



***„Ich muss einfach nur abstinent bleiben!“***

– Ist das wirklich so einfach? –

## **Resilienzförderung in der stationären Suchtbehandlung**

21.11.2018

**Dipl.-Psych. Kerstin Dorsch & M.Sc. Psych. Theresa Meyer**

Psychologische Psychotherapeutinnen (Verhaltenstherapie) und

Bezugstherapeutinnen in der salus klinik Hürth - Fachklinik für Abhängigkeitserkrankungen



- I. Warum Resilienzförderung in der Entwöhnungsbehandlung?**
- II. Entwöhnungsbehandlung am Beispiel der salus klinik Hürth**
- III. Ganz konkret: Methoden zur Förderung einzelner Resilienzfaktoren**
- IV. Therapieergebnis: Geförderte Resilienz = Zufriedene Abstinenz?**
- V. Fragen und Diskussion**



- I. **Warum Resilienzförderung in der Entwöhnungsbehandlung?**
  - a) Entwöhnungsbehandlung als Chance auf einen Neustart
  - b) Resilienz als Therapieziel in der Entwöhnungsbehandlung
- II. Entwöhnungsbehandlung am Beispiel der salus klinik Hürth
- III. Ganz konkret: Methoden zur Förderung einzelner Resilienzfaktoren
- IV. Therapieergebnis: Geförderte Resilienz = Zufriedene Abstinenz?
- V. Fragen und Diskussion



## a) Entwöhnungsbehandlung als Chance auf einen erfolgreichen Neustart

- Maßnahme der medizinischen *Rehabilitation* (Setting: ambulant, tagesklinisch, stationär)
- Verhaltensänderung benötigt Zeit

	Alkohol- & Medikamentenabhängigkeit	Drogenabhängigkeit
stationäre Kurzzeittherapie	i.d.R. 8 Wochen	bis zu 13 Wochen
stationäre Standardtherapie	12-15 Wochen	bis zu 26 Wochen

# I. a) Entwöhnungsbehandlung als Chance auf einen erfolgreichen Neustart



- Ziele:
  - Aufbau einer nachhaltigen Abstinenzfähigkeit
  - Behandlung körperlicher und psychischer Störungen, die im Zusammenhang mit der Abhängigkeitserkrankung stehen
  - Teilhabe am Arbeitsleben und in der Gesellschaft
- **Rekuperation:** Wiedergewinnung des Zugangs zu den in der *eigenen* Person angelegten Fähigkeiten



## b) Resilienz als Therapieziel in der Entwöhnungsbehandlung

Aufbau und Förderung von

- 1) Resistenz
- 2) Regenerationsfähigkeit
- 3) Rekonfiguration



## 1) Aufbau und Förderung von Resistenz

- Stabilisierung und Verbesserung der psychischen Belastbarkeit
- Stärkung der Abstinenzmotivation und Abstinenzfähigkeit
- Verbesserung des Selbstbewusstseins und Selbstvertrauens
- Erhöhung der Frustrationstoleranz und des Durchhaltevermögens
- Verbesserung komorbider Störungen

→ Prävention von Rückfällen



## 2) Aufbau und Förderung von Regenerationsfähigkeit

- Aufbau von Entspannungsfähigkeit
  - Verbesserung der Stressbewältigungskompetenz
  - Verbesserung der Emotionsregulation und Impulskontrolle
  - Aufbau von Bewältigungsstrategien bei Krisen, Suchtverlangen und nach einem Rückfall
- schnelle Wiedererlangung der Abstinenz und Funktionsfähigkeit





## 3) Aufbau und Förderung von Rekonfiguration

- Akzeptanz der Realität und Abhängigkeitserkrankung
  - Aufbau konstruktiver und flexibler Problemlösefähigkeiten
  - abstinenzförderliche Veränderung von Denkmustern, Verhaltensweisen und Lebensbedingungen
  - berufliche und soziale Wiedereingliederung
- persönliche Veränderung zur Minimierung von Krisen und des Rückfallrisikos



- I. Warum Resilienzförderung in der Entwöhnungsbehandlung?
- II. Entwöhnungsbehandlung am Beispiel der salus klinik Hürth**
  - a) Resilienzförderndes Klinikkonzept der salus klinik Hürth**
  - b) Behandlungsbausteine nach dem Bio-Psycho-Sozialen Modell**
- III. Ganz konkret: Methoden zur Förderung einzelner Resilienzfaktoren
- IV. Therapieergebnis: Geförderte Resilienz = Zufriedene Abstinenz?
- V. Fragen und Diskussion

