

Downloadmaterialien

Anti-Craving-Plan

Arbeitsblatt Identitätsmodell nach Petzold

Arbeitsblatt Pflegediagnosen

Arbeitsblatt Situationsanalyse

Arbeitsblatt zur Funktionalen Analyse des Konsumverhaltens

Behandlungsvereinbarung einer Entzugsstation

Diätempfehlungen

Entscheidungsmatrix

Kleine Hausapotheke

Raster zur Substanzanamnese

Regeln für eine positive Kommunikation

Anti-Craving-Plan

Was grundsätzlich hilft

- Anerkennen, dass ich Suchtdruck habe. Ich muss mich oder andere nicht belügen, ich kann zugeben, dass ich Craving habe.
- Craving als etwas Normales akzeptieren. Ich muss nicht in Panik ausbrechen. Ich muss nicht darauf reagieren.
- Irgendwo anders hingehen. Vielleicht sehe, höre oder rieche ich gerade etwas, was meinen Suchtdruck triggert.

Meine persönlichen Notfallstrategien

Meine persönlichen Notfallnummern

Name:

Telefonnummer:

Verfügbarkeit:

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---	---

Wenn es doch zum Konsum kommt

Es ist nicht alles verloren. Ich entscheide, den Konsum *jetzt* zu unterbrechen, und hole mir Unterstützung bei

Arbeitsblatt Identitätsmodell nach Petzold

Unsere Identität stützt sich auf fünf wesentliche Säulen. Zu einer Identitätskrise kann es kommen, wenn eine oder mehrere Säulen »wegbrechen« oder sich plötzlich stark verändern und die anderen Säulen die Identität nicht ausreichend stabilisieren können. Welche Säulen gibt es?

Unser Leib: Die erste Säule umfasst unsere Psyche, unsere Seele und unseren Körper. Krankheiten, Unfälle oder seelische Verletzungen können die Stabilität dieser Säule gefährden.

Unser soziales Netzwerk: Diese Säule beinhaltet Familie, Freunde und Bekannte. Wie viel sozialer Kontakt nötig ist, um die Säule zu stabilisieren, ist individuell.

Arbeit und Leistungsfähigkeit: Die dritte Säule beschreibt die Gestaltung des Alltags und die persönliche Zufriedenheit mit der eigenen Tagesstruktur. Wenn Ansprüche und Leistungsfähigkeit auseinanderklaffen, kann dies ebenfalls zu Instabilität führen.

Unsere materielle Sicherheit: Wie viele materielle Ressourcen für das persönliche Sicherheitsbedürfnis wichtig sind, ist individuell. Dauernde Sorge um Finanzen kann die Stabilität gefährden.

Unsere Werte und Ideale: Entscheidungen und Haltungen im Leben sind von tief sitzenden Werten geprägt. Wenn innere und äußere Umstände die Gestaltung unseres Lebens nach unseren Vorstellungen bedrohen, kann diese Säule Risse bekommen.

Was trägt und stützt Sie? Füllen Sie die einzelnen Säulen mit individuellen Inhalten aus, um einen Überblick über Ihre aktuellen Problemfelder zu bekommen.

Abbildung Identitätsmodell



Literatur

PETZOLD, H. G.; SCHAY, P.; EBERT, W. (Hg.) (2007): Integrative Suchttherapie. Theorie, Methoden, Praxis, Forschung. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Arbeitsblatt Pflegediagnosen

Pflegediagnosen und eine ausführliche Pflegeplanung dienen dazu, die aktuellen Probleme und Ziele genau und nachvollziehbar zu beschreiben. Gleichzeitig strukturieren sie die Zusammenarbeit zwischen Ihnen und Ihrer pflegerischen Bezugsperson.

Bitte setzen Sie sich mit den unten stehenden Punkten auseinander, um sich auf den Pflegeprozess vorzubereiten. Konkrete Ziele und Maßnahmen erstellen Sie dann gemeinsam mit Ihrer pflegerischen Bezugsperson.

Problem

Wo haben Sie zurzeit Schwierigkeiten? Woran möchten Sie gerne arbeiten?

Ursache

Wie erklären Sie sich diese Schwierigkeiten? Was beeinflusst Sie?

Symptome

Woran merken Sie und andere, dass das Problem besteht?

