

# STAR - „Strukturiertes Trainingsprogramm zur Alkohol-Rückfallprävention“.

## Inhouse-Seminar für Therapeuten in einer sozialtherapeutischen Einrichtung

Der Rückfall Alkoholabhängiger wird vermehrt als zugehöriger Bestandteil des Ausstiegs aus der Sucht verstanden, mit dem konstruktiv-therapeutisch umgegangen werden sollte (vgl. Konturen 1-2003). In vielen Einrichtungen gibt es bereits seit mehreren Jahren Konzepte für die Rückfallarbeit. Allerdings fehlten bislang weitgehend umfassende Präventionsprogramme für die Praxis. Diese Lücke schließt das von Körkel und Schindler entwickelte „Strukturierte Trainingsprogramm zur Alkohol-Rückfallprävention“ (STAR).

### Inhouse-Training in der Hellen Platte

Der folgende Bericht zeigt an einem konkreten Beispiel, wie ein STAR-Training ablaufen kann. Es handelt es sich um ein Inhouse-Training für das Team von Therapeutinnen und Therapeuten einer sozialtherapeutischen Einrichtung in Baden-Württemberg. Die sozialtherapeutischen Hilfen der „Erlacher Höhe“ bestehen aus der stationären Einrichtung „Helle Platte“ in Erlach und den therapeutischen Nachsorgewohnungsgemeinschaften TWG Murrhardt und TWG Backnang. Sie umfassen insgesamt 80 Plätze und betreuen suchtkranke Wohnungslose. Die stationäre „Helle Platte“ mit ihren 35 Plätzen hält ein verhaltenstherapeutisch orientiertes Therapiekonzept vor, das die Klienten unter Alkoholabstinenz auf eine Reintegration in normale Lebensverhältnisse vorbereitet. Die beiden Wohngemeinschaften nehmen neben Klienten der „Hellen Platte“ auch Klienten aus anderen Suchtfachkliniken nach abgeschlossener Behandlung auf.

### Suchtarbeit gleich Rückfallarbeit

Neben Wohnungslosigkeit und Sucht, meist Alkoholabhängigkeit, liegen bei den Klienten der sozialtherapeutischen Hilfen gravierende soziale Probleme vor. Die meisten haben bereits viele Versuche hinter sich, ihre Suchtproblematik zu lösen. Häufig kommen sie nach gescheiterten Rehabilitationsversuchen. Fast alle haben mehrere Entgiftungen und Therapien in Suchtfachkliniken gemacht. Vor dem Hintergrund der zahlreichen Vorbehandlungen wird deutlich, dass Suchtarbeit in den sozialtherapeutischen Einrichtungen in erster Li-

nie Rückfallarbeit ist. In den Einrichtungen der „Erlacher Höhe“ gibt es bereits seit Jahren Rückfallkonzepte. Mit den Klienten wird bei Abstinenzmotivation nach Rückfällen weiter gearbeitet. Gerade deshalb erschien es erforderlich, das Rückfallkonzept weiter zu qualifizieren. Das STAR-Programm mit seiner klaren Struktur, seinem präventiven Ansatz für die häufigsten Rückfallsituationen, den detailliert beschriebenen Stundenabläufen und verständlichen Arbeitsmaterialien erschien dazu ideal geeignet. Ende letzten Jahres wurde zwischen der Hellen Platte und der GK Quest Akademie die Rahmenbedingungen der Durchführung geklärt. Die inhaltliche Vorbereitung erfolgte durch Prof. Dr. Joachim Körkel, der das Seminar mit Unterstützung durch Dipl.-Psych. Ulrich Gehring von der GK Quest Akademie im Februar diesen Jahres durchführte.

