

„Risiken erkennen, Chancen nutzen“ Angehörigenmodul für erwachsene Angehörige



Ergänzungsmaterial zum SHIFT / SHIFT PLUS Elternteraining:

Ein Gruppentraining für drogenabhängige Mütter und Väter mit Kindern bis 8 Jahren zur Förderung der Elternkompetenz und Familienresilienz

Autoren:
Michael Klein
Diana Moesgen
Janina Dyba

Deutsches Institut für Sucht- und Präventionsforschung
Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen

SHIFT PLUS: Angehörigenmodul II. „Risiken erkennen, Chancen nutzen“

Ziele

- Gegenseitiges Kennenlernen
- Einführung in das Angehörigenmodul: worum soll es gehen, worum nicht?
- Kennenlernen des Genesungsprozesses einer Suchterkrankung und dessen Bedeutung für die ganze Familie
- Funktionaler Umgang mit den Phasen der Genesung für alle Beteiligten
- Selbstfürsorge für Angehörige und weitere Inanspruchnahme von Hilfen

Ablauf

1. Begrüßung und Vorstellungsrunde
2. Einführung in das Angehörigenmodul
3. Die Phasen der Genesung von einer Suchterkrankung
4. Unterstützung für alle in allen Phasen!
5. Selbstfürsorge und Hilfen für Angehörige (→ Übung zur Selbstfürsorge ggf. als Wochenaufgabe)
6. Feedbackrunde
1. Verabschiedung

Arbeitsmaterialien

- Powerpoint-Präsentation „Die Phasen der Genesung“ (auf dem Beamer oder als Hand-Out)
- Arbeitsblatt „Unterstützung für alle in den Phasen der Genesung“
- Arbeitsblatt „Angenehme Aktivitäten für mich“
- Arbeitsblätter und Arbeitsblatt „Hilfe und Informationen für Angehörige I“
- ggf. Beamer (wenn vorhanden)

Praktische Durchführung

(1.) Begrüßung und Vorstellungsrunde

Zeitvorgabe: 10 Minuten

Material: --

Die Trainer begrüßen die Teilnehmer und ihre Angehörigen sehr herzlich und drücken ihre Freude über deren Kommen aus – auch wenn es dem ein oder anderen vielleicht gar nicht so leicht gefallen ist. Sie betonen, dass sie es toll finden, dass viele verschiedene Angehörige gekommen sind, denn die Worte „Angehörige“ und „Familie“ haben für jeden eine sehr individuelle Bedeutung! Angehörige sind also nicht nur die Partner, sondern auch Eltern, Geschwister, ältere Kinder oder andere nahestehende Verwandte oder Freunde. Alle Teilnehmenden werden nun gebeten, sich den anderen mit ihrem Namen und dem (verwandtschaftlichen) Verhältnis zueinander kurz vorzustellen. Sollten sich die Teilnehmenden bereits aus dem ersten Angehörigenmodul kennen, kann dieser Teil entfallen.

(2.) Einführung in das Angehörigenmodul

(in Anlehnung an Center for Substance Abuse Treatment, 2006)

Zeitvorgabe: 5 Minuten

Material: --

Die Trainer geben nun eine kurze Einführung und erklären zunächst, warum es toll und wichtig ist, dass die Angehörigen auch beim SHIFT Plus-Elterntraining mitmachen. Sie erläutern außerdem Möglichkeiten und Grenzen des Moduls und benennen dabei die folgenden Punkte:

- Menschen mit einer Suchterkrankung fühlen sich oft allein mit ihrem Problem, auch wenn es Familie und Freunde gibt, die für sie da sind.
- Angehörige und Freunde, auf der anderen Seite, fühlen sich vielleicht ausgeschlossen, haben Angst um den Betroffenen, vertrauen ihm nicht wirklich oder sind wütend auf ihn. Außerdem verstehen sie vielleicht nicht immer ganz genau, was es eigentlich heißt, Drogen zu nehmen bzw. suchtkrank zu sein, weil sie die Situation selbst nicht kennen. Daher verstehen sie manchmal auch nicht so gut, warum es so schwierig ist, von einer Suchterkrankung wieder los zu kommen.
- Es ist daher zum einen für die Angehörigen wichtig, genau Bescheid zu wissen, wie man von einer Suchterkrankung loskommen kann und zu verstehen, wie schwierig das sein kann. Zum

anderen sollen die Angehörigen das Gefühl haben, dass auch sie mit ihrer schwierigen Situation gesehen werden. Auch sie sollen die Gelegenheit haben, über ihre Probleme zu sprechen.

