



Rückfall...

Was ist das?

Was tun?

Wie vorbeugen?

Informationen für Menschen, die von einer Alkoholabhängigkeit betroffen sind, und für ihre Angehörigen

Sucht Schweiz,
Lausanne 2010
In Zusammenarbeit mit dem
Fachverband Sucht, dem Blauen
Kreuz, GREA, Ingrado und AA
(Anonyme Alkoholiker).

Rückfall – was ist das?

Meistens wird unter einem Rückfall verstanden, dass jemand, der ein Abhängigkeitsproblem hatte, nach einer Zeit der Abstinenz wieder Alkohol trinkt.

Man sollte unterscheiden zwischen «Rückfall» und «Ausrutscher». Unter einem «Ausrutscher» oder «Fehltritt» versteht man im Allgemeinen einen einmaligen, manchmal auch mehrmaligen aber nicht schweren Konsum, nach dem die betroffene Person wieder zur Abstinenz zurückkehrt.

Achtung: Einen Ausrutscher sollte man nie banalisieren! Jeder Konsum – auch ein kleiner Konsum – birgt das Risiko eines schweren Rückfalles.

Auch eine Suchtverlagerung kann man als Rückfall sehen, denn es wird ein Suchtmittel durch ein anderes Suchtmittel oder durch ein Suchtverhalten ersetzt (zum Beispiel durch Medikamentenmissbrauch oder Spielen). Bei der Überwindung einer Abhängigkeit ist es wichtig, darauf zu achten, dass sich eine Sucht nicht verlagert.

Rückfall als Katastrophe?

Sowohl direkt Betroffene als auch ihr Umfeld erleben Rückfälle häufig als Niederlage und Versagen. Sie denken: «Es wird nie klappen». Viele Menschen, die einen Rückfall erleben, haben grosse Schuld- und Schamgefühle. Angehörige fühlen sich verraten, werden ärgerlich, beschuldigen die Betroffenen und wissen nicht, was sie nun tun sollen. Solche Gefühle sind verständlich, denn mit einem Konsumstopp verbinden sowohl selbst Betroffene wie ihre Angehörigen viele Hoffnungen. Und sie haben oft die Haltung «Alles oder Nichts», weil sie hoffen, dass sich die Situation sofort und dauerhaft verändert.

Für direkt Betroffene besteht bei einem Rückfall das Risiko, dass sie sich aus Scham zurückziehen und es nicht wagen, sich Unterstützung zu holen. Weil ein Rückfall als Versagen gesehen wird, kann es auch sein, dass Betroffene den Konsum weiter steigern, um sich von diesen schlechten Gefühlen zu entlasten. Viele Angehörige fühlen sich entmutigt. Bei einem Rückfall besteht für Angehörige auch das Risiko, dass sie wieder in alte, co-abhängige Verhaltensmuster geraten*.

* Informationen für Angehörige u.a. zu co-abhängigem Verhalten sind zu finden in der Broschüre «Alkoholabhängigkeit – auch Nahestehende sind betroffen», die gratis bei Sucht Schweiz bezogen werden kann (vgl. hinterste Seite dieser Broschüre).

Beschuldigungen und vorwurfsvolle Botschaften des Umfeldes («Wegen dir fühle ich mich wieder schlecht!») führen dazu, dass die Betroffenen noch mehr an sich zweifeln. Auch wenn Angehörige versuchen, den Betroffenen zu helfen, indem sie diese schützen (Entschuldigungen für verpasste Termine etc.), riskieren sie, den Rückfall zu verstärken.

Eine differenzierte Sicht ist wichtig

Ein Rückfall löst schmerzliche Gefühle aus, Betroffene wie Angehörige wünschten sich, er wäre ihnen erspart geblieben. Zu verstehen, was ein Rückfall wirklich bedeutet und was bei einem Rückfall geschieht, erlaubt, die Hoffnung zu bewahren und kompetent reagieren zu können.

Ein Rückfall, der keiner ist ...

