

„Rückfall, Umgang, Katastrophe?“

Impulsvortrag auf der Sitzung des Arbeitskreises Betriebliche
Suchtkrankenhilfe und Gesundheitsförderung OWL

am 15. März 2010 beim Kreis Minden-Lübbecke

Ulrich Möller

Psychotherapeut (HPG)

Theologe

moeller@drops-bielefeld.de

Fachstelle für Suchtvorbeugung der

Drogenberatung Bielefeld e.V.

www.drogenberatung-bielefeld.de

Rückfall oder Vorfall

Worum geht es?

- **Rückfall**
- **Ausrutscher**
- Suchtverlagerung
- Trockener Rückfall
- Die Schnapspraline
- Systemischer Rückfall
- Willensschwäche
- Versagen
- **Krise**
- **Scheitern**
- Abstinenz
- Kontrollierter Konsum
- **Gefahr**
- Kritische Situationen
- Vorbeugen
- Bagatellisierung
- Schamgefühl
- **Sicherheit**

Rückfall – Was ist gemeint?

Jeder erneuter Konsum eines Stoffes
nach einer Phase der Abstinenz
→ enge Rückfalldefinition
(entweder – oder) 

Diese Sichtweise verhindert ein
differenziertes Verständnis und greift
für eine Rückfallprävention zu kurz:

Es galt das Dogma: Bei Rückfall
disziplinarische Entlassung

In der fachlichen Diskussion* haben sich zwei Begriffe durchgesetzt:

Ausrutscher (slip, lapse, episodischer Rückfall)
und
(schwerer) Rückfall (relapse)

***A. Marlatt**, 1985: Relaps Prevention

Ausrutscher (lapse)

Einmaliger Suchtmittelkonsum eines Stoffes, für den im Vorfeld eine Abstinenzabsicht bestand. Es handelt sich i.d.R. nicht um eine strategisch geplante und gezielte Handlung.

Auslöser sind meist entweder Verführungssituationen (mangelnde Abgrenzung oder klassische interne oder externe Auslöser).

Schwerer Rückfall (relapse)

Erneuter dauerhafter Suchtmittelkonsum
Häufige Hintergründe für den Übergang zu diesem Typus sind:

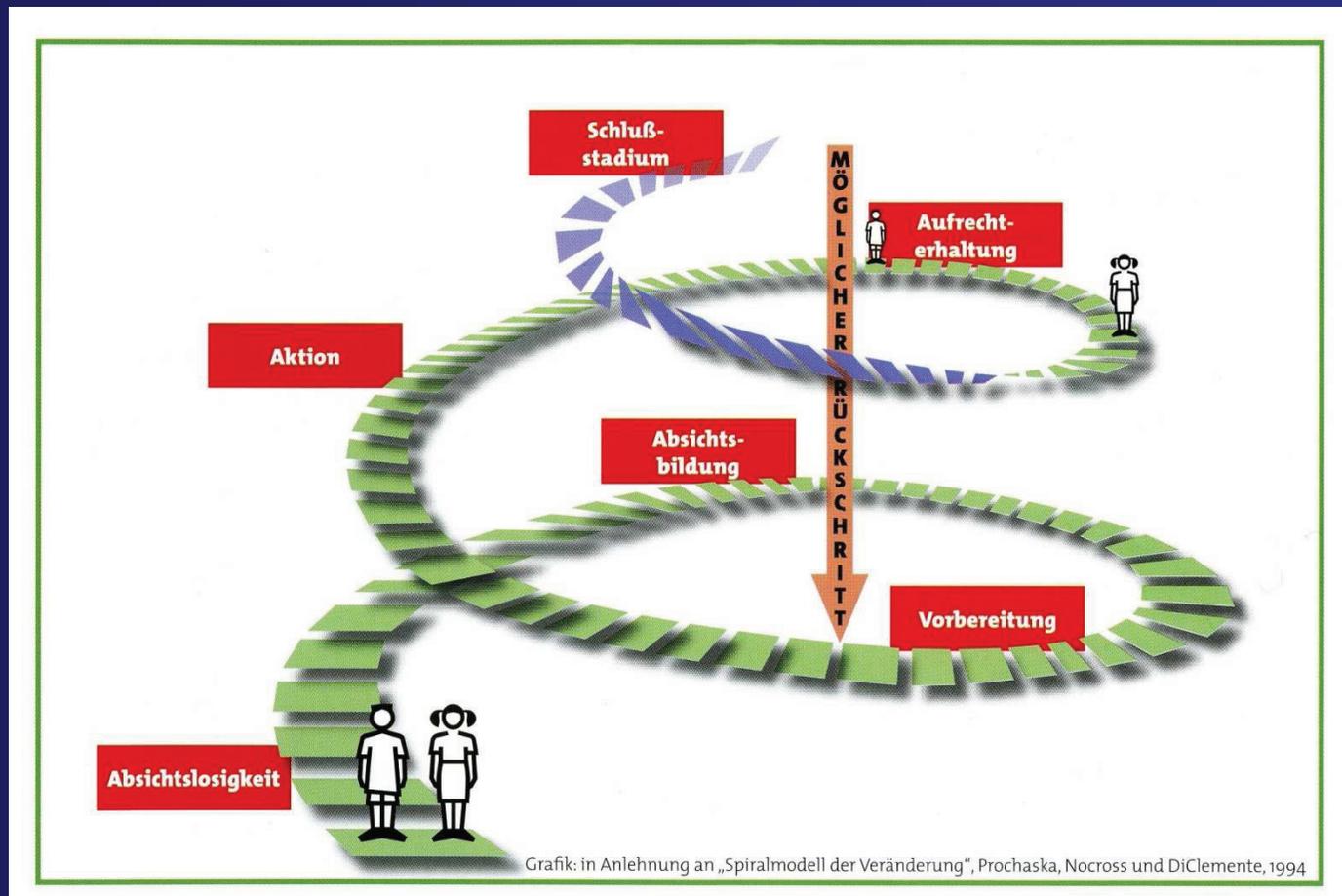
- der Abstinenzverletzungseffekt (Marlatt):
Hoffnungslosigkeit („Ich werde es jetzt sowieso nicht mehr schaffen“)
- das schrittweise Überhandnehmen von Problemen als zusätzliche externe Auslöser.
Die Suchtdynamik als solche prägt wieder zunehmend das Rückfallgeschehen.

