



Getting Off

Eine verhaltenstherapeutische Intervention für schwule und
bisexuelle männliche Methamphetaminkonsumenten

SuPraT - Suchtfragen in Praxis und Theorie e.V.

Autoren

Steven Shoptaw, Ph.D.

Cathy J. Reback, Ph.D.

James A. Peck, Psy.D.

Sherry Larkins, Ph.D.

Thomas E. Freese, Ph.D.

Richard A. Rawson, Ph.D.

Danksagungen

Dieses verhaltenstherapeutische Manual wurde großzügig durch Zuschüsse des National Institute on Drug Abuse (#1 RO1 DA 11031 und #5 R21 DA 018075), dem Center for Substance Abuse Treatment (#KDA T1 12043) und der University of California, Universitywide AIDS Research Program unterstützt (#MU04-FRII-704).

Copyright
Friends Research Institute, Inc.
2005

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Dr. Steven Shoptaw, Professor, Department of Family Medicine, 10880 Wilshire Blvd., Suite 1800, Los Angeles, CA 90024, (310) 794-0464, SShoptaw@mednet.ucla.edu

2016
Deutsche Übersetzung und Adaption:
SuPraT – Suchtfragen in Praxis und Theorie e.V. Linsenstraße 2
99974 MÜHLHAUSEN, GERMANY
www.suprat.de

Die deutsche Übersetzung des Originaltextes wurde durch den Verein SuPraT e.V. in freundlicher Absprache mit den Autoren realisiert. Sie stellt keine Befürwortung oder Empfehlung durch den Verein SuPraT e.V. dar oder sollte als eine solche verstanden werden. Auch ist das Getting off-Manual kein Ersatz für eine individuelle Patientenversorgung und entsprechende Behandlungsentscheidungen.

SuPraT übernimmt keine Garantie und Haftung für die Richtigkeit von Originaltext und Übersetzung. Ebenso übernehmen wir keine Verantwortung und Haftung für jegliche Folgen, die aus der Anwendung dieses Manuals entstehen.

Für nähere Informationen zur deutschen Fassung sowie zum Erwerb einer Printversion dieses Dokuments (im Rahmen einer Schutzgebühr) kontaktieren Sie bitte:

SuPraT – Suchtfragen in Praxis und Theorie e.V.

Linsenstraße 2 in 99974 Mühlhausen/Germany

www.suprat.de

INHALTSVERZEICHNIS

<u>KAPITEL</u>	<u>SEITE</u>
Sitzung 1: Kalender und Punkte rund um die Uhr	6
Sitzung 2: Die sprechende Wand	13
Sitzung 3: Trigger – Gedanke – Cravings – Konsum	18
Sitzung 4: Eine private Angelegenheit	22
Sitzung 5: Äußere und innere Trigger	26
Sitzung 6: Triff Tante Tina	31
Sitzung 7: Andere Drogen & Alkohol: Sind sie von Bedeutung?	33
Sitzung 8: Neubestimmung deines Platzes in der Welt	37
Sitzung 9: Allein das Wissen darüber, wie man mit einem Rückfall umgeht, erlaubt einem NICHT, einen Rückfall zu HABEN	40
Sitzung 10: Dein soziales Netz	44
Sitzung 11: Sich einen sicheren Ort schaffen	48
Sitzung 12: Wo sind wir gewesen und wo gehen wir hin?.....	51
Sitzung 13: Abhängigkeit und das Gehirn; Stadien der Genesung	56
Sitzung 14: Drogen, Sex und euphorischer Recall	64
Sitzung 15: Über Crystal sprechen, über die Genesung sprechen	68
Sitzung 16: Coming Out ganz von vorn: Deine Identität wieder herstellen	72
Sitzung 17: Rückfallprävention	78
Sitzung 18: Rückfallanalyse	84
Sitzung 19: Was ist mit diesen Gefühlen?	90
Sitzung 20: Ziele setzen und Probleme lösen	96
Sitzung 21: Warum du konsumierst und Lowtech-Sex	101
Sitzung 22: Eine Gemeinschaft im Wandel	104
Sitzung 23: Sozialisieren vs. Isolieren	106
Sitzung 24: Tante Tina zieht ein	110

Sitzung 1: Kalender und Punkte rund um die Uhr

Menschen mit einer Drogenabhängigkeit haben oft das Gefühl, ihr Verhalten sei „außer Kontrolle“. Im Laufe der Zeit kann dies zu Gefühlen von Hoffnungslosigkeit darüber führen, dass sich ihr Verhalten niemals ändern wird. Veränderung beginnt jedoch mit einem einzigen Schritt - indem sie einfach wahrnehmen, wie sie sich verhalten haben, kann sich bereits ihr Verhalten verändern. In dieser Sitzung beginnen wir daran zu arbeiten, Verhaltensmuster wahrzunehmen.



Auf der nächsten Seite ist ein Kalender für eine Woche. Denke an das letzte Mal, als du Crystal konsumiert hast. Schreibe das Datum (die Daten) des Tages (der Tage) der Woche auf, an dem (denen) sich dies ereignete. Diese Übung soll ein Beispiel dafür sein, wie der Kalender auszufüllen ist; solltest du dich nicht an das genaue Datum (die genauen Daten) erinnern, dann nummeriere den Tag (die Tage) nur von 1 bis 7. Vervollständige den Kalender wie folgt:

1. Angefangen mit dem ersten Tag der Woche, kreuze jeden Tag an, an dem du kein Crystal konsumiert hast.
2. Schreibe an jedem der Tage, an denen du in dieser Woche konsumiert hast, die Substanz oder die Substanzen auf, die du konsumiert hast (zum Beispiel Alkohol, Crystal, Poppers).
3. Denke darüber nach, was an diesem Tag passiert ist. Welche Ereignisse oder Aktivitäten könnten deinen Konsum „getriggert“ haben? (Das könnten beispielsweise der Besuch des Fitnessstudios oder eines Angehörigen, eigene Prostitution, Gay Pride, Halloween, Circuit-Partys sein.)
4. An welchen der Tage hattest du Sex? Schreibe dies in deinen Kalender, einschließlich wer dein Partner war und wo die Aktivität stattfand. Finde heraus, ob es eine Verbindung zwischen deinem Crystalkonsum und deinem sexuellem Verhalten gibt.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Wir werden viel mehr über die Beziehungen zwischen den unterschiedlichen Dingen sprechen, die du gerade während dieser Gruppensitzung in dem Wochenkalender vermerkt hast: Ereignisse in deinem Leben, Episoden des Crystalkonsums, Konsum anderer Drogen und dein Sexualverhalten.

Alltägliche Routine

Es gibt eine grundlegende Wahrheit: Drogenkonsum nimmt viel Zeit in Anspruch. Wenn Menschen aufhören, Crystal zu konsumieren, haben sie oft das Gefühl von Langeweile; sie beklagen sich oft darüber, dass sie nichts zu tun haben und nirgendwo hingehen können. Eine Möglichkeit, diese Zeit auszufüllen, ist, über den Drogenkonsum in der Vergangenheit nachzudenken, allerdings können diese Gedanken oft ein Trigger sein und Cravings auslösen.

Dies wirft die Frage auf: Nun, da du dich entschieden hast, den Crystalkonsum zu beenden, was wirst du mit deiner Zeit machen? Deine Antwort wird deine Fähigkeit beeinflussen, den Crystalkonsum zukünftig zu vermeiden. Also müssen wir uns jetzt auf einen Plan fokussieren, womit du deine Zeit verbringst, und dazu gehört:

- Wie organisierst du deinen Tag?
- Wie bleibst du beschäftigt?
- Wie kannst du ohne Crystal Spaß haben?

Wie hast du deine Zeit während des Crystalkonsums verbracht? Denke über alle Dinge nach, die du getan hast, um die Beschaffung von Crystal zu planen, es zu bekommen, es zu konsumieren und was du getan hast, nachdem du es konsumiert hattest.

Denke an das letzte Mal, als du Crystal konsumiert hast. Wieviel Zeit hast du in einem 24-stündigen Zeitraum mit Aktivitäten verbracht, die mit Crystal zu tun hatten, einschließlich Planungszeit, Zeit zur Beschaffung der Droge, zum Konsumieren und dann zum „Feiern“ und Erholen? Denke genau nach; beziehe jegliche Zeiten für Aktivitäten mit ein, denen du nur wegen deines Crystalkonsums nachgegangen bist.

Lass uns jetzt über ein paar der Dinge nachdenken, die du gerne getan hast, bevor du begonnen hast, Crystal zu konsumieren.

Was kannst du jetzt mit deiner Zeit machen?

Verwende den Planungsbogen auf der folgenden Seite, um deine Tage bis zum nächsten Klinikbesuch zu planen. Plane Aktivitäten, die keinen Crystalkonsum einbeziehen. Plane den gesamten Tag, vom Aufstehen bis zu der Zeit, zu der du zu Bett gegangen bist. Mache eine durchführbare Planung; beziehe keine Dinge mit ein, die du nicht wirklich machen möchtest. Wenn du dich an deine Planung hältst, dann wirst du feststellen, dass du am Ende des Tages kein Crystal konsumiert hast. Die einfache Aufgabe, einen 24-stündigen Plan zu erstellen und diesen zu befolgen, wird dich deinem Genesungsziel näherbringen.

7:00	19:00
7:30	19:30
8:00	20:00
8:30	20:30
9:00	21:00
9:30	21:30
10:00	22:00
10:30	22:30
11:00	23:00
11:30	23:30
12:00	00:00
12:30	00:30
13:00	1:00
13:30	1:30
14:00	2:00
14:30	2:30
15:00	3:00
15:30	3:30
16:00	4:00
16:30	4:30
17:00	5:00
17:30	5:30
18:00	6:00
18:30	6:30

7:00	19:00
7:30	19:30
8:00	20:00
8:30	20:30
9:00	21:00
9:30	21:30
10:00	22:00
10:30	22:30
11:00	23:00
11:30	23:30
12:00	00:00
12:30	00:30
13:00	1:00
13:30	1:30
14:00	2:00
14:30	2:30
15:00	3:00
15:30	3:30
16:00	4:00
16:30	4:30
17:00	5:00
17:30	5:30
18:00	6:00
18:30	6:30

7:00	_____	19:00	_____
7:30	_____	19:30	_____
8:00	_____	20:00	_____
8:30	_____	20:30	_____
9:00	_____	21:00	_____
9:30	_____	21:30	_____
10:00	_____	22:00	_____
10:30	_____	22:30	_____
11:00	_____	23:00	_____
11:30	_____	23:30	_____
12:00	_____	00:00	_____
12:30	_____	00:30	_____
13:00	_____	1:00	_____
13:30	_____	1:30	_____
14:00	_____	2:00	_____
14:30	_____	2:30	_____
15:00	_____	3:00	_____
15:30	_____	3:30	_____
16:00	_____	4:00	_____
16:30	_____	4:30	_____
17:00	_____	5:00	_____
17:30	_____	5:30	_____
18:00	_____	6:00	_____
18:30	_____	6:30	_____

Ersteinschätzung

Um deine Fortschritte während dieses Programms zu messen, musst du wissen, wo du angefangen hast. Denke über dein jetziges Leben nach und was daran gut ist und was nicht. Wie zufrieden bist du mit den folgenden Bereichen in deinem Leben?

	1	2	3	4	5
	sehr zufrieden	etwas zufrieden	neutral	etwas zufrieden	sehr zufrieden
Karriere	1	2	3	4	5
Freunde/Kameradschaft	1	2	3	4	5
Familie	1	2	3	4	5
Freizeitaktivitäten	1	2	3	4	5
Drogenkonsum/Cravings	1	2	3	4	5
Alkoholkonsum/Cravings	1	2	3	4	5
Selbstwert	1	2	3	4	5
Physische Gesundheit	1	2	3	4	5
Sexualverhalten Psychisches	1	2	3	4	5
Wohlbefinden Intime	1	2	3	4	5
Beziehungen Spirituelles	1	2	3	4	5
Wohlbefinden	1	2	3	4	5

Während dieses Programms hast du die Möglichkeit, all diese Bereiche deines Lebens nochmals zu betrachten, um genauer die Bereiche zu sehen, in denen du Fortschritte machst, und die Bereiche, für die du vielleicht mehr Energie aufwenden solltest.

Sitzung 2: Die sprechende Wand

Alle von uns sind zu dieser Therapiegruppe gekommen, um die Probleme anzusprechen, die wir mit Crystal haben. Vor einigen Jahren kamen schwule und bisexuelle Männer in San Francisco, die über die wachsenden Auswirkungen von Drogen, insbesondere Crystal, in Sorge waren, ins Gespräch mit den Menschen, die in diesen Gemeinschaften leben. Sie nannten es „Die sprechende Wand“. Entlang einer belebten Straße bauten Präventionshelfer eine große, unbeschriebene, weiße Wand mit farbigen Markern für jeden Passanten auf, um die folgende Frage zu beantworten: „Warum lieben wir Crystal so sehr?“ Die Antworten von der Gemeinschaft, die sich auf Bemerkungen über andere Drogen und Alkohol ausweiteten, wurden sorgfältig in Notizbücher kopiert und die Wand immer wieder ausgetauscht, so dass sich viele Menschen zu diesem Thema äußern konnten.

Manche Menschen schrieben alberne Dinge. Andere schrieben schmerzhaft Dinge. Manche malten Bilder. Aber die Übung zeigte, dass viele Menschen starke Gefühle und Überzeugungen zu Crystal hatten und dass es wahrscheinlich half, einigen von diesen in der Öffentlichkeit Luft zu machen.

Heute würden wir gerne etwas Zeit damit verbringen, dieselbe Übung durchzuführen. Wir geben dir unseres Erachtens nach wichtige Fragen. Wir geben dir einen Platz und Stifte zum Schreiben. Während du dies tust, lass es einfach raus. Schreibe über deine Gefühle und Gedanken in diesem Moment, ohne sie zu verurteilen. Vielleicht wirst du Reaktionen auf die Gefühle und Gedanken von anderen erleben. Höre auf deine eigene innere Stimme als Reaktion auf deren Bemerkungen, statt sich von dem überzeugen zu lassen, was andere schreiben. Schreibe auf, was in dir aufkommt.

Jede dieser Fragen ist dafür bestimmt, dass du die Felder/Blätter mit deinen Gedanken, Gefühlen, deiner Kunst und deinen Gedichten füllst ... all das, was sich in deinem Innern einfangen lässt. Verbringe 10 oder 15 Minuten mit der Beantwortung jeder Frage.

