

Tagung SAGES: Methodenvielfalt

Systemisch-lösungsorientierte Interventionen in der Suchtberatung

Lea Anderegg

Fachmitarbeiterin Beratung und Therapie, Berner Gesundheit
Gesundheitsförderung, Prävention und Sexualpädagogik | Suchtberatung und -therapie

lea.anderegg@beges.ch

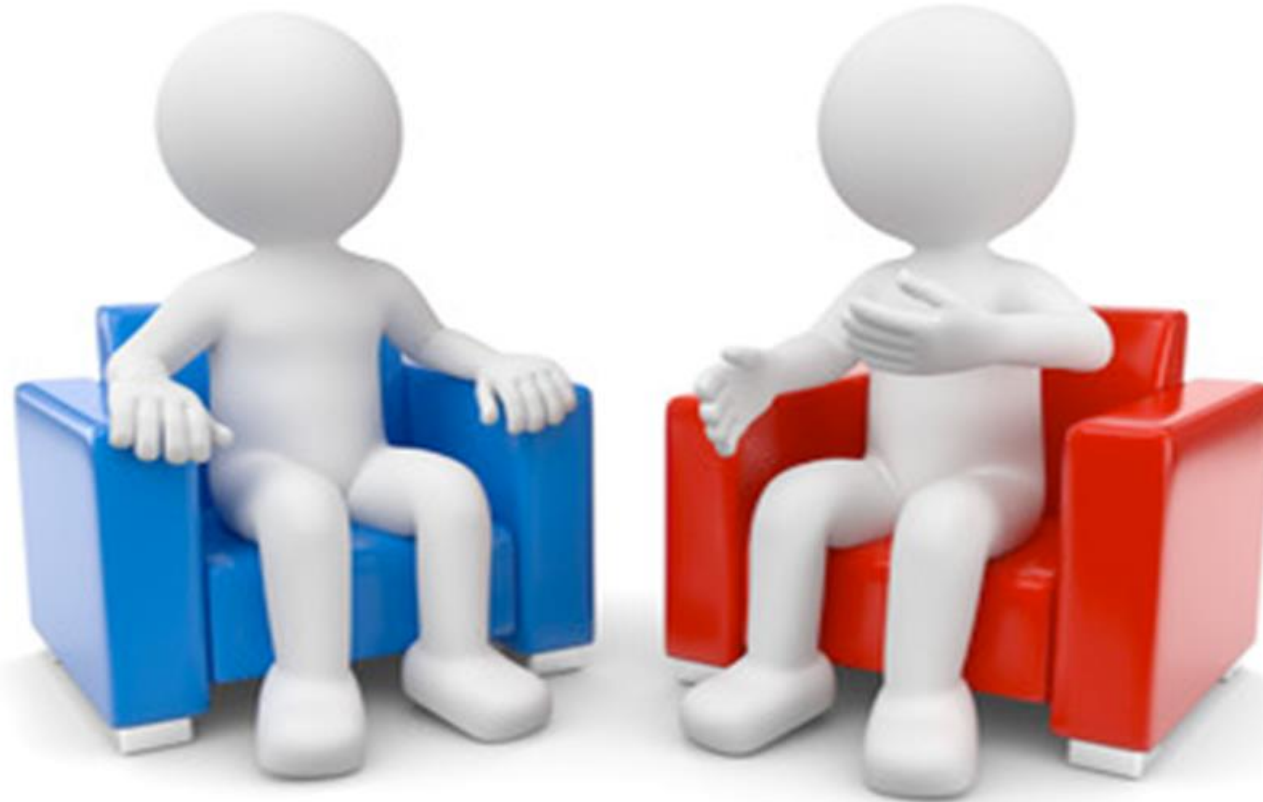


Inhalt und Ziele

- Einstieg
- Ambulante Suchtberatung (Beispiel Berner Gesundheit)
- Herausforderungen in der Suchtberatung
- (systemisch-lösungsorientierte) Beratungsmethoden und Haltungen
- Fallbeispiele
- World Café
- Austausch und Abschluss



Ambulante Suchtberatung



Beratungsinhalte

Auswahl



- Konsum-, Risiko- und Suchtverhalten
- Informationen zu Substanzen / Verhaltensweisen
- psychisches Wohlbefinden (Belastungen / Auslöser Konsum)
- Rückfall Prophylaxe, Änderungen Verhalten, individuelle Ziele, Strategien
- weitere Themen: Ressourcen, Ausbildung, Freizeit, Hobbies, Arbeit bzw. Arbeitslosigkeit, Familien-/Beziehungen etc.

