

KIELER FENSTER

Wohnhaus Schwanensee



Workshop 1

Gruppe zum kontrollierten Konsum im Wohnhaus Schwanensee

Kontrollierter Konsum

Was fällt Ihnen / Euch spontan zu diesem
Thema ein ?

Kontrollierter Konsum

Wahnsinn

Realitätsnah

Chance

Die Sucht legt die Hand auf die Schulter

Normalität

Gefahr

Verharmlosung

Zeitgemäß

Chaos

Grundsätze im Wohnhaus Schwanensee

Abstinenzforderung

- Wir fordern Abstinenz im Haus und außerhalb des Hauses
- Wir überprüfen Abstinenz regelmäßig über unregelmäßige Atemalkohol- und Urin Kontrollen
- Jeder Konsum von Alkohol, Drogen und nicht verschriebenen Medikamenten ist ein Rückfall
- Rückfall führt zu Konsequenzen
- Abstinenzmotivation muss erkennbar sein

Kontrollierter Konsum

Warum dann diese Gruppe?

- Oft kann Abstinenz im Wohnhaus gehalten werden, aber häufig nicht in der eigenen Wohnung
- Solange man kontrollierten Konsum nicht ausprobiert hat, kann man sich die Fallstricke der Sucht nicht gut vorstellen
- Wir wollten einen Rahmen schaffen, über Konsum zu reden, ohne das Gefühl des Verbotenen

Kontrollierter Konsum

Idee:

Wir probieren das Programm zum Kontrollierten Konsum von Körkel aus und kontrollieren dabei ein Verhalten, das zwar suchtnah, aber im Wohnhaus nicht verboten ist (z.B. Süßigkeiten, Chips, Nikotin, Kaffee, Fernsehen, Computer...).

Ausnahme:

Ehemalige Bewohner*innen, die von uns ambulant betreut werden.

Inhalt der Gruppe

- Auseinandersetzen mit dem Wunsch nach kontrolliertem Konsum
 - Unterschied zwischen „normalem“ Konsum und kontrolliertem Konsum
 - Fallstricke des kontrollierten Konsums
- Konsumplan
 - Erstellen eines Konsumplans
 - Konsumplan ausprobieren und protokollieren

Auseinandersetzen mit dem Wunsch nach kontrolliertem Konsum

- Was ist der Unterschied zwischen kontrolliertem Konsum und „normalem“ Trinken / Konsumieren?
- Ist es der Wunsch kontrolliert zu konsumieren oder momentanes hingezogen sein zu Alkohol / Drogen?
- Was ruft diesen Wunsch hervor (Wunsch nach unbeschwertem Umgang, Hoffnung auf Entspannung, Selbstüberschätzung)?

Auseinandersetzen mit dem Wunsch nach kontrolliertem Konsum

- Fallstricke des kontrollierten Konsums erarbeiten
- Umgang mit Wünschen und Gedanken zum kontrollierten Konsum
- Vor- und Nachteile des kontrollierten Konsums erarbeiten

„Normales“ (reduziertes) vs. kontrolliertes Trinken

„Normales“ Trinken

- Ein Bier trinken und danach keines mehr, weil man feststellt, dass man müde wird
- Auf Sekt verzichten weil man gerade keine Lust darauf hat

Kontrolliertes Trinken

- Nie mehr als ein Bier
- Nie vor 17.00 Uhr
- 3 trinkfreie Tage pro Woche
- Nie bei Problemen trinken

Konsumplan / Trinkplan nach Körkel

- Art des Alkohols (Was trinke ich?)
- Menge des Alkohols (Wie viel trinke ich?)
- Geschwindigkeit (Wie schnell trinke ich?)
- Frequenz (wie häufig trinke ich?)
- Umstände (In welchen Situationen trinke ich nicht?)

Konsumplan / Trinkplan nach Körkel

- Ort (Wo trinke ich?)
- Umfeld (Trinke ich allein oder mit anderen Menschen?)
- Befinden (Bei welchem Befinden trinke ich nicht?)

Gruppenarbeit Konsumplan

Aufgabe: Erstellen Sie für sich einen realistischen Konsumplan zum kontrollierten Konsum von einem suchtnahen Stoff.

Material:

- Stoff der kontrolliert werden soll
- Arbeitsblatt: Meine Vorstellung vom kontrollierten Konsum
- Arbeitsblatt: Trinkplan nach Körkel
- Arbeitsblatt: Konsumplan
- Arbeitsblatt: Fragen zum Konsumplan

Gruppenarbeit Konsumplan

Bitte finden Sie sich in 4er Gruppen
zusammen:

- Schokolade
- Weingummi
- Chips
- Computer
- Nikotin
- Kaffee



Auswertung der Erfahrungen im Workshop

Bitte beantworten Sie für sich folgende Fragen:

- Was konnte ich aus dem Trinkplan nach Körkel für meinen Konsumplan nutzen?
- Konnte ich einen realistischen Konsumplan erstellen?
- Was passte nicht?
- Kann der Plan mir helfen meinen Konsum zu beherrschen?
- Was fehlt mir noch?

Fallstricke des kontrollierten Konsums

- Krisensituationen (es kann die Kraft fehlen, den Konsum zu kontrollieren)
- Selbstüberschätzung (wenn kontrollierter Konsum klappt, heißt das noch nicht, dass „normales“ Trinken auch klappt)
- Körperliche Abhängigkeit (durch zu hoch angesetzte oder nicht eingehaltene Trinkpläne)

Fallstricke des kontrollierten Konsums

- Verlockung (Substanzen sind verfügbar an konsumfreien Tagen)
- Gewohnheitsbildung (Fehlende Handlungsalternativen)
- Vorsätze (Alles oder Nichts kann nicht genutzt werden)

Chancen der Gruppe zum kontrollierten Konsum

- Mehr Menschen können erreicht werden
- Sanktionsfreie Auseinandersetzung mit dem Wunsch zu konsumieren
- Training des „freien Willens“
- Möglichkeit, Erfahrungen mit Konsumtagebüchern zu sammeln
- Fallstricke der Sucht werden deutlich
- Die Aufmerksamkeit für süchtiges Verhalten wird gestärkt

Offene Fragen

? ? ? ? ? ? ?
? ? ? ? ? ? ?
? ? ? ? ? ? ?
? ? ? ? ? ? ?

Vielen Dank



Quellen

- H. Sadowski, F. Nierstrat
Psychose und Sucht
Behandlung und Rehabilitation
Psychiatrie Verlag
- Gouzoulis-Mayfrank
Komorbidität Psychose und Sucht. Von den
Grundlagen zur Praxis
Steinkopf Verlag

Quellen

- J. Körkel, C. Schindler
Rückfallprävention mit Alkoholabhängigen
S.T.A.R.
Springer Verlag
- I. Schäfer, M. Krausz
Trauma und Sucht
Klett Kotta

Quellen

- J. Lindenmeyer
Lieber schlau als blau
Beltz Verlag
- [partyack.de](https://www.partypack.de)
- [drugcom.de](https://www.drugcom.de)