DAS ERSTE FELD DER SPRECHENDEN WAND:

Als ich zum ersten Mal Crystal begegnete ...

DAS ZWEITE FELD DER SPRECHENDEN WAND

Wann nehme ich Crystal?

DAS DRITTE FELD DER SPRECHENDEN WAND:

Warum liebe ich Crystal so sehr?

DAS VIERTE FELD DER SPRECHENDEN WAND_

Was hat mir Crystal in letzter Zeit gegeben?

Du bist hier, weil sich die Balance von Positivem und Negativem des „Was Crystal in letzter Zeit für mich getan hat“ zum Negativem summiert hat. Das soll nicht heißen, dass du kein Verlustgefühl bei der Aufgabe von Crystal empfindest. Wir werden versuchen, dir zu helfen, mit dem Gefühl des Verlusts in dieser Gruppe umzugehen. Viele Menschen schreiben in der Übung „Die sprechende Wand“ sehr verlockende Dinge über ihren Crystalkonsum. Wenn du allerdings anfängst, ohne Crystal zu leben, wird dir deine Entscheidung einige der Belohnungen des Cleanseins bieten.

Zu diesen Belohnungen gehört das Wahrnehmen der eigenen Gefühle, einen Arbeitsplatz zu bekommen oder an diesem verantwortungsvoller zu sein und in deinen Beziehungen „anwesend“ oder „gegenwärtig“ zu sein – sowohl physisch als auch emotional.

Nimm dir etwas Zeit, um mit der Gruppe über die Kosten deines Crystalkonsums zu sprechen.

Das Gute in deinem Leben wiederaufbauen

Die Belohnungen für das Beenden deines Drogenkonsums sind die Grundbausteine für den Aufbau eines guten Lebens. Ein gutes Leben ist erfüllt mit ehrlichen Aktivitäten – positiven Aktivitäten. Ein gutes Leben ist direkt mit dem verbunden, was du tust. Als eine Erinnerung an diesen Punkt wollen wir, dass du etwas Zeit damit verbringst, über Aktivitäten nachzudenken, die du machen kannst, um dir dein eigenes gutes Leben aufzubauen.

Aktivitäten, um sich besser zu fühlen

(Dies ist meine Liste von Aktivitäten, die ich nutzen kann, wenn ich mich niedergeschlagen fühle.)

Aktivitäten, um Langeweile abzubauen

(Dies ist meine Liste von Aktivitäten, die ich nutzen kann, wenn ich mich niedergeschlagen fühle.)

Aktivitäten, um Spaß zu haben

(Dies ist meine Liste von Aktivitäten, die ich nutzen kann, wenn ich eine gute Zeit haben möchte.)

Hausaufgabe: Das Gute im Guten Leben

Nun ist die Zeit gekommen, dies in die Praxis umzusetzen. Schau dir die Liste morgens und abends an, um dich selbst an diese Aktivitäten zu erinnern. Unternimm mindestens eine Aktivität aus jeder Sektioq zwischen heute und der nächsten Sitzung. Nimm dir die Zeit, um wahrzunehmen, wieviel (oder wie wenig) Arbeit jede Aktivität in Anspruch nimmt.

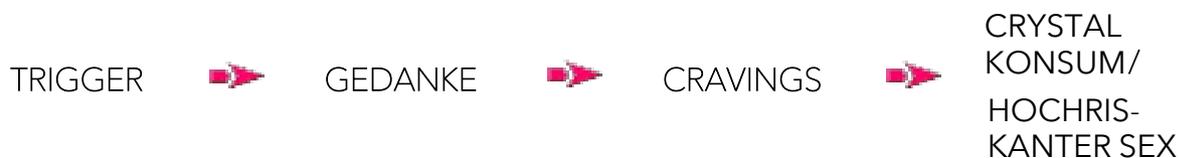
Sitzung 3: Trigger – Gedanke – Cravings – Konsum

Gedanken werden zu Cravings

Die Anfänge des Verlangens, Crystal zu konsumieren oder ungeschützten Sex haben zu wollen, sind nicht immer einfach zu erkennen. Irgendwie scheint ein Konsumgedanke in deinem Kopf „stecken zu bleiben“. Je länger du darüber nachdenkst, umso mehr möchtest du konsumieren. Aber du hast die WAHL, ob du weitergehend darüber nachdenkst. Vergiss nicht, je länger du dich für Konsumgedanken ENTSCHEIDEST, umso mehr näherst du dich einem Rückfall an.

Der “automatische” Prozess

Die Gedanken an Crystal, der Drang zu konsumieren und der Konsum an sich können sich scheinbar vermischen. Aber es gibt hierzu eine typische Abfolge:

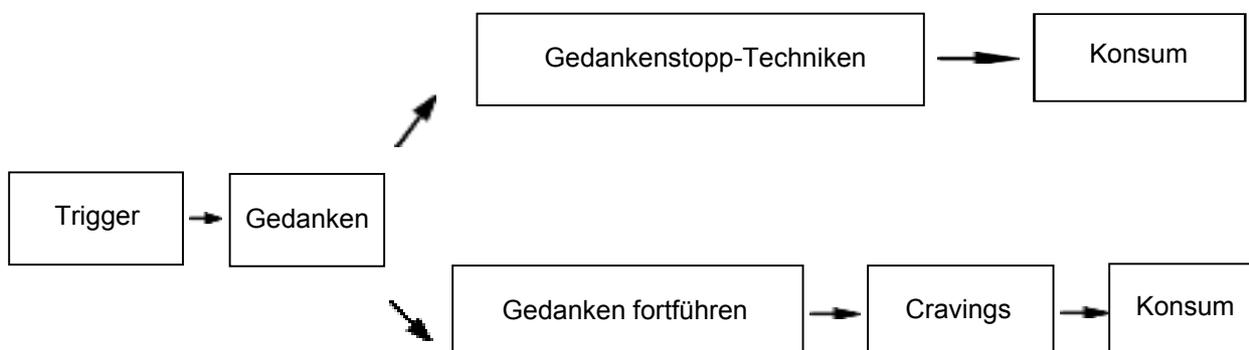


Gedanken stoppen

Der Schlüssel zur erfolgreichen Vermeidung dieses Weges in den Rückfall ist, den Gedanken zu stoppen, sobald du ihn wahrnimmst. Je früher du die Gedanken stoppst, desto weniger Zeit hat das Verlangen, sich überhaupt aufzubauen.

Eine neue Abfolge

Sobald die Genesung begonnen hat, ist es notwendig, die Sequenz „vom Trigger bis zum Konsum“ zu verändern. Das Stoppen der Gedanken bietet ein Instrument zum Durchbrechen des Kreislaufs. Die neue Wahl ist:



Welche Situationen hast du bereits erlebt, die in dieses Modell hineinpassen? Warst du jemals in der Lage, den Konsum zu vermeiden, indem du Gedanken über den Crystalkonsum gestoppt und über etwas anderes nachgedacht oder etwas anderes getan hast?

Gedankenstopp-Techniken

Was hat in der Vergangenheit für dich funktioniert, um die Gedanken an den Konsum von Crystal zu stoppen?

Was hat in der Vergangenheit für dich funktioniert, um dem Drang nach risikoreichem Sex zu stoppen?

Probiere die folgenden Anregungen aus und verwende diejenigen, die für dich am besten funktionieren. Hier sind einige andere Techniken:

Snapping:

Trage ein Gummiband lose um dein Handgelenk. Schnippe das Band jedes Mal, wenn dir Crystalgedanken bewusstwerden, und sage „NEIN!“ zu den Gedanken, indem du über etwas anderes nachdenkst. Plane im Voraus, um etwas für dich bedeutsames und interessantes zum Nachdenken zu haben.



Visualisierung:



Führe dir das Bild eines Schalters oder Hebels gedanklich vor Augen. Stelle dir vor, wie du ihn tatsächlich von **AN** auf **AUS** stellst, um die Crystalgedanken zu stoppen. Halte ein anderes Bild parat, über das du anstelle der Crystalgedanken nachdenken kannst. Eventuell musst du das, was du tust, ändern, um diesen Wechsel zu vollziehen.

“Suchtdrucksurfen”:

Suchtdruck kann sich so stark anfühlen, dass dir der Gedanke kommt, er würde niemals enden. Allerdings ist Suchtdruck dem Wellengang im Ozean ähnlich. Sobald du den Strand erreichst, werden die Wellen größer und scheinen mehr Energie zu haben, dann aber erreichst du einen Höhepunkt und gleitest zurück in ruhiges Wasser.

Eine Möglichkeit, um Suchtdruck zu stoppen, ist sie „auszureiten“; andere Aktivitäten und Gedanken werden bald Überhand nehmen und der Suchtdruck wird verschwinden. Der Prozess kann beschleunigt werden, indem du etwas Anderes tust, um deine Gedanken von den Gefühlen zu lösen. Die „Sitz-Therapie“ ist hierfür auch sehr wirksam – setze dich in einen Stuhl und warte, bis das Gefühl nachlässt. Eine weitere Alternative zum „Surfen auf der Suchtdruckwelle“ ist es, sich deinen Geist als eine Art beschichtete Pfanne vorzustellen und dem Suchtdruck erlauben, von der Anti-Haft-Oberfläche des Geistes abzugleiten.

Entspannung:

Gefühle von Leere, Schwere und Magenkrämpfen sind physische Manifestationen von Suchtdruck. Diese können oftmals durch ein tiefes Einatmen und sehr langsames Ausatmen entlastet werden. Wiederhole dies dreimal. Du solltest dabei fühlen, wie die Anspannung aus deinem Körper weicht. Wiederhole dies immer dann, wenn das Gefühl zurückkehrt.



Wie jede neue Bewältigungskompetenz erfordert diese Technik Übung, um effektiv zu sein. Wähle eine aus und verpflichte dich, diese zumindest einmal pro Woche zu üben.



Sitzung 4: Eine private Angelegenheit

Dies ist eine Sitzung, in der wir viel über Sexualverhalten sprechen werden. Nicht nur wer- was-mit-wem-tut, sondern inwiefern Sex in unser Leben hineinpasst. Das bedeutet auch, sich dabei wohlfühlen, wenn mit anderen über Sex gesprochen wird. Wir alle haben sexuelle Geheimnisse; es geht nicht darum, „alles zu erzählen“. Es geht einfach nur darum, sich selbst gegenüber so ehrlich wie möglich zu sein hinsichtlich der eigenen Sexualität und deren Zusammenhänge mit dem eigenen Crystalkonsum. Diese Übung ist ein Weg, damit anzufangen. Sie ist nur für jeden selbst bestimmt; die Antworten werden nicht mit den anderen Gruppenmitgliedern geteilt.

Fragebogen zum Sexualverhalten:

Hast du im Laufe des letzten Monats eines der folgenden Dinge getan? Kreuze an, ob du es ohne den Konsum jeglicher Drogen, mit dem Konsum von Crystal oder mit dem Konsum anderer Drogen getan hast. Markiere so viele Punkte für jedes Verhalten wie nötig.

Verhalten	ohne Konsum	mit Crystal	andere Drogen konsumiert
<input type="checkbox"/> mit einem Partner gefickt und			
<input type="checkbox"/> ein Kondom benutzt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> kein Kondom benutzt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> von einem Partner gefickt worden und			
<input type="checkbox"/> ein Kondom benutzt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> kein Kondom benutzt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Sexspielzeuge benutzt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Felching	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Fisting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Teilnahme an einem Bukkake	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> beim "S&M" Sex oben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> beim "S&M" Sex unten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Rimming bei einem Mann	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Sex für Geld oder Drogen gehabt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> zu einem Sexclub/Cruisingpark gegangen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> zu einer Chemsexparty gegangen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Sexpartner online getroffen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Geführte Visualisierung: Den Unterschied veranschaulichen

Denke über die jüngere Vergangenheit nach und an eine Situation, in der du Sex hattest, aber es nicht so wirklich wolltest. Entweder warst du nicht in der Stimmung oder dir sagte die Person, die Situation oder die spezifische Art des Sex nicht zu. Versuche, dich daran zu erinnern, was du während dieses Erlebnisses gefühlt hast. Wo warst du? Was hast du gerade getan? Was hast du gerade gefühlt? Denke über die physischen Empfindungen nach (wie ein Stein im Magen) und über die emotionalen Erfahrungen (wie Gefühle von Angst oder Trauer). Welche Dinge hast du dir während und nach dem Erlebnis gesagt?

Nun denke über eine zweite Situation nach, in der du Sex hattest, den du wirklich wolltest. Denke wieder über die physischen, emotionalen und spirituellen Empfindungen nach, die dir die Information geben, dass dies eine gute Situation war, in der du warst. Wo warst du? Was hast du getan? Was hast du gefühlt? Woher hast du die Information genommen, dass dies eine gute Situation für dich war?

Was sind die inneren Hinweisreize, die dir die meiste Information darüber geben, welche sexuelle Situation dir emotionalen, physischen und spirituellen Halt gibt?

Fokussiere auf diese gleichen inneren Hinweisreize. Was sagen sie dir darüber, Sex ohne Crystal zu haben? Was fühlt sich sicher an und was macht dir Angst?

Über Sex reden:

Wenn du die anderen Leute in der Gruppe kennenlernst, wird es für dich einfacher werden, ehrlich über Sex zu sprechen, einschließlich über deine Vorlieben und Abneigungen und die Auswirkungen von Crystal auf dein Sexualverhalten. Vorerst wollen wir, dass du über die Erfahrung einer frei erfundenen Person redest. Das Ziel dieser Übung ist es, dir die Erfahrung zu vermitteln, in einer sicheren und nicht-sexuellen Umgebung anderen Männern Fragen zu stellen und mit ihnen über sexuelle Verhaltensweisen zu sprechen.

Über Sex zu sprechen kann bei manchen Menschen einen Erregungszustand oder auch Suchtdruck hervorrufen. Sollte dies passieren, ist es wichtig, die Situation zu zerstreuen, so dass wir wieder auf die Gruppe fokussieren können. Du kannst dies tun, indem du für ein paar Minuten entweder über die Übung oder über etwas völlig anderes sprichst. Sobald der Suchtdruck nachgelassen hat, versuche, mit deinem Partner einige Möglichkeiten zu besprechen, wie du mit Suchtdruck umgehen kannst.

Gespräch:

Welche Erfahrungen hast du während dieser Übung gemacht? War es für dich unangenehm, über etwas Bestimmtes zu sprechen? War Suchtdruck ein Problem?

