

CRAFT – Programm für Angehörige von Suchtkranken

Erstellt auf Basis Schulungsmaterial von Dr. Gallus Bischof

Von der Suchterkrankung eines Menschen ist immer auch die gesamte Familie, bzw. das soziale Umfeld betroffen. Eine stoffgebundene (z.B. Alkohol) oder stoffungebundene (z.B. Spielsucht) Abhängigkeit ist eine Familienkrankheit. Deshalb sollten Suchtkranke, wie auch ihr soziales Umfeld Hilfe und Unterstützung erfahren.

Nach Ergebnissen der Bevölkerungsstudie „Gesundheit in Deutschland Aktuell“ sind in Deutschland etwa 14% der Bevölkerung dauerhaft oder zeitweise von der Suchterkrankung eines Angehörigen mitbetroffen. Sucht ist also eine Krankheit, die nicht allein den oder die Suchtkranken, sondern immer auch die Angehörigen in ihrem Leben stark belastet.

Im Gruppengeschehen der Suchtselbsthilfe geschieht es nicht selten, dass die Belange von Angehörigen in den Hintergrund treten. Schnell rücken die Betroffenen und deren Probleme in den Mittelpunkt. Oft nehmen sich die Angehörigen mit ihren eigenen Anliegen bewusst zurück, da sie hoffen, dass eine Abstinenz der Betroffenen auch alle übrigen Schwierigkeiten lösen würde und damit wieder alles in Ordnung wäre.

Ein Ziel von „CRAFT“, einem Kommunikationstraining für Angehörige von nicht krankheitseinsichtigen und behandlungsbereiten Suchtkranken ist es, auch mit den Angehörigen Perspektiven und Möglichkeiten für ein selbstbestimmtes, gesünderes Leben zu entwickeln, unabhängig davon, ob der Abhängige in Behandlung geht.

Der CRAFT-Ansatz (Community Reinforcement and Family Training) wurde in den USA entwickelt und erfolgreich erprobt.

Das Programm wurde für Angehörige entwickelt, die ein alkohol- oder drogenabhängiges Mitglied der Familie zur Aufnahme einer Behandlung bewegen wollen.

CRAFT unterscheidet sich von anderen Programmen insofern, als es nicht ausschließlich mit Distanzierung oder Konfrontation arbeitet, sondern versucht, durch eine aktive und positive Mitarbeit des Angehörigen den Abhängigen in Behandlung zu bringen.

Angehörige werden als ideale Partner im Prozess einer Behandlungsaufnahme betrachtet.

Aufgrund ihres häufigen Kontakts mit dem Abhängigen und ihrer meist hohen Eigenmotivation ist eine große Erfolgswahrscheinlichkeit gegeben.

Die drei Hauptziele von CRAFT sind:

Reduktion des Substanzkonsums des Suchtkranken.

Den Abhängigen ermutigen, in Behandlung zu gehen.

Erhöhen der Lebenszufriedenheit der Angehörigen, unabhängig von der Krankheitseinsicht und Behandlungsbereitschaft des Abhängigen.

Angehörige Suchtkranker sind in erster Linie die Familienmitglieder. Darüber hinaus ist jedoch auch das soziale Umfeld der Suchtkranken zu verstehen, z.B. Freundes-, Kollegenkreise und Nachbarschaft. Die Zahl der Angehörigen Menschen ist somit weit größer als die der Suchtkranken selbst.

2)

In der Vergangenheit war das Konzept der Co-Abhängigkeit populär und gebräuchlich.

Eine Zuschreibung der Co-Abhängigkeit kann für Angehörige in einer scheinbar ausweglosen Situation sehr lähmend und schwächend sein, da sie meist auch mit Schuldzuweisung einhergeht. Den Angehörigen wird so der Eindruck vermittelt, ständig falsch zu handeln, egal was sie unternehmen oder unterlassen.

Dies wird inzwischen sehr kritisch bewertet, denn es wird den sorgenden Angehörigen nicht gerecht. Angehörige weisen grundsätzlich vielerlei Stärken und Fähigkeiten auf, die zum Funktionieren unseres gesellschaftlichen Systems unerlässlich sind.

Sie können z.B. gut für andere Menschen sorgen, auf andere achten, und sich einfühlen.

Sie organisieren, strukturieren, setzen sich ein. Sie sind hilfsbereit, rücksichtsvoll und zuverlässig.

Ein Übermaß dieser durchaus positiven Eigenschaften kann jedoch auch in eine verhängnisvolle Verstrickung mit der Sucht des abhängigen Menschen führen.

