppenweg 8, 64711 Erbach  
Tel. +49 6062 6076-0  
www.drk-selbsthilfegruppen.de

#### Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel  
Tel. +49 561 780413  
mail@freundeskreise-sucht.de  
www.freundeskreise-sucht.de

#### Guttempler in Deutschland

Adenauerallee 45, 20097 Hamburg  
Tel. +49 40 24588-0  
info@guttempler.de, www.guttempler.de

#### Kreuzbund e.V.

Münsterstr. 25, 59065 Hamm  
Tel. +49 2381 67272-0  
info@kreuzbund.de, www.kreuzbund.de



Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4 | 59065 Hamm  
Tel. +49 2381 9015-0  
info@dhs.de | www.dhs.de

Redaktion  
Dr. Raphael Gaßmann, Regina Müller

Auflage  
Fünfte Auflage 2014  
5.110.02.14

Hier finden Sie die nächste Selbsthilfegruppe:



Unternehmen Leben

Wir danken der DAK für die finanzielle Unterstützung zur Erstellung dieses Faltblattes.