Hausaufgabe

Was sagen dir diese physischen, emotionalen und spirituellen Botschaften darüber, wie sehr du dazu bereit bist, dich ohne Crystal sexuell auf andere einzulassen und welche Situationen für dich sicher sind? Solltest du zurzeit in eine sexuelle Beziehung oder in einem sexuellen Szenario eingebunden sein, dann prüfe diese Situationen, um zu sehen, ob es der Sex ist, den du haben willst.

Sitzung 5: Äußere und innere Trigger

Es gibt viele Ereignisse, Personen, Orte und Dinge, die mit der Zeit eng mit dem Crystalkonsum und einem riskantem Sexualverhalten in Verbindung stehen. Diese Ereignisse oder Orte nennt man „Trigger“ und sie können zu Gedanken und/oder Gefühlen über Konsum oder Sex führen. Gedanken und Gefühle über Sex können wiederum zu Gedanken an oder Suchtdruck nach Meth führen. Betrachte die folgende Liste mit potentiellen Triggern. Mache dir Gedanken darüber, welche auf dich und deinen Crystalkonsum zutreffen.

- ✓ Volksfest
- ✓ den „Boulevard“ entlangfahren
- ✓ Zahltag
- ✓ Sauna
- ✓ Fitnessstudio
- ✓ Pornofilme
- ✓ Familientreffen
- ✓ Sexclub
- ✓ Internet-Chatrooms
- ✓ einen Film anschauen
- ✓ einen bekannten Song hören
- ✓ Gay-Pride-Festival
- ✓ einen ehemaligen Partner oder Fickfreund sehen
- ✓ Sexshop
- ✓ Buchladen
- ✓ Call-/Datingangebote
- ✓ WC/Imbiss in Parkanlagen
- ✓ Circuit-Party
- ✓ einen Sexpartner sehen
- ✓ PnP-Webseiten oder Chatrooms

Tabelle der äußeren Trigger

Anweisungen: Vervollständige die folgende Tabelle anhand der Liste potentieller Trigger und aller weiteren, die dir einfallen. In der oberen Hälfte der Tabelle trägst du in jede Spalte die Personen, Orte, Gegenstände oder Situationen auf der Grundlage ihres Assoziationsgrades mit Crystalkonsum ein. In die untere Hälfte der Tabelle trägst du dann in jede Spalte die Personen, Orte, Gegenstände oder Situationen auf der Grundlage ihres Assoziationsgrades mit hochriskanten sexuellen Aktivitäten ein.

	nie konsumiert	manchmal konsumiert	immer konsumiert
Assoziation mit Crystalkonsum			
	nie hochriskant	manchmal hochriskant	immer hochriskant
Assoziation mit hochriskantem Sex			
	Dies sind "sichere" Situationen	Wenn du dich in eine solche Situation bringst, könntest du dich einem Rückfall aussetzen.	Indem du dich an diesen Situationen beteiligst, entscheidest du dich für die Abhängigkeit. Vermeide diese komplett.

Fragebogen zu inneren Triggern

Gerade betrachteten wir Situationen um uns herum, die zum Crystalkonsum oder zu hochriskantem Sex führen. Es gibt auch Trigger in uns selbst – wie wir uns fühlen - die zum Suchtdruck nach Crystal oder dazu führen können, uns einem sexuellen Risiko auszusetzen. Lies die folgende Liste von möglichen inneren Triggern und prüfe, ob eine oder mehrere von diesen auf dich zutreffen.



Wenn ich mich ... fühle

_____anhänglich

_____erschöpft

_____einsam

_____ängstlich

_____frustriert

_____müde

_____wütend

_____schuldig

_____vernachlässigt

_____gelangweilt

_____glücklich

_____besorgt

_____zuversichtlich

_____hoffnungslos

_____eifersüchtig

_____aufgeregt

_____geil

_____unter Druck

_____aufsässig

_____unzulänglich

_____entspannt

_____depressiv

_____unsicher

_____traurig

_____gereizt

_____verlegen /
_____beschämt

_____sexy

Viele der gleichen Gefühle führen entweder zum Crystalkonsum oder zu hochriskantem Sex (oder beidem zur gleichen Zeit). In der nächsten Übung werden wir dies erkunden.

-
- A.** Setze einen Haken neben dem Gefühl oder den Gefühlen, die dich in den letzten 30 Tagen dazu gebracht haben, Crystal zu konsumieren oder hochriskanten Sex zu haben.
- B.** Manchmal setzen unsere Erlebnisse (äußere Trigger) Gefühle frei, die als innere Trigger wirken. Es ist wichtig zu wissen, wie diese Dinge verknüpft werden können.
- Schreibe sämtliche der bereits von dir genannten äußeren Trigger auf und alle weiteren, die dir einfallen.
 - Liste nun die inneren Trigger oder Gefühle auf, die du zuvor angekreuzt hast.
 - Welche der „äußeren Trigger“ führen zu den „inneren Triggern“?
 - Ziehe zwischen Spalte A und Spalte B Linien, um diese Trigger miteinander zu verbinden.

INNERE TRIGGER

ÄUßERE TRIGGER

C. Gab es in der jüngsten Vergangenheit Zeiten, in denen du versucht hast ohne Crystal zu leben und dann aufgrund einer ganz bestimmten Veränderung deiner Stimmungslage doch wieder beim Konsum gelandet bist? (Hast du zum Beispiel mit jemandem eine Auseinandersetzung gehabt und dann aus deiner Wut heraus konsumiert?)

Ja _____ Nein _____ _____

Falls ja, bitte beschreibe es:



Sitzung 6: Triff Tante Tina

Im Laufe dieses Programms wirst du eine Figur namens „Tante Tina“ kennenlernen. Wir möchten, dass du sie als deine Lieblingstante betrachtest, weil du ihr – der Geschichte zufolge – immer alles erzählen konntest, seitdem du klein warst; sie hörte zu und gab dir Ratschläge. Tante Tina wird dir durch das Programm folgen und dir durch ihr Zuhören und mit ihrer Weisheit helfen.

Heute wollen wir einen Brief an Tante Tina schreiben, in dem wir ihr von deinem Crystalkonsum berichten. Doch zuerst schauen wir uns den Beispielbrief von einem anderen an, den wir James nennen.

Liebe Tante Tina,

seit ein paar Jahren konsumiere ich Crystal. Ich bin eine Art Party-Typ und habe in Clubs und bei Circuit-Partys damit angefangen. Wenn ich Crystal nehme, dann bin ich nicht so schüchtern und es ist viel leichter für mich, auf Typen zuzugehen, die mir gefallen, und mit ihnen zu sprechen. Ich hatte darauf auch erstaunlichen Sex, zumindest am Anfang. Wenn ich high bin, dann gerate ich richtig in die Leder- und Bondageszene. Das Problem ist aber, dass die Szene in letzter Zeit immer extremer wurde und beginnt, mich zu ängstigen.

Vor kurzem geriet ich in eine S&M-Szene mit einem Typen und er wollte aufhören, bevor ich es wollte. Ich dachte, dass es nur Teil der Szene ist und machte weiter. Mir war alles egal, was er zu mir sagte. Ich wollte einfach nur kommen. Ich hörte erst damit auf, als er begann, mich anzuschreien und zu schlagen.

Ich habe wirklich Bedenken, dass ich so sehr die Kontrolle verlieren konnte und es nicht einmal realisierte. Ich habe auch Angst, mich zu zeigen, falls ich ihn nochmal treffen sollte. Was soll ein Junge da tun?

Alles Liebe, James

Sitzung 7: Andere Drogen & Alkohol: Sind sie von Bedeutung?

Menschen, die erkannt haben, dass sie ein Problem mit einer bestimmten Substanz haben, glauben manchmal, dass es okay ist, andere Drogen zu konsumieren, die nicht ihre primäre Droge der Wahl sind. Zum Beispiel könnte eine Person, die Crystal missbraucht, das Gefühl haben, dass es okay ist, auf Partys Ecstasy zu konsumieren, oder ein Alkoholiker könnte glauben, es ist okay, Gras zu rauchen, um sich zu entspannen. Es ist wichtig, über die Rolle nachzudenken, die andere Drogen wie Marihuana, Poppers, Ecstasy, GHB, Ketamin, Kokain oder Crack in der Behandlung spielen, weil sie:

- (a) für sich allein zu ernsthaften Problemen führen können;
- (b) sie es schwermachen, die Hände von Crystal zu lassen.

Durch die Betrachtung deines Konsums anderer Drogen kannst du herausfinden, ob dir irgendwelche Substanzen Probleme bereiten oder zu einem Crystalkonsum führen.



ERINNERE DICH

Manche Menschen können weiterhin andere Drogen nehmen, während sie auf ihre eigentliche Lieblingsdroge verzichten. Aber diejenigen, die mit ALLEN Drogen aufhören, sind im Allgemeinen erfolgreicher darin, sich von der Droge ihrer Wahl fernzuhalten.

Wie oft trinkst du? Wie viel trinkst du im Durchschnitt an einem Abend, an dem du Alkohol trinkst? Trinkst du, um betrunken zu werden? Wie sieht es mit anderen Drogen aus? Wie oft konsumierst du Marihuana, Poppers, Ecstasy, Ketamin oder andere Partydrogen?

Ist das Zusammensein mit Leuten, die Partydrogen konsumieren, oder der Aufenthalt an Orten, an denen konsumiert wird, damit verbunden, wie du Crystal konsumierst?

Welche Aktivitäten scheinen bei dir mit Alkoholkonsum einherzugehen (Tanzen, Sex etc.)? Ertappst du dich beim Konsum anderer Drogen (z. B. GHB, Ketamin, Poppers, Ecstasy, Kokain oder Crack)?

Würdest du gerne trinken oder andere Drogen konsumieren, wenn du bestimmte Gefühle erlebst?

Hat dein Konsum von Alkohol oder anderen Drogen zu Problemen in deinem Leben geführt?

Hast du dir jemals Fragen wie diese gestellt „Sollte ich diesen Drink wirklich zu mir nehmen?“ oder „Wäre es okay, wenn ich nur einen Joint rauche?“ Es gibt eine alte Redensart, dass, wenn du dir schon Fragen dieser Art hinsichtlich deines Substanzkonsums stellst, du die Substanz aus deiner Frage möglicherweise nicht konsumieren solltest. Denn diese Fragen spiegeln deine Bedenken hinsichtlich der Bedeutung und der Folgen des Konsums dieser Droge wider.

Jeder von euch kam speziell wegen der Hilfe bezüglich seines Crystalkonsums hierher. Viele trennen ihre Genesung vom Crystalkonsum von ihrer Genesung von anderen Drogen. Wie wir bereits besprochen hatten, haben Menschen, die auf alle Drogen und Alkohol verzichten, tendenziell mehr Erfolg darin, sich von Crystal fernzuhalten, als Menschen, die weiterhin andere Drogen in der Freizeit konsumieren. Aus diesem Grund fördert das Programm eine totale Drogenabstinenz, wenngleich eine totale Abstinenz von Drogen und Alkohol für die Teilnahme an dem Programm nicht erforderlich oder notwendig ist. Nimm dir einen Augenblick Zeit, um über die folgenden Fragen nachzudenken.

Wie hat sich dein Drogenkonsum seit dem Beginn dieses Programms verändert?

Setze ein X in das Kästchen, das mit deinem Konsumlevel jeder Droge korrespondiert.

	nie konsumiert	Konsum eingestellt	Weniger konsumiert	Keine Änderung	Konsum begonnen	Mehr konsumiert
Crystal						
Bier						
Wein						
Schnaps						
Gras						
Kokain						
Crack						
Opiate						
Ketamin						
Ecstasy						
GHB						
Poppers						
Tabak						
Valium						
verordnete Medikamente						
Viagra						
andere						
andere						

Wie haben sich die Muster deines Drogenkonsums verändert, seit du dich für die Behandlungsaufnahme entschieden hast? Den Konsum welcher Drogen hast du verringert oder ganz beendet? Nimmst du den vermehrten Konsum einer Substanz wahr?

Die Geschichte hat uns gelehrt, dass sich die Abhängigkeit im Laufe der Zeit auf eine andere Droge verlagern kann, wenn du süchtig nach einer Droge bist und dir diese genommen wird. Dies geschieht oftmals so langsam, dass es dir vielleicht gar nicht auffällt und ist eine andere Form des Rückfalls. Wie würdest du erkennen, ob du ein Problem mit einer anderen Substanz entwickelst? Welche Anzeichen benötigst du, um einen allmählichen Drift hin zu einem Problem mit einer anderen Substanz zu erkennen?

Was denkst du darüber, von einer anderen Substanz abhängig zu sein – nicht nur von Crystal?

Was denkst du über Abhängigkeit als ein lebenslanges Problem?

Was bedeutet für dich totale Abstinenz von Drogen? Ist es möglich oder gar erlebenswert?

Sitzung 8: Neubestimmung deines Platzes in der Welt

Manchmal spüren Menschen, die in Crystalkonsum und Crystalsex verstrickt waren, dass ihnen der Crystalkonsum eine Art Identität verliehen hat und eine Subkultur bietet, der sie sich zugehörig fühlen. Crystal aufzugeben bedeutet zu überdenken, was es für einen heißt, schwul oder bisexuell zu sein, und wo der eigene Platz ist. Es wird oftmals als Teil einer Gemeinschaft beschrieben, schwul oder bisexuell zu sein, dennoch haben wir nicht immer das eindeutige Gefühl, dass es da draußen eine Gemeinschaft gibt, die uns willkommen heißt. Unsere Identität als schwuler oder bisexueller Mann ist stark dadurch beeinflusst, wo wir uns selbst zugehörig fühlen. Nun, da du die Crystal-Subkultur hinter dir lässt, wirst du eine neue soziale Gruppe finden müssen, bei der du das Gefühl hast, sie passt gut zu dir.

Was bedeutet es für dich, ein schwuler oder bisexueller Mann zu sein?

Wie passt Sex zu deinem Selbstverständnis als schwuler oder bisexueller Mann?

Wie passt dein HIV-Status zu deinem Selbstverständnis als ein schwuler oder bisexueller Mann?

Welche Rolle spielt Crystal in deinem Leben als schwuler oder bisexueller Mann?

Hat dir dein Crystalkonsum irgendetwas Positives für dein Selbstbild gegeben?

Was ist ungesund am Crystalkonsum hinsichtlich des Selbstbildes, dass es dir gegeben hat?