Außerdem kann sich in der Partnerschaft und Familie ein Kräfte verzehrender aussichtsloser Kampf um das Suchtmittel entwickeln. Eine Wende zum Besseren tritt dadurch nicht ein.

Folgende Verhaltensweisen können bei Angehörigen z.B. beobachtet werden:

- Verstärkte Kontrolle.
- Vermehrte Übernahme von Verantwortung für die Suchtkranken.
- Verleugnen eigener Bedürfnisse.
- Verlust des Selbstwertgefühls.
- Entwickeln von Schuld und Schamgefühl.
- Beeinträchtigung der gesamten Persönlichkeit bis hin zur eigenen psychischen/körperlichen Erkrankung.

Auch wenn die Reaktionen des sozialen Umfeldes bei genauerer Betrachtung normalerweise nachvollziehbar sind, stellt sich die Frage, ob diese auch klug im Sinne einer Lösung des Problems oder der Verringerung der Belastung des Umfeldes sind.

Schritte aus der Verstrickung mit der Sucht sind:

- Den Tatsachen ins Auge zu sehen.
- Den Krankheitswert der Abhängigkeit akzeptieren.
- Schuldgefühle überwinden.
- Die eigene Angst überwinden.
- Aufhören zu helfen.
- Konsequenz bleiben.
- Verantwortung für das eigene Leben übernehmen.

Angehörige können von dem CRAFT Programm profitieren. Allerdings ist die Arbeit auf der Grundlage von CRAFT sehr anstrengend und fordert viel vom Angehörigen. Eine Garantie auf Erfolg gibt auch dieses Programm nicht, aber was wäre die Alternative?

Angehörige haben oft schon vieles versucht und auf sich genommen.

3)

Die Fertigkeiten und das Werkzeug, das CRAFT vermittelt und zur Verfügung stellen kann, dürfte einen Versuch wert sein, wenn der Angehörige dazu bereit ist.

Einen Königsweg gibt es aber auch hier nicht. Sucht ist ein extrem starker Gegner.

CRAFT beinhaltet verschiedene Bausteine:

- Motivieren der Angehörigen
- Gewalt präventive Strategien
- Kommunikationstraining
- Nutzung positiver Verstärkung
- Nutzung negativer Konsequenzen
- Verbesserung der Lebensqualität des Angehörigen
- Vorbereitung einer Behandlung des Suchtkranken

Diese Bausteine können gemeinsam in der Gruppe erarbeitet werden. Hilfreich ist dabei, wenn eine Zusammenarbeit mit einem an CRAFT orientierten Beratungs- oder Behandlungsangebot vor Ort möglich ist.

Als hilfreich für die Arbeit in der Gruppe hat sich das auch bei CRAFT genutzte **Problemlöseschema** erwiesen. Dabei werden folgende Schritte durchgegangen:

1. Was ist das Problem? – Möglichst konkrete Problemschilderung. - Wo ist kurzfristig eine Lösung möglich?
2. Vorschläge sammeln! (Auch absurde) Nicht bewerten oder kommentieren.
3. Alles streichen, was der Angehörige nicht oder noch nicht verwirklichen will und kann.
4. Der Angehörige entscheidet sich für eine Lösung.
5. Wird keine passende Problemlösung gefunden, wird ggf. ein neues Problemlöseschema durchgeführt.

Wie können Angehörige aus der Hilflosigkeit befreit werden und was kann Selbsthilfe dabei leisten?

Angehörige sollten immer die Autonomie haben, sich zu entscheiden. Dem Angehörigen soll es besser gehen. Wenn der Suchtkranke getrunken hat, muss sich der Angehörige abgrenzen.

Er sollte sich nicht selbst bestrafen, weil der Andere getrunken hat. Wenn es **mir** schlecht geht mit dem Konsum des Anderen, habe ich Klärungsbedarf. „Was will ich in dieser Beziehung“? Wut, Verzweiflung, Angst, Ekel sind Gefühle in diesen Situationen.

Welche Gefühle aber gelten dem Trinker oder der suchtkranken Person? Wie und wann lassen sich diese Gefühle angemessen ausdrücken?

4)

In der Suchtselbsthilfe ist es inzwischen unumstritten, dass Angehörige von Suchtkranken vielfach Unterstützung brauchen, um sich nicht im Teufelskreis der Sucht zu verstricken, sondern sich selbst und ihre Gefühle wahrzunehmen und auch eigene Entscheidungen treffen zu können. Hierzu ist es notwendig, dass sie den Kampf um das Suchtmittel aufgeben, sich nicht auf Debatten einlassen und nicht länger Aufgaben und Verantwortung der Süchtigen übernehmen.

