



Institut für Suchtprävention
sucht und drogen
koordination wien

StoDt+Wien

Handout

Vertiefungsseminar

Anregungen für die Arbeit mit Suchtmittel konsumierenden Menschen

Inhalt

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | Konsumprobleme erkennen und ansprechen | 3 |
| 2 | Konsummengen richtig einschätzen | 4 |
| 3 | Stadien der Verhaltensveränderung nach dem Transtheoretischen Modell (TTM)..... | 6 |
| 4 | Umgang mit Ambivalenzen in der Beratung..... | 9 |
| 5 | Widerstand umlenken..... | 11 |
| 6 | Diskrepanzen erkennen..... | 12 |
| 7 | Arbeiten mit Konsumtagebüchern..... | 13 |
| 8 | Arbeiten mit Spannungskurven (nach dem Skill-Training)..... | 16 |
| 9 | Den „point of no return“ verhindern | 18 |
| 9.1 | Meine persönlichen Skills | 18 |
| 9.2 | „Persönlicher Notfallkoffer“ | 19 |
| 9.3 | Einsatz von „starken Sinnesreizen“ | 20 |
| 10 | Behandlungsangebote in Wien..... | 21 |
| | Literatur..... | 23 |

2 Konsummengen richtig einschätzen

Alkohol

Um den Alkoholgehalt eines Getränks zu berechnen, sind folgende Angaben nötig:

- Die Menge des Getränks in Milliliter (ml)
- Der Alkoholgehalt in Volumenprozent (Vol.-%)

Darüber hinaus müssen Sie zur Berechnung noch das spezifische Gewicht von Alkohol kennen. Dieser Wert ist 0,8 g/cm³. Die Formel zur Berechnung des Alkoholgehalts eines Getränks lautet damit:

Menge in ml x (Vol.-% / 100) x 0,8 = Gramm reiner Alkohol

Zur Veranschaulichung einige Rechenbeispiele:

- 1 Flasche Bier (330 ml, 4,8 Vol.-%):
 $330 \text{ ml} \times (4,8 / 100) \times 0,8 = 12,7 \text{ g Alkohol}$
- 1 Glas Wein (100 ml, 11 Vol.-%):
 $100 \text{ ml} \times (11 / 100) \times 0,8 = 8,8 \text{ g Alkohol}$
- 1 Glas Tequila (20 ml, 38 Vol.-%):
 $20 \text{ ml} \times (38 / 100) \times 0,8 = 6,1 \text{ g Alkohol}^1$

Eine Standard-Getränkeinheit (20g Alkohol) entspricht:

0,5l Bier
(5%)



oder

0,2l Wein / Sekt
(12,5%)



oder

0,06l Schnaps
(3 x 0,02l)
(40%)