Ressourcen

Wo liegen Ihre Stärken? Was können Sie besonders gut? Welche Fähigkeiten könnten Ihnen bei dem Problem helfen?

Ziele

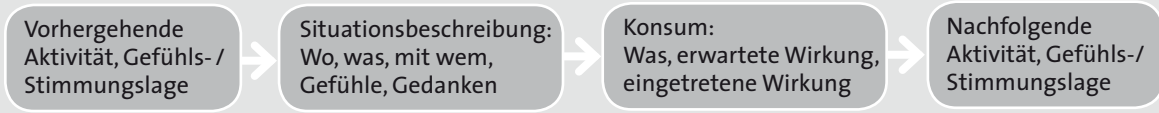
Wie soll sich Ihre Situation verändern? Welches Ziel streben Sie an?

Maßnahmen

Haben Sie eine Idee, wie Sie Ihr Ziel erreichen möchten? Wo benötigen Sie Unterstützung?

Arbeitsblatt Situationsanalyse

Abbildung Konsumaktivitätskette



Was haben Sie vor dem Konsumereignis gemacht? Wie war Ihre Stimmung, wie haben Sie sich gefühlt?

Was genau ist passiert? Mit wem waren Sie zusammen? Was haben Sie gedacht und gefühlt?

Welche Substanz haben Sie konsumiert? Welche Menge und über welchen Zeitraum? Was haben Sie sich von dem Konsum erhofft? Wie hat die Substanz gewirkt?

Welche Auswirkungen hatte der Konsum? Positive? Negative? Kurzfristig? Langfristig?

Was haben Sie unternommen, um den Konsum zu unterbrechen? War dieses Vorgehen bereits optimal oder müssen Sie Ihren Notfallplan verändern?

Sie haben ein Konsumereignis erlebt und Ihre Notfallstrategien eingesetzt. Welche Erfahrungen haben Sie dabei gemacht und wie können Sie diese für Ihre Genesung nutzen?

Arbeitsblatt zur Funktionalen Analyse des Konsumverhaltens

Äußere Auslöser	Innere Auslöser	Konsumverhalten	Kurzfristige positive Konsequenzen	Langfristige negative Konsequenzen
1. Mit wem ist Ihr Angehöriger normalerweise während des Konsumierens zusammen?	1. Was denkt Ihr Angehöriger unmittelbar vor dem Konsum Ihrer Meinung nach?	1. Was konsumiert Ihr Angehöriger üblicherweise?	1. Was glauben Sie mag Ihr Angehöriger am Konsum (mit wem)?	1. Was glauben Sie sind die negativen Auswirkungen des Konsums in jeder der folgenden Lebensbereiche? a) Zwischenmenschlich
2. Wo konsumiert er / sie normalerweise?	2. Was fühlt Ihr Angehöriger unmittelbar vor dem Konsum Ihrer Meinung nach?	2. Wie viel konsumiert Ihr Angehöriger üblicherweise?	2. Was glauben Sie mag Ihr Angehöriger am Konsum (wo)?	b) Körperlich
3. Wann konsumiert er / sie normalerweise?		3. Über welchen Zeitabschnitt konsumiert Ihr Angehöriger üblicherweise?	3. Was glauben Sie mag Ihr Angehöriger am Konsum (wann)?	c) Emotional

Äußere Auslöser	Innere Auslöser	Konsumverhalten	Kurzfristige positive Konsequenzen	Langfristige negative Konsequenzen
			4. Welche angenehmen Gedanken hat Ihr Angehöriger während des Konsums?	d) Juristisch
			5. Welche angenehmen Gefühle hat Ihr Angehöriger während des Konsums?	e) Beruflich
				f) Finanziell
				g) Andere

Literatur

MEYERS, R. J.; SMITH, J. E. (2013): Mit Suchtfamilien arbeiten. CRAFT: Ein neuer Ansatz für die Angehörigenarbeit. Köln: Psychiatrie Verlag, S. 110–111.

