



Diakonie-Krankenhaus
Elbingerode



Diakonie-Krankenhaus
Elbingerode

STIFTUNG

Kontakt

Diakonie-Krankenhaus Harz GmbH
Brockenstraße 1
38875 Oberharz am Brocken OT Elbingerode

Tel.: +49 39454 8 20 00 (Zentrale)
Tel.: +49 39454 8 27 01 (Sekretariat)
Tel.: +49 39454 8 27 12 (Aufnahmeplanung)
Fax: +49 39454 8 27 02
E-Mail: info@diako-harz.de
www.diako-harz.de

Ärztliche Leitung: Dr.med. Eckert Grau
Leitender Psychologe: Dietmar Kemmann

Was können Sie tun, um die Abstinenz zu unterstützen?

Jede*r Patient*in erstellt während der Behandlung einen Krisenplan, welcher die inneren und äußeren Gefährdungen zusammenfasst. Die Betroffenen sind dazu angehalten, diesen mit Ihnen zu besprechen. So erhalten Sie einen besseren Eindruck über mögliche Risiken und Anzeichen eines drohenden Rückfalls. Auch sollten Sie gemeinsam Regelungen darüber treffen, ob Alkohol und andere Stoffe überhaupt in ihrem Haushalt vorhanden sein sollten und wie sich diese Regel bei Feiern und Besuch verhält. Auf dem Krisenplan stehen ebenfalls die Nummern von Anlaufstellen wie der Suchtberatung. Klären Sie im Vorfeld zusammen, welche Schritte im Falle eines annähernden oder stattgefundenen Rückfalls eingeleitet werden können.

Was können Sie für sich selbst tun?

Bedenken Sie auch ihre eigenen Bedürfnisse und distanzieren Sie sich, wenn nötig, indem Sie klare Grenzen setzen. Suchen Sie sich Unterstützung. Erinnern Sie sich daran, dass es nicht ihre Verantwortung ist, die Abstinenz zu gewährleisten oder Aufgaben der betroffenen Person zu übernehmen.

Rückfallvorbeugung



Informationen für Angehörige



DGD Stiftung
Mehr als
Medizin



Was ist ein Rückfall?

Eine suchtkranke Person wird rückfällig, wenn Sie das abgeschworene Suchtmittel nach einer abstinenten Phase erneut konsumiert. Rückfall ist jedoch nicht gleich Rückfall. Das größte Rückfallrisiko besteht während des ersten Jahres nach der Behandlung und besonders in den ersten drei Monaten. Sucht ist eine lebenslange Krankheit. So ist auch der Rückfall ein Teil dieses Krankheitsbildes. Ein Rückfall bedeutet nicht, dass jeglicher Fortschritt umsonst war, sondern dass die Person Hilfe aufsuchen sollte. Durch Risikomanagement und Aufarbeitung des Rückfalls kann weiteren Rückfällen vorgebeugt werden.

Angehörige und Rückfallprävention

Rückfälle geschehen meist nicht aus dem „Nichts“, sondern bahnen sich an. Als Angehöriger leben Sie womöglich mit der betroffenen Person zusammen, haben einen engen Kontakt und kennen sie in verschiedenen Lebenslagen. So sind Sie in einer guten Position, Anzeichen für einen anbahnenden Rückfall zu erkennen und die Person darauf hinzuweisen. Um Ihnen zu helfen, sich einen Überblick zu verschaffen, haben wir einige Rückfallrisiken und Ideen zur Rückfallvorbeugung zusammengefasst.

Was sind Rückfallrisiken?

Äußere Gefährdungen

Äußere Gefährdungen sind Situationen/Trigger, welche mit früherem Konsum verknüpft sind und ein Verlangen nach Konsum auslösen können:

- + Verfügbarkeit von Suchtmitteln im Haushalt
- + Gerüche, welche an den Suchtstoff erinnern
- + Werbung (z. B. Rabatte auf Alkohol)
- + Konflikte
- + Treffen von Personen mit denen konsumiert wurde
- + Konsum im Beisein der betroffenen Person
- + Konsumangebote von anderen Personen
- + Überschätzung der eigenen Abstinenzfähigkeit
- + und Gedanken an einen kontrollierten Konsum

Innere Gefährdungen

Innere Gefährdungen bezeichnen unangenehme Gefühle oder Gedanken, welche einen Rückfall fördern können:

- + Einsamkeit; Langeweile
- + Trauer
- + Verharmlosung des Konsums
- + Überschätzung der eigenen Abstinenzfähigkeit

Auf welche Anzeichen können Sie achten?

Diese Anzeichen eines anbahnenden Rückfalls können Sie womöglich bei Betroffenen beobachten:

- + Es wird sich zurückgezogen
- + Immer seltener Besuch der Suchtberatung oder Selbsthilfegruppe
- + Lenkung der Aufmerksamkeit auf Probleme anderer
- + Vernachlässigung von Selbstversorgung
- + Verharmlosung von früherem Konsum
- + Unterschätzung von Risikosituationen