Es kommt vor, dass jemand zu einem Entzug gezwungen ist (zum Beispiel wegen eines Spitalaufenthaltes) – und also nicht wirklich den Wunsch und/oder Willen zur echten Veränderung hat. In diesem Fall ist ein Rückfall kein «echter Rückfall», weil auch die Abstinenz keine «echte», das heisst wirklich gewollte Abstinenz war.

Rückfall als Chance?!

Der Rückfall als Teil des Weges

Die meisten Menschen, die sich aus einer Suchterkrankung befreien, erleben auf ihrem Weg mehr oder weniger schwere Rückfälle, viele auch mehrere.

Eine Abhängigkeitserkrankung entwickelt sich über eine gewisse Zeit, manchmal hat sie eine sehr lange Geschichte. Das bedeutet auch, dass es nicht realistisch ist, zu erwarten, das Problem lasse sich schnell lösen. Man muss sich Zeit geben.

Der Rückfall als Krise und Chance

Herauszufinden, warum es zu einem Rückfall gekommen ist, erlaubt es, sich für die Zukunft zu wappnen. In diesem Sinn ist ein Rückfall, so sehr er als Krise erlebt wird, auch eine Chance. Das bedeutet nicht, dass man Rückfälle haben sollte! Aber ein Rückfall kann zeigen, dass man noch am Lernen ist.

Das Risiko wird mit der Zeit kleiner

Die Zeit gleich nach dem Entzug ist besonders heikel, denn der Alkohol hat im Alltag während langer Zeit eine sehr bestimmende Rolle gespielt. Oft sind Menschen nach einem Entzug auch empfindlich und noch wenig ausgeglichen. Der Kopf braucht Zeit, um sein Gleichgewicht wieder herzustellen.

Das in dieser Zeit erhöhte Rückfallrisiko hängt aber auch damit zusammen, dass viele Probleme noch da sind und die Fähigkeiten noch fehlen, mit diesen umzugehen: Die Belastungen im Alltag sind unter Umständen noch sehr hoch. Nicht selten gibt es finanzielle und berufliche Probleme, die mit dem Alkoholkonsum in Zusammenhang stehen. Oft gibt es Spannungen innerhalb der Familie.

Mit der Zeit wird der Konsumwunsch schwächer, auch wegen der Vorteile, die man durch den Konsumstopp erlebt. Das Risiko für einen Rückfall besteht zwar weiter, wird aber kleiner.

Ein Rückfall bedeutet nicht, dass man wieder von ganz vorne anfangen muss

Man kann den Schweregrad eines Rückfalls beeinflussen! Es gilt, so schnell wie möglich zu reagieren und sich dafür die Hilfe zu holen, die man braucht – bei Nahestehenden, in einer Selbsthilfegruppe, bei einer Beratungsstelle oder einem Arzt/einer Ärztin.

Was tun bei einem Rückfall?

Es ist wichtig, einen Rückfall richtig einzuschätzen: Man soll die Situation ernst nehmen, sich aber nicht entmutigen lassen.

Betroffene

Es ist wichtig, nicht alleine zu bleiben und sich nicht zurückzuziehen! Beratungsstellen, Ärzte/Ärztinnen und Selbsthilfegruppen können helfen. Mit solcher Unterstützung kann man mit den besten Mitteln Gegensteuer geben. Ein Notfallplan hilft, einen Rückfall frühzeitig aufzufangen: Sich vorher zurechtzulegen, an wen (Fachperson, Selbsthilfegruppe) man sich wendet, hilft, im Krisenfall rasch und effizient zu reagieren. Die Frage, was bei einem

Rückfall getan werden soll, ist für selbst Betroffene wie deren Umfeld wichtig. Es ist wichtig, sich dazu Gedanken zu machen und einen Plan zurechtzulegen.

Es ist wichtig, zu verstehen, weshalb es zu einem Rückfall gekommen ist, und sich darüber klar zu werden, wie man ein nächstes Mal mit einer ähnlichen Situation zurechtkommt, ohne zu Alkohol zu greifen. Das Ziel muss sein, aus einem Rückfall zu lernen.