- Es gibt sehr viele wichtige Themen, die Angehörigen auf dem Herzen liegen können. Dies ist ganz natürlich. In SHIFT Plus ist leider nur eine Angehörigen-Sitzung vorgesehen, damit ist die Themenwahl für heute beschränkt. Dafür geht es aber um sehr wichtige Themen! Zum Beispiel darum, wie normalerweise eine Genesung von Suchterkrankungen abläuft und was man am besten in diesem Prozess machen kann. Ziel soll hierbei sein, dass es sowohl den Suchtkranken als auch den Angehörigen besser geht!
- In diesem Modul geht es also eher um die Vermittlung von Informationen und um Tipps zur Unterstützung, es ist keine Familientherapie. Ein Besprechen von einzelnen Familiendynamiken ist daher heute leider nicht möglich. Dennoch kann dieses Modul allein für manche schon sehr hilfreich sein! Und es ist ein erster Start, gemeinsam an den Herausforderungen zu arbeiten.

(3.) Die Phasen der Genesung von einer Suchterkrankung

(in Anlehnung an Center for Substance Abuse Treatment, 2006)

Zeitvorgabe: 15 Minuten

Material: Powerpoint-Folie „Die Phasen der Genesung“ (auf dem Beamer oder als Hand-Out)

Die Trainer kündigen an, den Teilnehmern nun vorzustellen, welche Phasen beim Genesungsprozess einer Suchterkrankung oftmals durchlaufen werden. Die Trainer sollten darüber informieren, dass diese Phasen natürlich sehr individuell verlaufen können (z.B. in Abhängigkeit der persönlichen Situation oder der genutzten Substanz). Dennoch ist es oftmals hilfreich zu wissen, dass der Genesungsprozess vorhersehbare Verläufe haben kann. So können sich die Angehörigen besser darauf einstellen und den Betroffenen besser in seiner Genesung unterstützen – wenn Sie das möchten. Wie genau das geht, das wird später noch vorgestellt!

Die Trainer stellen nun anhand einer Powerpoint-Präsentation (auf dem Beamer oder als Hand-Out) die „Phasen der Genesung“ vor. Die Trainer stellen die dort genannten Punkte kurz vor.

(4.) Unterstützung für alle in den Phasen der Genesung
(in Anlehnung an Center for Substance Abuse Treatment, 2006)

Zeitvorgabe: 30 Minuten

Material: Arbeitsblatt „Unterstützung für alle in den Phasen der Genesung“

Die Trainer erklären, dass nun gemeinsam geschaut werden soll, wie die Betroffenen und ihre Angehörigen am besten mit den beschriebenen Phasen der Genesung umgehen können – wenn die Angehörigen sich entschließen, Teil dieses Prozesses sein zu wollen. Die Trainer betonen, dass es den Angehörigen jederzeit freigestellt ist, ob und inwieweit sie den Betroffenen unterstützen möchten und können.

Wie auch immer sich die Angehörigen entscheiden, es ist in jedem Fall hilfreich zu wissen, was in den verschiedenen Phasen der Genesung beachtet werden sollte. Die Trainer überreichen hierzu allen Teilnehmern das Arbeitsblatt „Unterstützung für alle in den Phasen der Genesung“ und stellen die Phasen kurz vor. Offene Fragen der Teilnehmer werden im Anschluss durch die Trainer beantwortet. Die Teilnehmer können hier offen miteinander diskutieren und über ihre bisherigen Erfahrungen berichten. Alternativ können hier die Phasen auch einzeln und langsam durchgegangen werden und die Beantwortung von Fragen und die Diskussion erfolgt zwischendurch. Falls die Diskussion nur schwierig in Gang kommen sollte, können die Trainer sie anhand der untenstehenden Fragen anregen:

- Was war neu für die Betroffenen, was war neu für die Angehörigen? Was hat überrascht?
- Inwiefern passen die beschriebenen Phasen zu dem, was die Betroffenen und Angehörigen tatsächlich schon erlebt haben?
- Inwiefern haben diese neuen Informationen Einfluss auf den Umgang mit der Suchterkrankung des Betroffenen?