Haltung und Arbeitsweisen

- Rapport herstellen
- Vertraulichkeit / Schweigepflicht
- Selbstbestimmung und Autonomie
- Selbstwirksamkeit / Orientierung an Zielen der Klient:innen
- Transparenz
- Symptome würdigen
- Position beziehen / wenn nötig: Fachwissen vermitteln
- Geduld und Verständnis
- positive Bestätigung
- Suche nach Ressourcen und Erfolgen



Klientinnen und Klienten (in der Suchtberatung)



Beziehungsangebote:

- **Kund:innen:** konkrete Anliegen, haben Ziele, Wünsche
- **Klagende:** erkennen Problem, andere sollen sich ändern
- **Besucher:innen:** im Auftrag «Dritter», keine Anliegen, keine Ziele

Herausforderungen in der Suchtberatung

- Attraktivität von Substanz / Verhalten
- körperliche und psychische Abhängigkeit
- fehlende Selbstbestimmung
- Komorbidität
- fehlende Nüchternheit
- Rückfälle
- Einsamkeit, sozialer Rückzug, Schuld-/Schamgefühle
- gefährdendes Verhalten
- Widerstand
- unterschiedliche Ziele der Beteiligten
- Ambivalenz
- Tabuisierung / Verharmlosung



Umgang mit Ausrutschern / Rückfall



- Empathie zeigen
- Rückfall als Teil des Lernprozesses einordnen
- herausfinden, wie Rückfall zustande kam, Strategien fürs nächste Mal
- sich an die wichtigsten Gründe erinnern, warum man sich für eine Veränderung entschieden hat
- Stärken herausarbeiten
- motivierende Aussagen und Optimismus verstärken
- Überdenken → ist Ziel immer noch okay oder muss es angepasst werden?

Quelle: Fuller & Taylor 2012



Umgang mit „unfreiwilligen“ Klient:innen

- Widerstand ernst nehmen
- Wertschätzung
- Empathie, aktives Zuhören, offene Fragen
- im Kontakt/Gespräch bleiben
- Rahmenbedingungen ernstnehmen
- Klient:innen kennen Vorgaben (vorgegebene Ziele und Überprüfbarkeit)
- herauszufinden wo Klient:in gerade steht
- Entwicklung eigener Ziele der Klient:innen innerhalb Rahmen
- sinnvoller, motivierender Arbeitskontrakt oder respektvoller Abschluss



systemisch-lösungsorientierte Grundannahmen

(Auswahl nach Walter/Peller 2015)



Fertigkeiten und Haltungen

(Auswahl nach De Jong/Berg 2014)



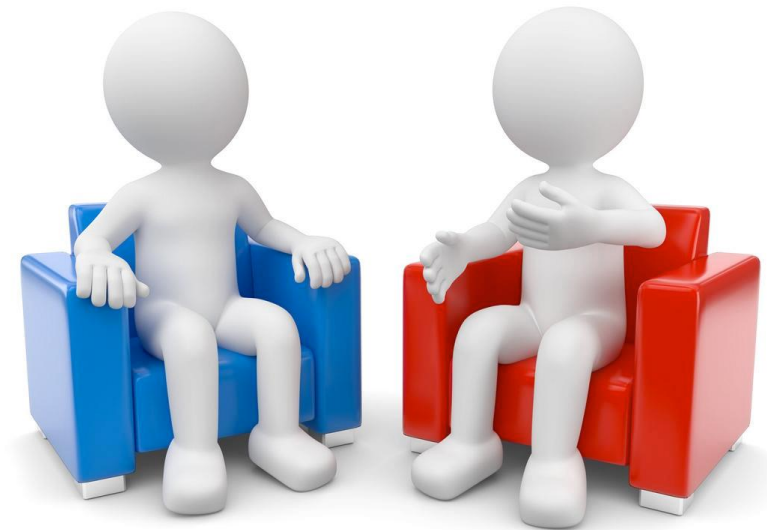
systemisch-lösungsorientierte Interventionen

(Auswahl)



Systemisch-lösungsorientierte Fragen

- Ziel Fragen
- Wunderfrage
- Skalierung
- Ausnahmen Fragen
- Zirkuläre Fragen
- Ressourcen Fragen



Ziel Fragen

Ziele sind positiv formuliert und lenken die Aufmerksamkeit auf die Lösung eines Problems. Sie motivieren.