Wenn es zu einem Rückfall kommt, ist es auch wichtig, das Ziel zu überdenken, das man sich gesetzt hat, resp. andere Methoden in Erwägung zu ziehen, eine Abstinenz aufrecht erhalten zu können.

Nach einem Rückfall ist unter Umständen auch wieder ein körperlicher Entzug notwendig. In diesem Fall sollte man unbedingt mit einem Arzt/einer Ärztin darü-

ber sprechen, wie dieser durchgeführt werden kann. Denn ein körperlicher Alkoholentzug kann zu schweren Komplikationen führen, wenn er nicht medizinisch begleitet wird.

Angehörige

Nahestehende sollten die Betroffenen auf den Rückfall ansprechen, ohne sie zu beschuldigen oder Vorschriften zu machen. Dies ist nicht immer leicht, auch weil die Betroffenen das Problem oft verleugnen. Es ist wichtig, den Betroffenen zu signalisieren, dass es in ihrer Verantwortung liegt,

wie sie mit dem Rückfall umgehen. Nahestehende können die Betroffenen fragen, wie sie die Situation einschätzen und angehen wollen, und sie können Vorschläge machen («Was hältst du von der Idee ...?»). Aber sie sollten nicht versuchen, an Stelle der Betroffenen zu entscheiden, was zu tun ist.

Gefühle von Wut oder Enttäuschung sind bei einem Rückfall verständlich. Aber es ist wichtig, dass Nahestehende auch für sich selbst und ihr Wohlbefinden Verantwortung übernehmen. Man

sollte sein Befinden nicht völlig davon abhängig machen, was mit den Betroffenen geschieht. Mit Vertrauenspersonen zu sprechen, kann entlasten. Auch Hilfe von Fachpersonen (Beratungsstellen für Alkoholprobleme) oder Selbsthilfegruppen kann sehr wichtig sein.

Angehörige sollten zudem darauf achten, dass sie sich nicht wieder in alte, co-abhängige Verhaltensmuster verstricken. Hier kann eine Unterstützung von Fachpersonen oder Selbsthilfegruppen weiterhelfen.

Wie vorbeugen? Informationen für Betroffene

Risikosituationen und Risikobedingungen für Rückfälle zu kennen, ist eine Grundvoraussetzung dafür, sich auf sie einstellen zu können. Hier folgt eine Auswahl von Hinweisen, wie Rückfällen vorgebeugt werden kann.

■ **Nicht alleine bleiben.** Zusammen mit dem Willen der betroffenen Person ist die Unterstützung durch Nahestehende, Fachpersonen und /oder Selbsthilfegruppen sehr wichtig. Die Hilfe von anderen stärkt die betroffene Person und senkt die Rückfallgefahr.

■ **Zu sich schauen.** Sich aus einer Alkoholabhängigkeit zu befreien, ist psychisch und körperlich anstrengend. Es ist wichtig, einen ausgeglichenen Lebensstil zu pflegen: genügend schlafen,

sich ausruhen, ausgeglichen essen und genügend Nichtalkoholisches trinken. (Gefühle von Durst können Lust machen, Alkoholisches zu trinken.) Es ist wichtig, nicht nur zum körperlichen, sondern (evtl. mit Hilfe von Fachpersonen) auch zum psychischen Wohlbefinden Sorge zu tragen.

■ **Neue Gewohnheiten entwickeln.** Manche Gewohnheiten, die in Zusammenhang mit dem Alkoholkonsum stehen, sind ein Risiko (z.B. sich mit Freunden in Umgebungen treffen, in denen man früher Alkohol getrunken hat, ein Fernsehabend, zu dem bisher immer Bier gehörte, oder der Ort, an den man sich oft zum Trinken zurückgezogen hatte). Es ist wichtig, seinen Alltag neu zu gestalten, Hobbys und Interessen zu entwickeln oder alte neu aufzugreifen.

■ **Alte Belastungen abbauen.** Es ist wichtig, zu verstehen, was zur Erkrankung beigetragen hat. Manche Personen, die eine Alkoholabhängigkeit entwickeln, haben beispielsweise wegen Ängsten oder Depressionen damit angefangen, Alkohol auf problematische Weise zu gebrauchen. Solche Belastungen abzubauen ist wichtig. Fachpersonen und Selbsthilfegruppen können dabei unterstützen.