CRAFT arbeitet mit dem Einsatz negativer Konsequenzen und positiver Verstärkung abstinenter Verhaltensweisen. Außerdem wird in einem Training die Kommunikationsfertigkeit von Angehörigen geschult und verbessert. Dazu kommt ein Angehörigen-Selbstverstärkungstraining mit dem Ziel, Strategien zu entwickeln, die eine Lebenszufriedenheit und -qualität verbessert.

Studien zu CRAFT in den USA und in Deutschland haben die Wirksamkeit des Ansatzes eindrücklich belegt.

Dieser neue Weg der Hilfe verlangt von allen Teilnehmenden Ausdauer und Konsequenz.

Hierbei können Hilfesuchende von den Gruppenmitgliedern einer Angehörigen-Selbsthilfegruppe gestärkt und unterstützt werden.

Angehörige dürfen nicht das Gefühl bekommen, allein zu sein. Suchen Mitbetroffene Hilfe in der Gruppe, so stehen sie im Mittelpunkt des Gesprächs. Sie können lernen, das Wesen der Sucht zu begreifen, eigene Verhaltensweisen zu überprüfen, sich selbst vor der Auswirkung der Sucht zu schützen, neue Wege der Unabhängigkeit zu begehen. Dabei ist zu beachten, dass die Genesung Angehöriger oft ein langer schmerzlicher Lern- und Entwicklungsprozess ist, der durchaus mit der Genesung von Suchtkranken vergleichbar ist.

Die Hilfe für Angehörige hat in jedem Fall den gleichen Stellenwert, wie die Hilfe für die Suchtkranken.

Für ein selbstbestimmtes Verhalten braucht der Mensch Freiheit.

Die Lebenssituation von Suchtkranken und ihren Angehörigen kann sich nur ändern, wenn jeder für sich dies auch wirklich anstrebt und motiviert ist. Angehörige sind beim Aufsuchen von Hilfen erst mal oft hoch belastet, verwirrt und haben Angst vor Veränderungen oder trauen sich diese nicht zu. Ratschläge sind in einer solchen Situation meist nicht hilfreich und verstärken die Belastungen der Angehörigen.

Zur Klärung beitragen kann vor allem ein motivierender, zielorientierter Dialog zwischen dem Helfer (Therapeuten, Gruppenleiter, Suchtberater usw.) mit dem hilfesuchenden Angehörigen auf Augenhöhe. Eine emphatische und verständnisvolle Haltung und bedingungsloses Akzeptieren, einführendes Verstehen und Echtheit hilft dem Gegenüber zur Befreiung von inneren Zwängen und für die Entwicklung der Persönlichkeit. Eigene Motive, Ziele, Werte, Überzeugungen und Empfindungen bieten Einblicke, tragen zur Einsicht bei und ermöglichen Verständnis für die Situation des Anderen. Durch diese Gesprächsform kann die Situation des Angehörigen geklärt und gegebenenfalls durch eine Veränderung des Erlebens und Verhaltens auch verändert werden. Angehörige dagegen müssen nicht immer empathisch und auf gleicher Augenhöhe mit dem Suchtkranken sein. Eigene Gefühle und Bedürfnisse des Angehörigen im Kontakt mit dem Suchtkranken sollten im Vordergrund stehen und angemessen kommuniziert werden.

Dies alles verlangt sehr viel vom Angehörigen, der aber zumeist schon vieles versucht und geleistet hat, so dass CRAFT sicher einen weiteren Versuch wert sein könnte.

5)

Gesprächstechniken zur Stärkung von Angehörigen:

Aktives Zuhören: Aktives Zuhören zeichnet sich gegenüber dem passiven Zuhören durch gezielte Aktivierung und Anregung des Erzählenden aus. Es hilft dem Sprechenden, sich wirklich verständlich zu machen. Aktives Zuhören lässt dem Gesprächspartner gezielt viel Raum, vermittelt ihm dennoch Sicherheit und Nähe. Im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe werden keine Anweisungen und Verhaltensratschläge gegeben. Wichtiger ist es, zuzuhören und Raum für eine ausführliche Darlegung des Problems einzuräumen oder unter Umständen eine entsprechende Rückmeldung zu geben. Das aktive Zuhören kann durch das Signalisieren von Interesse, durch Blickkontakt, Kopfnicken oder durch gezieltes Nachfragen nach Verläufen oder Empfindungen gefördert werden.

Offene Fragen sind besser geeignet, zu einem Gespräch einzuladen, Erfahrungen, Wünsche und Gedanken des Gegenübers zu erfahren.

W-Fragen, geschlossene und offene Fragen

W-Fragen werden zumeist als offene Fragen gestellt. Bei geschlossenen Fragen kann der Gesprächspartner nur mit „Ja“ oder „Nein“ antworten.