Ein bedeutender Teil deiner Genesung besteht darin, Wege zu finden, um ein gesundes Sexualverhalten in dein Leben zu bringen. Da Crystalkonsumenten oftmals Sex haben, wenn sie high sind (oder nur Substanzen konsumieren, wenn sie Sex haben), kann sexuelle Erregung Cravings hervorrufen.

Hattest du jemals Sex ohne Crystal? Denke an das zurück, was du früher getan hast (*Wenn du ausschließlich auf Crystal Sex gehabt hast, dann denke darüber nach, wie es wohl gewesen wäre, wenn du es ohne gehabt hättest*):

-
- Wie oft hattest du Sex?
 - Mit wem?
 - Wo hattest du Sex?
 - Was ist gut beim Sex **OHNE** Crystal?
 - Was ist schlecht beim Sex **OHNE** Crystal?
 - Auf welche riskanten Verhaltensweisen hast du dich **OHNE** Crystal eingelassen?

Denke jetzt über Sex auf Crystal nach:

- Wie oft hattest du Sex?
- Mit wem?
- Wo hattest du Sex?
- Was ist gut beim Sex **MIT** Crystal?
- Was ist schlecht beim Sex **MIT** Crystal?
- Welche riskanten Verhaltensweisen wärst du bereit, auf Crystal zu tun, die du nicht tun würdest, wenn du kein Crystal nimmst?

Was bedeutet es, ein schwuler oder bisexueller Mann zu sein, der kein Crystal konsumiert?

Sitzung 9: Allein das Wissen darüber, wie man mit einem Rückfall umgeht, erlaubt einem NICHT, einen Rückfall zu HABEN

Dieses Programm ermutigt dich, dir die Abstinenz von Crystal als Ziel zu setzen. Dennoch werden manche Menschen, die versuchen, vom Crystal wegzukommen, während ihres Kampfes um Abstinenz rückfällig. Dasselbe gilt für die Beteiligung an hochriskantem Sex.

Ein Crystalrückfall oder ein Rückfall in hochriskantes Sexualverhalten wird nicht deiner Teilnahme an dieser Gruppe entgegenstehen. Viel mehr wirst du im Falle eines Rückfalls dazu ermutigt, in dieser Gruppe über deine Erfahrung mit dem Rückfall zu sprechen und darüber, was du daraus gelernt hast. Obwohl viele Menschen clean bleiben, werden auch einige rückfällig. Du wirst weder für einen Rückfall bestraft, noch musst du in irgendeiner Weise beschämt sein.

Am wichtigsten ist es, dass wir darüber nachdenken, wie wir mit einem Rückfall umgehen, wenn er auftritt, und wie wir die potentiellen Schäden so weit wie möglich reduzieren. Mit anderen Worten - solltest du rückfällig werden, dann ist es wichtig, in Sicherheit zu sein. Dies gilt für crystalbezogene Verhaltensweisen ebenso wie für den Fall, dass du zu früheren hochriskanten Sexualpraktiken zurückkehrst.

In diesem Sinne werden die folgenden Prinzipien angeboten:

Wenn du injizierst:

- Solltest du ein injizierender Drogenkonsument sein und nicht dazu in der Lage, drogenfrei zu bleiben, dann wende dich an ein Spriztentausch-Programm. Weitere Informationen zum Spriztentausch und zu Standorten innerhalb Deutschlands findest du unter <http://www.spriztenautomaten.de/>.
- Bring deine gebrauchten Spritzen zur sicheren Entsorgung in eine Klinik.
- Teile weder Spritzen noch Spriztbesteck.
- Solltest du teilen, sei der erste.
- Solltest du Spritzen/Spriztbesteck teilen, trage Bleichmittel bei dir. Bevor du dran bist, spüle die Utensilien dreimal mit klarem Wasser. Dann fülle die Spritze mit Bleichmittel und lasse es einige Minuten wirken. Drücke das Bleichmittel heraus und spüle wieder dreimal mit Wasser aus. Wiederhole das Füllen mit Bleichmittel und Ausspülen mit Wasser zwei weitere Male. Denke daran – es ist das Bleichmittel, dass das HI-Virus abtötet! Nach dem Spülen allein mit klarem Wasser kann hingegen problemlos ausreichend HIV in der Kanüle übrig sein, um andere damit zu infizieren.

Bei jedem anderen Drogenkonsum:

- Denke an deine Sicherheit, bevor du konsumierst. Bist du mit jemandem zusammen, dem du vertrauen kannst? Bist du an einem sicheren Ort?

Für sexuelle Verhaltensweisen:

- Manche sexuellen Verhaltensweisen bergen ein größeres Gesundheitsrisiko als andere. Denke über die Risiken nach, die du einzugehen bereit bist, bevor du Sex hast.

Bei manchen Menschen tritt ein Rückfall im Verlauf der Genesung auf. Das Beste, was nach einem Rückfall passieren kann, ist:

1. bei einem Crystalrückfall den Crystalkonsum zu stoppen
2. bei einem Rückfall in hochriskantes Sexualverhalten wieder zu beginnen, Safer Sex zu praktizieren
3. mit einem Suchtberater/Therapeuten zu sprechen und/oder zu einem Meeting gehen
4. zu planen, Rückfälle in der Zukunft zu vermeiden

Verwende das Arbeitsblatt auf der folgenden Seite, um Ideen dahingehend zu entwickeln, wie man die schädlichen Effekte eines Rückfalls minimieren könnte, wenn dieser eintreten sollte.

Denke zunächst an die Orte, die für dich am gefährlichsten sind, indem du an deine Trigger denkst. Welche Art von Rückfall wirst du am wahrscheinlichsten haben (Crystal, hochriskanter Sex oder beides)?

Welche hochriskanten Verhaltensweisen kannst du verändern? Ziehst du Dinge in Betracht wie saubere Spritzen zu besorgen; sicherzustellen, dass du Kondome vorrätig hast; planen, verschiedene Arten von Sex zu haben?

Welche Unterstützungssysteme und Ressourcen (sowohl Freunde als auch Aktivitäten) kannst du aktivieren, um die Menge an Zeit zu reduzieren, in der du konsumierst, und dir zu helfen, wieder zur Genesung zurückzukehren?

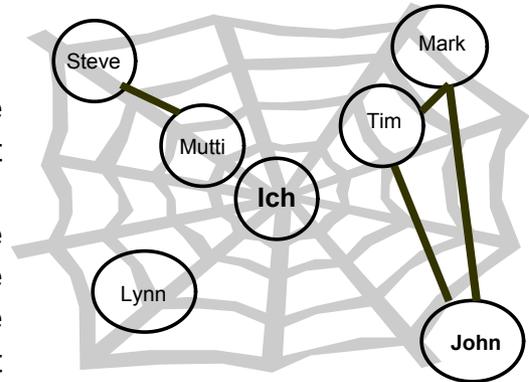
Nachdem du die Beziehung zwischen Crystal und Sexualität kennengelernt hast, was hast du über die Fähigkeit herausgefunden, Gedanken über Drogenkonsum zu stoppen?

Was hast du über die Fähigkeit herausgefunden, hochriskante Sexphantasien zu stoppen?

Was sind Dinge, die du tun kannst, um zu verhindern, dass aus einem Rückfall eine erneute Abhängigkeit wird?

Sitzung 10: Dein soziales Netz

Oft nehmen wir uns nicht die Zeit, über all die Menschen nachzudenken, die in irgendeiner Art und Weise einen Einfluss auf unser Leben haben. Wir werden eine Übung machen, um das soziale Netz darzustellen, in dem du interagierst (siehe Beispiel auf der rechten Seite). Denke an deine Freunde, Sexpartner, Familie oder andere, mit denen du in Kontakt kommst. Bestimme, wie nah



du jedem von ihnen stehst. Zeichne Kreise für diese Menschen in das Netz auf der folgenden Seite, wobei Kreise von denjenigen, die dir am nächsten stehen, auch am nächsten zu dem Kreis namens „Ich“ gezeichnet werden. Ziehe Linien zwischen Menschen, die einander kennen und regelmäßig sehen. Dies ist dein Interaktionsnetz.

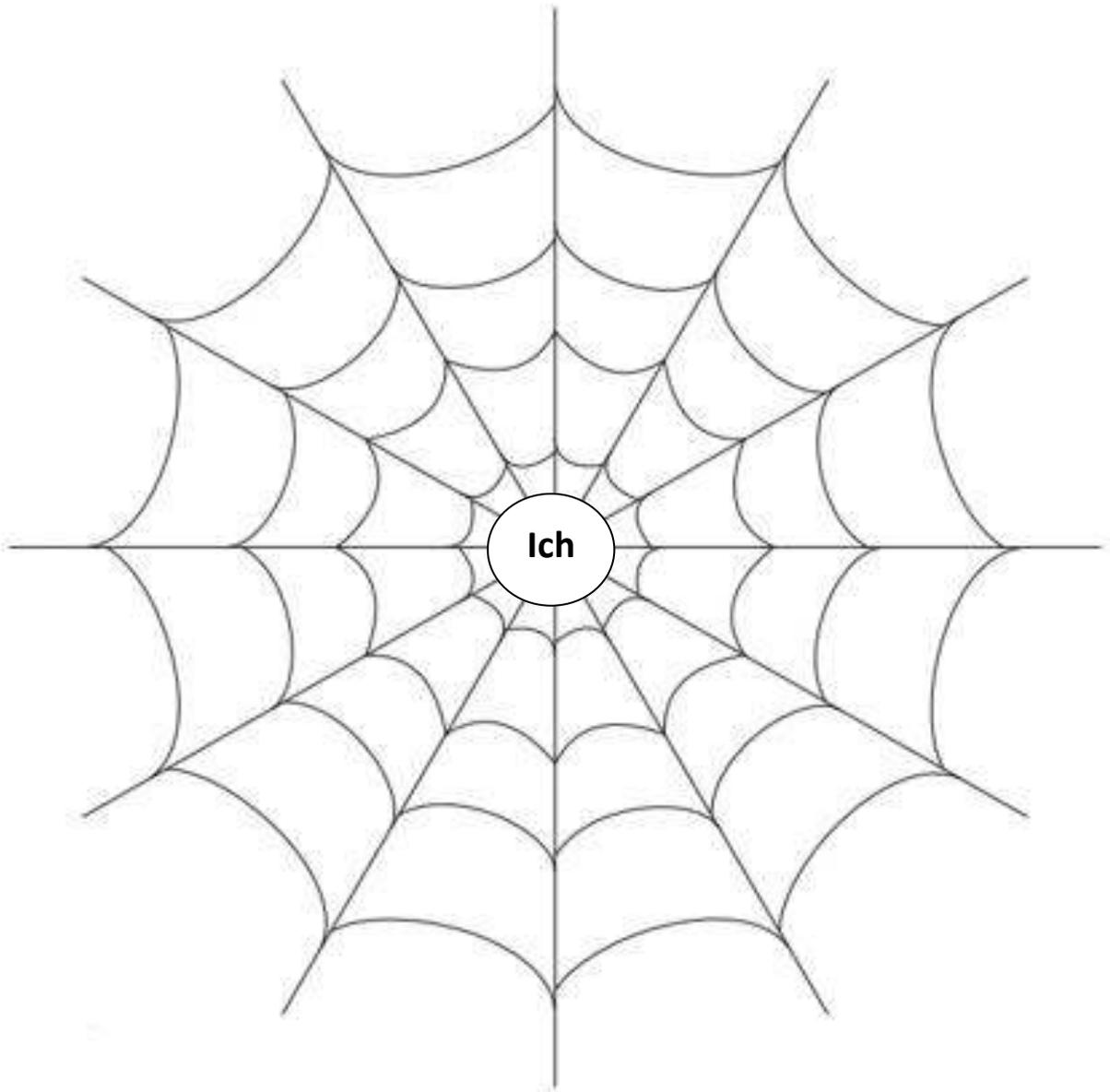
Wie viele Menschen befinden sich in deinem Netz? Gibt es Kreise, die dir nahestehen, oder hältst du die meisten Menschen auf Abstand?

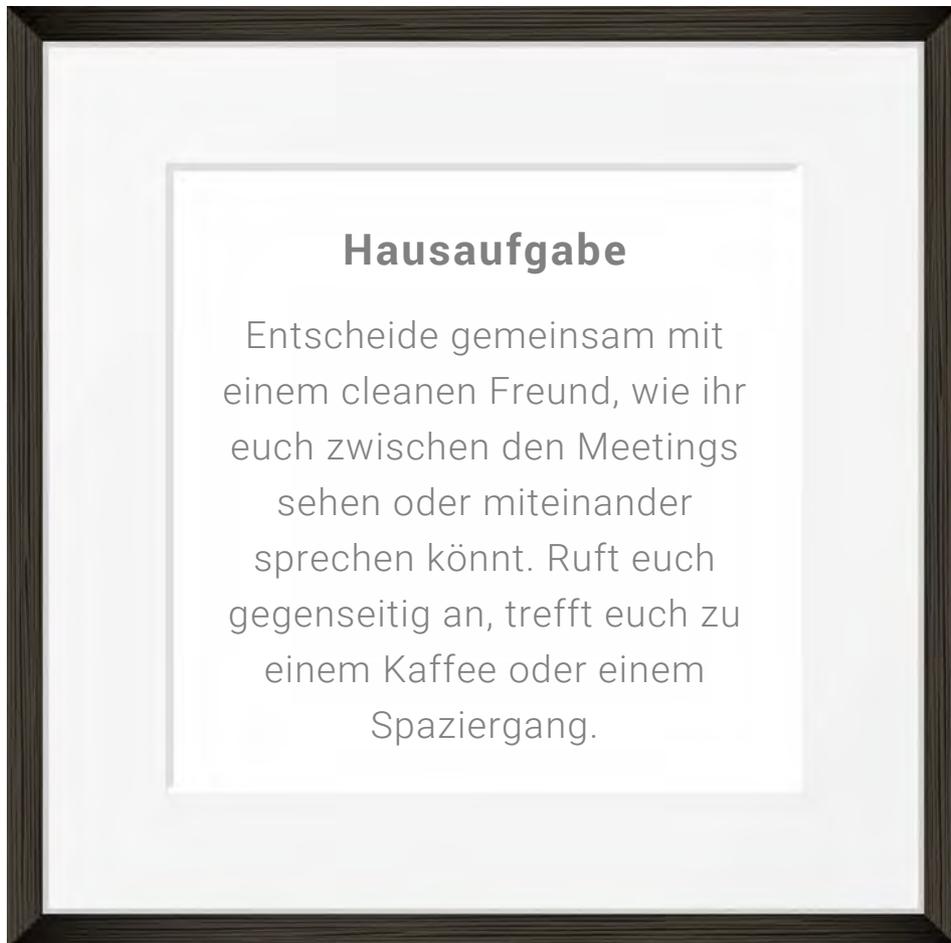
Welche Gruppen sind in deinem Netz repräsentiert (zum Beispiel Freunde, die Crystal konsumieren; Familie; Freunde, die nicht konsumieren; Sexpartner)?