■ **Aktuelle Belastungen abbauen.** Verschiedene Arten von Stress und Belastungen können das Risiko für einen Rückfall erhöhen, beispielsweise finanzielle und administrative Probleme, Spannungen innerhalb der Familie oder Schwierigkeiten bei der Arbeit. Solche Belastungen – am besten mit Unterstützung von Dritten –

abzubauen, ist eine wichtige Rückfallprävention.

■ **Mit Gefühlen umgehen lernen.** Angst, Wut, Traurigkeit und andere negative Gefühle können Rückfälle begünstigen, weil Alkohol rasche Entlastung verspricht. Aber auch positive Gefühle können ein Risiko sein, weil man sich unter Umständen unverwundbar fühlt und glaubt, einen erneuten Konsum kontrollieren zu können. Sowohl die Fähigkeit, mit Gefühlen umgehen zu können, wie auch das richtige Einschätzen der Risiken, die mit diesen verbunden sind, sind wichtige Voraussetzungen erfolgreicher Rückfall-Prävention.

■ **Achtung vor Selbstüberschätzung!** Manche setzen sich absichtlich Risikosituationen aus (zum Beispiel durch einen Besuch in der Stammbeiz), weil sie sich selbst oder anderen beweisen wollen, dass sie kein Problem damit haben. Man sollte sich nicht «testen» und «auf dünnes Eis begeben» – schon gar nicht, wenn man sich instabil fühlt.

■ **Aufmerksam bleiben.** Menschen, die eine Abhängigkeit überwunden haben, müssen vorsichtig bleiben. Das Risiko für Rückfälle wird kleiner, aber es bleibt auch nach vielen Jahren bestehen. Menschen, die eine Abhängigkeit überwunden haben, sagen oft, dass sie immer aufmerksam bleiben müssen.

Für den Fall der Fälle: Einen Plan zurechtlegen.

Es ist wichtig, sich einen Plan zurecht zu legen, was man bei einem starken Verlangen oder einem Konsumdruck tun kann. Ziel ist, sich von den Gedanken an den Konsum abzulenken und/oder sich Unterstützung zu holen. Das kann bedeuten, dass man sich an Freunde wendet um mit ihnen zu sprechen, dass man Sport treibt, einem Hobby nachgeht etc. Aber ein Konsumwunsch kann auch sehr stark sein, so dass die Unterstützung von Fachpersonen oder Selbsthilfegruppen notwendig ist. Sich vorher zu überlegen, was man in einer schwierigen Situation tun will, erleichtert es, konstruktiv reagieren zu können. Denn wenn man unter Stress oder Druck steht, kann man sich nicht mehr klar überlegen, was nun am besten zu tun ist.

Auch die Vorteile sehen!

Beim Weg aus einer Abhängigkeit sollte man nicht nur die Schwierigkeiten sehen! Ohne Alkohol öffnet sich eine neue Sicht auf die Menschen und die Umwelt. Es gibt vieles zu entdecken und zu geniessen! Die persönliche Arbeit an sich selbst, die neuen Erfahrungen und Fähigkeiten ermöglichen viele positive Veränderungen und wirken sich positiv auf das Wohlbefinden aus.

Was ist ein «trockener Rückfall»?

Ein «trockener Rückfall» bedeutet, dass die Person, die abhängig war, wieder in frühere Gewohnheiten bezüglich des Denkens, Erlebens und Verhaltens zurück fällt, ohne aber Alkohol zu konsumieren. Das kann bedeuten, dass sich jemand Risikosituationen aussetzt (zum Beispiel Kontakt zu altem Stammlokal), grosse Gefühlsschwankungen zeigt etc. Ein solcher «trockener Rückfall» kann anzeigen, dass das Risiko, einen «echten Rückfall» zu erleiden, steigt. Achtung: Eine einzelne dieser Verhaltensweisen muss nicht bedeuten, dass jemand einen trockenen Rückfall hat. Kommen allerdings verschiedene solcher Verhaltensweisen zusammen, besteht das Risiko für einen Rückfall klarer.

