

Name: _____ Gruppe: _____ Datum: _____

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

in Kapitel 9 *Die herrliche Schildkrötensuppe* haben Sie erfahren, dass ein Hauptgrund dafür, dass viele Menschen nicht rechtzeitig ihren Alkohol- oder Medikamentenkonsum einschränken, darin liegt, dass es unzählige so genannte Abwehrmechanismen gibt, um die alkohol- und medikamentenbedingten Nachteile und Gefahren vor sich selbst und der Umwelt zu verharmlosen oder zu verheimlichen.

Wir wollen Ihnen jetzt Gelegenheit geben, sich über Ihre eigenen Abwehrmechanismen in der Vergangenheit klarer zu werden.



Ganz allgemein lassen sich zwei verschiedene Arten von Abwehrmechanismen unterscheiden:

- ▶ **Ausreden** vor sich selbst und anderen (z. B. „Auf dem Bau trinken doch alle.“),
- ▶ **Vermeidungsstrategien**, damit die Abhängigkeit nicht auffällt (z. B. heimliches Trinken).

Ein Abhängiger hat sich häufig im Laufe der Zeit so an seine Abwehrmechanismen gewöhnt, dass sie ihm selbst nicht mehr richtig bewusst sind.

Für dauerhafte Abstinenz ist es daher erforderlich, die Frage für sich selbst zu klären: „Wie habe ich es jahrelang geschafft, mir und anderen immer wieder vorzumachen, dass mein Alkohol- oder Medikamentenkonsum völlig in Ordnung ist?“

Unterstreichen Sie bitte, welche der hier aufgeführten Folgeerscheinungen bei Ihnen selbst aufgetreten sind:	Welche Ausrede habe ich hierfür gegenüber anderen oder mir selbst gehabt?
A. Suchtverhalten Morgendliches Trinken Heimliches Trinken Räusche Entgiftungsbehandlung Rückfälle	
B. Körperliche Folgen Zittern/Schwitzen/Brechreiz Gedächtnislücken Leberschaden Magen/Bauchspeicheldrüsen-entzündung Krampfanfälle/Delir Nachlassen der Potenz Arzt warnt vor Suchtmittel	
C. Soziale Folgen Schlägerei/aggressive Entgleisung Gesetzesübertretung/Strafen Schulden/finanzielle Probleme Fehlzeiten am Arbeitsplatz Arbeitsunfälle Kündigung	
D. Psychische Folgen Schuldgefühle Verlust von Interessen/Hobbys Vermehrte Unruhe/Gereiztheit	
E. Familie/Partnerschaft Vorwürfe des Partners wegen Alkohol/Medikamenten Nachlassendes Interesse an Sexualität Nachlassendes Interesse an gemeinsamen Unternehmungen Scheidung/Trennung	

Durch welche **Vermeidungsstrategien** habe ich zu erreichen versucht, dass diese Folgeerscheinungen niemandem auffallen?

Hier können Sie **Fragen** notieren, die Ihnen bei der Auseinandersetzung mit Ihren Abwehrmechanismen eingefallen sind:

[illegible]