Mit wem konsumierst du am ehesten Crystal?

Gibt es jemanden in deinem Netz, mit dem du zur Unterstützung reden kannst, wenn du dich niedergeschlagen fühlst und Hilfe dabei benötigst, dich vom Crystal fernzuhalten?

Mein Netz





Sitzung 11: Sich einen sicheren Ort schaffen

Ganze Wahrheit, halbe Wahrheit und Lügen:

Es ist schwer, regelmäßig Crystal zu konsumieren und weiterhin ehrlich zu sein, sowohl zu sich selbst als auch zu anderen. Dies ist keine Beurteilung, sondern vielmehr eine Feststellung bezüglich der Realität von ständigen Herausforderungen und Konflikten, die sich bei der Erfüllung alltäglicher Anforderungen und regelmäßigem Crystalkonsum ergeben. Oftmals führen diese Herausforderungen und Konflikte dazu, dass Menschen hinsichtlich des Grades an Ehrlichkeit, den sie für bestimmte Personen wählen, Kompromisse eingehen. Jedoch sollte ein Individuum nicht zwangsläufig jedem seine Vorgeschichte des Drogenkonsums offenbaren. Es gibt einen Filterprozess, der dem Individuum erlaubt, aktiv abzuschätzen, worüber und wem gegenüber man ehrlich sein sollte – um der Sicherheit und Privatsphäre willen.

Wahrhaftigkeit kann schwer sein. Hast du jemals ...

- ... die Wahrheit verändert, um dich nicht verlegen oder beschämt zu fühlen?
- ... dir Sorgen gemacht, dass die Gefühle eines anderen verletzt werden oder dass jemand dein Verhalten nicht billigen wird?
- ... dich entschieden, jemanden nur die halbe Wahrheit glauben zu lassen?
- ... Menschen das erzählt, was sie hören wollten?
- ... Menschen das erzählt, von dem du dir wünschst, dass es die Wahrheit wäre?
- ... weniger als die ganze Wahrheit erzählt?
- ... "vergessen", einem Sexpartner zu sagen, dass du HIV oder eine andere sexuell übertragbare Erkrankung hast?

Wo liegen die Gefahren, wenn man vollkommen ehrlich ist? Gibt es Bereiche in deinem Leben, in denen es zu gefährlich ist oder war, die Wahrheit zu sagen?

Was würde es für dich bedeuten, „vollkommen ehrlich“ zu sein? Was würde es dich kosten, in deinem heutigen Leben vollkommen ehrlich zu sein?

Was sind die Vorteile davon, in der Gruppe vollkommen ehrlich zu sein? Wie kannst du davon profitieren, wenn du in deinen engen Beziehungen vollkommen ehrlich wärst?

Mit sich und anderen ehrlich zu sein, ist während des Genesungsprozesses entscheidend, andernfalls ist die Behandlung nur Zeitverschwendung.

Ein Ort, an dem du üben kannst, vollkommen ehrlich zu sein, ist diese Gruppe. Teil einer Gruppe wie dieser zu werden, kann eine beängstigende Erfahrung sein. Das Ziel ist es, dir dabei zu helfen, etwas über dich und deine Gefühle zu erfahren und darüber, wie sie mit deinem Crystalkonsum zusammenhängen. Eventuell wirst du Dinge an dir entdecken, über die du niemals zuvor nachgedacht hast. Viele Menschen erleben auf manche Materialien, die wir besprechen, auch sehr starke emotionale Reaktionen.

Die einzige Weise, wie diese Gruppe erfolgreich sein kann, ist sicherzustellen, dass es ein sicherer Ort ist, in dem Probleme offen und vertraulich besprochen werden können. Der Gruppenleiter hat einen Anteil daran, einen sicheren Ort zu schaffen, in dem jeder die Möglichkeit hat, sich selbst auszudrücken und niemand für seine Gefühle oder für das, was er ist, angegriffen wird.

Auch **du** hast eine Rolle. Es ist wichtig, dass du dir deiner Gefühle bewusst bist. Entscheide selbst, wie viel du in jeder Gruppensitzung mitteilen willst. Zuviel auf einmal kann dir manchmal das Gefühl geben, bloßgestellt zu sein und dich unangenehm zu fühlen. Manchmal möchtest du dich vielleicht einfach zurücklehnen und den anderen zuhören, bevor du dich mitteilst, um dir Zeit zum Nachdenken zu geben. Der Gruppenleiter wird bei diesem Prozess ebenfalls behilflich sein.

Wie hast du die Gruppe bisher empfunden? Was funktioniert für dich? Gibt es irgend-
etwas, dass dir ein unangenehmes Gefühl bereitet?

Haben dich negative oder unangenehme Emotionen, die du in der Gruppe erlebt hast,
gestört? Wie bist du mit diesen umgegangen? Führen diese Gefühle zu Cravings?
Hast du Wege gefunden, diese negativen Gefühle zu überwinden, ohne zu
konsumieren?

Waren Gruppengespräche über Sex für dich unangenehm? Sollte dies so sein,
was genau hat dieses unangenehme Gefühl ausgelöst?

Hast du dich jemals einsam gefühlt, selbst während dieser Gruppensitzungen? Falls
ja, weißt du weshalb? Was könntest du tun, um dich mit der Gruppe mehr verbunden
zu fühlen?

Sitzung 12: Wo sind wir gewesen und wo gehen wir hin?

Während dieser Sitzung werden wir einen Blick auf die Fortschritte werfen, die du bisher gemacht hast und die Bereiche identifizieren, in denen dir Hindernisse für dein Vorwärtskommen begegnen.

Denke zuerst über einige der Bereiche nach, die wir in der Gruppe hervorgehoben haben, da sie riskantes Sexualverhalten und Crystalkonsum beeinflussen. Bewerte anhand der folgenden Skala, wie gut deine Fortschritte sind:

1 = schwach

2 = mittelmäßig

3 = gut

4 = ausgezeichnet

	schwach	mittelmäßig	gut	ausgezeichnet
dein Leben organisieren				
➤ Einigen regulären Aktivitäten nachgehen (liste Aktivitäten auf, denen du regelmäßig nachgehst)	1	2	3	4
➤	1	2	3	4
➤	1	2	3	4
➤	1	2	3	4
➤	1	2	3	4
➤ deine Zeit planen	1	2	3	4
neue Bewältigungsstrategien nutzen				
➤ mit unangenehmen Emotionen umgehen	1	2	3	4
➤ zu sich selbst und anderen gegenüber ehrlich sein	1	2	3	4
➤ mit Freunden in Kontakt bleiben	1	2	3	4

	schwach	mittelmäßig	gut	ausgezeichnet
Fortschritt bei gesundem Verhalten				
➤ regelmäßig Sport/Bewegung	1	2	3	4
➤ ausreichende Ruhepausen	1	2	3	4
➤ regelmäßige nährstoffreiche ausgewogene Ernährung	1	2	3	4
Fortschritt bei der sexuellen Gesundheit				
➤ befriedigenden Sex haben	1	2	3	4
➤ bei serodiskordanten Partnern oder Partnern mit unbekanntem Serostatus Kondome verwenden	1	2	3	4
➤ HIV-Status bei potentiellen Sexpartnern besprechen/offenbaren	1	2	3	4
Fortschritt beim Umgang mit der Drogenabhängigkeit				
➤ Kalender und Punkte zur Beobachtung des Drogenkonsums verwenden	1	2	3	4
➤ Mit Triggern und Cravings umgehen	1	2	3	4
➤ Konsum von Marihuana und anderen Drogen reduzieren/beenden	1	2	3	4
➤ Gegebenenfalls saubere Spritzen beim Drogenkonsum verwenden	1	2	3	4
➤ Gedanken stoppen	1	2	3	4

Auf welchen der vorhergehenden Bereiche möchtest du dich im Laufe der nächsten paar Wochen fokussieren? Was könnten einige Schritte sein, um diesen Bereich zu verbessern?

Wir haben uns einige der Veränderungen angesehen, die du auf verschiedenen Ebenen allmählich in deinem Leben etabliert hast. Jedoch stellen diese Veränderungen nur Teile der größten Veränderung, die in deinem Leben vor sich geht, dar: der Beendigung deines Crystalkonsums. In dieser Übung gehen wir der Frage nach, was das auf einer tieferen Ebene bedeutet.

Lass uns üben

Du befindest dich an einem Bahnhof. Es ist ein lichter und sonniger Tag. Du bist gekommen, um ein paar Gepäckstücke in den Zug zu laden und zu verschicken. Du hast Crystal auf den Zug geladen und bist dabei, dich zu verabschieden.

Was würdest du neben dem Crystal noch mit in den Zug geben? Welche Personen, Ereignisse oder Begebenheiten musst du auf eine Reise weg von dir schicken?

Während du zusiehst, wie der Zug das Crystal aus dem Bahnhof und aus deinem Leben bringt, bemerkst du, dass du einige gemischte Gefühle hast. Was fühlst du?





Du kommst vom Bahnhof nach Hause zurück und denkst über all die Veränderungen nach, die sich aus dem Fortschicken des Crystals ergeben haben – Gefühle von Verlust, Erleichterung und das Spüren der eigenen Gefühle. Auf einmal nimmst du auf deinem Tisch einen Brief wahr, der an dich adressiert ist. Dem Absender lässt sich entnehmen, dass er von deiner Liebblingstante Tina stammt. Sie hat dir einen Brief geschrieben, um dir Unterstützung und Ermutigung anzubieten. Ihr sind auch einige Veränderungen in deinem Verhalten aufgefallen, seitdem du die Drogen „fortgeschickt“ hast. Sie will dir deshalb erzählen, was sie bemerkt hat.

Du bist jetzt Tante Tina. Schreibe oder zeichne den Brief, den du gerade von ihr erhalten hast. Weise auf die positiven Dinge hin, die sich in deinem Verhalten und in deinem Leben ergeben haben, seitdem du das Crystal mit dem Zug fortgeschickt hast. Manche Dinge mögen offensichtlich sein und dir schnell in den Sinn kommen, aber höre an dieser Stelle nicht auf. Nimm dir etwas Zeit, um auch über die kleinen Veränderungen nachzudenken, die du durchgemacht hast und die dich von einem Tag zum nächsten bringen. Beende den Brief mit einigen Ermutigungen, von denen Tante Tina weiß, dass sie dir dabei helfen, motiviert zu bleiben, um dich auf deiner Reise durch den Genesungsprozess zu unterstützen und ihn fortzusetzen.

Sitzung 13: Abhängigkeit & das Gehirn; Stadien der Genesung

Die Erkrankung des Gehirns

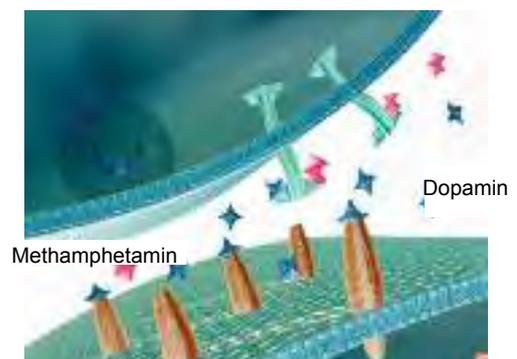
Sich von Crystal zu verabschieden, bringt das Erleben vieler Veränderungen mit sich - nicht nur in deinem Leben, sondern auch in deinem Körper und in deinem Gehirn. Es ist deshalb ein wichtiger Teil des Genesungsprozesses, von den Auswirkungen zu erfahren, die Crystal Meth auf deinen Hirnstoffwechsel hat und wie diese Prozesse im Gehirn dich in deiner Genesung beeinflussen.

Das *National Institute on Drug Abuse* definiert Drogenabhängigkeit als eine Hirnerkrankung. Zwölf-Schritte-Programme wie die Anonymen Alkoholiker, Narcotics Anonymous und Crystal Meth Anonymous definieren Abhängigkeit als eine Dreifacherkrankung: physisch, emotional und spirituell. Beide Definitionen sind hilfreich für Menschen in der Genesung.

Die physische Genesung (Pflege für das abhängige Gehirn) muss zuerst angesprochen werden. Nur wenn deine physische Genesung begonnen hat, können deine emotionalen und spirituellen Bedürfnisse angegangen werden. Die folgende Beschreibung wird das Konzept der Abhängigkeit im Sinne einer Hirnerkrankung deutlicher machen:

Informationen reisen mittels einer Reihe elektrischer und chemischer Prozesse im Gehirn herum. Neurotransmitter wie zum Beispiel Dopamin, Noradrenalin und Serotonin überbringen Signale von einem Neuron zum anderen, in dem sie den Raum zwischen den einzelnen Neuronen bzw. die Synapsen überwinden. Dopamin ist der primäre Neurotransmitter, der in das „Belohnungssystem“ des Gehirns involviert ist und dafür sorgt, dass wir uns gut fühlen. Und so beeinflusst Methamphetamin diesen Prozess: Es ruft seine Wirkung hervor, indem es eine zusätzliche Ausschüttung von Dopamin und Noradrenalin in die Synapsen in mehreren Hirnregionen verursacht.

Einmal in der Synapse, führt die hohe Konzentration an Dopamin zu Gefühlen der Freude und Euphorie. Das überschüssige Noradrenalin könnte für die verstärkte Aufmerksamkeit und Anti-Ermüdungs-Effekte von Methamphetamin verantwortlich sein.



Im Laufe der Zeit erkennt das Gehirn den Überschuss an Dopamin in den Synapsen und beginnt daraufhin zur Kompensation, selbst weniger zu produzieren.

Dies hat zwei Auswirkungen:

- Indem das Gehirn beginnt, weniger Dopamin zu produzieren, sinken die Dopaminspiegel in den Synapsen in Richtung eines normalen Levels. Dann wird mehr Crystal benötigt, um die Level wieder zu erhöhen und die gleiche Wirkung hervorzurufen. Dies ist als Toleranz bekannt, das heißt es wird im Laufe der Zeit mehr und mehr von einer Droge benötigt, um das gleiche High hervorzurufen.
- Wenn die Droge nicht vorhanden ist, steht dem Gehirn weniger Dopamin zur Verfügung, was zu Müdigkeit, Depressionen und Cravings nach der Droge führt, um die Energie und das Wohlbefinden zurückzubringen.