Behandlungsvereinbarung einer Entzugsstation

Behandlungsvereinbarung stationär

Zwischen _____ und _____

Sie haben sich für eine Behandlung auf unserer Station entschieden. Neben den allgemeinen Stationsregeln möchten wir Sie bitten, folgende Punkte zu beachten:

- Sie besprechen innerhalb der ersten Tage auf der Station Ihren Therapieplan mit Ihrer Bezugsperson. Das Einhalten des persönlichen Therapieplans ist Teil der Behandlungsvereinbarung. Wenn Sie Änderungen im Wochenplan wünschen, besprechen Sie dies bitte vorgängig mit Ihrer Bezugsperson.
- Wenn Sie Substanzen (Drogen, Alkohol, Medikamente) auf die Station bringen, gefährden Sie Ihre Mitmenschen. Dies kann deshalb zu sofortigem Therapieabbruch führen.
- Vom Behandlungsteam können jederzeit Drogen- oder Alkoholtests durchgeführt werden. Urin muss dabei im Beisein einer Pflegefachperson abgegeben werden.
- Es besteht die Möglichkeit, dass bei Verdacht auf Substanzen auf der Station Ihr Zimmer und / oder Ihre persönlichen Gegenstände gemeinsam mit Ihnen durchgesehen werden.
- Das Einhalten eines geregelten Tagesrhythmus wirkt unterstützend. Deshalb bitten wir Sie, an den gemeinsamen Mahlzeiten teilzunehmen.

Individuelle Vereinbarung

Sollte ich aufgrund von Suchtverlangen einen vorzeitigen Therapieabbruch und den Austritt aus der Klinik wünschen ...

... überlege ich mir die Entscheidung für _____ Stunden und bleibe so lange noch in der Klinik

... warte ich ein Gespräch mit meiner fallführenden Ärztin / meinem fallführenden Arzt ab

Sonstiges: _____

Sollte es während des Aufenthalts doch zu Konsum kommen, bitten wir Sie um Offenheit, damit wir das weitere Vorgehen klären können.

Bei Weiterführen der Behandlung wird die Rückfallsituation mit der Bezugsperson und / oder der fallführenden Person besprochen und hat für mich folgende persönliche Konsequenzen (Ausgangsregelung, Urlaub, etc.):

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____ Für das Behandlungsteam: _____

Diätempfehlungen bei gereizten Schleimhäuten

Bei einer Entzündung der Magenschleimhäute richtet sich die Ernährung nach einer leichten Vollkost oder Schonkost, bis die Symptome abgeklungen sind. Da es keine allgemein festgeschriebene Diät für Gastritis gibt, handelt es sich hier um eine Empfehlung, die aus der Erfahrung und der Literatur zusammengetragen und mehrfach ausprobiert wurde.

Allgemeine Empfehlung: Um den Verdauungsapparat zu entlasten, werden mehrere kleine Portionen am Tag empfohlen. So wird weniger Magensäure produziert. Es ist wichtig, dass gut gekaut und langsam gegessen wird. Lebensmittel sollten weder zu heiß noch zu kalt gegessen oder getrunken werden. Alle Speisen sollten nur mild gewürzt werden und weder scharf noch salzig sein. Auf fettiges Essen sollte verzichtet werden.

Ungeeignete Lebensmittel: Lebensmittel mit hohem Fettgehalt gelten bei Entzündungen des Magen-Darm-Traktes als ungeeignet. Dazu gehören:

- Milchprodukte wie Käse oder Sahne
- Fettige Fleisch- oder Wurstsorten
- Fetthaltige Fische (z. B. Aal)
- Soßen wie Sauce hollandaise oder béarnaise
- Mayonnaise
- Frittierte Lebensmittel (Pommes, Chicken-Nuggets, etc.)

Von Alkohol, Kaffee, kohlenstoffhaltigen und säurehaltigen Getränken (Orangensaft) wird abgeraten. Ebenfalls ungeeignet bei starken Beschwerden sind Backwaren (Brot, Brötchen, Kuchen). Sie gelten als schwer verdaulich. Relativ gut vertragen werden altbackenes Brot und Zwieback. Einige Gemüsesorten können die Problematik aufgrund eines blähenden Effekts negativ beeinflussen. Dazu gehören Kohlsorten, Zwiebeln und Hülsenfrüchte.