Rückfall im Kontext von Veränderungsprozessen

- Im Zusammenhang von beabsichtigten (intentionalen) Veränderungen* wird der Rückfall als integraler Bestandteil gesehen.
- Der Prozess der Veränderung wird als spiralförmiges Geschehen verstanden, in dem die rückfällige Person auf eine frühere Stufe der Verhaltensänderung zurückkehrt. (vergl. Abbildung in Folie 8)

* Keller, S.: Motivation zur Verhaltensänderung, Freiburg 1999, S. 23

Veränderung ist ein Prozess. Wichtigkeit und Zuversicht sind zwei wesentliche Begleiterinnen.



Suchtgedächtnis

- Durch den Alkohol kommt es im Gehirn zu einem Dopamin-Kick, der das Lustzentrum anheizt. Auf Dauer verändert dieser Reiz die Gehirnstruktur. Es entstehen mehr Nervenzellen, die auf das Suchtmittel ansprechen. Denn je mehr Nervenenden bereitgehalten werden, an denen die Moleküle andocken können, umso besser wird das positive Gefühl verwertet. Es bildet sich ein Suchtgedächtnis.

Rückfallzeitpunkt

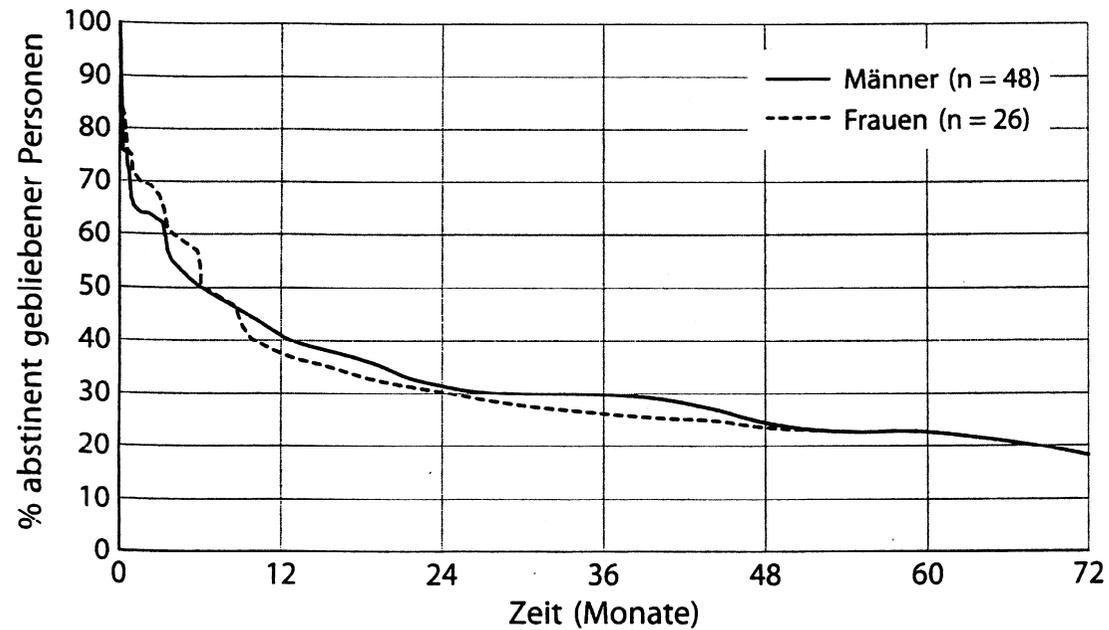


Abb. 4. Anteil der dauerhaft Abstinenten im Verlauf der ersten sieben Jahre nach stationärer Alkoholismustherapie (in Prozent). (Nach Maffli et al. 1995)

Rückfälle sind im Wesentlichen auf vier Belastungsfaktoren zurückzuführen

- **Unausgewogene Lebensführung** (Pflichten, Probleme, Belastungen, Zeitdruck)
- **Rückfallkritische Situationen** (Alkoholkonsum auf Betriebsfeier, Peer-Gruppe)
- **Fehlende Kompetenzen** (diese Situation anders als durch das Suchtverhalten zu bewältigen)
- **Rückfallförderlich** sind kognitive/emotionale Verarbeitungsmuster wie Resignation, Versagensgefühle, Schuld und Scham

Rückfälle als Regel?

In der Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen stellt der Rückfall ein **regelmäßiges Ereignis** dar.

→ **Neues Verständnis** in der Einordnung des Rückfalls: kein moralisches Versagen oder Scheitern der Behandlung, sondern zugehöriger Bestandteil zum Ausstieg aus der Sucht

Kritische Situation – Was hilft?

- Rückfälle sind nicht Ausdruck von Willensschwäche oder Gleichgültigkeit.
- Rückfälle sind keine unabwendbare Katastrophe
- Wichtig: im Verlauf der Suchterkrankung die Fähigkeit nutzen, den Rückfall zu vermeiden... und einen möglichen Rückfall möglichst schnell wieder zu überwinden und das Geschehen konstruktiv zu nutzen.