Im Laufe der Zeit verursacht ein anhaltender Meth-Konsum Defizite in der kognitiven Funktionsweise (bezüglich deiner Fähigkeit zu denken, Entscheidungen zu treffen, ein gutes Urteilsvermögen zu haben und sich an Dinge zu erinnern) und bei manchen Menschen psychotische Symptome, wie zum Beispiel Stimmen hören, Paranoia und „Meth-Käfer“ (also das Gefühl, dass Käfer unter der Haut krabbeln). Je länger du Meth konsumierst, umso länger benötigt dein Gehirn jedes Mal zur Erholung.

Neueste Hirnscans bei HIV-positiven Crystalkonsumenten deuten an, dass sich HIV und Methamphetamin im Gehirn vereinen, um mehr Schäden im Gehirn hervorzurufen als HIV oder Crystal allein (Chang, 2005).

In den ersten paar Genesungsmonaten muss deine Aufmerksamkeit primär auf die physische Dimension ausgerichtet sein. Wenn du erst einmal mit dem Heilungsprozess deines Körpers und Gehirns angefangen hast, kannst du damit beginnen, deine Aufmerksamkeit auf einige der emotionalen und spirituellen Aspekte der Genesung zu verlagern.

Schreibe ein paar Bedürfnisse auf, denen du dir in jedem der drei Bereiche bewusst bist. Hast du in Betracht gezogen, dass diese Bedürfnisse Teil deiner Genesung von Crystal sein könnten?

Physisch:

Emotional:

Spirituell:

Diese Gruppe lehrt einige kognitive und Verhaltens-Techniken, um mit Cravings und Triggern eines Drogenkonsums umzugehen. Wir bieten auch einige Skills, um sich allmählich mit der emotionalen Genesung auseinanderzusetzen. Allerdings ist es essentiell, die Aufmerksamkeit ständig auf alle drei Anteile der Erkrankung – physisch, emotional und spirituell – zu richten. Aus diesem Grund ist es entscheidend, dass du ein geeignetes Nachsorgesetting findest, das dir ermöglichen wird, den Heilungsprozess fortzusetzen.

Physisch	Emotional	Spirituell
Beispiele: Schmerzen, Übelkeit, Schlafstörungen	Beispiele: Wut, Trauer, Unbeherrschtheit	Beispiele: an eine Kraft oder Macht glauben, die grösser ist als man selbst

Stadien der Genesung von Crystal

Es ist wichtig, dass du eine Vorstellung davon hast, was im Genesungsprozess auf dich zukommt. Im Laufe der Jahre haben wir von Tausenden von Personen mit schädlichem Gebrauch von Crystal gehört, die die Genesung durchliefen, und erkannten, dass es fünf universelle Stadien der Genesung gibt. Jedes dieser Stadien ist mit Veränderungen verbunden, die stattfinden, während dein Körper die Langzeiteffekte dieser mächtigen Droge behebt. Jedes Genesungsstadium hat auch bestimmte Probleme, die spezifische Handlungen erfordern, damit du clean bleibst. Diese Stadien lauten wie folgt:

frühe Abstinenz

*auftretende Probleme
meist physischer Natur*

stabile Genesung

*auftretende Probleme sind meist
emotionaler oder persönlicher Art*



Während dir die Einteilung des Genesungsprozesses in Stadien wie hier dabei hilft zu wissen, was dich erwartet, ist es wichtig nicht zu vergessen, dass die Genesung für jeden unterschiedlich ist, weil keine zwei Gehirne in genau der gleichen Weise funktionieren und keine zwei Personen sich in genau der gleichen Weise am Genesungsprozess beteiligen. Vielleicht erlebst du Aspekte von zwei verschiedenen Stadien gleichzeitig und es hängt in gewissem Maße von deinen Aktivitäten ab, wie viel Zeit du in jedem verbringst. Es ist auch wichtig, daran zu denken, dass du im Falle eines Rückfalls wieder mit Tag 1 beginnst.

Stadium 1: Entzugsstadium (Tage 1 bis 15)

Menschen fühlen sich im Allgemeinen zunächst schlecht, wenn sie ihren Crystalkonsum einstellen. In den ersten zwei Wochen der Nüchternheit kommt es zu einer Übersteuerung des Körpers, um den Schaden des Substanzkonsums wieder auszugleichen. Die Betroffenen brauchen viel Ruhe und werden manchmal während dieses Zeitraums physisch krank. Hier sind die häufigsten Probleme während des Entzugsstadiums aufgelistet sowie Dinge, die du tun kannst, um diesen Zeitraum durchzustehen:

Probleme	Was ist zu tun
medizinische Probleme	medizinische Untersuchung
Depressionen	Bewegung/Sport
unkontrolliertes Verhalten	tägliche Treffen mit Therapeuten/ Suchtberatern/Zwölf-Schritte-Gruppen
Kontakt zu Triggern	Trigger beseitigen
Erschöpfung	sich Zeit zum Schlafen nehmen
fehlender sexueller Antrieb	Zeit verstreichen lassen / mit einem Therapeuten oder Freund sprechen

Stadium 2: Honeymoon-Stadium (Tage 16 bis 45)

In diesem Stadium hat der Körper die meisten der unmittelbar erforderlichen „Reparaturen“ vollzogen und die Betroffenen fühlen sich für gewöhnlich besser. Unglücklicherweise kann dies zu einer Selbstüberschätzung führen, die die Wahrscheinlichkeit für einen Rückfall steigert. Im Folgenden sind gängige Probleme während dieses Stadiums aufgeführt und Dinge, die du dagegen tun kannst:

Probleme	Handlungsvorschläge
zu viel / zu wenig Arbeit	Zeit planen
Selbstüberschätzung	sich selbst über Abhängigkeit aufklären
gelegentlicher Suchtdruck	Gedanken stoppen
Schlafstörungen/Angst	Bewegung/Sport
Einsamkeit/Langeweile	Zwölf-Schritte-Meetings / Zeit mit Freunden
starkes sexuelles Verlangen / sexuelles Ausleben	überlegtes Handeln – Risiken identifizieren und Exposition gegenüber Triggern einschränken

Stadium 3: Die Wand (Tage 46 bis 120)

Das Markenzeichen von Die Wand ist Langeweile. Crystalkonsum ist oftmals aufregend. Mit der Abhängigkeit gewöhnt sich dein Gehirn an hohe Stimulationslevel und schickt dir Botschaften, die sagen: „Ich brauche mehr!“ Diese Botschaften kommen in Form von starkem Suchtdruck, Gedanken an Crystal, Phantasien über intensive sexuelle Erlebnisse, Langeweile, Trägheit und Depressionen daher. Der Schlüssel, um durch Die Wand zu gelangen, ist die Zunahme deines Niveaus an nüchternen Aktivitäten. Im Folgenden sind einige Vorschläge für den Umgang mit Problemen aufgelistet, denen du begegnen könntest, wenn sich Die Wand vor dir auftürmt:

Probleme	Handlungsvorschläge
Trägheit/Depressionen	Bewegung/Sport
Rückfallrechtfertigung für Drogen und hochriskanten Sex	Rückfallrechtfertigungen identifizieren
über das Konsumieren nachdenken oder zu hochriskantem Sex zurückkehren	Gedanken stoppen
ungerichtete Aktivität	Zeit planen
Einsamkeit/Langeweile	Gruppeneinbeziehung
Familienprobleme	gemeinsame Beratung

Stadium 4: Anpassungsstadium (Tage 121 bis 180)

Das Anpassungsstadium beginnt typischerweise nach dem vierten Abstinenzmonat. Personen in diesem Stadium sagen, dass sie ein Nachlassen der Langeweile und des starken Suchtdrucks nach Crystal und hochriskantem Sex erleben und auch das Gefühl der Wand nachlässt. Der Körper hat gelernt, ohne Crystal zu funktionieren. Während dieses Zeitraums müssen viele der Probleme, die durch den Langzeitkonsum von Substanzen geschaffen wurden, geordnet und adressiert werden:

Probleme	Handlungsvorschläge
Beziehungsprobleme	Paar-/Familienberatung
Selbstüberschätzung	Gruppeneinbeziehung
fehlende Ziele	Ziele setzen
Unzufriedenheit mit Job/Karriere	Berufsberatung
Langeweile bei Nüchternheit	neue Aktivitäten beginnen
Langeweile im Sexleben	die Bedeutung von Sex und Sexualität neu definieren

Stadium 5: Entschlusstadium (Tage 181 bis 360)

Während des Entschlusstadiums kann dein Abhängigkeitsproblem weit entfernt erscheinen. Allerdings ist es wichtig, daran zu denken, dass die Abhängigkeit von Crystal andauernde Aufmerksamkeit erfordert, um eine anhaltende Abstinenz zu unterstützen. Dies bedeutet, dass du dich bewegen, dich richtig ernähren, dir Ruhe gönnen und bei Bedarf dir eine Beratung aufsuchen solltest. Die Teilnahme an Zwölf-Schritte-Gruppen ist für eine Langzeitgenesung oftmals notwendig.

<i>Probleme</i>	<i>Handlungsvorschläge</i>
Depressionen, Wut und Schuld	Bewegung/Sport, Beratung und Gruppentherapie
Langeweile	Zwölf-Schritte-Meetings / Zeit mit Freunden verbringen
Beziehungs-/sexuelle Probleme	Paar-/Familietherapie

Dein Platz in den Stadien der Genesung

In welchem Genesungsstadium glaubst du gerade zu sein? Vielleicht fühlt es sich so an, als wärest du in einem Stadium fest verankert, oder vielleicht fühlt es sich so an, als ob du sich in mehreren befindest? Welche Herausforderungen hast du erlebt oder siehst du auf dich zukommen, während du durch die einzelnen Phasen gehst?

Stadium 1: **ENTZUG** _____

Stadium 2: **HONEYMOON** _____

Stadium 3: **DIE WAND** _____

Stadium 4: **ANPASSUNG** _____

Stadium 5: **LÖSUNG** _____

Hausaufgabe

Die Heilung des Körpers benötigt Zeit. Während der Körper sich an sinkende Spiegel einer Droge im Gehirn gewöhnt, treten viele physische Symptome auf. Fertige bis zur nächsten Gruppensitzung eine Liste der Symptome an, die du erlebst. Behalte deine Schmerzen und Leiden, Schlafmuster, starke und rasch wechselnde Emotionen sowie Ernährungsgewohnheiten im Blick.

Indem du lernst, den Informationen deines Körpers zuzuhören, wirst du mit diesen Erlebnissen besser umgehen können.

Sitzung 14: Drogen, Sex und euphorischer Recall

Manche Drogen, wie zum Beispiel Crystal, können den Höhepunkt verstärken und Hemmungen herabsetzen. Viele schwule und bisexuelle Männer konsumieren Crystal vor, während und nach dem Sex. An was denkst du, wenn du an Sex auf Crystal denkst? Sind es einfach erregende Bilder? Oder ist da noch etwas anderes? Menschen tendieren dazu, sich nur an die guten Dinge zu erinnern und die negativen zu vergessen.

In der folgenden Übung möchten wir, dass du darüber nachdenkst, was zu Beginn an Crystal so reizvoll war. Welche der folgenden Aussagen trafen auf dich zu?

Zu Beginn: Der Crystalkonsum . . .

steigerte sexuelles Verlangen;
bewirkte länger andauernden Sex;
ließ mich Dinge tun, die ich ohne nicht getan hätte;
half mir Leute kennenzulernen, indem ich
unbefangener war; half mir, HIV/AIDS zu vergessen.

Sind dies die einzigen Dinge, an die du dich erinnerst, wenn du an Sex auf Crystal denkst? Mit stärkerer Abhängigkeit beginnen oft weniger angenehme Dinge zu passieren. Jetzt möchten wir, dass du darüber nachdenkst, wie Crystal unattraktiv wurde. Welche der folgenden Aussagen trifft jetzt auf dich zu oder hat kürzlich auf dich zugetroffen?

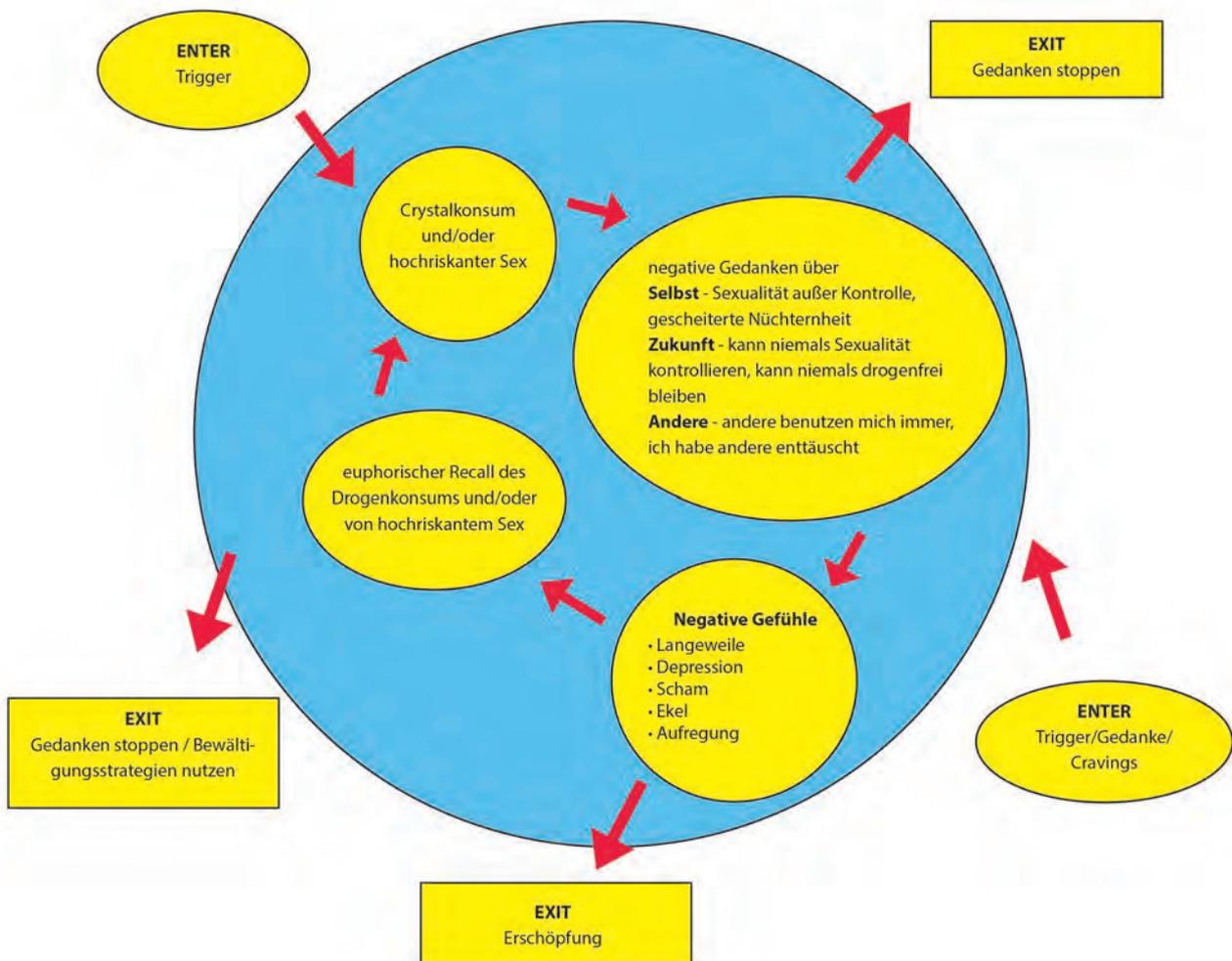
Gegen Ende: Der Crystalkonsum . . .

