

Leitfaden zur Rückfallanalyse bei Alkoholabhängigkeit

Grundsätzlich gehören Rückfälle zur Abhängigkeitserkrankung und bedeuten nicht, dass "alles umsonst war". Entscheidend ist, ob das Rückfallgeschehen gestoppt wird und aus der Analyse sichtbar wird, wo noch ungelöste Probleme sind.

Wer erkennt, welche Prozesse am Werk sind und wie Rückfälle früh erkennbar sind, gewinnt mehr Möglichkeiten der Selbstkontrolle und kann sich damit vor weiteren Rückfällen schützen.

Erster Teil: Beschreiben Sie in Grundzügen das Rückfallgeschehen.

Dabei soll deutlich werden

- welche Situation (welche Einzelheiten) den Rückfall ausgelöst haben
- wann und wo Sie wie viel getrunken haben
- wie Sie wieder zur Besinnung gekommen sind und
- was Ihnen dabei und danach durch den Kopf gegangen ist

Zweiter Teil: Verhaltensanalyse zum Rückfallgeschehen

Der zweite Teil ist etwas anspruchsvoller. Wenn Sie dabei nicht alle Fragen genau beantworten können, beschreiben Sie, was Ihnen dazu einfällt - Einzelheiten können in der Nachbearbeitung ergänzt werden.

1. Was waren Auslöser des Rückfallgeschehens?

- Innere Auslöser sind z. B. Suchtdruck, unangenehme Gefühle wie Ärger, Traurigkeit etc.
- Äussere Auslöser sind z. B. Situationsmerkmale wie Gegenstände, die gewohnheitsmässig mit Suchtverhalten gekoppelt sind etc.
- Soziale Auslöser sind z. B. Aufforderungen zum Trinken, aber auch Konfliktsituationen
- Werden darin eingeschliffene Muster und Gewohnheiten sichtbar?
- Wenn Sie nicht zufällig, ohne es zu wissen, mit Alkohol in Berührung gekommen sind: Wie ist der Prozess der Vorsatzbildung verlaufen?
- Welche Gedanken gingen Ihnen durch den Kopf, wann und wie ist Ihre Entscheidung gefallen, Alkohol zu konsumieren? Achten Sie dabei auch auf die scheinbar unbedeutenden Entscheidungen, die eine Annäherung an den Alkohol bewirkten.

2. Rückfallgedanken

a) Bagatellisierungsgedanken: „ein Gläschen in Ehren“...

- Beschreiben Sie, wie Sie die Wirkung von Alkohol „kleingemacht“ haben. Mit welchen Worten haben Sie sich „den Rückfall erlaubt“? Welche Überlegungen sind Ihrer Situation angemessener?

b) Kontrollillusionen: „Ich kann ja jederzeit wieder aufhören“...

- Beschreiben Sie, mit welchen Formulierungen Sie sich die Kontrollillusion aufrechterhalten haben. Stellen Sie die Risiken des kontrollierten Trinkens dar.

c) Suchtdruckgedanken: „Ich kann es nicht aushalten“...

- Beschreiben Sie, mit welchen Gedanken Sie sich zu der Vorstellung hinbewegt haben, etwas trinken zu müssen. Welche Motive waren dabei im Spiel, welche Erwartungen und Hoffnungen haben Sie mit dem Alkohol verbunden?
- Welche Funktion sollte der Alkoholkonsum erfüllen? Sind diese Gedanken vernünftig und realistisch? Haben sich Ihre Hoffnungen erfüllt?

3. Rückfallkonfliktanalyse und Rückfallprävention

- Erwartete kurzfristige positive Konsequenzen fördern einen Rückfall und bedeuten, dass langfristig unangenehme Konsequenzen in Kauf genommen werden.
- Rückfallprävention beruht unter anderem darauf, langfristig angenehme Konsequenzen der Abstinenz in den Vordergrund zu stellen - und für die kurzen Wege zum Alkohol Alternativen zu suchen.
- Lohnt es sich, abstinent zu bleiben? Welche Gründe gibt es dafür? Wägen Sie dabei positive und negative Aspekte, kurzfristige und langfristige Konsequenzen gegeneinander ab. Denken Sie dabei nicht nur an die Konsequenzen für sich selbst, sondern auch an Ihre Verantwortung anderen gegenüber, Ihre berufliche Tätigkeit, Ihr soziales Leben.

4. Grundprobleme und Therapieziele

- Welche Grundprobleme werden im Rückfallgeschehen sichtbar?
- Welche Therapieziele ergeben sich daraus für den Fall, dass die Behandlung fortgesetzt wird?
- Woran müssen Sie arbeiten, wenn sich der Rückfall nicht wiederholen soll?

5. Der „Notfallkoffer“

- Welche Informationen, Telefonnummern, Strategien, Abstinenzgedanken etc. können Sie in einem „Notfallkoffer“ zusammenpacken, um einen weiteren Rückfall zu verhindern?