Mögliche Fragen:

- *Worin besteht Ihr Ziel? Was möchten Sie an Ihrem Handy-Konsum konkret verändern?*
- *Wie wollen Sie den Rauchstopp erreichen?*
- *Was zeigt Ihnen, dass Sie Ihren Alkoholkonsum erfolgreich reduziert haben?*



Wunderfrage

Die Wunderfrage kreiert hypothetische Lösungen. Sie lädt ein, sich vorzustellen, wie sich das Leben verändert haben wird, wenn das Problem gelöst ist

Mögliche Fragen:

- *Was wäre, wenn Ihre Sucht über Nacht verschwunden wäre?*
- *Was würden Sie am nächsten Morgen anders machen?*
- *Woran würden Sie merken, dass sie weg ist?*

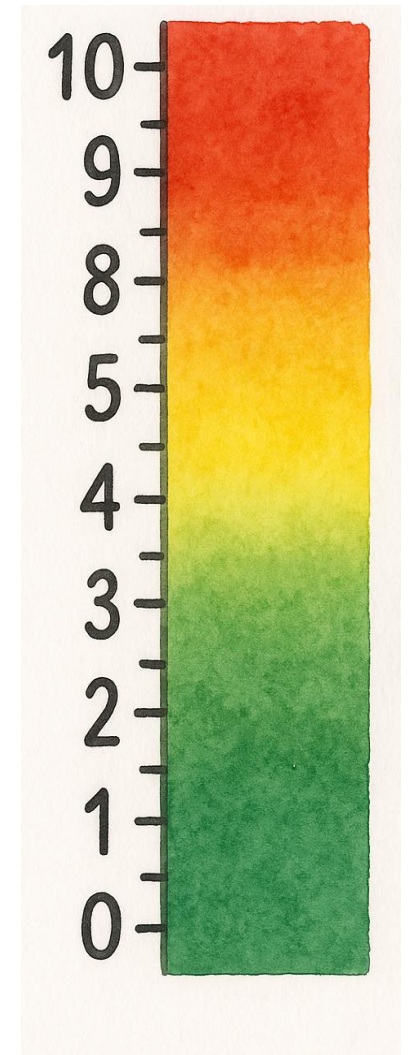


Skalierung

Skalierungsfragen bieten Klient:innen die Gelegenheit, sich selbst in eine gewünschte Richtung zu definieren.

Mögliche Fragen:

- *Wo sehen Sie Ihre aktuelle Zufriedenheit auf einer Skala von 1 bis 10?*
- *Wie weit (auf der Skala) sind Sie aktuell Ihrem Ziel eines gesunden Essverhaltens näher gekommen?*
- *Was haben Sie dazu beigetragen, dass Sie bereits auf diesen Punkt sind?*



Ausnahme-Fragen

Ausnahmen sind Augenblicke, in denen das erwartete Problem nicht auftritt.

Mögliche Fragen:

- *Wann ist das Verlangen nach einer Zigarette nicht da?*
- *Wann hast du dein Handy nur kurz benutzt und nicht die ganze Nacht gegamt?*
- *In welchen Situationen ist Ihr Essverhalten bereits etwas anders?*

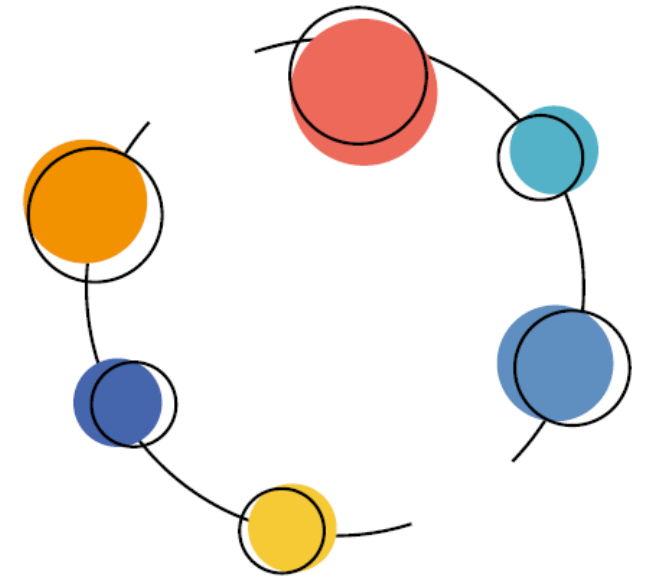


Zirkuläre Fragen

Zirkuläre Fragen können hilfreich sein, weil sie das Problem nicht direkt ansprechen und Perspektiven wechseln können. Durch zirkuläre Fragen entstehen neue Informationen.

Mögliche Fragen:

- *Was denken Sie, was Ihre Mutter sagen würde, was Sie gut können?*
- *Was würde dein bester Freund dir empfehlen, damit du abends weniger gamen musst?*
- *Wie würde Ihre Frau reagieren, wenn Sie keinen Alkohol mehr trinken würden?*



Ressourcenfragen

Durch Ressourcenfragen können die Fähigkeiten herausgearbeitet werden, welche für ein Ziel benötigt werden.