Infobox: Bei Bedarf kann das Arbeitsblatt auch zur freien Diskussion und zum allgemeinen Erfahrungsaustausch genutzt werden. In diesem Fall kann auf die o.g. Leitfragen verzichtet werden.

(5.) Selbstfürsorge und Hilfen für Angehörige
(nach Meyers & Smith, 2009)

Zeitvorgabe: 20 Minuten

Material: Arbeitsblätter „Angenehme Aktivitäten für mich“, „Hilfe und Informationen für Angehörige I“, „Hilfe und Informationen für Angehörige II“

Hinweis: *Wenn die Zeit hier bereits weit fortgeschritten ist (z.B. durch besonders regen Austausch in der vorherigen Übung), kann die Aufgabe zur Selbstfürsorge auch als Wochenaufgabe mitgegeben werden. Die folgende Einführung und die Instruktionen zur Aufgabe sollten aber in jedem Fall im Plenum gegeben werden. Auch die Informationen zu den Hilfsangeboten sollten im Plenum ausgegeben werden. Ideal wäre es jedoch, wenn auch die Übung zu den angenehmen Aktivitäten im Plenum durchgeführt würde, damit sichergestellt ist, dass sich die Angehörigen mit diesem (wichtigen) Thema auch wirklich befassen.*

Die Trainer berichten, dass in Familien, in denen jemand suchtkrank ist bzw. Drogen nimmt, häufig der Suchtkranke im Fokus steht und es oft darum geht, wie man ihm am besten helfen kann – das wurde ja auch in der vorherigen Übung deutlich. Und das ist auch oft wichtig so. Aber auch die meisten Angehörigen benötigen Unterstützung, weil die Situation sehr schwierig sein kann und sie vielleicht überfordert sind. Zur Einführung in dieses Thema erwähnen die Trainer in jedem Fall die folgenden Punkte:

- Eine Verbesserung ihrer Lebenssituation für die Angehörigen schließt nicht notwendigerweise den Suchtkranken mit ein; im Gegenteil, es ist manchmal sogar hilfreich und entlastend, sich selbst unabhängiger zu fühlen und dafür zu sorgen, dass es einem selbst gut geht.
- Niemand muss sich dafür schuldig fühlen, wenn er für sich selber sorgt! Zur Verbesserung einer Beziehung kann es sogar dazu gehören, dass man besser auf sich Acht gibt und seinem Ärger auch einmal woanders Luft macht, sei es beim Sport oder bei einem guten Freund.
- Ganz wichtig: wenn der Angehörige etwas allein oder mit anderen Freunden unternimmt, bedeutet das nicht, dass die Beziehung zum Suchtkranken dadurch gefährdet wird! Experten für Paartherapie sind sich sogar darüber einig, dass es für eine Beziehung sehr gesund und belebend ist, wenn jeder auch Dinge für sich selbst tut. Dadurch fühlt man sich freier, selbstbewusster und wirkt für die andere Person interessanter.

Im Anschluss bitten die Trainer die Angehörigen, das Arbeitsblatt „Angenehme Aktivitäten für mich“ zusammen mit dem Betroffenen zu bearbeiten und dadurch neue Ideen zu generieren, wie der Angehörige besser für sich sorgen kann. Der Einbezug des Betroffenen ist hier sehr wichtig, da a) der Betroffene das Gefühl erhält, nicht ausgegrenzt zu werden und b) der Angehörige das Gefühl erhalten kann, dass die eigenständige Aktivität für den Betroffenen in Ordnung ist. Im Anschluss tauscht sich

die Gruppe kurz zu der Übung aus. Zwei bis drei Personen können über ihre neuen Pläne und Vorhaben berichten.