Wie vorbeugen? Informationen für das Umfeld

Wenn jemand alkoholkrank ist, bestimmt die Abhängigkeit stark, welche Stellung er/sie innerhalb einer Partnerschaft und/oder Familie hat und wer welche Verantwortung und Aufgaben übernimmt.

Wenn sich jemand aus einer Abhängigkeit befreit, verändert sich dieser Mensch unter Umständen sehr stark. Für Angehörige ist es häufig nicht leicht, sich darauf einzustellen. Die betroffene Person nimmt einen neuen Platz und eine andere Rolle in Partnerschaft und/oder Familie ein. Und sie äussert ihre Bedürfnisse und Wünsche.

Für viele Angehörige ist es nicht einfach, wieder ein Gleichgewicht zu finden und auch wieder Verantwortung – und damit vielleicht auch eine Quelle von Wertschätzung – abzugeben. Hier ist es wichtig, zu einem neuen Gleichgewicht innerhalb der Familie zu finden.

Auch Kinder reagieren oft ablehnend, wenn Betroffene wieder eine Elternrolle übernehmen. Sie akzeptieren nicht einfach so, dass jemand, der lange keine Rolle in Erziehungsfragen gespielt hat, nun wieder präsent ist und auch Regeln aufstellt.

Angehörige tun sich schwer, dem betroffenen Familienmitglied wieder zu vertrauen. Oft denken sie auch, die Betroffenen bräuchten besondere Aufmerksamkeit und Nachsicht. Es ist wichtig, den Betroffenen Handlungsspielraum

und Verantwortung zu übergeben.

Betroffene tun sich oft sehr schwer mit der Last der Vergangenheit. Sie fühlen sich für das, was die Familie wegen ihres Alkoholkonsums erlebt hat, schuldig und sie fragen sich, wie sie das wieder gut machen könnten.

Auf dieser Suche nach einem neuen Gleichgewicht innerhalb der Familie ist die Unterstützung durch eine Alkoholberatungsstelle und eine Familien-/Paartherapie hilfreich. Dies hilft Spannungen abzubauen, erleichtert den Dialog und ist ein wichtiger Beitrag zur Prävention eines Rückfalls.

Die Rolle der Angehörigen in Krisensituationen und im Notfallplan klären

Es ist für Betroffene und für Angehörige wichtig, wenn sie eine Vorstellung davon haben, was sie bei einem Rückfall oder bei der Befürchtung, es könnte zu einem Rückfall kommen, tun können. Die Betroffenen und Angehörigen können gemeinsam darüber sprechen, wie in einem solchen Fall vorzugehen wäre, was man voneinander erwartet und wo man Unterstützung holt (Beratungsstelle, Selbsthilfegruppe, Arzt/Ärztin).

Daniel* trinkt nicht mehr ... Ein Paar berichtet

«Daniel trinkt jetzt seit 3 Monaten keinen Alkohol mehr. Es geht ihm besser, er hat wieder Appetit und schläft besser. Ich freue mich, zu sehen, wie er wieder Lebensfreude gewinnt! Aber manchmal ist er nervös und reizbar – und das beunruhigt mich. Ich denke dann sofort, dass er einen Rückfall hat.

Manchmal habe ich auch Mühe, ihn wiederzuerkennen. Ohne Alkohol ist er ein anderer Mensch. Wir müssen neu lernen, miteinander zu sprechen, müssen uns aneinander gewöhnen. Es ist, als ob wir bei Null anfangen.

Vorher habe ich wie eine Löwin dafür gekämpft, dass trotz seiner Alkoholabhängigkeit immer alles funktioniert. Ich habe versucht, immer die Starke zu sein. Man hat mir Anerkennung gezollt für alles, was ich tat und ertrug. Jetzt ist es Daniel, dem man gra-

tuliert. Ich fühle mich etwas verlassen und müde.