Geeignete Lebensmittel: Neben der mild gewürzten, leichten Diätkost werden folgende Lebensmittel gut vertragen:

- Reife, säurearme Früchte (Bananen, Äpfel, Birnen, Melonen)
- Leicht verdauliches Gemüse (Fenchel, Zucchini, Erbsen, Karotten)
- Bouillon und leichte Gemüsesuppen
- Zwieback oder feines Vollkornbrot
- Warmer Tee, stilles Wasser

Sobald die Beschwerden abgeklungen sind, kann man beginnen, wieder auf Vollkost umzustellen

Entscheidungsmatrix

Veränderungen sind immer mit Konsequenzen (positiven und negativen) verbunden. Die Entscheidungsmatrix soll Ihnen helfen, einen Überblick über Ihre persönlichen Gründe für und gegen eine Veränderung des Konsums zu gewinnen.

Gründe, die *gegen* eine Veränderung des Konsums sprechen:

Gründe, die *gegen* ein Beibehalten des Konsums sprechen:

Gründe, die *für* eine Veränderung des Konsums sprechen:

Gründe, die *für* ein Beibehalten des Konsums sprechen:

Kleine Hausapotheke

Beschwerden	Was kann helfen?
Kopfschmerzen	<ul style="list-style-type: none">○ Kopfmassage mit Tigerbalsam oder Pfefferminzöl
Gliederschmerzen	<ul style="list-style-type: none">○ Entspannungsbad mit ätherischem Öl (Cajeput, Lavendel oder Minze), dazu das Öl in etwas Kaffeesahne einrühren, bevor es ins Wasser gegeben wird○ Kartoffelwickel um die Waden legen
Durchfall	<ul style="list-style-type: none">○ Banane essen○ Bitterschokolade essen○ Schwarztee trinken
Verstopfung	<ul style="list-style-type: none">○ Ausreichend Bewegung und Flüssigkeit○ Trockenfeigen essen○ Ein Löffel Leinsamen über Nacht in Wasser aufquellen lassen und am nächsten Tag essen○ Morgens und abends einen Esslöffel (Oliven-)Öl schlucken
Triefnase, verstopfte Nase	<ul style="list-style-type: none">○ Ätherisches Öl (Cajeput, Eukalyptus, Kiefer, Thymian) auf das Taschentuch träufeln oder inhalieren
Rückenschmerzen	<ul style="list-style-type: none">○ Heißer Dampfwickel mit ätherischem Öl (Lavendel, Thymian, Kiefer)○ Rückenmassage○ Vollbad mit ätherischem Öl
Übelkeit	<ul style="list-style-type: none">○ Fenchel- oder frischen Ingwertee trinken○ Kartoffelwickel auf den Bauch legen○ An frisch aufgeschnittenen Zitronen riechen
Schwitzen	<ul style="list-style-type: none">○ Salbeitee trinken
Schlaflosigkeit	<ul style="list-style-type: none">○ Lavendel- oder Orangenblütentee trinken○ Ätherisches Öl auf die Schläfen und Handgelenke massieren (Lavendel, Melisse) oder als Raumduft verwenden (Jasmin, Neroli, Rose)○ Warme Milch mit Honig und etwas Zimt trinken
Zahnschmerzen	<ul style="list-style-type: none">○ Gewürznelke mit dem schmerzenden Zahn zerbeißen oder Gewürznelkenöl auftupfen

Raster zur Substanzanamnese

Substanz	Konsumform	Dauer und Menge des Konsums	Letzter Konsum	Erwünschte Wirkung der Substanz

Regeln für eine positive Kommunikation

Regeln für eine positive Kommunikation (MEYERS, SMITH 2013, S. 183)

- Formulieren Sie das Problem klar und präzise.
- Formulieren Sie positiv, vermeiden Sie anschuldigende Aussagen.
- Formulieren Sie ein dazugehöriges Gefühl.
- Zeigen Sie Verständnis. Versuchen Sie, das Problem aus Sicht des Gegenübers zu sehen.
- Akzeptieren Sie, dass Sie einen Teil der Verantwortung für das entstandene Problem tragen, statt Ihr Gegenüber allein verantwortlich zu machen.
- Machen Sie ein Hilfsangebot.

Literatur

MEYERS, R. J.; SMITH, J. E. (2013): Mit Suchtfamilien arbeiten. CRAFT: Ein neuer Ansatz für die Angehörigenarbeit. Köln: Psychiatrie Verlag.