2

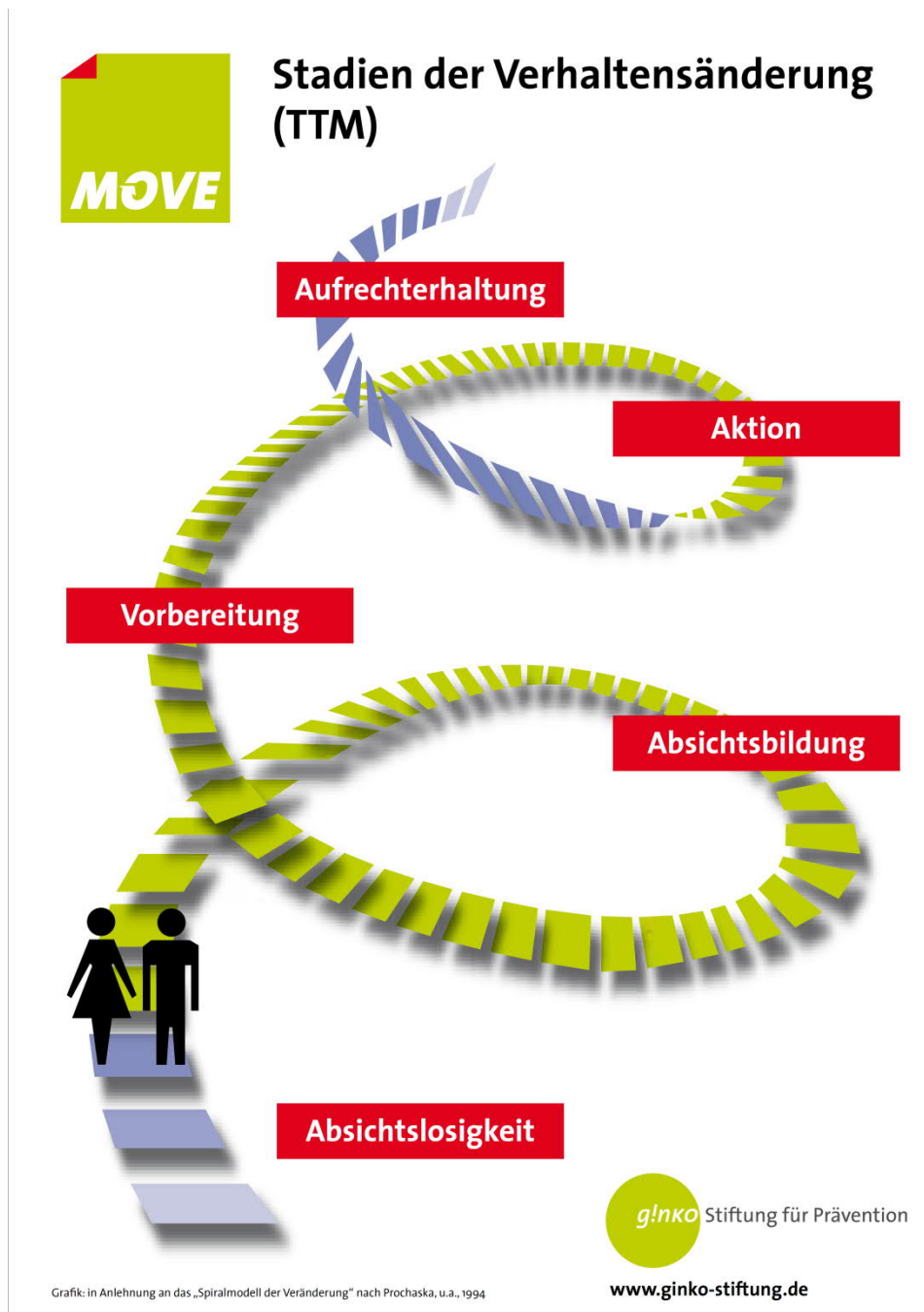
¹ www.kenn-dein-limit.de

² © Körkel/GK Quest Akademie

3 Stadien der Verhaltensveränderung (nach dem Transtheoretischen Modell)

Das Modell ist Teil des Transtheoretischen Modells (TTM) von Prochaska und DiClemente (1998) entwickelt und setzt sich mit der Fragestellung auseinander: „Was hindert bzw. was bringt ein Mensch dazu sich zu verändern?“ (d.h. die Motivation zur Verhaltensänderung).

Das Modell ist nicht linear, sondern prozesshaft zu verstehen und die Stadien sind zeitlich nicht begrenzt anzusehen.

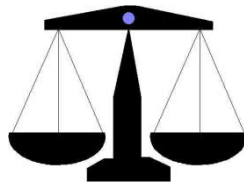


³ www.ginko-stiftung.de

4 Umgang mit Ambivalenzen in der Beratung

Der Begriff Ambivalenz setzt sich zusammen aus den lateinischen Wörtern ambi (= beide, doppelt) und valere (= stark sein). Wenn wir von Ambivalenz sprechen, meinen wir Gedanken, Gefühlen, Empfindungen oder Verhaltensweisen, die einander widersprechen, aber gleichzeitig vorhanden sind.

Im Zusammenhang mit suchtmittelbezogenen Verhaltensweisen ist Ambivalenz ein zentrales Phänomen. Suchtmittel-konsumierende Menschen fühlen sich oft hin- und hergerissen zwischen den angenehmen und unangenehmen Folgen des Konsums, zwischen Weitermachen und Aufhören. Veranschaulichen lässt sich dieser Widerspruch anhand einer Waagschale.