Die Trainer führen nach der Übung zur Selbstfürsorge das folgende Thema ein. Sie weisen darauf hin, dass es manchmal Situationen gibt, in denen angenehme Aktivitäten oder auch das Sprechen mit guten Freunden nicht mehr weiterhelfen können. Für diesen Fall gibt es spezielle Einrichtungen, die dafür da sind, Personen zu helfen, denen es schlecht geht oder die sich in einer Notlage befinden oder über ein bestimmtes Thema umfassend zu informieren.

Die Trainer teilen nun die Arbeitsblätter und „Hilfe und Informationen für Angehörige I & II“ aus und gehen die unterschiedlichen Hilfsangebote für Angehörige mit den Teilnehmern durch (die Trainer weisen bei Bedarf darauf hin, dass die Betroffenen in einem späteren Modul auch noch ein ähnliches Informationsblatt mit Hilfsangeboten für sie erhalten). Die Trainer sollen die Teilnehmer ermuntern, diese Angebote bei Bedarf auch gerne in Anspruch zu nehmen!

Die Trainer erwähnen, dass sie keine Gewähr für die Vollständigkeit und Qualität der Angebote übernehmen können und auch nicht für die Richtigkeit der Informationen. Auch auf die Möglichkeit von Online-Hilfen oder telefonbasierten Hotlines sollte ausdrücklich hingewiesen werden. Die Informationen sollen den Angehörigen als erste Kontakte dienen. Aus Erfahrung ist bekannt, dass Menschen nicht immer auf Anhieb das für sie passende Angebot finden. Die Angehörigen sollen sich dabei nicht entmutigen lassen und weitersuchen.

Wenn möglich, betonen die Trainer an dieser Stelle auch die Möglichkeit für die Angehörigen, sich in der hiesigen Einrichtung helfen zu lassen. Gerne können die Trainer an dieser Stelle ergänzend eigene Flyer und Informationsmaterialien sowie Flyer über andere lokale Hilfsangebote austeilen.

(6.) Feedbackrunde und Verabschiedung

Zeitvorgabe: 10 Minuten

Material: --

Die Trainer bedanken sich nun bei allen für die Teilnahme und die aktive Mitarbeit. Sie kündigen nun an, vor dem Ende gerne noch von allen Teilnehmenden zu erfahren, wie ihnen die heutige Gruppenstunde gefallen hat und was sie von heute mitnehmen können. Auch Kritik und Verbesserungsvorschläge sind natürlich herzlich willkommen.

Die Trainer lassen allen Teilnehmern Zeit, ihre Meinungen zu äußern.

Die Trainer weisen nun auf das Ende der Stunde hin. Sie verabschieden alle Teilnehmenden herzlich und persönlich. Dabei sollten die Trainer folgende Aspekte erwähnen: Die Trainer...

- würdigen das Engagement der Angehörigen, auch wenn es für Sie bestimmt auch nicht immer leicht ist
- betonen die eigene Zufriedenheit mit dem Angehörigenmodul (an dieser Stelle können gerne konkrete Beispiele benannt werden)
- weisen darauf hin, dass die Angehörigen jederzeit die SHIFT Plus-Materialien wieder zur Hand nehmen können und sollen
- informieren, dass sich die Teilnehmer gerne weiterhin bei der Einrichtung, in der das SHIFT Plus-Elternteraining stattfand, melden dürfen (wenn das möglich ist)

Die Trainer wünschen den Angehörigen von ganzem Herzen alles Gute für ihre Zukunft und für die Zukunft der Familie. Die teilnehmenden Eltern werden bis zur nächsten SHIFT Plus-Sitzung herzlich verabschiedet.

Infobox: Allgemeine Praxistipps zum Modul

Dieses Modul lädt die Betroffenen und Angehörigen zum Austausch ein. Hierfür ausreichend Zeit einzuräumen ist besonders wichtig.