## II. Entwöhnungsbehandlung am Beispiel der salus klinik Hürth

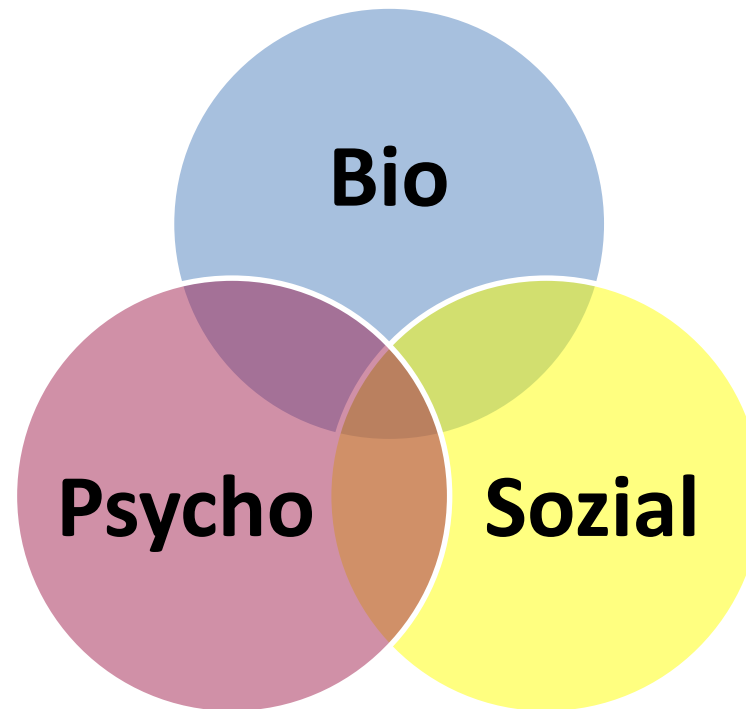


### a) Resilienzförderndes Klinikkonzept der salus klinik Hürth

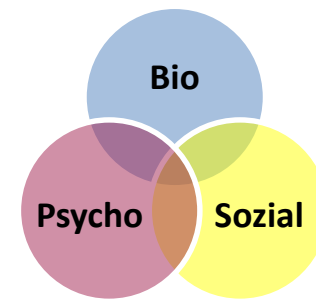
- „**salus**“: umfassendes körperliches und psychisches Wohlbefinden
- **Selbstmanagement-Ansatz** nach Kanfer:
  - lösungs- und ressourcenorientiert
  - Training von Selbstmanagement-Fertigkeiten:  
z.B. Selbstbeobachtung, Selbstverstärkung, Selbstkontrolle



### b) Behandlungsbausteine nach dem Bio-Psycho-Sozialen Modell

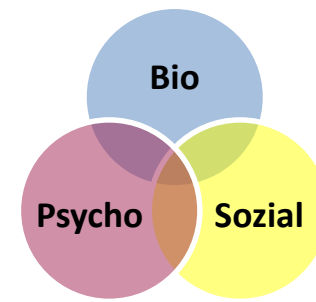


## II. b) Behandlungsbausteine nach dem Bio-Psycho-Sozialen Modell



- **Einzels psychotherapie**
  - Exploration von Ressourcen und Förderung des Selbstmanagements
- **Bezugsgruppe (BZG)**
  - Austausch über Erkrankung und Bewältigungsmöglichkeiten
  - Erprobung von Bewältigungsstrategien und Interaktionsverhalten
- **Rückfallprophylaxe**
  - Aufbau eines konstruktiven Rückfallverständnisses
  - Stärkung der Abstinenzmotivation und -fähigkeit
- **Indikative Gruppen (IGs)**
  - störungs- und problemspezifische Resilienzförderung
  - z.B. IG Stress am Arbeitsplatz, IG Schlaftraining, IG Glück

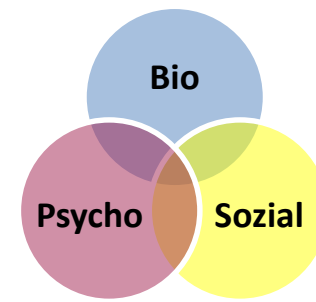
## II. b) Behandlungsbausteine nach dem Bio-Psycho-Sozialen Modell



- **Kunsttherapie**
  - Entdeckung von Lösungsmöglichkeiten und Ressourcen
- **Ergotherapie**
  - Verbesserung der Handlungsfähigkeit im Alltag
- **Arbeitstherapie**
  - Erprobung bestehender Fähigkeiten
  - Training und Neuerwerb von Arbeitsfertigkeiten
- **Sport- und Bewegungstherapie**
  - Förderung der körperlichen Fitness
  - Entwicklung praktischer Bewältigungsfähigkeit



## II. b) Behandlungsbausteine nach dem Bio-Psycho-Sozialen Modell



- **Angehörigenarbeit**
  - Klärung familiärer und partnerschaftlicher Konflikte
  - Austausch über Konsumzeit und Vereinbarungen für Zeit nach Entlassung
- **Sozialdienst**
  - Unterstützung bei selbstständiger Klärung verschiedener Problembereiche
  - Information über Unterstützungs- und Nachsorgemöglichkeiten
- **Berufliche Klärung und Beratung**
  - Klärung belastender Faktoren am Arbeitsplatz
  - Wiedereingliederung in das Erwerbsleben



- I. Warum Resilienzförderung in der Entwöhnungsbehandlung?
- II. Entwöhnungsbehandlung am Beispiel der salus klinik Hürth
- III. Ganz konkret: Methoden zur Förderung einzelner Resilienzfaktoren**
  - a) Selbst- und Fremdwahrnehmung**
  - b) Selbstwirksamkeitsüberzeugung**
  - c) Selbststeuerungsfähigkeit**
  - d) Soziale Kompetenzen**
  - e) Problemlösefähigkeiten**
  - f) Stressbewältigungskompetenzen**
- IV. Therapieergebnis: Geförderte Resilienz = Zufriedene Abstinenz?
- V. Fragen und Diskussion



### III. Ganz konkret: Methoden zur Förderung einzelner Resilienzfaktoren



Resilienzfaktoren nach  
Fröhlich-Gildhoff & Rönna-Böse, 2009

### III. Ganz konkret: Methoden zur Förderung einzelner Resilienzfaktoren



Resilienzfaktor <small>(Fröhlich-Gildhoff &amp; Rönnau-Böse, 2009)</small>	Methoden in der Entwöhnungsbehandlung
<p><b>Selbstwahrnehmung + Fremdwahrnehmung</b></p> <p>→ frühzeitiges Erkennen von Rückfallrisiken und realistisches Selbstbild</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>ABC-Schema</b> und <b>Verhaltensanalysen</b></li><li>• <b>Abgleich von Selbst- und Fremdbild</b> in Bezugsgruppe und Angehörigenarbeit</li><li>• <b>Fachtherapie:</b><ul style="list-style-type: none"><li>– Wahrnehmung von Belastungsgrenzen in der Arbeitstherapie</li><li>– den Körper und sich selbst durch Bewegung in der Sporttherapie spüren</li></ul></li></ul>

### III. Ganz konkret: Methoden zur Förderung einzelner Resilienzfaktoren



#### Beispiel einer Verhaltensanalyse:

<b>Situation</b>	
allgemeine Situation	Arbeitsstress, wenig Freunde, ungesunde Lebensweise
Risikosituation	Firmenfeier, alle stoßen mit Sekt an und bezeichnen mich als Langweiler als ich ablehne
<b>Reaktion</b>	
Gedanken	„Wenn ich immer ablehne, macht niemand mehr etwas mit mir.“, „Die Firmenfeier ist eine Ausnahme, einmal darf ich.“
Gefühle	Scham, Unzufriedenheit, Minderwertigkeitsgefühle
körperliche Reaktionen	Erschöpfung, Schwächegefühl
Verhalten	Annehmen des Sektglases und Konsum
<b>Konsequenzen</b>	
kurzfristig	Spaß, Gefühl der Leichtigkeit, Feiern mit Kollegen, Scham ↓
langfristig	Selbstvorwürfe, Versagensgefühle, weiterer Konsum

### III. Ganz konkret: Methoden zur Förderung einzelner Resilienzfaktoren



Resilienzfaktor <small>(Fröhlich-Gildhoff &amp; Rönnau-Böse, 2009)</small>	Methoden in der Entwöhnungsbehandlung
<p><b>Selbstwirksamkeitsüberzeugung</b></p> <p>→ Abstinenzzuversicht und konstruktives Rückfallverständnis</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ressourcenanalyse &amp; -aktivierung</b></li><li>• <b>Belastungserprobung &amp; Realitätstraining</b></li><li>• <b>Fachtherapie:</b><ul style="list-style-type: none"><li>– Entdeckung von Ressourcen und Erfolgserlebnisse bei Erschaffung von Werkstücken</li><li>– Handlungsfähigkeit in Sporttherapie erleben, z.B. Boxen für Frauen, „Schwer in Form“</li></ul></li></ul>

### III. Ganz konkret: Methoden zur Förderung einzelner Resilienzfaktoren



Resilienzfaktor <small>(Fröhlich-Gildhoff &amp; Rönna-Böse, 2009)</small>	Methoden in der Entwöhnungsbehandlung
<p><b>Selbststeuerungsfähigkeit</b></p> <p>→ Umgang mit Suchtverlangen und Selbstkontrolle in Risikosituationen</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Imaginationsübungen</b></li><li>• <b>Skilltraining</b> (DBT-S, Rückfallprophylaxe)</li><li>• <b>Fachtherapie:</b><ul style="list-style-type: none"><li>– Einüben neuer Strategien im Umgang mit Frustration in der Ergo-/Arbeitstherapie</li><li>– Üben und Erleben von Emotionsregulation durch Bewegung in der Sporttherapie</li></ul></li></ul>

### III. Ganz konkret: Methoden zur Förderung einzelner Resilienzfaktoren



#### Beispiele für Skills gegen Suchtverlangen:

- Entspannungsübung
- Tagebuch führen
- Musik hören oder Singen
- Malen
- jemanden anrufen
- Sport treiben
- Auto putzen
- Suchtberatungsstelle aufsuchen
- Igelball
- kalt duschen
- Chilischote essen
- ...

### III. Ganz konkret: Methoden zur Förderung einzelner Resilienzfaktoren



Resilienzfaktor <small>(Fröhlich-Gildhoff &amp; Rönnau-Böse, 2009)</small>	Methoden in der Entwöhnungsbehandlung
<p><b>soziale Kompetenzen</b></p> <p>→ Teilhabe in der Gesellschaft, konsumfreies soziales Netzwerk</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b><i>Rollenspiele</i></b>, z.B. Ablehnungstraining</li><li>• <b><i>Kommunikationsübung</i></b> mit Angehörigen</li><li>• <b><i>Fachtherapie</i></b>:<ul style="list-style-type: none"><li>– Erprobung der Teamfähigkeit bei Mannschaftssportarten in der Sporttherapie</li><li>– <i>Arbeitstherapie Café salü</i>: Erprobung im Kundenkontakt</li></ul></li></ul>

### III. Ganz konkret: Methoden zur Förderung einzelner Resilienzfaktoren



Resilienzfaktor <small>(Fröhlich-Gildhoff &amp; Rönnau-Böse, 2009)</small>	Methoden in der Entwöhnungsbehandlung
<b>Problemlösefähigkeiten</b>  → funktionaler Umgang mit Rückschlägen und Rückfällen	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Notfallplan</b> erstellen</li><li>• <b>Bezugsgruppe:</b><ul style="list-style-type: none"><li>– Ratschläge und Lernen am Modell</li><li>– Konfliktgespräche &amp; Problemlösung in BZG</li></ul></li><li>• <b>Angehörigenarbeit:</b><ul style="list-style-type: none"><li>– Klärung familiärer Konflikte</li><li>– Vereinbarungen bzgl. Rückfällen</li></ul></li></ul>



### III. Ganz konkret: Methoden zur Förderung einzelner Resilienzfaktoren



#### Resilienzfaktor (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse, 2009)

#### Methoden in der Entwöhnungsbehandlung

##### Stressbewältigungskompetenzen

→ Alternativen zum Konsum,  
Minimierung des Rückfallrisikos

- **Realistische Zielsetzung** einüben
- **Zeitmanagementtraining** und Umgang mit Arbeitsstress in der Arbeitstherapie
- **Entspannungseinheiten** (z.B. PMR, Yoga)



- I. Warum Resilienzförderung in der Entwöhnungsbehandlung?
- II. Entwöhnungsbehandlung am Beispiel der salus klinik Hürth
- III. Ganz konkret: Methoden zur Förderung einzelner Resilienzfaktoren
- IV. Therapieergebnis: Geförderte Resilienz = Zufriedene Abstinenz?**
- V. Fragen und Diskussion



### RehabilitandenInnen nach einer Entwöhnungsbehandlung ...

- sind körperlich und psychisch wieder belastbar
- haben Verständnis für sich und die Abhängigkeitserkrankung aufgebaut
- sind selbstbewusst, vertrauen ihren eigenen Fähigkeiten und kennen ihre Grenzen
- haben eine realistische Abstinentenzuversicht aufgebaut
- nehmen ihre Gefühle und Bedürfnisse wahr und gestalten ihren Alltag danach
- sind in der Lage angemessen mit Stress und Rückschlägen umzugehen
- haben Skills für den Umgang mit Suchtverlangen und Risikosituationen entwickelt
- können Konsumangebote konsequent und sozial verträglich zurückweisen
- besitzen realistische Pläne für eine abstinente Lebensführung



- I. Warum Resilienzförderung in der Entwöhnungsbehandlung?
- II. Entwöhnungsbehandlung am Beispiel der salus klinik Hürth
- III. Ganz konkret: Methoden zur Förderung einzelner Resilienzfaktoren
- IV. Therapieergebnis: Geförderte Resilienz = Zufriedene Abstinenz?
- V. Fragen und Diskussion**





- Bengel, J. & Lyssenko, L. (2012): Fachheftreihe „Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung“, Band 43: Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter – Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter. Köln: BzGA: 2012.
- Bengel, J., Strittmatter, R. & Willmann, H. (2001): Fachheftreihe „Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung“, Band 6: Was erhält Menschen gesund? – Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert. Köln: BzGA: 2001.
- Bühler, A. & Heppekausen, K. (2005): Fachheftreihe „Gesundheitsförderung konkret“, Band 6: Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland. Köln: BzGA: 2005.
- Fröhlich-Gildhoff, K. & Rönnau-Böse, M. (2009): Resilienz. München: Reinhardt (UTB-Profile, 3290).
- Helmreich I. (2016) :Gestärkt aus der Krise. In "Ein Knacks im Leben. Wir scheitern ... und wie weiter?", Vögele Kultur Bulletin, Ausgabe 102/2016, Hrsg. Stiftung Charles und Agnes Vögele, Pfäffikon SZ.
- Helmreich I., Kunzler A., Lieb K. (2016) Schutzschild gegen Stress. Im OP 2016; 06(06): 270-274. doi: 10.1055/s-0042-113669.
- Helmreich I., Lieb K. (2015) Schutzmechanismen gegen Burnout und Depression. InFo Neurologie & Psychiatrie 17(2):52-62.
- Johnstone, M. (2015): Resilienz. Wie man Krisen übersteht und daran wächst. München: Antje Kunstmann.
- Kalisch, R. (2017): Der resiliente Mensch. Wie wir Krisen erleben und bewältigen. München: Berlin Verlag.
- Kunzler, A. Dr. Helmreich I. & Dr. Lieb, Prof. Klaus (2016): Zauberformel für die Seele. Im Rahmen von CNE (Certified Nursing Education), Georg Thieme Verlag.
- Masten, Ann S. (2016): Resilienz: Modelle, Fakten & Neurobiologie. Paderborn: Junfermann.
- <https://www.deutsche-rentenversicherung.de/cae/servlet/contentblob/232574/publicationFile/51584/entwoehnungsbehandlung.pdf> (Zugriff am 19.11.2018)
- <https://www.salus-kliniken.de/huerth-sucht/> (Zugriff am 19.11.2018)
- <http://www.resilienz-freiburg.de/index.php/was-ist-resilienz/resilienzfaktoren> (Zugriff am 19.11.2018)

*„Ich muss einfach nur abstinent bleiben!“*

– Ist das wirklich so einfach? –

**Resilienzförderung in der stationären Suchtbehandlung**



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**