Ergänzen Sie selbst:

| | |
|---------------------------|--------------------------|
| Vorteile des Konsums | Nachteile des Konsums |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| Nachteile der Veränderung | Vorteile der Veränderung |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Konsumtagebuch für eine Substanz⁴

| | | | | | |
|---|--|---|--|-------------|---|
| Substanz | <input style="width: 90%;" type="text"/> | Woche vom | <input style="width: 90%;" type="text"/> | bis | <input style="width: 90%;" type="text"/> |
| Mein Konsumtagebuch: | Tagesziel : | <input style="width: 100%; height: 40px;" type="text"/> | | Wochenziel: | <input style="width: 100%; height: 40px;" type="text"/> |
| Tage an denen das Ziel erreicht wurde : | | | | | <input style="width: 100%; height: 20px;" type="text"/> |

| | 1.Tag | 2.Tag | 3.Tag | 4.Tag | 5.Tag | 6.Tag | 7.Tag |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|
| 6-12 Uhr | <input style="width: 100%; height: 60px;" type="text"/> | <input style="width: 100%; height: 60px;" type="text"/> | <input style="width: 100%; height: 60px;" type="text"/> | <input style="width: 100%; height: 60px;" type="text"/> | <input style="width: 100%; height: 60px;" type="text"/> | <input style="width: 100%; height: 60px;" type="text"/> | <input style="width: 100%; height: 60px;" type="text"/> |
| 12-18 Uhr | <input style="width: 100%; height: 60px;" type="text"/> | <input style="width: 100%; height: 60px;" type="text"/> | <input style="width: 100%; height: 60px;" type="text"/> | <input style="width: 100%; height: 60px;" type="text"/> | <input style="width: 100%; height: 60px;" type="text"/> | <input style="width: 100%; height: 60px;" type="text"/> | <input style="width: 100%; height: 60px;" type="text"/> |
| 18-6 Uhr | <input style="width: 100%; height: 60px;" type="text"/> | <input style="width: 100%; height: 60px;" type="text"/> | <input style="width: 100%; height: 60px;" type="text"/> | <input style="width: 100%; height: 60px;" type="text"/> | <input style="width: 100%; height: 60px;" type="text"/> | <input style="width: 100%; height: 60px;" type="text"/> | <input style="width: 100%; height: 60px;" type="text"/> |

Tagesziel erreicht?

| | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nein |
|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|

Wochenziele erreicht?

Ja Nein

Mit meinem Konsumverhalten bin ich in dieser Woche (bitte ankreuzen)



Sehr zufrieden

sehr unzufrieden

⁴ vgl.: GK Quest Akademie GmbH, KISS-Konsumtagebuch

Konsumtagebuch für mehrere Substanzen⁵

Ziel

Woche vom bis

Aktueller Stand des Konsums :

| Substanz | Uhr | 1.Tag | 2.Tag | 3.Tag | 4.Tag | 5.Tag | 6.Tag | 7.Tag | Zahl der Tage, an denen das Ziel erreicht wurde : <input type="text"/> |
|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| <input type="text"/> | 6-12 | | | | | | | | |
| | 12-18 | | | | | | | | |

| Substanz | Uhr | 1.Tag | 2.Tag | 3.Tag | 4.Tag | 5.Tag | 6.Tag | 7.Tag | Zahl der Tage, an denen das Ziel erreicht wurde : <input type="text"/> |
|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| <input type="text"/> | 6-12 | | | | | | | | |
| | 12-18 | | | | | | | | |

| Substanz | Uhr | 1.Tag | 2.Tag | 3.Tag | 4.Tag | 5.Tag | 6.Tag | 7.Tag | Zahl der Tage, an denen das Ziel erreicht wurde : <input type="text"/> |
|----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| <input type="text"/> | 6-12 | | | | | | | | |
| | 12-18 | | | | | | | | |