Gegebenenfalls kann Übung 5 hierfür z.B. als Wochenaufgabe mitgegeben werden.

Arbeitsblatt „Die Phasen der Genesung“.

„Die Phasen der Genesung“

Was erlebt die/der Betroffene?	Was erleben die Angehörigen?
Phase I: Entzug Dauer: ca. 1-2 Wochen Körperliche Entgiftung Gefühle von „Craving“, Depression Energielosigkeit, Schlafprobleme, Konzentrationsprobleme, körperliche Beschwerden	Entscheidung, ob und wie sie am Genesungsprozess teilhaben möchten Gemischte Gefühle zwischen Hoffnung, Vorsicht, Unsicherheit, Angst und Sorge um den Betroffenen und seine Zukunft
Phase II: „Honeymoon“-Phase (oftmals im Anschluss an eine Entzugs- oder Entwöhnungsbehandlung) Dauer: ca. ein paar Wochen Hohes Energielevel, Optimismus Gefühl, das Schlimmste überstanden zu haben und dass von nun an alles gut wird	Gefühl der Erleichterung und Hoffnung Gefühl, das Schlimmste überstanden zu haben und dass von nun an alles gut wird
⊗ Achtung: Leider steht der schwierigste Teil noch bevor ⊗ !	
Phase III: „Mauer“-Phase Dauer: etwa einige Monate Schwierige Gefühle wie z.B. Depression, Reizbarkeit Negative Gedanken, Zweifel Der anfängliche Optimismus weicht, die „harte Realität“ zeigt, wie schwierig der Genesungsprozess sein kann Es besteht hohe Rückfallgefahr!	Erneut gemischte Gefühle zwischen Hoffnung, Vorsicht, Unsicherheit, Angst und Sorge um den Betroffenen und seine Zukunft
Phase IV: Phase der Neueinstellung Dauer: mind. mehrere Monate Langsamer Wiedereinstieg in ein „normales“ Leben	Fokus richtet sich mehr und mehr zurück auf den normalen Alltag
→ Bei bestehender Abstinenz ist eine Bearbeitung von Themen in Bezug auf die Beziehungen in der Familie und eine Behandlung von emotionalen und psychischen Problemen möglich. Dies kann die Beziehung zwischen dem Betroffenen und den Angehörigen stärker machen und mehr zusammen schweißen ☺!	

