



Sylvia C. Trächslin
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden
Telefon +41(0)61 643 92 26
Mobile +41(0)79 882 71 90



Neuorientierung bei Abhängigkeit

Den folgenden Text finden Sie unter anderem auch im als PDF Datei [kostenfrei zu beziehenden Hand- und Arbeitsheft 'Abhängigkeit-Co-Abhängigkeit'](#)

Wie der Ausstieg aus einer Abhängigkeit verlaufen kann

An erster Stelle muss wohl die Einsicht darin bestehen, dass man/frau ein Alkohol-, Drogen- oder Verhaltensabhängigkeitsproblem hat. Dies kann extrem lange dauern bis man/frau tatsächlich bereit zu kapitulieren und sich einzugestehen, dass er/sie "es" nicht mehr im Griff hat. Tritt jedoch dieses Eingeständnis ein kommt in den meisten Fällen zur Kontaktaufnahme mit einer Stelle die weiterhelfen kann. Dieser Moment wird als Kontaktphase bezeichnet. Entschliesst sich der/die Betroffene zum Entzug geht er/sie über in die Entziehungsphase. Bleibt der/die Betroffene während der Entziehungsphase am Ball, d.h. bricht diese Phase nicht vorzeitig ab geht die Entziehungsphase über in die Entwöhnungsphase und wenn alle Rahmenbedingungen stimmen, d.h. erfüllt sind treten Betroffene in die Rehabilitationsphase über.

Die Therapiekette kann wie folgt aussehen

An erster Stelle steht die ärztliche Behandlung, dann möglicherweise die Zuschaltung eines spezialisierten Sozialdienstes und wenn die gesundheitlichen Voraussetzungen gegeben sind kommt es zum Entzug alleine, ambulant oder in einer Suchtkrankenlinik. Nach dem Entzug treten viele Betroffene in ein Übergangsheim ein. Wenn Betroffene soweit in der Verfassung sind, erfolgt je nach Situation die Unterstützung mit ambulanter, teilstationärer oder stationärer Psychotherapie (Einzel- und/oder Gruppentherapie). Sylvia C. Trächslin hat viele Male (mit)erlebt, dass Menschen mit einer Abhängigkeitsthematik der zur Psychotherapie parallel laufende Besuch einer Selbsthilfegruppe die Betroffenen prima unterstützt hat.

Die Nachsorge, nach dem das "Größte" bewältigt wurde ist ein weiterer Schritt, der gewählt wird, um die Verfassung und soziale Situation zu begleiten und zu stabilisieren. Was Sylvia C. Trächslin festgestellt hat ist, dass wenn eine Abhängigkeit soweit abgebaut bzw. geheilt werden konnte, der latent vorhandenen Trauer, die sich bei Abhängigen wie auch bei ihren Angehörigen und Freunden ankündigt noch zu wenig Beachtung geschenkt wird (sei es von den Betroffenen selbst oder deren Umfeld). Dieses nicht Beachten von Trauer sei es ob verpassten Lebensjahren, Schmerz den man/frau sich selber oder anderen zugefügt hat, ob der Gesundheit, die nicht mehr die beste ist etc., dieses Nichtbeachten also von dieser Trauer kann sehr wohl dazu führen, einen Rückfall zu erleiden. Betroffene, TherapeutInnen und BeraterInnen nennen einen solchen Rückfall auch "Ehrenrunde". Kommt es zu einer "Ehrenrunde" dann ist es wichtig, diese Ehrenrunde nicht derart aufzubauschen, so dass all das, was während dem Entzug und der Therapie Erarbeitete und Geschaffte in Vergessenheit geht.

Eine "Ehrenrunde" kann durchaus als ein Signal, das uns auf noch Unbewältigtes und daher zum Stolperstein gewordenen hinweist gesehen werden. Dieses Signal ist zugleich eine Information, wo und wie weiter an sich gearbeitet werden kann. Übrigens die Arbeit an sich selbst, ist schon genug Grund, dass man/frau sich selber lieben und verzeihen darf.

Abhängige tun gut daran sich darauf einzustellen, dass sie anfangs Energie und Macht verlieren und mehr Angst, Unsicherheit, Druck erleben können. Zudem beginnt mit einer Neuorientierung die Suche nach Neuem im eigenen Inneren, was dann neu Halt geben soll.

Ist die Neuorientierung in Bezug auf Abhängigkeit im Gange, gilt es sich auch mit der Neuorientierung in Bezug auf co-abhängiges Rollenverhalten, da diese oft die Ausgangsbasis einer Abhängigkeit sind zu befassen, was Rückfällen erfahrungsgemäss 'Rückfällen' vorbeugen kann.

Folgende Behandlungsformen, in massgeschneiderten Kombinationen, können bei einer Neuorientierung unterstützend wirken

NLP-Kurzzeittherapie, Systemisch-lösungsorientierte Kurzzeittherapie, Verhaltenstherapie, Hypnotherapie, Körpertherapie, Gestalttherapie, Familienaufstellungen, Living-Process nach Anne Wilson Schaefer, Maltherapie, Sport.

www.sylviatraechslin.ch . www.quantencoaching-basel.ch . www.aha-bs.ch . www.holdirhilfe.org