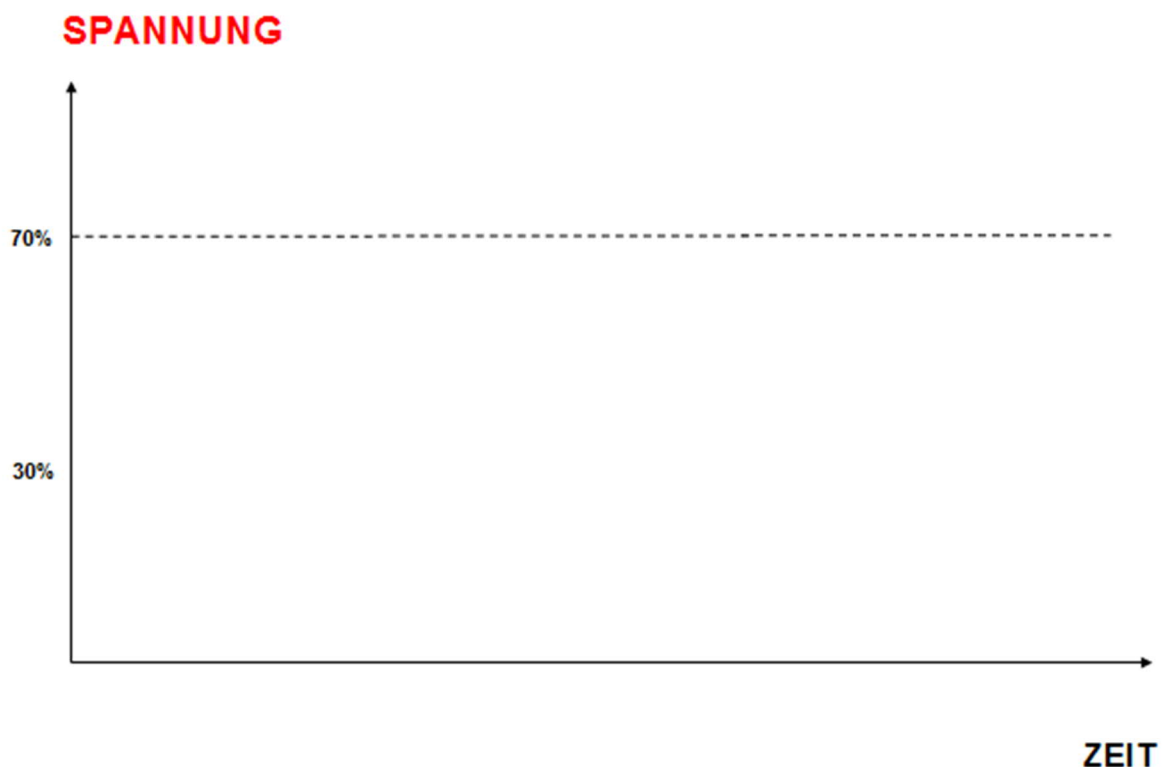
⁵ vgl.: GK Quest Akademie GmbH, KISS-Konsumtagebuch

8 Arbeiten mit Spannungskurven (nach dem Skill-Training)

Der Begriff „Spannung“ gibt den jeweiligen aktuellen Zustand, in dem sich KlientInnen befinden, wieder. „Spannung“ wird zur gemeinsamen Sprache bzw. Ausdrucksform – somit können emotionale Zustände besser (in Zahlen) wieder gegeben werden.

Die Spannungskurve soll unterschiedliche Spannungszustände sichtbar machen. Mittels eines Zahlenwertes soll der Spannungszustand auf einer Skala von 0 bis 100 eingeordnet werden. Der Wert um die 40 auf der Spannungskurve wird als leichter Spannungszustand bezeichnet. Der Wert um die 70 bedeutet, dass die Kontrolle über Gedanken und Gefühle verloren geht und die „innere Anspannung“ (z. B. Gier nach der Nadel, depressive Gedanken, Langeweile, aggressives Verhalten gegen sich selbst oder anderen Personen...) unerträglich wird. Es gibt keinen Handlungsspielraum mehr, es muss eine Aktion gesetzt werden um diesen unerträglichen Zustand zu beenden. Dieser Punkt wird als „point of no return“ bezeichnet.

Jeder Spannungszustand kann unterschiedliche „Skills“ erfordern. Skills im unteren Spannungsbereich können (langfristige) Veränderungen herbeiführen, Skills im oberen Bereich helfen Schlimmes zu verhindern.



6

⁶ Sendera (2007a); S. 114

9.2 Persönlicher Notfallkoffer

Der „persönliche Notfallkoffer“ ist eine Sammlung von Notfalltelefonnummern, Adressen, Aktivitäten sowie Skills. Die aufgeschriebenen Skills sollten bereits erprobt und ausreichend trainiert worden sein.

Bezüglich der Telefonliste sollten im Idealfall Freunde, Verwandte etc. an erster Stelle stehen und es sollte besprochen werden, wann diese tatsächlich erreichbar sind. Bei den wichtigsten Telefonnummern können auch „Notfallsnummern“ (z.B. PSD-Notdienst) notiert werden – insbesondere dann, wenn KlientInnen keine Bezugspersonen haben, die sie in Notfällen anrufen können.

Persönlicher Notfallkoffer

Meine effektivsten Fertigkeiten/Fähigkeiten (Skills)



Meine wichtigsten Telefonnummern



8

⁸ Sendera (2007a); S. 185

9.3 Einsatz von starken Sinnesreizen

Starke Sinnesreize können eingesetzt werden – wenn die innere Anspannung unerträglich wird (z. B. Gier nach dem nächsten Schnaps) und so schnell wie möglich eine Ablenkung erfolgen sollte. „Es gilt, möglichst rasch Spannung zu reduzieren, um in Hochstresssituationen selbstschädigende Handlungen zu verhindern.“⁹

Welche Sinnesreize verwendet werden können, muss vorher erarbeitet werden und am besten im „persönlichen Notfallkoffer“ notiert werden.

Beispiele:

| | |
|--------------|---|
| Gerüche: | Ammoniak, Chinaöl, Tigerbalsam |
| Geschmack: | Chillischote, scharfe Zuckerl, Kren, Zitrone, Tabasco |
| Temperatur: | Eiswürfel, kalte Dusche/kaltes Fußbad |
| Kinästhetik: | Fingerpressen, Igelball, Gummiband, Kieselsteine, auf Besenstiel oder Seil steigen, Nacken/Ohren/Schläfen/Fußsohlen/... massieren. |
| Akustik: | Musik (klare Rhythmen), auf Geräusche in der Natur konzentrieren (Wind, Regen, Vogelgezwitscher, Kinderstimmen,...), schreien, singen |
| Optik: | Computerspielen, SMS – Schreiben, Augenbewegungen, 3D-Bilder, Mandalas |

ACHTUNG!

Vorsicht bei Schmerzreizen, die zu Verletzungen führen können. Nie heiße Duschen empfehlen. Diese können infolge von gestörten Temperaturempfindungen bei dissoziativen Zuständen zu Verbrühungen führen. Beliebte Entspannungsmaßnahmen wie Schaumbäder, Kerzenlicht, Autogenes Training etc.können (vor allem bei Borderliene-PatientInnen) zur Dekompensation führen, wenn sie bei zu hoher Spannung oder zum falschen Zeitpunkt angewendet werden.

⁹ Sendera (2007a); S.180

10 Behandlungsangebote in Wien

Wiener Sucht- und Drogenhilfenetzwerk

| Prävention | Niederschwellige Angebote | Ambulante Beratung / Betreuung | Ganztägig ambulante Therapie | Stationäre Behandlung (Entzug/Therapie/ Stabilisierung) | Sonder-einrichtungen | Soziale Integration |
|--|---|---|---|--|--|--|
| SDW Institut für Suchtprävention Grüner Kreis Präventionsstelle Dialog Suchtprävention und Früherkennung | SHW jedmayer Tageszentrum jedmayer Notschlafstelle ambulatorium suchthilfe wien streetwork change checkit! SDW CONTACT | AKH Wien Drogenambulanz Forensische Drogenambulanz OWS, Zentrum für Suchtkranke Pavillon 1 KH Rosenhügel Ambulanz für Kinder und Jugendliche Dialog IS Wassermann . IS Gudrunstr. IS Modecenterstr. Grüner Kreis API SHH P.A.S.S. Kolping Jugendberatung Spisuchthilfe | API Haus F SHH Ambulante Tagesklinik | OWS, Zentrum für Suchtkranke Pavillon 7/4 KH Rosenhügel Station C2 (Kinder und Jugendliche) Therapiezentrum Ybbs API SHH Grüner Kreis | <u>Betreuung in Haftanstalten</u> Dialog im PAZ Justizanstalt Favoriten <u>Begutachtung</u> SDW – Institut für Suchtdiagnostik <u>Fachberatung</u> SDW Konnex <u>Öffentlicher Raum</u> SHW helpU sam | <u>Wohnen</u> SHW Betreutes Wohnen Caritas – a_wav Notschlafstelle <u>Beschäftigung</u> Wiener Berufsbörse Dialog Sucht und Beschäftigung Grüner Kreis Pool 7 sdb Gabarage SHW Fix & Fertig <u>Freizeit</u> Verein LOGIN |

SDW: Sucht- und Drogenkoordination Wien; SHW: Suchthilfe Wien; OWS: Otto Wagner Spital; KH: Krankenhaus; IS: Integrative Suchtberatung; API: Anton Proksch Institut; SHH: Schweizerhaus [Hadersdorf](#); PAZ: [Polizeianhaltezentrum](#); sdb: [social design business](#)

Stand 25.6.2017

Konnex

Wiener Alkohol-Hilfsnetzwerk

| Prävention | Niederschwellige Angebote | Ambulante Beratung / Betreuung | Stationäre Behandlung (Entzug/Therapie/ Stabilisierung) | Sonder-einrichtungen | Soziale Integration |
|--|---|--|---|---|---|
| SDW Institut für Suchtprävention Grüner Kreis Präventionsstelle | SHW checkit! Niedergelassene ÄrztInnen SDW CONTACT Selbsthilfegruppen Anonyme Alkoholiker AHA – AlkoHolAbhilfe Hilfe für Alkohol Kranke Pro Mente Verein Blaues Kreuz | AKH Wien Ambulanz für AlkoholikerInnen – Fr. Dr. Walter OWS Zentrum für Suchtkranke Tagesklinik SHW - rKomZ Dialog Grüner Kreis Ambulanz Simmering Tagesstruktur – OWS API Ambulatorium Wieden Abendklinik Frauenambulanz Haus F (GTAT) SHH Ambulante Therapie GTAT P.A.S.S. Kolping Jugendberatung | OWS Zentrum für Suchtkranke Therapiezentrum Ybbs API Grüner Kreis | <u>Begutachtung</u> SDW – Institut für Suchtdiagnostik SHW – rKomZ <u>Fachberatung</u> SDW Konnex <u>Öffentlicher Raum</u> SHW helpU sam | <u>Spezialisiertes Wohnen</u> Verein Struktur Caritas – Vinzenzhaus <u>Beschäftigung</u> Wiener Berufsbörse Verein LOGIN rKomZ Angehörige API Anonyme Alkoholiker AI Anon – Verein für Angehörige und Freunde von Alkoholikern AHA – AlkoHolAbhilfe Elternkreis – Verein zur Förderung von Suchtvorbeugung und Selbsthilfe Grüner Kreis Verein PASS Pro Mente Verein Blaues Kreuz |

SDW: Sucht- und Drogenkoordination Wien; SHH: Schweizer Haus [Hadersdorf](#); SHW: Suchthilfe Wien; OWS: Otto Wagner Spital; API: Anton Proksch Institut; rKomZ: regionales Kompetenzzentrum

Stand 12.10.2017

Literatur

Ginko Stiftung für Prävention (2014): MOVE Motivierende Kurzintervention am Arbeitsplatz – Skriptum; Mühlheim an der Ruhr

GK Quest Akademie GmbH, KISS-Konsumtagebuch, Heidelberg.

Körkel, J. (2013) 10-Schritte-Programm zum Kontrollierten Trinken, GK Quest Akademie. Heidelberg

Miller, W, Rollnick, S. (2015): Motivierende Gesprächsführung; Freiburg im Breisgau

Nachbagauer, R., Schöppl, C. (2012): Handbuch Skills; Sucht und Drogenkoordination Wien.

Sendera, A. Sendera, M. (2007a): Skills-Training bei BLS und PTSD. 2. Auflage. Wien.

Sendera, A., Sendera, M. (2007b): Skills-Training bei BLS und PTSD. 2. Auflage. Handouts und Arbeitsblätter für den eigenen Gebrauch. Wien

www.kenndeinlimit.de; (zuletzt zugegriffen: 14.08.2018)

www.ginko-stiftung.de; (zuletzt zugegriffen: 14.08.2018)