Mögliche Fragen:

- *Was unterstützt Sie bei Ihrem Ziel des Rauchstopps?*
- *Wie gelingt es Ihnen, Ihren Konsum klein zu halten?*
- *Wie haben Sie früher ähnliche Situationen gemeistert?*
- *Wie haben Sie es geschafft, damit klarzukommen und nichts mehr zu konsumieren?*



Ambivalenzen in der Beratung



- Ambivalenz ist Bestandteil jedes Veränderungsprozesses
- **gleichzeitiges Vorhandensein widerstreitender Motivationen**
- Hin- und Hergerissen sein zwischen aktuellem (nützlich und vertraut) und neuem Verhalten (unbekannt) – schwierig auszuhalten
- ambivalent sein ist **kein** Widerstand oder Mangel an Motivation

In der Beratung

- respektvolle und offene Grundhaltung
- unterstützen in Richtung Selbstbestimmung / Veränderungsbereitschaft
- Pro und Contra-Argumente liefern nur die Klient:innen



Transtheoretisches Modell TTM

nach Prochaska/DiClemente 1982

Stufen der Veränderung TTM

1. Absichtslosigkeit (niemals)
2. Absichtsbildung (eines Tages)
3. Vorbereitung (bald)
4. Handlung (jetzt)
5. Aufrechterhaltung (immer noch)
6. Stabilität (für immer)



Phase 2 TTM: Absichtsbildung: «vielleicht»

Merkmale

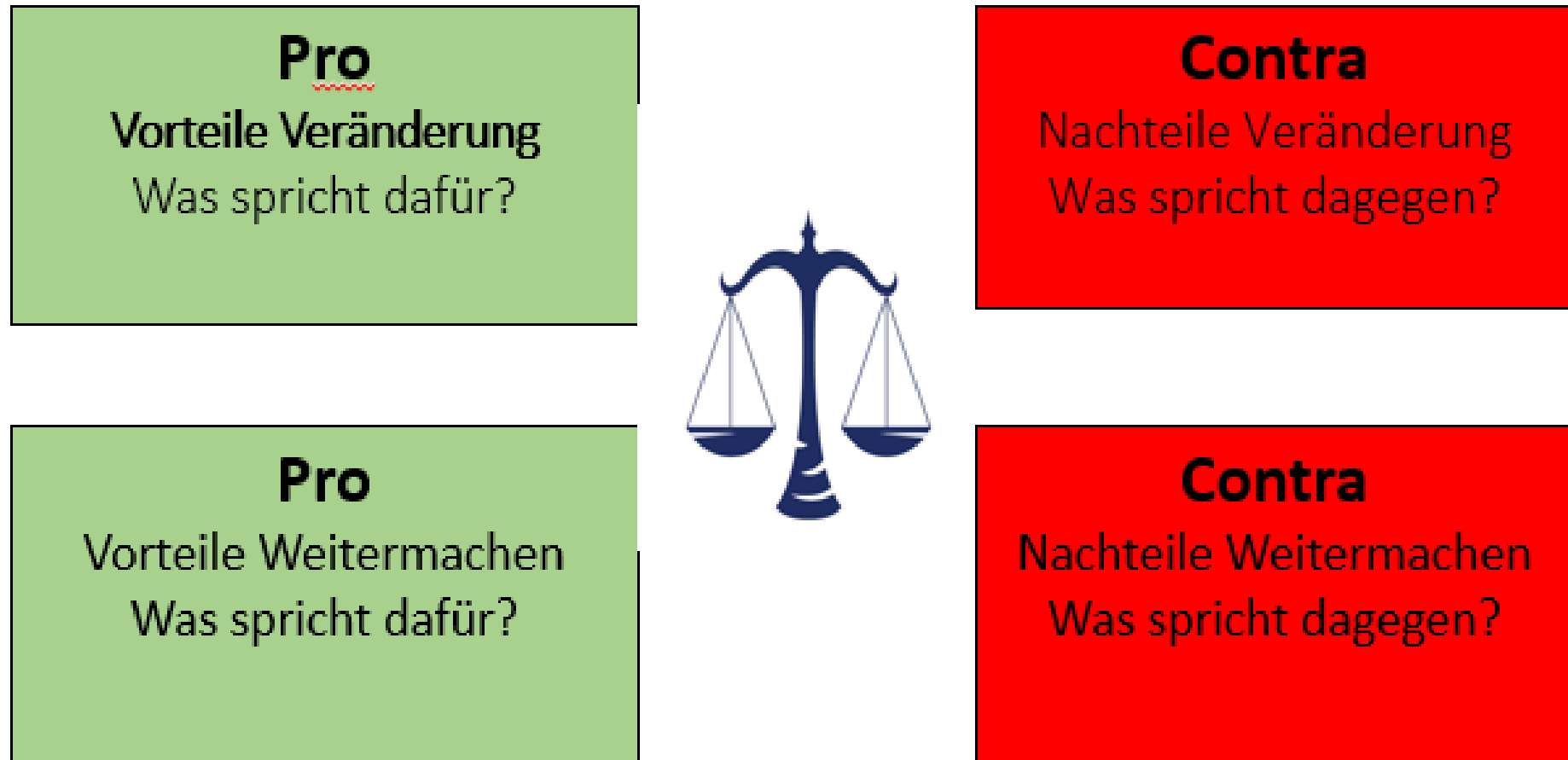
- bewusste Auseinandersetzung mit Problemverhalten, aber noch keine konkreten Pläne
- starke Ambivalenz
- interessiert, aber nicht fest entschlossen

Mögliche Interventionen

- anregen zur Selbstbeobachtung: Tagebuch
- Ambivalenzen aufdecken durch «Pro»/«Contra»
- Phantasie anspornen: „*Wie wäre es, wenn X weg wäre?*“



Methode 4-Felder-Matrix



Selbstwirksamkeit und Zuversicht

Die Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung einer Person, dass sie fähig ist, eine bestimmte Aufgabe auszuführen und erfolgreich zu beenden



Wichtig! Klient:innen sind für die Entscheidungen zur Veränderung und deren Umsetzung verantwortlich (nicht die Fachpersonen)

Selbstwirksamkeit fördern

Interventionen in der Beratung



- aufmerksam zuhören und aufnehmen, wenn Klient:innen etwas äussern, was Selbstwirksamkeits-Aspekte beinhaltet und diese positiv verstärken
- Zutrauen: «Du schaffst es!» – der Glaube der beratenden Person in die Fähigkeiten der Klient:innen wirkt motivierend und stärkend
- Stärken und Ressourcen erkennen
- gemachte Erfahrungen und Erfolge wertschätzen und würdigen
- zu kleinen Schritten ermutigen

Förderung Zuversicht

Interventionen in der Beratung

- Zuversicht-Skala von 1 bis 10
- aufmunternde Fragen (Optimismus)
- Rückblick auf vergangene Erfolge
- ansprechen persönlicher Stärken
- Informationen zu Veränderungen anderer geben
- Umdeuten (z.B. positive Erfahrungen aus Misserfolgen)
- Zukunft imaginieren



Workshop: 3 Fallbeispiele

David (30) – Kokain und Sportwetten

Anita (20) – Cannabis

Hansruedi (55) – Alkohol



World Café

Systemisch-lösungsorientierte Fragen

4-Felder-Matrix – Ambivalenz

Förderung Selbstwirksamkeit und Zuversicht

Kreative Methoden



Quellen

Berner Gesundheit – interne Dokumente

Conen, Marie-Louise & Cecchin, Gianfranco (2018). *Wie kann ich Ihnen helfen, mich wieder loszuwerden? Therapie und Beratung mit unmotivierten Klienten und in Zwangskontexten* (6. Auflage). Carl-Auer Verlag.

De Jong, Peter & Berg, Insoo Kim (2014). *Lösung(en) erfinden. Das Werkstattbuch der lösungsorientierten Kurztherapie* (7. Auflage). Verlag modernes lernen.

Fuller & Taylor (2012). *Therapie-Tools motivierende Gesprächsführung*. Weinheim: Belz Verlag.

Miller, William R. & Rollnick, Stephen (2015). *Motivierende Gesprächsführung* (3. Auflage). Lambertus-Verlag.

Rihs, Ruth (2021). Eine Selbstverständlichkeit: Soziale Arbeit in der ambulanten Suchtberatung und Therapie. In Krebs, Marcel, Mäder, Roger & Mezzara, Tanja (Hrsg): *Soziale Arbeit und Sucht – Eine Bestandsaufnahme aus der Praxis* (S. 55-74). Springer Verlag.

Walter, John und Peller, Jane (2015). *Lösungsorientierte Kurzzeittherapie. Ein Lehr- und Lernbuch* (7. Auflage). Verlag modernes Lernen.



Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Lea Anderegg

Fachmitarbeiterin Beratung und Therapie, Berner Gesundheit

lea.anderegg@beges.ch

033/ 225 44 00