### STAR: Kompetenzen zur Vorbeugung

STAR vermittelt in 15 abgeschlossenen Einheiten („Modulen“) à 90 Minuten Kompetenzen zur Vorbeugung von Rückfällen und zum Umgang mit eingetretenen „Ausrutschern“. In den Modulen werden Themenbereiche aufgegriffen, die nach heutigem Stand empirischer Forschung und theoretischer Kenntnisse für die Vorbeugung von Rückfällen und einen hilfreichen Umgang mit eingetretenen Ausrutschern von zentraler Bedeutung sind. Im einzelnen werden folgende Inhalte bearbeitet:

- |          |   |
|----------|---|
| Modul 1  | Grundinformationen über Rückfälligkeit  |
| Modul 2  | Abstinenz: Pro & Contra   |
| Modul 3  | Hochrisikosituationen   |
| Modul 4  | Soziale Situationen (I): Ablehnen von Trinkaufforderungen und Ansprechen der eigenen Abhängigkeit |
| Modul 5  | Soziale Situationen (II): Anerkennung und Kritik  |
| Modul 6  | Unangenehme Gefühle (I): Sensibilisierung   |
| Modul 7  | Unangenehme Gefühle (II): Bewältigung   |
| Modul 8  | Alkoholverlangen („craving“)  |
| Modul 9  | Kontrolliertes Trinken  |
| Modul 10 | Ausgewogener Lebensstil   |
| Modul 11 | Ausrutscher und Rückfall  |
| Modul 12 | Umgang mit Ausrutscher und Rückfall   |
| Modul 13 | Gespräche mit Angehörigen/Freunden zum Thema „Rückfall“ (I): Gesprächsführung/-blockaden          |
| Modul 14 | Gespräche mit Angehörigen/Freunden zum Thema „Rückfall“ (II): Gesprächsinhalte                    |
| Modul 15 | Nachsorge   |

Die GK Quest Akademie bietet neben Inhouse-Seminaren auch dreitägige freie Seminare zur „Rückfallprävention mit Alkoholabhängigen“ an. Diese Seminare richten sich an Suchtfachkräfte aus ambulanten und stationären Einrichtungen. In den Seminaren wird die Durchführung aller 15 Module praktisch erlernt, um eine eigenständige Umsetzung von STAR zu ermöglichen.

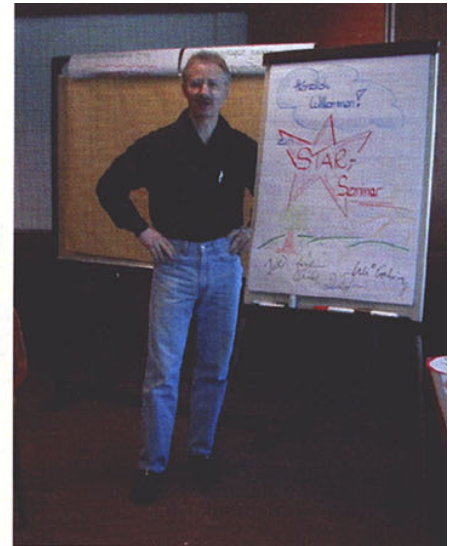
Nächste Termine sind der 28. bis 30. April oder der 24. bis 26. Oktober 2003 in Heidelberg. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.rueckfallprogramme.de](http://www.rueckfallprogramme.de) oder unter Tel. 06221/73 92 030.



Seminar Teilnehmer stellen unangenehme Gefühle in Bildern dar.



Die Teilnehmer wählen für sie zutreffende farbige Kärtchen aus, die ihre persönlichen Gefährdungsbereiche symbolisieren.



Prof. Dr. Joachim Körkel bei der Vorstellung des Seminarkonzepts.

Grundlage für STAR ist ein detailliertes Manual mit Modulabläufen, Arbeits- und Informationsblättern, Notfallpass u.a.m. (Körkel & Schindler [2003]. Rückfallprävention mit Alkoholabhängigen. Berlin: Springer). Im folgenden möchten wir die Herangehensweise des STAR-Konzeptes anhand von zwei ausgewählten Modulen veranschaulichen.

### Hochrisikosituationen

Im Modul 3 werden die Kursteilnehmer für ihre persönlichen Rückfallgefährdungen sensibilisiert. Sie erhalten Informationen über die häufigsten Rückfallauslöser und erkunden, welche Situationsbereiche für sie persönlich ein Rückfallrisiko darstellen. Zunächst sammeln die Teilnehmer gemeinsam Rückfallgefährdungen und ordnen diese mit Unterstützung des Gruppenleiters den Hochrisikobereichen nach Marlatt zu. Diesen Bereichen werden gleichzeitig bestimmte Farben zugeordnet. In Einzelarbeit wählen die Teilnehmer dann für sie zutreffende farbige Kärtchen aus, die ihre persönlichen Gefährdungsbereiche symbolisieren. In einem zweiten Schritt nehmen die Gruppenteilnehmer eine gegenseitige Einschätzung der Gefährdungsbereiche vor. Auch dies geschieht mit Hilfe der farbigen Kärtchen, die jeweils verdeckt für die anderen Teilnehmer in Umschläge gelegt werden. Auf diese Weise erfolgt eine zunächst spielerische Beschäftigung mit Risikobereichen. Durch die Fremdeinschätzung der anderen Teilnehmer wird die Wahrnehmung erweitert. Über den Vergleich der eigenen und fremden Einschätzungen kann die Gruppenleitung ein zwangloses Gespräch über diese oft angstbesetzten Themen beginnen. Zum Abschluss dieses Moduls hat jeder Teilnehmer mehr über Gefährdungssituationen erfahren und für sich die zwei gefährlichsten Bereiche erkannt. In den späteren Modulen werden diese Hochrisikobereiche bearbeitet. Anhand dieser Einheit können einige didaktische und therapeutische Prinzipien von STAR verdeutlicht werden: Die Arbeit bleibt stets konkret, Anschaulichkeit und Visualisierung kommen große Bedeutung zu und es erfolgt ein spielerischer Perspektivwechsel (z.B. Eigen- und Fremdeinschätzung, persönliches Erleben und wissenschaftliche Ergebnisse).

### Sensibilisierung

Im Modul 6 sollen alle Kursteilnehmer einen besseren Zugang zu den unangenehmen Gefühlen, die sie im Alltag belasten, finden. Ziel des Moduls ist es, die unangenehmen Gefühle zu erkunden und klar benennen zu können, sie im Alltag wahrnehmen und zu erfahren, dass diese Gefühle nicht alles überfluten müssen. Zu Beginn wird mit den Teilnehmern eine Fantasiereise unternom-

men. Diese fokussiert alle Teilnehmer auf ihr stärkstes unangenehmes Gefühl. Durch die Darstellung dieser Eindrücke in Bildern und die Assoziierung der Bilder der anderen Teilnehmer mit Begriffen entstehen so jedem Teilnehmer mehrere Möglichkeiten, sich mit den eigenen Gefühlen zu beschäftigen. Das sind zum einen das selbstgezeichnete Bild und zum anderen die Interpretationen der anderen Teilnehmer. Im Anschluss daran werden die Bilder in der Gesamtgruppe besprochen und Eindrücke ausgetauscht. Bewältigungsmöglichkeiten dieser unangenehmen Gefühle ohne Alkohol werden im Modul 7 bearbeitet.

Eine sich durch das ganze STAR-Programm durchziehende Hilfe stellt der Notfallpass dar, der zu Beginn des Programms den Teilnehmern ausgehändigt wird. In ihm werden sowohl Ergebnisse der einzelnen Gruppensitzungen als auch Adressen und Anleitungen für Rückfallsituationen eingetragen.

Im Inhouse-Seminar stellten die Mitarbeiter der Erlacher Höhe den Bezug zum konkreten Arbeitsumfeld her, reflektierten die Besonderheiten der eigenen Arbeit und thematisierten auch gewohnte und vertraute Einstellungen zu Rückfall und der eigenen Rolle. Die Zusammenarbeit im Team jenseits des Arbeitsalltages wurde als sehr angenehm erlebt.

Mittlerweile wurde das gesamte STAR-Programm bereits mit einer Gruppe von Bewohnern der Erlacher Höhe begonnen und von ihnen sehr positiv aufgenommen.

Dieter König

#### Weitere Informationen :

Dieter König • GK Quest Akademie  
69123 Heidelberg • E-Mail: koenig@gk-quest.de

Karl Ernst Kühner • Helle Platte  
71577 Großerlach-Erlacher Höhe  
E-Mail: Karl-Ernst.Kuehner@Erlacher-hoehe.de