

ARBEITSBLATT 1.A CRA-Verhaltensanalyse

ANALYSE EINER KONSUMSITUATION

Name: Datum:

Verhalten

externale Trigger

internale Trigger

Was konsumierten Sie?

Mit wem waren Sie zusammen,
als Sie konsumierten?

Was dachten Sie, kurz bevor Sie
konsumierten?

Wie viel konsumierten Sie?

Wo konsumierten Sie?

Was nahmen Sie körperlich wahr,
kurz bevor Sie konsumierten?

Über welche Zeit hinweg
konsumierten Sie?

Wann konsumierten Sie?

Was nahmen Sie emotional wahr,
kurz bevor Sie konsumierten?

Kurzfristige positive Konsequenzen

Was mochten Sie am Konsum
(mit wem)?

Was mochten Sie am Konsum
(wo)?

Was mochten Sie am Konsum
(wann)?

Was waren angenehme Gedanken während Sie konsumierten?

Was waren angenehme körperliche Wahrnehmungen während Sie konsumierten?

Was waren angenehme Gefühle, während Sie konsumierten?

Langfristige negative Konsequenzen

Was waren die negativen Folgen von Konsum in den verschiedenen Lebensbereichen?

Zwischenmenschlich

Körperlich

Emotional

Rechtlich

Arbeit

Finanzen

Andere

ARBEITSBLATT 1.B CRA-Verhaltensanalyse

ANALYSE DES ABSTINENZORIENTIERTEN VERHALTENS:

Name: **Datum:**

Verhalten	externale Trigger	internale Trigger
Was ist Ihr abstinentorientiertes Verhalten?	Mit wem sind Sie zusammen, wenn Sie?	Was denken Sie, kurz bevor Sie?
Wie oft machen Sie?	Wo machen Sie?	Was nehmen Sie körperlich wahr, kurz bevor Sie?
Wie lange dauert?	Wann machen Sie?	Was nehmen Sie emotional wahr, kurz bevor Sie?

Kurzfristige negative Konsequenzen

Langfristige positive Konsequenzen

Was mögen Sie nicht am ?
(mit wem)?

Was sind die positiven Folgen von
in den verschiedenen Lebensbereichen?

Was mögen Sie nicht am ?
(wo)?

Zwischenmenschlich

Was mögen Sie nicht am ?
(wann)?

Körperlich

4. Was sind unangenehme Gedanken während Sie ?

Emotional

5. Was sind unangenehme körperliche Wahrnehmungen während Sie ?

Rechtlich

6. Was sind unangenehme Gefühle, während Sie ?

Arbeit

Finanzen

Andere

DISULFIRAM-LEITFADEN FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN

Durch die Einnahme von Disulfiram kann der Abstinenzwunsch bei Alkoholabhängigkeit und Alkoholmissbrauch medikamentös unterstützt werden. In diesem Leitfaden finden Sie die wichtigsten Informationen bezüglich Wirkungsweise und Nebenwirkungen dieses Medikamentes.

Die Medikamenteneinnahme allein genügt jedoch nicht, um die bestehende Alkoholproblematik ausreichend zu behandeln. Zusätzlich sollten in Abständen von zwei bis drei Wochen ambulante Gespräche mit einem Arzt oder Psychologen durchgeführt werden, je nach Wunsch als Einzel- oder auch als Paargespräch. Bei den Paargesprächen wird der Schwerpunkt auf eine Verbesserung der Partnerschaft im alltäglichen Umgang miteinander gelegt. Gezielt werden gemeinsame Ressourcen herausgearbeitet und deren Nutzung in der Partnerschaft trainiert.

Im Folgenden finden Sie nun wichtige Informationen zu Disulfiram.

Wann wird Disulfiram verordnet? Disulfiram wird bei Alkoholmissbrauch oder Alkoholabhängigkeit zur Unterstützung bzw. Gewährleistung der Abstinenz (kompletter Verzicht auf Alkohol) eingesetzt.

Welche Substanz ist in Tetradin[®], Esperal[®], Refusal[®] und Antabus[®] enthalten? Tetradin[®], Esperal[®], Refusal[®] und Antabus[®]-Tabletten enthalten den chemischen Wirkstoff Disulfiram. Im Handel befinden sich unterschiedliche Wirkstärken (0,25 g, 0,4 g und 0,5 g). Tetradin[®]/Esperal[®] ist ausschließlich als 0,5 g-Einzeldosis erhältlich, die Tablette ist aber teilbar. Refusal[®]-Tabletten enthalten 0,25 g Disulfiram.

Wie wirkt Disulfiram? Disulfiram unterbricht den Alkoholabbau in der Leber, sodass sich Abbau-Zwischenprodukte (hauptsächlich das giftige Acetaldehyd) im Körper ansammeln. Diese Zwischenprodukte führen zu einer Alkoholunverträglichkeitsreaktion. Bei Alkoholkonsum, und zwar ab einer aufgenommenen Menge von 3 g reinem Alkohol, kommt es zu Übelkeit, Erbrechen, Gesichtsrötung, Herzklopfen, Durchfall, Schläfrigkeit, Schwindel, Kopfschmerzen, Blutdruckanstieg oder -abfall und Atemnot. Dies ist vergleichbar mit der körperlichen Reaktion eines Jugendlichen, der erstmalig zu viel Alkohol getrunken hat. Diese Alkoholunverträglichkeitsreaktion setzt binnen 8 bis 15 Minuten nach Alkoholkonsum ein und dauert ca. 30 bis 120 Minuten an. Auf diese Weise soll eine Abneigung gegen Alkohol erzeugt und der Abstinenzwunsch bei Alkoholabhängigkeit unterstützt werden.

Disulfiram ist kein »Psychopharmakon« und führt nicht zu einer Abhängigkeit!

Wie wird Disulfiram eingenommen? Disulfiram wird, soweit nicht anders verordnet, regelmäßig einmal täglich eingenommen. Es muss nach der Teilung der Tablette mit Flüssigkeit geschluckt werden. Die Einnahme kann morgens oder, bei Auftreten von Müdigkeit, auch abends erfolgen. Die Behandlung sollte so lange fortgesetzt werden bis Abstinenz auch ohne medikamentöse Unterstützung möglich ist. In den ersten drei Tagen der Behandlung beträgt die Dosis 0,5 g bis 1,0 g. Anschließend wird die Menge auf eine Erhaltungsdosis von 0,25 g reduziert. Unterbricht man die Disulfiram-Einnahme, lässt die Wirkung in der Regel innerhalb einer Woche nach. Teilweise kann die Alkoholunverträglichkeit jedoch bis zu zwei Wochen nach letzter Einnahme andauern.

Welche Nebenwirkungen hat Disulfiram?

Sehr häufig:

- Müdigkeit
- unangenehmer Mundgeruch und Körpergeruch
- Oberbauchbeschwerden
- Schweregefühl im Kopf
- Blutdruckabfall

Gelegentlich:

- Reduktion der Sehschärfe und des Farbensehens
- Verstopfung, Durchfall
- allergische Reaktionen
- Kopfschmerzen
- Polyneuropathie
- Psychose
- Anstieg der Leberenzyme und des Bilirubins (Leberentzündung).

Selten:

- Ataxie (Bewegungsstörung)
- Dysarthrie (Sprachstörung)
- Blutdruckanstieg bei hoher Dosierung

Sehr selten:

- Leberversagen
- Lactatazidose (Zell-Stoffwechselstörung).

Kann Disulfiram gefährlich sein? Wenn nach einsetzender Alkoholunverträglichkeitsreaktion weiter Alkohol konsumiert wird, kann ein lebensbedrohlicher Zustand auftreten, das sogenannte Acetaldehyd-Syndrom. Hierbei kam es in der Vergangenheit auch zu Todesfällen. Unter der Behandlung mit Disulfiram sowie bis zu zwei Wochen nach der letzten Einnahme muss dringend vor jeglichem Alkoholkonsum gewarnt werden! In den ersten drei Monaten der Einnahme sollten alle zwei bis drei Wochen die Leberwerte durch den Arzt kontrolliert werden

Wann darf Disulfiram nicht eingenommen werden? Bei Vorliegen folgender Erkrankungen bzw. Zustände darf eine Behandlung mit Disulfiram nicht erfolgen:

- koronare Herzkrankheit (Erkrankung der Herzkranzgefäße)
- schwerwiegende Herzrhythmusstörungen
- klinisch manifeste Kardiomyopathie (Erkrankung des Herzmuskels)
- Durchblutungsstörungen des Gehirns
- fortgeschrittene Arteriosklerose (Arterienverkalkung)
- Ösophagusvarizen (Krampfader der Speiseröhre)
- Thyreotoxikose (schwerwiegende Schilddrüsenfunktionsstörung)
- Schwangerschaft
- manifester Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit)
- bekannte Nickel-Allergie bzw. allgemeine Metallschmuck-Unverträglichkeit (nur unter vorheriger Absprache mit dem verschreibenden Arzt!).

Die gleichzeitige Einnahme anderer Medikamente muss unbedingt mit dem behandelnden Arzt besprochen werden!

Wann muss der behandelnde Arzt kontaktiert werden? Sollten unter der Einnahme von Disulfiram folgende Symptome auftreten, die Hinweis auf eine akute Leberentzündung sein können, wenden Sie sich bitte sofort an Ihren Arzt: Gelbsucht (sichtbar z. B. am Augapfel), Braunfärbung des Urins, Entfärbung des Stuhls, Hautausschlag, Juckreiz, Bauchschmerzen, Erbrechen, Fieber, Abgeschlagenheit.

Darf man während der Behandlung mit Disulfiram am Straßenverkehr teilnehmen? Während der ersten Behandlungstage sollten sowohl das Führen von Fahrzeugen als auch die Bedienung von Maschinen oder sonstige gefährliche Tätigkeiten unterbleiben.

Wo werden Tetradin®, Esperal®, Refusal®, Antabus® produziert? Seit der deutsche Hersteller die Antabus®-Produktion im April 2011 aus technischen Gründen eingestellt hat, muss ein im europäischen Ausland zugelassenes Disulfiram-Präparat über eine internationale Apotheke importiert werden, was der Qualität selbstverständlich keinen Abbruch tut. Die Verordnung ist zurzeit ausschließlich auf Privatrezept möglich; eine Erstattung durch die Krankenkasse ist in Einzelfällen möglich.

EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

Über die geplante Behandlung mit Disulfiram hat mich Frau / Herr

.....
in einem Aufklärungsgespräch ausführlich informiert.

Dabei konnte ich alle mir wichtig erscheinenden Fragen über Art und Bedeutung der Behandlung, über mögliche Risiken und Nebenwirkungen sowie über Behandlungsalternativen stellen.

Ich habe das Aufklärungsblatt gelesen und verstanden. Ich habe keine weiteren Fragen, fühle mich genügend informiert und willige hiermit nach ausreichender Bedenkzeit in die o.g. geplante medikamentöse Behandlung ein. Bei Auftreten der folgenden Symptome (Gelbsucht, Braunfärbung des Urins, Entfärbung des Stuhls, Hautausschlag, Juckreiz, Bauchschmerzen, Erbrechen, Fieber, Abgeschlagenheit) werde ich mich sofort an meinen behandelnden Arzt wenden.

Ich bin ausdrücklich damit einverstanden, aufgrund der fehlenden Verfügbarkeit eines in Deutschland zugelassenen Disulfiram-Präparates mit einem europäischen Disulfiram-Importpräparat (Tetradin[®], Esperal[®], Refusal[®], Antabus[®]) versorgt zu werden, auch wenn die Kosten in der Regel nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden.

Ich habe bei mir selbst schon einmal eine Nickel-Allergie oder eine allgemeine Metallschmuck-Unverträglichkeit bemerkt: ja nein

.....
Name, Vorname, Geburtsdatum bzw. Adrema des Patienten, der Patientin

.....
Ort, Datum, Uhrzeit

.....
Unterschrift Patient, Patientin bzw. gesetzliche Vertretung

BRIEFVORLAGE DISULFIRAM-MEDIKATION

Sollte ein ärztlicher Therapeut die CRA-Behandlung durchführen, besteht die Möglichkeit, dass die Verordnung und die für die Behandlung erforderlichen Untersuchungen durch den Therapeuten erfolgen.

Für den Fall, dass ein nichtärztlicher Therapeut die Behandlung durchführt, ist eine Zusammenarbeit mit dem Hausarzt des Patienten erforderlich. Es empfiehlt sich eine erste telefonische Kontaktaufnahme, im Rahmen derer das Anliegen geschildert werden sollte. Das Telefonat ersetzt jedoch nicht die schriftliche Form. Dem Schriftstück sollte eine Kopie der Einverständniserklärung des Patienten beiliegen.

Im Folgenden finden Sie ein entsprechendes Beispiel:

Sehr geehrter Herr Dr. X,

Herr Y befindet sich zurzeit wegen seiner Alkoholabhängigkeit bei mir in psychotherapeutischer Behandlung. Im Rahmen der Behandlung ist deutlich geworden, dass Herr Y von einer Behandlung mit Disulfiram im Rahmen eines Gesamtbehandlungsplans profitieren könnte.

Die tägliche Vergabe soll durch seine Ehefrau erfolgen. Herr Y und seine Ehefrau wurden ausführlich über die Wirkungen und Nebenwirkungen, insbesondere über die Disulfiram-Alkohol-Reaktion (DAR), aufgeklärt. Eine Kopie der schriftlichen Einverständniserklärung des Patienten liegt als Anlage bei.

Ich würde Sie bitten, den Patienten zu untersuchen, um festzustellen, ob eine Medikation mit Disulfiram medizinisch möglich ist.

Vor Beginn und während der Behandlung alle sechs Monate sind folgende Untersuchungen zu empfehlen: EKG, klinisch chemisches Labor, insbesondere GOT, GPT, GGT. Ich bitte Sie, die Rezeptierung für Disulfiram vorzunehmen.

Über den Verlauf der Behandlung werde ich Sie – vorbehaltlich des Einverständnisses des Patienten – weiter unterrichten.

Mit freundlichen Grüßen

AUFKLÄRUNG ÜBER BEHANDLUNG MIT NEMEXIN® (WIRKSTOFF NALTREXON)

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben sich für eine Behandlung mit Nemexin® und damit für ein weiteres drogenfreies Leben entschieden. Wie Sie wahrscheinlich aus persönlicher Erfahrung wissen, ist ein dauerhaft drogenfreies Leben nicht immer leicht zu erreichen bzw. aufrecht zu erhalten. Die Behandlung mit Nemexin® soll Ihnen dabei helfen. Es ist uns jedoch sehr wichtig, Ihnen vor Beginn der Behandlung die Möglichkeiten, aber auch die Grenzen und Gefahren einer Behandlung mit Nemexin® aufzuzeigen, denn gerade die Behandlung mit Nemexin® setzt eine hohe Eigenverantwortlichkeit eines Patienten für die Therapie voraus.

Wie wirkt Nemexin®? Nemexin® ist ein Medikament, welches sich an Opiat-Rezeptoren anlagert und – im Gegensatz zu Heroin und Substitutionsmedikamenten – keine Wirksamkeit entfaltet. Dies führt dazu, dass unter einer regelmäßigen Behandlung alle Opiat-Rezeptoren im Gehirn blockiert sind und deshalb Heroin und andere Opiate bei Konsum keine Wirkung haben.

Was unterscheidet die Behandlung mit Nemexin® von einer Substitutionsbehandlung? Im Gegensatz zu Nemexin® sind Substitutionsmedikamente (Methadon, L-Polamidon, Subutex) Substanzen, die eine Wirksamkeit am Opiat-Rezeptor entfalten. Dies bedeutet, dass Sie nach der Einnahme des Medikamentes einen ähnlichen Effekt verspüren wie unter der Einnahme von Heroin oder anderen Opiaten. Dies führt dazu, dass unter der Behandlung mit Substitutionsmedikamenten der Suchtdruck deutlich nachlässt, was unter Nemexin® nicht geschieht. Nemexin® wirkt sich in keiner Weise auf den Suchtdruck bzw. das Verlangen nach Opiaten aus. Nemexin® blockiert lediglich die Wirkung von Opiaten.

Für wen eignet sich die Behandlung mit Nemexin®? Nemexin® ist in Deutschland zugelassen für die medikamentöse Unterstützung bei der psychotherapeutisch-psychologisch geführten Entwöhnungsbehandlung ehemals Opioidabhängiger nach erfolgter Opioidentgiftung. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit einer sogenannten Off-label-Verordnung. Dies bedeutet, dass die Behandlung außerhalb der offiziellen Zulassung im Rahmen der ärztlichen Therapiefreiheit erfolgen kann.

Es gibt Hinweise darauf, dass auch Patienten außerhalb der offiziellen Zulassung von einer Behandlung mit Nemexin® profitieren können. Günstige Prognosekriterien für eine Nemexintherapie sind eine hohe eigene Abstinenzmotivation, Dauer der Opioidabhängigkeit bis fünf Jahre, eine gute soziale Integration (Beruf, Partnerschaft, Familie, Wohnung), eine tragfähige Beziehung zum Therapeuten und eine Identifikation des Patienten mit dem Therapieprinzip. Darüber hinaus zeigen sich Vorteile der Nemexintherapie bei der Überbrückung nach Opiatentzug bis zum Antritt einer stationären Langzeitentwöhnungstherapie oder im Anschluss daran.

Sinnvoll erscheint uns auch der Einsatz von Nemexin® nach Beendigung einer längeren Substitutionsbehandlung.

Wie lange sollte Nemexin® eingenommen werden? Die Behandlungszeit mit Nemexin® sollte mindestens ein halbes Jahr, eher jedoch zwei bis drei Jahre dauern. In den letzten Monaten der Behandlung kann die Dosis auf die Hälfte herabgesetzt werden, ein eigentliches Ausschleichen ist jedoch nicht erforderlich.

Welche Nebenwirkungen und Medikamentenunverträglichkeiten können auftreten? Die am häufigsten auftretenden Nebenwirkungen sind – insbesondere zu Beginn der Behandlung – Schlafstörungen, Angstzustände, Nervosität, Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Antriebschwäche, Gelenk- und Muskelschmerzen sowie Kopfschmerzen. Weniger häufig treten Appetitlosigkeit, Durchfall, Verstopfung, Durstgefühl, Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit, Benommenheit, Brustschmerzen, Schweißausbrüche, Schüttelfrost sowie ein gesteigerter Tränenfluss auf. Wie bei anderen Medikamenten auch kann es zu Hautveränderungen kommen. Gelegentlich treten sexuelle Funktionsstörungen auf. Beobachtet wurde auch eine Erhöhung der Leberwerte, die jedoch nach Absetzen von Nemexin® rückläufig war. Aus diesem Grunde sind regelmäßige Kontrollen der Leberwerte(ca. alle sechs Monate) notwendig.

Nemexin® setzt die Wirksamkeit opiathaltiger Medikamente (Hustenmittel, Durchfallmittel, Schmerzmittel) deutlich herab.

Die Nebenwirkungen unter Nemexin® sind in der Regel geringfügig und treten eher selten auf.

Magen-Darm-Probleme können zum Teil durch eine gleichzeitige Nahrungsaufnahme vermindert werden.

Welche Gefahren bestehen bei der Behandlung mit Nemexin®? Die Gabe von Nemexin® führt bei nicht vollständiger Entgiftung zu einem akuten Opiatentzugssyndrom. Bei Selbstverabreichung hoher Dosen von Opiaten (Heroin, Methadon, L-Polamidon, u. a.) besteht Lebensgefahr dadurch, dass die Opiate Nemexin® von den Rezeptoren verdrängen und eine unter Umständen lebensgefährliche Überdosisreaktion mit Atemdepression bis hin zum Atemstillstand auslösen können. Die hierfür notwendige Dosis oben genannter Opiate lässt sich nicht vorhersagen. Nach Absetzen von Nemexin® sind die Opiatrezeptoren besonders empfindlich, so dass bei geringeren (für Sie eventuell früher »normalen«) Dosen ebenfalls eine hohe Gefahr einer lebensgefährlichen Überdosisreaktion mit Atemdepression besteht.

Macht Nemexin® abhängig? Toleranzentwicklung sowie eine Abhängigkeitsentwicklung wurden unter Nemexin® nicht beobachtet.

Was sind die Grenzen der Wirksamkeit? Nemexin® ist lediglich in der Lage, die Wirksamkeit eines zugeführten opiathaltigen Rauschmittels zu unterdrücken, es beeinflusst nicht das Empfinden von Suchtdruck. Nemexin® wirkt sich nicht aus auf den Konsum von Kokain, Benzodiazepinen, Amphetaminen und anderen Rauschmitteln.

Wann sollte Nemexin® nicht eingesetzt werden? Nemexin® sollte nicht bei einer bekannten Überempfindlichkeit gegen Naltrexon sowie bei schwerem Leberschaden oder einer aktiven Hepatitis eingesetzt werden. Eine strenge Indikationsstellung gilt auch für die Zeit der Schwangerschaft.

Wie wird Nemexin® verabreicht? Nemexin® wird als Filmtablette in der Regel dreimal wöchentlich verabreicht.

Einverständniserklärung

Über die geplante Behandlung mit Nemexin® hat mich

Frau / Herr
in einem Aufklärungsgespräch ausführlich informiert.

Dabei konnte ich alle mir wichtig erscheinenden Fragen über Art und Bedeutung der Behandlung, über mögliche Risiken und Nebenwirkungen, sowie über Behandlungsalternativen stellen.

Ich habe das Aufklärungsblatt gelesen und verstanden. Ich habe keine weiteren Fragen, fühle mich genügend informiert und willige hiermit nach ausreichender Bedenkzeit in die geplante medikamentöse Behandlung ein.

Ich wurde darüber informiert, dass in meinem Fall eine Off-label-Verordnung (Behandlung außerhalb der offiziellen Zulassung im Rahmen der ärztlichen Therapiefreiheit) außerhalb der gesetzlichen Zulassung erfolgt.

.....
Ort, Datum, Uhrzeit

.....
Unterschrift Patient / -in / gesetzlicher Vertreter / -in

ARBEITSBLATT 4.A Behandlungsplan

ZUFRIEDENHEITSSKALA

Name: Datum:

Die vorliegende Skala dient dazu, ihre aktuelle Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen darzustellen. Ihre Aufgabe ist es, eine Zahl (1–10) für jedes Gebiet anzukreuzen.

Die Zahlen auf der linken Seite der Skala bedeuten hierbei verschiedene Grade von Unzufriedenheit, während die Zahlen auf der rechten Seite der Skala verschiedene Grade von Zufriedenheit zum Ausdruck bringen.

Fragen Sie sich selbst beim Ausfüllen der Skala für jeden Lebensbereich: »Wie zufrieden bin ich mit diesem Bereich meines Lebens?« Mit anderen Worten: Markieren Sie auf der Skala von 1–10 genau, wie zufrieden Sie am heutigen Tag mit dem entsprechenden Lebensbereich sind. Versuchen Sie hierbei, Gefühle von gestern auszuschließen, und konzentrieren Sie sich ausschließlich auf die aktuellen Gefühle.

Versuchen Sie auch zu verhindern, dass die Ergebnisse auf einer Skala durch die Ergebnisse auf einer anderen Skala beeinflusst werden.

1 = absolut unzufrieden (es geht nicht mehr schlechter)

5 = neutral (weder besonders zufrieden noch besonders unzufrieden)

10 = absolut zufrieden (besser geht es nicht)

Zufriedenheit mit	← völlig unzufrieden					völlig zufrieden→				
meiner körperlichen Gesundheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
meiner sportlichen Betätigung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
meinem sozialen Leben, meiner Freizeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
meiner Wohnsituation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
meinem Schulbesuch, meiner Ausbildung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
meiner Arbeit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
meinem Umgang mit Geld	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
meinem Alkoholkonsum und seinen Auswirkungen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
meinem Drogenkonsum und seinen Auswirkungen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
meiner Abstinenz	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
meiner seelischen Gesundheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
meinem spirituellen Leben	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
meiner Partnerschaft	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
meiner Beziehung zu meinen Kindern	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
meiner Beziehung zu meinen Eltern	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
meiner Beziehung zu meinen Geschwistern	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
meiner Beziehung zu meinen engen Freunden	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
meiner Art, mit anderen zu kommunizieren	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
meinen juristischen Angelegenheiten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
meiner allgemeinen Zufriedenheit mit dem Leben	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ARBEITSBLATT 4.B Behandlungsplan

BEHANDLUNGSZIELE

Name: Datum:

Bitte formulieren Sie für jeden unten aufgelisteten Bereich Ziele, die Sie erreichen möchten, um Ihre Zufriedenheit in dem Bereich zu erhöhen. Drücken Sie sich dabei kurz, positiv, präzise und in einer messbaren Weise aus. Überprüfen Sie, ob Ihre Ziele aus eigener Kraft erreichbar sind.

Ziele	Interventionen	Zeitfenster
In dem Bereich körperliche Gesundheit möchte ich gern:		
Im Bereich sportliche Betätigung möchte ich gern:		
In dem Bereich soziales Leben, Freizeit möchte ich gern:		
In dem Bereich Wohnsituation möchte ich gern:		
In dem Bereich Schule, Ausbildung möchte ich gern:		
In dem Bereich Arbeit möchte ich gern:		

Ziele**Interventionen****Zeitfenster**

In dem Bereich Umgang
mit Geld möchte ich gern:

In dem Bereich Alkoholkonsum
und seinen Auswirkungen
möchte ich gern:

In dem Bereich Drogenkonsum
und seinen Auswirkungen
möchte ich gern:

Im Bereich Abstinenz
möchte ich gern:

Im Bereich seelische Gesundheit
möchte ich gern:

Im Bereich Spiritualität
möchte ich gern:

Im Bereich Partnerschaft
möchte ich gern:

Ziele**Interventionen****Zeitfenster**

Im Bereich Beziehung zu meinen Kindern möchte ich gern:

Im Bereich Beziehung zu meinen Eltern möchte ich gern:

Im Bereich Beziehung zu meinen Geschwistern möchte ich gern:

Im Bereich Beziehung zu meinen engen Freunden möchte ich gern:

Im Bereich Kommunikation mit anderen möchte ich gern:

Im Bereich juristische Angelegenheiten möchte ich gern:

ARBEITSBLATT 5.A Paarthherapie

PARTNERSCHAFTLICHE ZUFRIEDENHEITSSKALA

Name: Datum:

Die vorliegende Skala dient dazu, ihre aktuelle Zufriedenheit mit ihrem Partner in verschiedenen Lebensbereichen darzustellen. Ihre Aufgabe ist es, eine Zahl (1–10) für jedes Gebiet anzukreuzen.

Die Zahlen auf der linken Seite der Skala bedeuten hierbei verschiedene Grade von Unzufriedenheit, während die Zahlen auf der rechten Seite der Skala verschiedene Grade von Zufriedenheit zum Ausdruck bringen.

Fragen Sie sich selbst beim Ausfüllen der Skala für jeden Lebensbereich: „Wie zufrieden bin ich heute mit meinem Partner / in in diesem Bereich?“ Mit anderen Worten: Markieren Sie auf der Skala von 1–10 genau, wie zufrieden Sie am heutigen Tag mit ihrem Partner in dem entsprechenden Lebensbereich sind.

Versuchen Sie hierbei, Gefühle von gestern auszuschließen, und konzentrieren Sie sich ausschließlich auf die aktuellen Gefühle. Versuchen Sie auch zu verhindern, dass die Ergebnisse auf einer Skala durch die Ergebnisse auf einer anderen Skala beeinflusst werden.

1 = absolut unzufrieden (es geht nicht mehr schlechter)

5 = neutral (weder besonders zufrieden noch besonders unzufrieden)

10 = absolut zufrieden (besser geht es nicht)

Zufriedenheit mit	← völlig unzufrieden					völlig zufrieden→				
Haushalt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arbeit / Ausbildung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Umgang mit Geld	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sozialleben	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kindererziehung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Emotionale Unterstützung	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Unabhängigkeit des Partners	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sexualität und Gefühlsleben	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kommunikation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Allgemeine Zufriedenheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

VERÄNDERUNGSWÜNSCHE IN DER PARTNERSCHAFT

Name: **Datum:**

Bitte nennen Sie für jeden unten aufgelisteten Lebensbereich Verhaltensweisen, die für Sie zu einer idealen Partnerschaft gehören. Drücken Sie dabei kurz, positiv, präzise und in einer messbaren Weise aus, was Sie sich an Veränderungen wünschen. Nutzen Sie dafür das »Handwerkszeug für eine gute Kommunikation« (Arbeitsblatt 6.A).

Im Bereich Haushalt wünsche ich mir, dass mein Partner ...

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Im Bereich Arbeit, Ausbildung wünsche ich mir, dass mein Partner ...

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Im Bereich Umgang mit Geld wünsche ich mir, dass mein Partner ...

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Im Bereich Sozialleben, Freizeit wünsche ich mir, dass mein Partner ...

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Im Bereich Kindererziehung wünsche ich mir, dass mein Partner ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im Bereich Emotionale Unterstützung wünsche ich mir, dass mein Partner ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im Bereich Unabhängigkeit des Partners wünsche ich mir, dass mein Partner ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im Bereich Sexualität und Gefühlsleben wünsche ich mir, dass mein Partner ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Im Bereich Kommunikation wünsche ich mir, dass mein Partner ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ARBEITSBLATT 5.C Paartherapie

LIEBEVOLLER UMGANG IN DER PARTNERSCHAFT

Name: Woche:

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Haben Sie heute Ihrem Partner gegenüber Wertschätzung ausgedrückt?							
Haben Sie Ihrem Partner heute schon ein Kompliment gemacht?							
Haben Sie Ihren Partner heute schon angenehm überrascht?							
Haben Sie heute offen Gefühle gegenüber Ihrem Partner ausgedrückt?							
Haben Sie heute Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit einer angenehmen Unterhaltung mit Ihrem Partner gewidmet?							
Haben Sie eine angenehme Unterhaltung angeregt?							
Haben Sie ungefragt Ihre Hilfe angeboten?							

HANDWERKSZEUG FÜR EINE GUTE KOMMUNIKATION

- Stellen Sie das Problem kurz dar, sprechen Sie möglichst in der Ich-Form.
- Finden Sie positive Formulierungen, beschuldigen Sie den anderen nicht.
- Definieren Sie Ihr Anliegen klar, präzise und messbar.
- Beschreiben Sie ihre Gefühle bezüglich dieses Problems. Gut sind Formulierungen wie »Ich empfinde, dass ...« oder »Ich fühle mich ...«
- Versuchen Sie, das Problem aus dem Blickwinkel ihres Gesprächspartners zu betrachten und zeigen Sie Verständnis für die Sichtweise des anderen, z.B. mit Formulierungen wie »Ich kann verstehen, dass du ...«
- Akzeptieren Sie, dass Sie einen Teil der Verantwortung für entstandene Probleme tragen, statt Ihren Gesprächspartner als allein verantwortlich zu betrachten. Das kann sich so ausdrücken: »Es mag sein, dass auch ich manchmal ...«, »Vielleicht bin ich auch an dieser Stelle etwas ...«
- Bieten Sie dem anderen Ihre Unterstützung an.

PROBLEMLÖSUNGSSCHRITTE

A. Problemdefinition

1. Beschreiben Sie das Problem so spezifisch wie möglich.
2. Grenzen Sie andere dazugehörige Probleme ab.

B. Suche nach Lösungsmöglichkeiten

1. Suchen Sie nach möglichen und unmöglichen Lösungen aller Art. Hier dürfen Sie Ihrer Phantasie und Kreativität freien Lauf lassen.
2. Kritisieren Sie keine der sich ergebenden Vorschläge.
3. Entwickeln Sie möglichst viele Lösungsvorschläge.
4. Bleiben Sie bei dem Problemgebiet.
5. Beschreiben Sie die Lösungsmöglichkeiten möglichst genau.

C. Entscheidung für eine Lösung

1. Streichen Sie alle Lösungen, mit denen Sie sich nicht wohl fühlen. Es bedarf hierfür keiner Erklärung.
2. Bewerten Sie jede der verbliebenen Lösungsmöglichkeiten auf ihre Durchführbarkeit, durchdenken Sie auch die möglichen Konsequenzen.
3. Entscheiden Sie sich für eine Lösung und beschreiben Sie genau, wie diese umgesetzt werden soll.
4. Bedenken Sie mögliche Hindernisse bei der Durchführung der Lösung.
5. Listen Sie alle möglichen Hindernisse auf und überlegen Sie, was Sie tun können, um jedes Hindernis aus dem Weg zu räumen.
6. Entwickeln Sie einen »Reserveplan«, um diese Hindernisse zu umgehen.
7. Legen Sie fest, wie oft Sie die gewählte Lösung bis zur nächsten Sitzung durchführen werden.
8. Entscheiden Sie, ob Sie auch eine zweite Lösung versuchen wollen.
9. Durchlaufen Sie die Stufen C.1 bis C.7 für jede weitere zu berücksichtigende Lösung.

D. Einschätzung des Ergebnisses

1. Besprechen Sie das Ergebnis in der nächsten Therapiesitzung und schätzen Sie ein, ob Sie mit der Lösung zufrieden sind.
2. Wenn notwendig, verändern Sie die Lösung.
3. Wenn eine ganz neue Lösung erforderlich ist, wiederholen Sie die ganze Problemlöseprozedur von A–D.

SICHERES ABLEHNEN VON KONSUMANGEBOTEN

1. Sagen Sie: »Nein, danke!« Sie brauchen Ihr »Nein« nicht zu begründen! Denken Sie dabei an all die positiven Erfahrungen, die Sie mit Abstinenz gemacht haben.
2. Achten Sie immer auf Ihre Körpersprache, stehen Sie aufrecht, schauen Sie Ihr Gegenüber offen an.
3. Schlagen Sie ein alternatives Getränk/ Aktivität vor.
4. Wechseln Sie das Thema (Wetter, gemeinsame Freund, Sport etc.)
5. Fragen Sie Ihr Gegenüber, warum es so wichtig ist, dass Sie konsumieren sollen. Vermeiden Sie dabei Konflikteskalation und Gewalt.
6. Verlassen Sie notfalls die Situation.