Arbeitsblatt „Unterstützung für alle in den Phasen der Genesung“

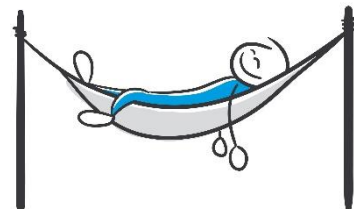
Was ist wichtig für die/den Betroffenen?	Was ist wichtig für die Angehörigen?
Phase I: Entzug	
Vermeiden Sie den Kontakt mit Drogen und Alkohol!	Entscheiden Sie, ob und inwieweit sie Teil des Genesungsprozess sein wollen
Finden Sie heraus, wie Sie mit Suchtdruck erfolgreich umgehen und Rückfälle vermeiden können	Machen Sie sich bewusst, dass Sucht eine Krankheit ist (egal wie es angefangen hat!) und dass die Drogen das Problem sind, nicht der Betroffene. Vertrauen Sie in die professionelle Unterstützung, die ihr Angehöriger in Anspruch nimmt.
Informieren Sie sich über die Krankheit Sucht und über die Auswirkungen, die Drogen auf Ihren Körper haben können. Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen darüber, ob diese Teil des Genesungsprozesses sein wollen.	
Phase II: „Honeymoon“-Phase	
Achten Sie auf Ihre körperliche Gesundheit: Bleiben Sie aktiv, machen Sie Sport, achten Sie auf Ihre Ernährung. Ihr Körper braucht das jetzt und wird es Ihnen danken!	Erkennen Sie an, dass Sie nicht verantwortlich für den Genesungs-Prozess sind und sie dem Betroffenen die Auseinandersetzung mit seiner Problematik nicht abnehmen können, auch wenn Sie das manchmal vielleicht möchten. Sie können den Betroffenen aber im Prozess gut durch Ihr Verhalten und Ihre Einstellung unterstützen.
Identifizieren Sie Ihre persönlichen Trigger-Situationen (z.B. Orte oder Freunde, mit denen Sie zusammen Drogen genommen haben) und vermeintliche „Rechtfertigungen“ für Rückfälle (z.B. starker Suchtdruck, negative Gefühle wie Langeweile, Angst oder Traurigkeit, Schmerzen)	Finden Sie heraus, was für den Betroffenen mögliche riskante „Trigger“-Situationen sind. Helfen Sie ihm, diese zu vermeiden oder - wenn das nicht möglich ist - diese drogenfrei zu überstehen (z.B. Lenken Sie den Betroffenen ab, wenn er traurig ist oder Langeweile hat).
Lernen Sie weiterhin Techniken und Strategien, wie Sie abstinent bleiben können	
Beachten Sie: Sie sind (leider) noch nicht wieder gesund, auch wenn es sich so anfühlt! Testen Sie sich in dieser Phase nicht unnötig, indem Sie z.B. „Trigger“-Situationen aufsuchen (z.B. konsumierende Freunde besuchen oder auf Partys gehen, auf denen Sie früher Drogen genommen haben).	
Phase III: „Mauer“-Phase	
Wenden Sie immer weiter die Strategien zur Vermeidung von Rückfällen an, auch wenn Sie sich schon sicherer fühlen	Versuchen Sie, in dieser Phase Ihren Ärger nicht am Betroffenen auszulassen
Lernen Sie negative Gefühlen anzunehmen und gut mit diesen umzugehen – ganz ohne Drogen	Versuchen Sie so gut es geht, keinen Groll zu hegen und auf sich zu achten. Versuchen Sie, auf den Genesungs-Prozess des Betroffenen zu vertrauen.
Versuchen Sie, die Beziehungen zu Ihrer Familie und zu Freunden wieder zu verbessern bzw. diese zu „reparieren“. Reaktivieren Sie vielleicht alte Kontakte (die nichts mit Drogen zu tun haben!). Ein soziales Netzwerk ist wichtig, um Sie bei Problemen in der Genesungsphase zu unterstützen. Helfen Sie den anderen, Ihnen zu helfen!	Kümmern Sie sich wieder mehr um sich! Kehren Sie zurück in Ihre Alltagsroutine und nehmen Sie (wieder) angenehme Aktivitäten auf. Wenn Sie manchmal frustriert sind oder nicht weiterwissen, suchen Sie sich Vertrauenspersonen mit denen Sie sprechen können, die können Freunde und Familien sein, aber bspw. auch Mitarbeiter der Suchtberatung.