W-Fragen orientieren sich an den Fragewörtern: wer, wie, was, wo, weshalb, wann, wozu.

Geschlossene Fragen ermöglichen Konkretisierung und den schnellen Zugang zu einer klaren Information, z.B. - Was ist geschehen? - Wo bestehen Probleme?

- Wie machen sich die Probleme bemerkbar?
- Wann ist das Problem das erste Mal aufgetreten?
- Wer unterstützt Sie in ihrem Alltag?
- Wie lange brauchen Sie Unterstützung?

Fragen können auch nonverbal ausgedrückt werden. So bedeutet das Anheben oder das Senken der Augenbrauen eine fragende Haltung, die durch ein Vorbeugen des Oberkörpers verstärkt werden.

Spiegeln: Das Spiegeln beschreibt eine Gesprächstechnik, bei welcher ein Gesprächspartner dem anderen ein Spiegel ist. Das bedeutet, dass er das zurückspiegelt, was er im Gesprächsverlauf verstanden und beobachtet hat.

Verbalisieren:

Eigene Gedanken und Gefühle werden in Worte gefasst, um sich dieser leichter bewusst zu werden.

Konfrontieren: Beim Konfrontieren geben sich Gesprächspartner eine direkte, ehrliche Rückmeldung darüber, wie die Aussagen und das Verhalten des anderen auf sie wirken.

Alternativfragen bieten dem Gesprächspartner mindestens zwei Alternativen an.

Taktische Fragen werden mit einem vorbestimmten Ziel eingesetzt.

Suggestivfragen sind beeinflussend und sollten deshalb weitergehend vermieden werden.

Hintergrundfragen dienen dazu, den Hintergrund eines Problems besser zu verstehen. Der aktuelle Zustand wird genau betrachtet, um zu erschließen, wo Veränderungsbedarf besteht.

Problemanalyse-Fragen dienen dazu, den Hintergrund eines Problems besser zu verstehen. Der aktuelle Zustand wird genau betrachtet, um zu erschließen, wo Veränderungsbedarf besteht.

Detailfragen: Dazu werden aus dem, was der Gesprächspartner bereits gesagt hat, zentrale Informationen entnommen. Es wird weiter nachgefragt, so dass in weiteren Ausführungen konkretisiert werden muss.

6)

Bei **Kontrollfragen** wird der zentrale Anteil einer Aussage des Gegenübers in eigenen Worten wiedergegeben. Dahinter verbirgt sich die Frage, ob das Gesagte richtig verstanden wurde.

Zielfragen zielen auf ein bestimmtes Ergebnis ab. Es eröffnet dem Gesprächspartner neue Horizonte. Er macht sich bewusst, welches Ziel er anstrebt und bedenkt zugleich mögliche Wege dorthin.

Gesprächsförderer

Zuhören: Die Ansichten und Sichtweisen des Gesprächspartners erst einmal als solche aufnehmen und ihn in der Situation und im Gespräch ankommen lassen.

Ich-Botschaften senden: In der Ich-Form sprechen und so die eigene Person und Reaktion bezüglich des Gesprächs mit einbringen.

Sachliches Beschreiben oder Wiederholen von zentralen Punkten des Gehörten um zu zeigen, dass das Gesprochene ganz bewusst wahrgenommen wird.

Rückfragen: Bei Verständnisproblemen rechtzeitig nachfragen.

Konzentration und Ausrichtung auf den Gesprächspartner und seine Aussage.

Gesprächshemmer

Unterbrechen: ob nonverbal (mit verdrehten Augen und einem umherschweifenden Blick) oder verbal zu unterbrechen, weil das Gegenüber zu lange braucht, um „auf den Punkt zu kommen“.

Du-Botschaften senden: Du-Botschaften klingen schnell bestimmend und vorwurfsvoll oder besserwisserisch und sollten vorsichtig eingesetzt werden.

Eigene Erfahrungen und Ratschläge in den Vordergrund stellen: Lösungsansätze sollten sich aus der Person selbst heraus entwickeln.

Bewerten statt akzeptieren: Wenig förderlich bzw. sogar verletzend ist der Hinweis, dass ein Lösungsansatz oder ein Verhalten als solches falsch ist oder eine Person eine Art oder Sichtweise hat, die nicht den eigenen Vorstellungen entspricht.

Unkonzentriertheit: Immer wieder andere Gespräche, Absprachen, Telefonate etc. „nebenher“ erledigen.

Jeder kleine Erfolg ist auch ein Erfolg!

Erstellt auf Basis Schulungsmaterial von Dr. Gallus Bischof

Roswitha Jansen