

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von G. Alan Marlatt	7
Geleitwort von Jürgen Loos	8
Vorwort des Autors	11
Kapitel 1: Theoretischer Hintergrund	13
1.1 Anmerkungen zum Störungsbild „Alkoholabhängigkeit“	13
1.1.1 Verbreitung des Alkohols in der Gesellschaft	13
1.1.2 Diagnostische Kriterien für Alkoholmissbrauch bzw. -abhängigkeit	14
1.1.3 Sozial-kognitives Modell der Abhängigkeitsentwicklung	15
1.2 Veränderung: Von der Ambivalenz zur Handlung	17
1.2.1 Das Veränderungsmodell von Prochaska und DiClemente	17
1.3 Zum Rückfall	19
1.3.1 Rückfallquoten (der „1. Blick“)	19
1.3.2 Erscheinungsbild	20
1.3.3 Weitere Ergebnisse (der „2. Blick“)	20
1.3.4 Schlussfolgerungen für die Praxis	21
1.4 Das Rückfall(präventions)modell von Marlatt und Gordon	21
1.4.1 Rückfall-Vorläufer	21
1.4.2 Konfrontation mit Risikosituationen	22
1.4.3 Die psychische Verarbeitung von „Fehlritten“	22
1.5 Psychotherapeutische Rückfallprävention	24
1.5.1 Primäre und sekundäre Rückfallprävention	25
1.5.2 Spezifische und globale Rückfallprävention	25
1.5.3 Präventionsstrategien	26
1.5.4 Ziele des Rückfallpräventionstrainings	26
1.6 Empirische Wirksamkeit	29
1.6.1 Untersuchungen zu Modellkomponenten des Rückfallmodells von Marlatt und Gordon	29
1.6.2 Untersuchungen zur Effektivität kognitiv-behavioraler Rückfallprävention	29
1.6.3 Nachbefragung zum R.P.T.	30
Kapitel 2: Inhaltliche und organisatorische Rahmenbedingungen	32
2.1 Anmerkungen zum Begriff Training	32
2.2 Zur Funktion der Gruppe	32
2.2.1 Der Trainer und die Gruppe	33
2.2.2 Gruppenregeln	33
2.3 Die Teilnehmer	33
2.4 Der Trainer	33
2.5 Aufbau und Schwerpunkte des Trainings	35
2.5.1 Reflexion und Stärkung der Veränderungsentscheidung	36
2.5.2 Förderung von Aufmerksamkeitsprozessen	36

2.5.3	Veränderung der Einstellung	36
2.5.4	Erhöhung der Kompetenz	37
2.6	Binnenstruktur der Einheiten	38
2.7	„Formale“ Rahmenbedingungen	40
2.8	Beispielhafte Anwendung im stationären Setting	40
2.8.1	Das R.P.T. als komprimiertes Intensivtraining	41
2.8.2	Variation als niedrigschwelliges Programm („Rückfallwoche“)	42
Kapitel 3: Das Trainingsmanual		44
3.1	Einheit (0): „Vor dem Anfang“ – Informationstreffen zum R.P.T.	44
3.2	Einheit (1): Der Trainingsbeginn – Vorstellung und Einführung ins Training	47
3.3	Einheit (2): Vom Problem zur Krankheitseinsicht	52
3.4	Einheit (3): Entscheidung zur Abstinenz?!	56
3.5	Einheit (4): Das Präventionsmodell: „Expedition zum Berg der Freiheit“.	61
3.6	Einheit (5): Rückfallverbote erkennen	65
3.7	Einheit (6): Rückfallgefahren erkennen	70
3.8	Einheit (7): Dem Verlangen widerstehen	75
3.9	Einheit (8): Hilfe bei emotionalen Tiefs	82
3.10	Einheit (9): Zum Umgang mit sozialen Konflikten: Frustrationen bewältigen – Streit entschärfen	89
3.11	Einheit (10): Alkoholangebote sicher ablehnen	94
3.12	Einheit (11): Der Weg in den Rückfall: das „2. Glas“ verhindern	101
3.13	Einheit (12): Den Rückfall verarbeiten, die Abstinenzentscheidung erneuern. . . .	108
3.14	Einheit (13): Balance der Kräfte: die Lebensqualität fördern.	113
3.15	Einheit (14): Notfallkoffer und Feedback: Bewältigungsszenarios unter Stress . .	117
Literatur		121
Anhang: Materialien		123
	Einheit (0)	125
	Einheit (1)	139
	Einheit (2)	147
	Einheit (3)	148
	Einheit (4)	151
	Einheit (5)	153
	Einheit (6)	154
	Einheit (7)	157
	Einheit (8)	160
	Einheit (9)	162
	Einheit (10)	164
	Einheit (11)	166
	Einheit (12)	170
	Einheit (13)	173
	Einheit (14)	175