Akzeptieren Sie jedoch stets die Grenzen ihrer Angehörigen.	
Bedenken Sie: Sie befinden sich in einer schwierigen Phase! Unterstützung – professionell und privat - von anderen Personen kann Ihnen helfen durchzuhalten!	Werden Sie sich darüber bewusst, wie wichtig Kommunikation ist! Ungünstige Kommunikation kann Probleme erzeugen oder schlimmer machen. Lernen Sie, wie Sie Ihre Kommunikation verbessern können.
Reaktivieren Sie alte Hobbies und/oder entdecken Sie neue Interessen! Bleiben Sie aktiv!	
Wenn doch ein Rückfall „passiert“, begeben Sie sich direkt wieder in Behandlung, gehen z.B. in ein Krankenhaus oder zur Suchtberatungsstelle! Verlieren Sie nicht den Mut! Ein Rückfall bedeutet nicht, dass nun alles verloren ist! Es ist jetzt ganz entscheidend, wie Sie nach dem Rückfall weitermachen! Ihre Angehörigen machen sich in diese Situation vielleicht Sorgen - Sprechen Sie offen über den Rückfall und seine Ursachen und Konsequenzen.	Wenn doch ein Rückfall „passiert“: Helfen Sie dem Betroffenen, sich Hilfe zu holen! Bedenken Sie: Ein Rückfall ist keine Katastrophe und bedeutet nicht, dass alles umsonst war! Versuchen Sie mit Ihrer Unterstützung dabei zu bleiben, auch wenn es schwierig sein kann. Achten Sie jedoch stets auf Ihre eigenen Grenzen. Wenn es Ihnen zu viel wird, kann es hilfreich sein die Hilfe an die „Profis“ abzugeben.
Phase IV: Phase der Neueinstellung	
Sie haben jetzt schon eine ganze Menge für Ihre Genesung getan und schon viel geschafft 😊! Sie wissen mittlerweile besser als zu Beginn der Genesungsphase, was gut und hilfreich für Sie ist und was nicht. Teilen Sie dieses Wissen mit Ihren Angehörigen.	Sie haben den Genesungsprozess des Betroffenen inzwischen gut kennengelernt und wissen, was für den Betroffenen gut und hilfreich ist und was nicht. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie nach!
Ihre Aufgabe ist es jetzt – und auch in der Zukunft – weiter auf Ihre Genesung aufzupassen. Verhalten Sie sich so, dass es für Sie leicht ist, keine Drogen mehr zu nehmen.	Ihr Leben ist mittlerweile vielleicht etwas stabiler und vorhersehbarer geworden. Es ist aber wichtig, dass alle Beteiligten „am Ball bleiben“. Die Genesung von einer Suchterkrankung ist ein (lebens-)langer Prozess.
Sie werden weiterhin die Möglichkeit haben und den Wunsch verspüren Drogen zu nehmen. Werden Sie sich dessen bewusst. Überlegen Sie sich genau, was für Sie nach wie vor „riskante“ Situationen sind und wie Sie am besten mit diesen umgehen können. Für ein abstinentes Leben ist es das Wichtigste zu wissen, wie Sie Rückfälle vermeiden können.	Akzeptieren Sie, dass möglicherweise nicht alles so läuft, wie Sie es sich wünschen und dass vielleicht auch nicht alles so schnell geht, wie Sie es sich vorstellen. Achten Sie in dann besonders darauf, was Ihnen hilft gelegentlichen Frust abzubauen.
Knüpfen Sie neue (drogenfreie) Kontakte. Vertiefen Sie bestehende Freundschaften. Machen Sie sich längerfristige Ziele für Ihr Leben und verfolgen Sie diese. Vielleicht möchten Sie sich bei Ihren Angehörigen für die Unterstützung bedanken und Ihnen zeigen, wie wichtig und hilfreich sie waren.	Achten Sie auf sich und tun Sie sich ab und zu etwas Gutes. Leben Sie gesund und vermeiden Sie alte ungünstige Verhaltensmuster. Seien Sie geduldig mit sich und anderen!
Für alle Phasen gilt: Wenn Sie merken, dass es für Sie schwierig ist, suchen Sie sich professionelle Unterstützung, z.B. bei der Suchtberatungsstelle, bei einem Arzt oder Psychotherapeuten!	

Arbeitsblatt „Angenehme Aktivitäten für mich“

Bitte erstellen Sie als Angehörige nun eine Liste mit für Sie angenehmen Aktivitäten. Fragen Sie die oder den Betroffenen, ob sie oder er auch vielleicht Ideen hat, wie Sie besser für sich sorgen können.

Hier sind zunächst einige Richtlinien, die Sie bei der Auswahl der Aktivitäten beachten sollten! Die ausgewählten Aktivitäten sollten:



- für Sie angenehm sein (nicht für andere)
- für Sie bezahlbar sein
- gut in Ihren Alltag integrierbar sein
- gerne auch andere Leute einbeziehen, die Sie gerne mögen
- Aktivitäten sein, die Sie früher schon gerne gemacht haben oder immer schon einmal gerne machen wollten

Meine Liste angenehmer Aktivitäten:

▪ Beispiel: Mit meiner Freundin Sarah im Park spazieren gehen
▪
▪
▪
▪
▪
▪

Bitte wählen Sie nun eine der von Ihnen genannten Aktivitäten aus, die Sie in der kommenden Woche durchführen möchten 😊:

Arbeitsblatt „Hilfe und Informationen für Angehörige I“

>>> Hier erhalten Sie Hilfe und Informationen für Angehörigen von Suchtkranken:

Für Angehörige allgemein

Online-Hilfen für Angehörige

<https://www.blaues-kreuz.de/de/sucht-und-abhaengigkeit/fuer-angehoerige/>

(Website des Blauen Kreuzes Deutschland; per E-Mail bestellbares und online öffentliches Infomaterial für Kinder und Menschen im nahen Umfeld einer suchtkranken Person)

<http://www.suchthotline.info/sucht-in-der-familie-richtiges-verhalten-von-angehoerigen-von-suchtkranken.php>

(Webseite der Sucht-Hotline München; Informationen zum Umgang mit einer abhängigen Person in der Familie sowie E-Mail-Beratung)

Telefon-Hotlines für Angehörige (anonym und unverbindlich)

089 – 28 28 22

(Sucht-Hotline München; Informationen und Beratung zum Umgang mit einer abhängigen Person in der Familie)

Regionale Selbsthilfegruppen für Angehörige

<https://www.kreuzbund.de/de/gruppe-finden-suchtselbsthilfe.html>

(Suchportal vom Kreuzbund e.V. des Deutschen Caritasverbandes zum Finden einer Sucht-Selbsthilfegruppe. Auch Infomaterial für Angehörige verfügbar)

Speziell für Eltern von suchtkranken Menschen

Telefon-Hotlines für Eltern (anonym und unverbindlich)

0800 - 111 0 550

(„Nummer gegen Kummer“ Elterntelefon; kostenlos, montags-freitags 09:00-11:00 Uhr, dienstags & donnerstags 17:00-19:00 Uhr)

0800 – 333 2 111

(„Sorgentelefon“ für überforderte Mütter (und Väter); Beratung durch erfahrene Mütter; kostenlos, täglich von 20:00-22:00 Uhr)

Arbeitsblatt „Hilfe und Informationen für Angehörige II“

>>> Hier erhalten Sie Hilfe und Informationen zu weiteren Themen:

Allgemeine Hilfen:

Telefon-Hotlines (anonym und unverbindlich)

0800 - 111 0 111 oder **0800 - 111 0 222**

(Allgemeine Telefonseelsorge; kostenlos, kann an Beratungsstellen weitervermitteln)

Hilfe bei häuslicher Gewalt:

Online-Hilfen

<https://weisser-ring.de/praevention/tipps/haeusliche-gewalt>

(Webseite der Opferschutzorganisation „Weißer Ring“ e.V.; Informationen zu häuslicher Gewalt, Verweis auf Möglichkeiten der Beratung vor Ort, anonyme und kostenfreie E-Mail-Beratung)

Telefon-Hotlines (anonym und unverbindlich)

116 006

(Opfer-Telefon des Weißen Rings e.V.; kostenlos, täglich 7-22h)

08000 – 116 016

(Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“; kostenlos, rund um die Uhr)

Hilfe bei Verschuldung:

Online-Beratung

www.schuldenhelpline.de

(Gemeinnützige, kostenlose Online-Beratung bei Schulden und Insolvenz)

Hilfe in Zusammenhang mit Drogen:

Hilfe im Notfall

Im Notfall (z.B. wenn eine Person in Ihrem Umfeld mögliche Anzeichen einer Überdosis zeigt oder wenn die Ihnen nahestehende Person unter akuten Selbstmordgedanken leidet und diese klar äußert) rufen Sie die Telefonnummer des Rettungsdienstes an (**112**), damit Ihnen direkt weiter geholfen wird.

Infos zu Suchtmitteln und süchtigem Verhalten

www.drugcom.de

(Das Drogenportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung mit Substanzlexikon und anderen Infos)

Das Forschungsprojekt „Shift Plus: “Weiterentwicklung und Evaluation des Sucht-Hilfe- Familientrainings für drogenabhängige Eltern” wurde vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages