

**Resilienzförderung
in der ambulanten
Suchtbehandlung**

**Herbstfortbildung
21.11.2018**



Hürden überwinden



Suchthilfe Aachen, Hermannstr. 14, Ruth Schwalbach, Tel.: 0241/41356133, schwalbach@suchthilfe-aachen.de

- Anfangsmotivation stärken
- Willkommenskultur mit Respekt
- Psychoedukation über Suchterkrankung mit notwendigen Hilfen
- Externe Hilfen aktivieren: soziales Netz, Selbsthilfe, Ärzte, Jugendhilfe
- Übergänge begleiten

Selbstwahrnehmung



Suchthilfe Aachen, Hermannstr. 14, Ruth Schwalbach, Tel.: 0241/41356133, schwalbach@suchthilfe-aachen.de

- Negative Selbstwahrnehmung verändern
- Typische Trinksituationen
- Mein schlimmster Trinktag
- Auswirkungen des Konsums
- Ambivalenzen bearbeiten
- Kleine Schritte der Selbstwahrnehmung üben
- Achtsamkeit im Alltag entwickeln

4 – Felder - Schema



Suchthilfe Aachen, Hermannstr. 14, Ruth Schwalbach, Tel.: 0241/41356133, schwalbach@suchthilfe-aachen.de

Ich habe getrunken, weil...

- **Entspannung/schlafen/abschalten**
- **Probleme vergessen**
- **Einsamkeit**
- **Überforderung**
- **Trauer**
- **Selbstmitleid**
- **Ärger über mich selbst**
- **Bei familiären Anlässen**

Ich bin abstinent, weil...

- **Bin aktiver**
- **Kann besser mit Problemen umgehen**
- **Kann mir jederzeit in die Augen sehen**
- **Fühle mich fitter/selbstständiger**
- **Achte mehr auf mein Äußeres**
- **Fühle mich wohler und gesünder**
- **Mein Selbstwertgefühl steigt**

Ich fand das Trinken belastend, weil..

- **Nicht fit sein**
- **Schlechtes Selbstwertgefühl**
- **Nicht aktiv/keine Aktivitäten mehr**
- **Finanzieller Beschaffungsdruck**
- **Selbstkritik – mochte mich selbst nicht mehr**
- **Nicht mehr souverän reagieren**

Schwierig ist an der Abstinenz:

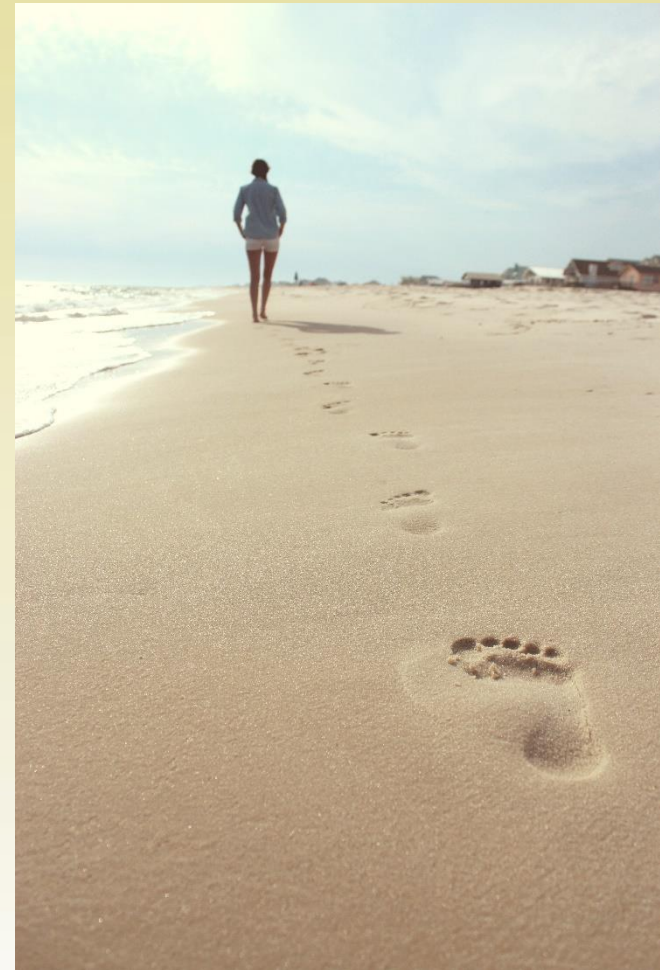
- **Es kommt mir hin und wieder in den Kopf**
- **Das Denken der Anderen über meine Krankheit**

Schritt für Schritt



Suchthilfe Aachen, Hermannstr. 14, Ruth Schwalbach, Tel.: 0241/41356133, schwalbach@suchthilfe-aachen.de

„Ich bin noch nicht da, wo ich sein sollte.
Doch zum Glück bin ich auch nicht mehr dort, wo ich mal war.
Ich bin auf dem Weg...
Und jeden Tag geht's ein Stück weiter.“



Ressourcen aktivieren



Suchthilfe Aachen, Hermannstr. 14, Ruth Schwalbach, Tel.: 0241/41356133, schwalbach@suchthilfe-aachen.de

- Tagesschätze finden
- Sinneswahrnehmung stärken
- Inseln angenehmer Gefühle
- Kalender angenehmer Ereignisse
- Glückstagebuch
- Sonnenbuch erstellen

Tagesschätze finden



Suchthilfe Aachen, Hermannstr. 14, Ruth Schwalbach, Tel.: 0241/41356133, schwalbach@suchthilfe-aachen.de

- Was hat mir heute Freude gemacht?
- Was hat mich zufrieden gestellt?
- Wofür bin ich dankbar?
- Meine Schatzkiste:

Danke, dass es mir gut geht! Danke, dass ich abstinent geblieben bin!

**Freude, als mein Sohn und mein Mann mir heute morgen zugewunken haben.
Anruf meiner Mutter.**

Sehr nettes Telefonat mit der Jobbörse.

Zusammenhalt fördern



Rannenberg & friends, Hamburg

- Solidaritätserfahrungen
- Identitätsentwicklung im Spiegel der Anderen
- Neue korrigierende Bindungserfahrungen
- Gemeinsam Widerstandskräfte entwickeln
- Resilienz Förderung in Selbsthilfegruppen

Selbststeuerung



Suchthilfe Aachen, Hermannstr. 14, Ruth Schwalbach, Tel.: 0241/41356133, schwalbach@suchthilfe-aachen.de

- Gefühle wahrnehmen und ausdrücken
- Gefühlsregulation verbessern
- Innere Beobachter aufbauen
- Entwicklung von Exzentrizität und eines guten inneren Dialoges
- Innere Helfer verankern
- Selbstmitgefühl entwickeln

Hilfreiche Anteile



Suchthilfe Aachen, Hermannstr. 14, Ruth Schwalbach, Tel.: 0241/41356133, schwalbach@suchthilfe-aachen.de

„Sei für dich da, wenn du dich am meisten brauchst“: Wenn es eine Person gäbe, die Ihnen zur Seite steht und Ihnen bedingungslos den Rücken stärkt, dann hätte sie folgende Eigenschaften (Bsp.):

„Stark/Mutig und Zuverlässig“

„Richte dich auf, du bist genauso gut, wie du bist. Trau dich selbstbewusster zu sein. Trau dir selbst.“

Selbstwirksamkeit

Ich will abstinent leben,
weil...

- ich für meine Kinder gesund bleiben und ein Vorbild sein möchte
- es mir viel besser geht, mich befreit und mir ein enormes Selbstwertgefühl gibt.



Foto Sabine Duerichen/Getty Images; Text Werner Bethmann
„Das Original“

Rezept zufriedene Abstinenz



Suchthilfe Aachen, Hermannstr. 14, Ruth Schwalbach, Tel.: 0241/41356133, schwalbach@suchthilfe-aachen.de

Beispiel:

- Alte Muster erkennen
- Achtsamkeit
- Erinnerung an den Kater und die schlechten Gefühle
- Mit Freunden/Familie reden
- Wille
- Ablenkung/Humor
- emotionaler Frieden

Selbstakzeptanz



Suchthilfe Aachen, Hermannstr. 14, Ruth Schwalbach, Tel.: 0241/41356133, schwalbach@suchthilfe-aachen.de

Wie habe ich Belastungen und Krisen bewältigt?

- Gespräche/Netzwerk nutzen/Freunde
- Selbsthilfegruppen/Kontakt zu Gleichgesinnten
- Bewusst darüber sprechen
- Spazieren/Natur
- Mehr bewusste Zeit für mich und Ruhepausen
- Aufschreiben, was mich belastet
- Annahme meiner selbst und der Gefühle
- Positivität/Kraft/Hoffnung

Zusammenfassung Resilienz



Suchthilfe Aachen, Hermannstr. 14, Ruth Schwalbach, Tel.: 0241/41356133, schwalbach@suchthilfe-aachen.de

- Gefühle und Bedürfnisse werden wahrgenommen und adäquat geäußert/reguliert.
- Krankheitsakzeptanz wurde erreicht.
- Risikosituationen/Rückfälle sind handhabbar.
- Die Abstinenz wird weiter gefestigt.
- Ressourcen zur Entwicklung von mehr Lebenszufriedenheit wurden aufgebaut.
- Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Belastungen wurden erprobt und verankert.
- Ein tragendes soziales Netzwerk wurde aufgebaut.
- Eine Aussöhnung mit der eigenen Biografie ist erfolgt.



Suchthilfe Aachen, Hermannstr. 14, Ruth Schwalbach, Tel.: 0241/41356133, schwalbach@suchthilfe-aachen.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

www.suchthilfe-aachen.de