Daniel geht es jetzt besser. Aber ich schaffe es nicht, meine Angewohnheiten zu verändern! Ich kontrolliere, was er tut, wie er sich mit den Kindern verhält. Wenn er sich verspätet, denke ich sofort das Schlimmste. Wenn er nach Hause kommt, kontrolliere ich ihn wie eine Mutter. Er verträgt das nicht und wir streiten oft.

Ich fühle mich verloren und weiss nicht mehr, was mir Freude macht. Ich habe jahrelang meine ganze Energie in den Kampf gegen seine Alkoholabhängigkeit gesteckt. Jetzt fühle ich eine grosse Leere. Ich habe nicht viele Freundinnen. Es wäre gut, wenn ich mich wieder mehr um mich selbst kümmern könnte, aber ich weiss nicht, wie ich das tun soll.»

«Drei Monate ohne Alkohol! 90 Tage sind so lang und gleichzeitig so kurz. Ich habe immer noch Lust, Alkohol zu trinken, aber langsam wird es besser. Die Kraft ist da, aber ich fühle mich schnell unter Druck und fürchte mich vor der Zukunft. Ich muss auf so viele Dinge aufpassen, meine alten Gewohnheiten können rasch wieder durchbrechen, sobald ich unaufmerksam werde.

Gestern fand ich mich plötzlich im Bahnhofbuffet wieder, wie früher. Es war wie ein Reflex. Sofort waren wieder alte Erinnerungen da. Ich bin schleunigst wieder raus gegangen, aber es war knapp! Ich muss dauernd aufmerksam sein.

Chantale* unterstützt mich sehr und der Kontakt zu den Kindern wird auch immer besser. Sie kommen wieder von sich aus zu mir.

Wir spielen zusammen. So viele Jahre habe ich sie kaum wahrgenommen. Ich habe Schuldgefühle, aber ich verdänge sie rasch, weil ich Lust bekomme, sie im Alkohol zu ertränken. Also versuche ich, die verlorene Zeit aufzuholen.

Chantale nervt mich oft. Dauernd steht sie hinter mir, ich fühle mich überwacht. Ich brauche Luft! Auf der anderen Seite kann ich sie verstehen. Sie hat viel durchgemacht. Es ist, als ob wir aufwachen würden und uns erst kennen lernen müssten. Wie zwei Unbekannte. Ich wünsche mir, dass sie mir wieder vertrauen kann.

Bei der Arbeit fühlte ich mich sehr unter Stress. Nun gehe ich regelmässig joggen und es geht mir besser.»

* Namen erfunden

Weitere Informationen

- Broschüre «Alkoholabhängigkeit – Auch Nahestehende sind betroffen»
- Broschüre «Leben mit einem alkoholabhängigen Partner – Die Mit-Betroffenheit einer Frau»
- Broschüre «Kinder aus alkoholbelasteten Familien»
- Broschüre «Eltern vor allem – Eltern trotz allem»

Diese kostenlosen Broschüren können Sie unter www.suchtschweiz.ch als PDF herunterladen oder mit einem frankierten Rückantwortcouvert (C5) bestellen bei: Sucht Schweiz (Adresse unten stehend)

Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen

Adressen von Alkoholberatungsstellen finden Sie unter www.infoset.ch (Rubrik Beratung und Therapie → Ambulante Angebote) oder im Telefonbuch. Sie können natürlich auch gerne Sucht Schweiz kontaktieren, wir suchen Ihnen geeignete Adressen heraus: Sucht Schweiz, Tel. 021 321 29 76, prevention@suchtschweiz.ch.

Über bestehende Selbsthilfegruppen informieren die regionalen Beratungsstellen für Alkoholprobleme. Auskunft zu den Selbsthilfegruppen der Anonymen Alkoholiker gibt die Hotline 0848 848 885 (24 h) oder die Homepage www.anonyme-alkoholiker.ch

Für weitere Fragen können Sie sich gerne an Sucht Schweiz wenden: Tel. 021 321 29 76, www.suchtschweiz.ch

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von:

Sucht Schweiz
Av. Louis-Ruchonnet 14
Postfach 870
CH-1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
PC 10-261-7
www.suchtschweiz.ch