

Name: _____ Gruppe: _____ Datum: _____

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

das Einleitungskapitel dieses Buches handelte von den typischen Anfangsschwierigkeiten in einer Abhängigkeitsbehandlung. Hierbei haben Sie erfahren, dass es vielen Alkohol- oder Medikamentenabhängigen schwerfällt, Therapieangebote zu akzeptieren oder überhaupt an die Möglichkeit dauerhafter Abstinenz zu glauben.

Wir wollen Ihnen jetzt Gelegenheit geben, Ihren eigenen Entscheidungsweg für eine Abhängigkeitsbehandlung nachzuzeichnen und sich mit Ihren Gedanken und Gefühlen über Ihre bevorstehende bzw. gerade begonnene Therapie auseinander zu setzen.

! Gerade zu Behandlungsbeginn sind viele Betroffene aufgrund ihrer gescheiterten Selbstversuche besonders entmutigt.

Die erste Zeit in einer Abhängigkeitsbehandlung verlangt von einem Betroffenen und seinen Angehörigen eine Menge an innerer Umstellung und Anpassung des eigenen Verhaltens.

Besonders häufige Anfangsschwierigkeiten sind hierbei:

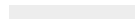
- ▶ sich in der Rolle als Patient zurechtzufinden,
- ▶ zu akzeptieren, dass man nie mehr Alkohol trinken bzw. „seine“ Medikamente nehmen kann,
- ▶ den Glauben aufzubringen, es diesmal schaffen zu können.

- (1) Tragen Sie auf der unten stehenden Entwicklungslinie alle wichtigen Stationen und Ereignisse ein, die **innerhalb des letzten Jahres** bei ihrer Entscheidung für eine Abhängigkeitsbehandlung eine Rolle gespielt haben.
- (2) Ergänzen Sie nun sozusagen auf der „Minus“-Seite alle Personen, Gedanken und Informationen, die Ihre Entscheidung für eine Therapie **erschwert** haben.

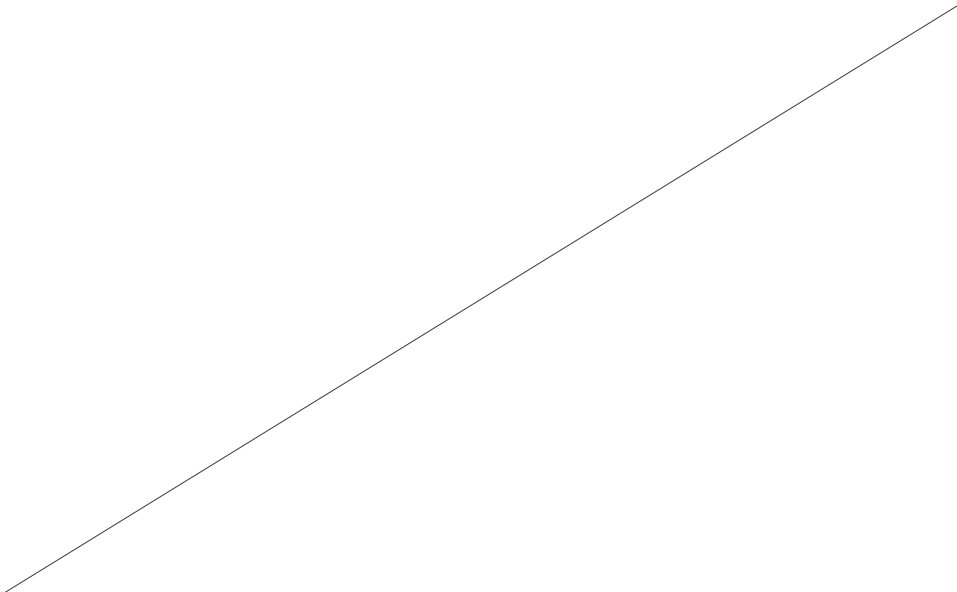
Personen:

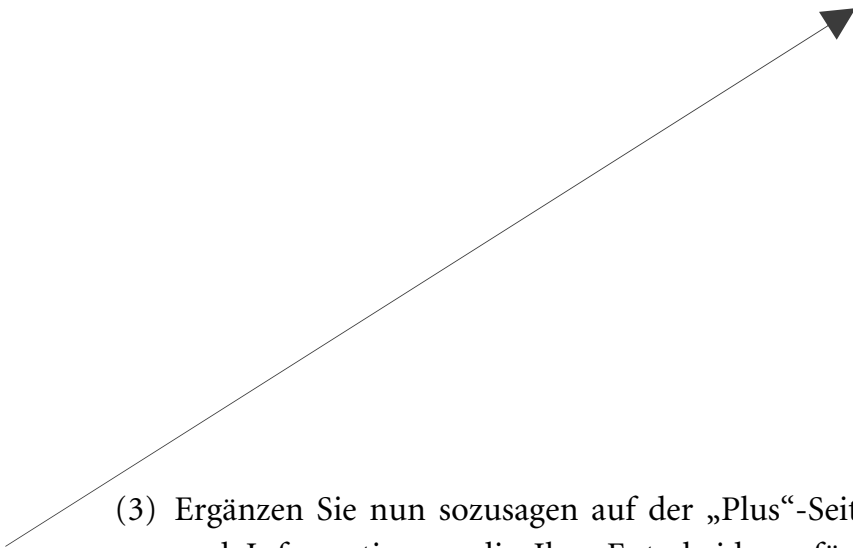
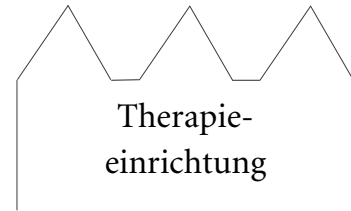
Gedanken:

Informationen:



Heute vor
einem Jahr





(3) Ergänzen Sie nun sozusagen auf der „Plus“-Seite alle Personen, Gedanken und Informationen, die Ihre Entscheidung für eine Therapie **unterstützt** oder **erleichtert** haben.

Personen:

Gedanken:

Informationen:



(4) Was könnte den Therapieanfang für Sie erleichtern?

(5) Über welche Fähigkeiten und Stärken verfügen Sie selbst, die Ihnen gerade zu Therapiebeginn nützlich oder hilfreich sein könnten?

(6) Was müsste geschehen, damit Sie Ihre Therapie vorzeitig abbrechen?