machte das Phantasieren über Sex und Crystal aufregender als die reale Sache selbst; führte zu schlechten/riskanten sexuellen Entscheidungen;
ließ mich vergessen, wie Sex *ohne* Crystal ist;
erschwerte es, eine Erektion zu bekommen und aufrechtzuerhalten;
ersetzte den Sex insgesamt;
ließ mich vergessen, meine HIV (oder andere) Medikamente einzunehmen; veränderte meine physische Erscheinung, wie meine Haut und Zähne; brauchte meine finanziellen Reserven auf;
steigerte meine Paranoia und Ängste;
trieb mich in die soziale Isolation;
schuf eine endlose Suche nach sexueller Erregung, aber das Ergebnis war eine anhaltende Enttäuschung;
ließ die Wirklichkeit niemals aufregend genug erscheinen.

Die Tendenz, sich nur an die guten Dinge des Drogenkonsums zu erinnern und die schlechten Dinge zu verdrängen, nennt sich „**euphorischer Recall**“.

Dies kann ein Warnsignal für einen bevorstehenden Rückfall in den Crystalkonsum oder in hochriskanten Sex sein. Letzten Endes gibt es vielleicht gar keinen Grund mehr, abstinent zu bleiben, wenn dein Gedächtnis dich glauben lässt, dass Konsumieren eigentlich gar nicht so schlimm ist. Also denke daran, diese Gedanken zu stoppen, sobald sie auftreten. Erwinnere dich: Ein Rückfall entsteht nicht automatisch!! Solltest du dich dazu entscheiden, diesen Gedanken weiter nachzuhängen, dann entscheidest du dich für das Risiko eines Rückfalls. Wenn du dich selbst in einem „euphorischen Recall“ wiederfindest, du dich nur an die positiven Erfahrungen deines Crystalkonsums erinnerst, dann steuerst du gefährlich nah auf einen Rückfall zu. Denk daran, dass ein Rückfall nicht automatisch geschieht; du hast die Kontrolle. Wenn du dich dafür entscheidest, diese Gedanken fortzuführen, dann entscheidest du dich für den Rückfall.

Die Graphik unten beschreibt, wie dieser Prozess funktioniert:



Du kannst den Kreislauf an jeder beliebigen Stelle betreten – auf einen Trigger stoßen, Konsumgedanken oder Cravings haben, negative Gedanken oder Gefühle erleben. Wenn sich diese Gefühle anhäufen, kann es sein, dass du anfängst, über das Konsumieren nachzudenken. Wenn du es zulässt, dass die Gedanken über den Konsum andauern, dann wird eines von zwei Dingen passieren. Du wirst konsumieren oder du wirst anfangen, einen euphorischen Recall zu haben, welcher wiederum zum Konsum führen wird.

Beachte allerdings, dass du bei jedem Schritt im Kreislauf eine Entscheidung treffen kannst – entweder du setzt den Kreislauf fort oder du verwendest Gedankenstopp- Techniken oder eine andere Bewältigungsstrategie und verlässt den Kreislauf. Wenn du dich dazu entschließt, über einen längeren Zeitraum im Kreislauf zu bleiben, dann wirst du schließlich erschöpft sein (kräftemäßig und/oder finanziell ausgelaugt) und das wird dich aus dem Kreislauf hinausdrängen.

Das Gedankenstoppen verhindert nicht nur den Rückfallkreislauf, sondern hilft auch, positive Gefühle und Gedanken über dich selbst, deine Zukunft und andere Menschen in deinem Leben, die dir wichtig sind, zu schaffen und zu stärken.

Positive Gedanken, wie zum Beispiel:

- Selbst- “Ich werde weniger gesundheitliche Probleme haben.”
 “Ich zerstöre nicht länger meinen Körper und gefährde mein Immunsystem.”
 “Ich komme voran und mache positive Veränderungen in meinem Leben.”
- Zukunft- “Ich werde nicht mehr durch diese Kreisläufe von Euphorie und Depressionen gehen.”
 “Ich kann lernen, Sex ohne Crystal zu genießen und wieder wahre Intimität zu erleben.”
- andere- “Ich kann mir einen Kreis von Freunden, die kein Crystal konsumieren, aufbauen oder zurückgewinnen.“

Das Gedankenstoppen funktioniert am besten, wenn du es übst, bevor du dich in einer Risikosituation befindest. Denke über die Ereignisse oder Gefühle nach, die dich in Richtung riskanten Sexualverhaltens oder Crystalkonsum drängen (zum Beispiel in einen bestimmten Club gehen oder einen Freund treffen, der auch dein Dealer ist). Mit Hilfe der nachfolgenden Übung kannst du das Gedankenstoppen üben.



Übung

Suche dir einen Partner und helft euch gegenseitig, einen Plan zu entwickeln, den du verwenden kannst, um aus einen Rückfallkreislauf auszubrechen. Stell dir zum Beispiel vor, wie du zum Telefon gehst und deinen Berater oder einen Freund anrufst, während du in einem Sexclub bist. Stell dir vor, wie du das Auto auf dem Weg zur Bar anhältst.

Erstelle deinen Gedankenstopp-Plan so nah wie möglich am wahren Leben. Praktiziere deinen Gedankenstopp-Plan in der kommenden Woche immer wieder.

Sitzung 15: Über Crystal sprechen, über die Genesung sprechen

Jeder von uns braucht Menschen, mit denen wir wichtige Dinge teilen können und von denen wir von Tag zu Tag Unterstützung erhalten. Allerdings können viele Dinge im Wege stehen, wenn wir für diese Art Austausch und Unterstützung auf Menschen in unserem Leben zugehen. Es kann schwerfallen, bedeutende Aspekte unserer Leben zu teilen, weil wir uns derer schämen oder sie uns peinlich sind, oder wir könnten Angst davor haben, von anderen verurteilt zu werden und möglicherweise Beziehungen zu verlieren, wenn wir ehrlich mit diesen Angelegenheiten umgehen.

Wir haben vielleicht Angst davor, dass Freunde, die nicht konsumieren, unseren Crystalkonsum verurteilen könnten und dass Freunde, die Crystal konsumieren, den Beginn einer Behandlung und der Genesung verurteilen würden. Die Vorstellung, Details unseres Sexuallebens mit denen zu teilen, die uns nahestehen, könnte sehr angstbesetzt sein. Die Kluft zwischen dem Leben, das wir bislang führten, und dem Leben, das wir zukünftig führen wollen, ist dadurch gezeichnet, wie die Informationen zwischen den unterschiedlichen Menschen in unserem Leben geteilt oder aufgegliedert werden.

Das Teilen dieser Informationen kann bedeuten, dass wir uns den potentiellen Urteilen anderer aussetzen; und selbst wenn Menschen nicht in einer negativen verurteilenden Art und Weise reagieren, kann das Mitteilen ein Gefühl der Verwundbarkeit hinterlassen. Denn wir können diesen Teil von uns nicht länger vor den Menschen, die uns nahestehen, auf die gleiche Weise verstecken oder maskieren.

Zusätzlich bedeutet dies, Freunde zu bitten, bei einigen schwierigen und beängstigenden Themen zuzuhören: Crystalkonsum, sexuelle Risikobereitschaft, HIV, Verlust, Gesundheitsprobleme etc. Wir könnten uns sorgen, dass wir unseren Freunden zu viel abverlangen, sie mit unseren Problemen erdrücken, insbesondere in einer Welt, in der wir alle unseren Teil an Schwierigkeiten haben. Allerdings ist es wichtig, dass diese Sorgen nicht unseren Weg verstellen und zu einer Rechtfertigung dafür werden, dass wir weiterhin Geheimnisse für uns behalten.

Die folgende Übung wird dir helfen, die Themen aufzugreifen, bei denen du dich sicher fühlst, wenn du sie mit verschiedenen Personen in deinem Leben teilst. Sie wird dir dabei helfen, die Personen oder Themen auszuwählen, auf die du eventuell deinen Fokus legen musst, um wahrhaftigere und bedeutungsvollere Konversationen zu führen.

Gehe für die Übung die Tabelle durch und schätze anhand der Skala ein, wie oft du mit jedem deiner unterstützenden Mitmenschen sprichst: 0 = niemals; 1 = ein- oder zweimal im Monat; 2 = mehrmals im Monat; 3 = mindestens einmal in der Woche. Kreise als nächstes die Personen und Themen ein, bei denen du nicht immer wahrheitsgemäß antwortest. Dies sind die Beziehungen, bei denen es von Vorteil wäre, wenn du daran arbeitest.

Vorgeschichte des Crystalkonsums	Verlangen nach riskantem Verhalten	Rückfall-erfahrungen	hochriskanter Sex	HIV-Themen	Zukunft, Hoffnungen & Ziele
----------------------------------	------------------------------------	----------------------	-------------------	------------	-----------------------------

Nicht-konsumierende Sexpartner:

Nicht-konsumierende andere Personen:

Sexpartner, die Crystal konsumieren:

Andere Personen, die Crystal konsumieren:

Nimm dir einen Augenblick Zeit, um das Netz deines Unterstützungssystems zu betrachten.

Was sticht aus deinem Unterstützungssystem heraus? Über was kannst du reden? Mit wem?

Würdest du gerne etwas an deinem Unterstützungssystem verändern?

Tante Tina kommt zu Besuch!



Mein lieber Neffe,

Ich bin so stolz auf Dich. Du tust eines der schwersten Dinge, die ein Mensch tun kann: Dein Leben aus der Nähe betrachten und untersuchen. Aber der Lohn dafür kann sehr hoch sein. Letzten Endes, so sagte Sokrates, „Ein Leben, das nicht kritisch untersucht wird, ist es nicht wert, gelebt zu werden.“

Nächste Woche komme ich nach Los Angeles und würde sehr gerne einige Zeit mit Dir verbringen. Ich kann mir nichts Besseres vorstellen, als eine Woche damit zuzubringen, meinem Lieblingsneffen ein bisschen Unterstützung zu geben. Mein Plan ist, Anfang nächster Woche einzufliegen, um dann ungefähr fünf Tage mit Dir zu verbringen. Ich würde sehr gerne ein paar Deiner Freunde kennenlernen und ein paar der Sehenswürdigkeiten ansehen. Natürlich möchte ich keine Belastung sein – dafür bin ich zu alt! Ich will einfach nur mitkommen und das tun, was auch immer Du gerne tun möchtest. Ich freue mich schon so sehr darauf, Zeit mit Dir zu verbringen, mit Dir über Deinen Genesungsweg zu sprechen, Deine Freunde zu treffen und mehr über Dein neues Leben zu erfahren.



Tante Tina in das Unterstützungssystem mit einbeziehen

Du hast gerade dein Unterstützungssystem untersucht. Wen in deinem Unterstützungssystem würdest du gerne Tante Tina vorstellen? Mache unten eine Liste mit Personen. Nimm darin Freunde und Personen auf, die für dich in deiner Genesung wichtig waren oder von denen du erwartest, dass sie es sein werden.

Sitzung 16: Coming Out ganz von vorn: Deine Identität wieder herstellen

Wenn du erstmals beginnst mitzuteilen, dass du ein schwuler oder bisexueller Mann in der Genesung vom Crystalkonsum bist, kann dir das ein sehr verletzliches Gefühl bereiten. Obwohl du dies bei Menschen tust, denen du nahestehst – wie zum Beispiel Freunde, Liebhaber und Familie – kann sich dein Crystalkonsum wie ein großes dunkles Geheimnis anfühlen oder wie eine riesige Mauer zwischen dir und diesen Menschen in deinem Leben.

Dieser Prozess des Offenbarens deines Crystalkonsums kann sich ganz genauso anfühlen, wie dein Coming-out als ein schwuler oder bisexueller Mann oder als ein HIV- positiver Mann. Es kann genauso angstausslösend sein zu entscheiden, wann und ob du deinen Crystalkonsum offenbarst. Du realisierst, dass es wichtig ist, dein Unterstützungssystem zu erweitern, um Menschen in deinem Leben zu finden, die im Hinblick auf die Person, die du wirklich bist, unterstützend sein können und um zu helfen, einen neuen, gesünderen und ehrlicheren Blick auf dich selbst zu bestärken. Dennoch, wenn du vollkommen ehrlich bist, gehst du das Risiko ein, von jemandem zurückgewiesen zu werden. Heute werden wir durch einen Prozess gehen, der dir dabei helfen soll, einige der Stärken und Hilfsmittel zu erkennen, über die du bereits im Umgang mit negativen Reaktionen, denen du vielleicht gegenüberstehen wirst, verfügst.

Wem hast du bisher von deinem Crystalkonsum erzählt?

<input type="checkbox"/> Eltern	<input type="checkbox"/> Partner/Lebensgefährte	<input type="checkbox"/> Therapeut
<input type="checkbox"/> Brüder/Schwestern	<input type="checkbox"/> Andere Angehörige/Freunde	<input type="checkbox"/> Arzt
<input type="checkbox"/> Sexualpartner	<input type="checkbox"/> Freunde, die Crystal kons.	<input type="checkbox"/> Arbeitgeber
<input type="checkbox"/> Priester/Pfarrer/Rabbi	<input type="checkbox"/> entfernte Angehörige/Freunde	
<input type="checkbox"/> HIV-Behandlungsteam	<input type="checkbox"/> andere	

Als du es diesen Menschen erzählt hast, welche Reaktionen hast du erwartet? Wie waren die Reaktionen tatsächlich?

Wem willst du gegenwärtig NICHT vom Beenden deines Crystalkonsums erzählen?

- | | | |
|---|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Eltern | <input type="checkbox"/> Partner/Lebensgefährtin | <input type="checkbox"/> Therapeut |
| <input type="checkbox"/> Brüder/Schwester | <input type="checkbox"/> Andere Angehörige | <input type="checkbox"/> Arzt |
| <input type="checkbox"/> Sexualpartner | <input type="checkbox"/> Freunde, die Crystal konsumieren | <input type="checkbox"/> Arbeitgeber |
| <input type="checkbox"/> Priester/Pfarrer/Rabbi | <input type="checkbox"/> Entfernte Angehörige/Freunde | |
| <input type="checkbox"/> HIV-Behandlungsteam | <input type="checkbox"/> andere | |

Was sind die spezifischen Reaktionen, von denen du glaubst, dass sie eintreten könnten, wenn du es diesen Personen erzählen würdest?

Geheimnisse für sich behalten ist einer der Wege, sich selbst vor verletzenden Reaktionen zu schützen, aber es ist nicht gesund. Es ist also wichtig, sich beim Teilen wohler zu fühlen, was wiederum bedeutet, gute Wege zu finden, mit jeglichen negativen Reaktionen umzugehen. Zu diesem Zweck kannst du auf deine eigenen Lebenserfahrungen zurückgreifen (Coming-out gegenüber Personen als schwul/bisexuell und/oder als HIV-positiv).

Hast du infolge dessen, dass du ein schwuler oder bisexueller Mann bist, Ablehnung erfahren? Wie hast du diese erlebt und wie bist du damit umgegangen?

Hast du aufgrund deines HIV-Status Ablehnung erfahren? Falls ja, bitte beschreibe die Erfahrung und wie du damit umgegangen bist.

Angesichts dieser Erfahrungen und dem, was du daraus gelernt hast - was sind einige der spezifischen Techniken oder Maßnahmen, die du zur Minimierung der Wahrscheinlichkeit einer Ablehnung anwenden kannst, wenn du Informationen über deinen Crystalkonsum und deiner Genesung teilst?

Nimm dir ein paar Augenblicke Zeit für die Planung oder Verfassung eines Skripts, um dich darauf vorzubereiten, es der nächsten Person zu erzählen.



Es ist fast Zeit für den Besuch von Tante Tina bei ihrem Lieblingsneffen! Du wirst sie in zwei Tagen vom Flughafen abholen; bist du auf ihren Besuch vorbereitet? Was musst du tun, um dich auf Tante Tina vorzubereiten und ihr die Stadt zu zeigen?

Den Besuch von Tante Tina vorbereiten ...

Ist deine Wohnung/dein Haus auf ihren Besuch vorbereitet?

Betrachte deinen Lebensraum. Repräsentiert er deine Absicht einer Genesung von Crystal? Musst du irgendwelche Veränderungen vornehmen, um dich auf den Besuch von Tante Tina vorzubereiten?

Zeit mit Tante Tina verbringen

Los Angeles ist eine große Stadt, in der man viele Dinge unternehmen kann, aber wenn wir Crystal konsumieren, stecken wir oft fest in derselben Sache, wieder und wieder. Wie würdest du mit Tante Tina die Stadt erkunden? Was sind einige der Plätze, die du ihr zeigen würdest, die sich nicht auf Crystalkonsum oder Sex beziehen? Möchtest du neue Plätze in der Stadt erkunden, an denen du noch nicht warst, oder sie vielleicht zu ein paar deiner Lieblingsplätze mitnehmen? Erstelle eine Liste der Plätze, zu denen du Tante Tina gerne mitnehmen würdest, um ihr deine Stadt zu zeigen, wie zum Beispiel Restaurants und Cafés, den Strand, Kultur- und Unterhaltungsstätten (Filme, Theateraufführungen, Museen), Einkaufszentren, die vorbeilaufenden Menschen beobachten oder einfach nur abhängen.

Tante Tina kann nur eine Woche in Los Angeles verbringen. Woran sollte sie sich bei ihrem Besuch bei dir am meisten erinnern?

Hausaufgabe

Wenn du heute Nacht nach Hause kommst, dann schau dir mal deine Wohnung an. Repräsentiert sie deine Absicht zur Abstinenz von Crystal und riskantem Sex? Musst du etwas verändern, um deine Entscheidung für einen gesünderen Lebensstil besser widerzuspiegeln? Wenn ja, was musst du verändern? Brauchst du die Hilfe eines Freundes, der nicht konsumiert, um diese Veränderungen zuverlässig vorzunehmen (z.B. Unterstützung bei der Beseitigung von Drogenutensilien und Zubehör von hochriskantem Sex)?

Sitzung 17: Rückfallprävention

Oftmals entschließt sich eine Person, kein Crystal mehr zu nehmen, konsumiert am Ende aber doch wieder. Wie passiert das? Gibt es einen Weg, den Rückfall zu vermeiden?

Rückfallrechtfertigung ist die Geschichte, die dein „abhängiges Gehirn“ nutzt, um einen Rückfall zu erklären. Wenn eine Entscheidung getroffen wurde, das Konsumieren zu beenden, aber die Abhängigkeit immer noch stark ist, dann wird das Spiel verzwickelt. Der abhängige Teil des Gehirns erfindet Entschuldigungen, die den Süchtigen nahe an eine Rückfallsituation bringt, so dass „Unfälle“ passieren können und auch werden. Die Situation scheint sich zunächst nicht auf den Substanzkonsum zu beziehen, aber plötzlich erscheint einem der Konsum logisch und der Rückfall tritt ein.

Ein ähnlicher Prozess kann bei hochriskantem Sexualverhalten erfolgen. Du bist vielleicht so sehr an die Intensität bestimmter sexueller Erfahrungen gewöhnt oder dein Sexualverhalten ist vielleicht so sehr mit deinem Crystalkonsum verbunden, dass du Rechtfertigungen für eine Rückkehr zu hochriskantem Sex finden. In der Tat führt ein Rückfall in den Crystalkonsum bei vielen Menschen zu einer Rückkehr in hochriskantes Sexualverhalten. Ebenso kann es sein, dass bestimmte sexuelle Situationen zu einem Rückfall in den Crystalkonsum führen können.

Du kannst lernen, diese Rechtfertigungen zu erkennen. Je früher du sie als solche erkennst und den Prozess unterbrichst, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit dafür, dass du kein Crystal konsumierst oder dich auf gefährliches Sexualverhalten einlässt. Das Folgende wird dir dabei helfen, mögliche Rechtfertigungen deines Gehirns zu erkennen. Ergänze alle Dinge, die dir einfallen und die hier nicht aufgelistet sind.

Rückfallrechtfertigung: "Unfälle"

Versucht dein Gehirn dich manchmal davon zu überzeugen, dass du keine andere Wahl hast als zu konsumieren oder hochriskanten Sex zu haben, wenn du in eine unerwartete Situation gerätst? Hast du dir jemals gesagt:

- 1. Es wurde mir angeboten und ich habe mich nicht getraut, nein zu sagen.**
- 2. Ich habe mein Haus aufgeräumt und Drogen gefunden, die ich ganz vergessen hatte.**
- 3. Dieser Typ, den ich schon immer haben wollte, kam rüber und war einfach zu heiß, um an ein Kondom zu denken.**

-
4. **Ich habe mich prostituiert und der Freier hat mir mehr Geld geboten, wenn ich mit ihm zusammen Drogen nehme.**
 5. **Es passierte alles so schnell – bevor mir überhaupt klar wurde, was passiert, hatte ich schon seinen Penis im Arsch und die Kondome waren im anderen Raum.**
 6. _____

Rückfallrechtfertigung: "Katastrophale Ereignisse"

Gibt es ein unwahrscheinliches, bedeutsames Ereignis, das der einzige Grund ist, aus dem du konsumieren würdest? Was könnte so ein Ereignis für dich sein? Wie würde der Konsum von Crystal die Situation verbessern?

1. **Mein Freund hat mich verlassen. Es gibt keinen Grund für mich, clean zu bleiben.**
2. **Ich habe gerade meinen Job verloren / ich habe keinen Job. Warum also nicht high werden, um nicht darüber nachdenken zu müssen?**
3. **Mein Freund ist gerade gestorben und der Konsum lässt mich das für eine Weile vergessen.**
4. **Ich hatte gerade ungeschützten Sex und fühle mich schuldig. Wenn ich konsumiere, weiß ich, dass ich eine Weile nicht darüber nachdenken werde.**
5. **Ich bin positiv getestet worden, also kann ich ebenso gut auch konsumieren.**
6. _____

Rückfallrechtfertigung: "Zu einem bestimmten Zweck"

Hat dein abhängiges Gehirn dir jemals suggeriert, dass Konsum der einzige Weg ist, etwas zu erreichen?

-
1. Ich nehme an Gewicht zu und brauche Crystal, um das zu steuern.
 2. Ich muss Rechnungen bezahlen und mir fehlt die Energie. Wenn ich konsumiere, dann funktioniere ich besser.
 3. Ich brauche Crystal, um Leute leichter kennenzulernen.
 4. Ich kann Sex ohne Crystal nicht genießen.
 5. Meine HIV-Medikamente machen mich müde und Konsumieren gibt mir ein besseres Gefühl.

6. _____

Manchmal sagt dir dein Gehirn, dass hochriskanter Sex genutzt werden kann, um auch etwas zu erreichen.

1. Ich bin einsam und will keine Zurückweisung riskieren, also werde ich nicht durch Safer Sex belästigen oder preisgeben, dass ich HIV-positiv bin.
2. Ich brauchte das Geld und mein Freier war bereit, ungeschützt mehr zu zahlen.
3. Damit mich der Sex heiß macht, muss ich Haut fühlen.
4. Meine Freunde wollen heute Abend in eine Sauna gehen und ich will nicht allein sein. Wenn ich mit ihnen gehe, werde ich mich nicht einsam fühlen, aber ich weiß, dass ich hochriskanten Sex haben werde.
5. In der Stadt findet eine Circuit-Party statt und ich will dabei sein.

6. _____

Rückfallrechtfertigung: "Depression, Wut, Einsamkeit und Angst"

Scheint Konsumieren oder hochriskanter Sex die Antwort auf Depressionen, Wut, Einsamkeit oder Angst zu sein? Ist es tatsächlich so? Was kannst du tun, wenn dein abhängiges Gehirn diese Themen anbringt?

- 1. Ich bin depressiv. Was macht es schon für einen Unterschied, ob ich konsumiere oder nicht?**
- 2. Wenn ich wütend werde, kann ich nicht kontrollieren, was ich tue.**
- 3. Ich habe schon HIV, also ist es mir eigentlich egal, ob ich auch noch Syphilis, Herpes oder irgendeine andere sexuell übertragbare Infektion bekomme.**
- 4. Ich habe Angst. Und ich weiß, was ich gegen dieses Gefühl tun kann.**
- 5. Wenn er schon denkt, dass ich konsumiert habe, dann kann ich es ebenso gut auch tun.**
- 6.** _____

Rückfallrechtfertigung: "Die Abhängigkeit ist geheilt"

Jeder kämpft mit der Tatsache, dass Abhängigkeit und Genesung fortlaufende Prozesse sind. Ebenso ist das Lernen neuer sexueller Verhaltensweisen ein fortlaufender Prozess. Hast du jemals versucht, dich selbst davon zu überzeugen, an Gedanken wie die folgenden zu glauben?

- 1. Ich habe die Kontrolle zurückgewonnen. Ich kann wieder aufhören, wann immer ich will.**
- 2. Ich habe dazugelernt – ich werde nur kleine Mengen oder nur ab und zu konsumieren.**
- 3. Alkohol ist nicht mein Problem – Crystal ist mein Problem. Also kann ich trinken und trotzdem nicht mit Crystal rückfällig werden.**
- 4. Ich kann ein klein wenig konsumieren; ich muss nur mit dem Sex vorsichtig sein, während ich high bin.**
- 5. Ich kann online gehen, ohne dass ich hochriskanten Sex habe oder Crystal konsumiere.**

6.

Was wir schon früher diskutiert haben:

Erinnerung: Trigger ➡ Gedanke ➡ Cravings ➡ Konsum

1. **Exposition gegenüber Triggern verhindern.** Halte dich von Personen, Orten und Aktivitäten fern, die du mit Crystalkonsum oder hochriskantem Sex in Verbindung bringst.
2. **Stoppe die Gedanken, die zu einem Rückfall führen können.** Es gibt viele Techniken, die dafür angewendet werden können. Einige Beispiele für Gedankenstopp-Techniken sind:

Entspannung - Nimm drei langsame, tiefe Atemzüge und konzentriere dich auf Gefühle des Wohlbefindens und der Entspannung.

Snapping - Trage ein Gummiband lose um dein Handgelenk und jedes Mal, wenn dir ein triggernder Gedanke bewusst wird, schnippst du das Band und sagst "NEIN" zu dem Gedanken.

Visualisierung - Stelle dir in Gedanken einen "Ein/Aus-Schalter" vor, den du einfach auf "Aus" stellen kannst, um die triggernden Gedanken zu stoppen.



Diese Techniken können bei der Rückfallprävention sehr effektiv sein. Es hilft, wenn man sich verschiedene Bilder und Gedanken im Kopf bereithält, um die triggernden Gedanken zu ersetzen. Probiere diese Techniken aus und verwende diejenigen, die am besten für dich funktionieren.

3. Plane deine Zeit

Strukturiere deinen Tag und fülle Blöcke freier Zeit mit Aktivitäten, wie zum Beispiel: Zeit mit „risikofreien“ Freunden verbringen, Bewegung/Sport oder ehrenamtliches Engagement.



4. **Unternimm etwas völlig anderes.**

Wenn du für eine Weile nicht mit dem Motorrad gefahren bist, miete oder leihe dir eins aus. Mache eine Wanderung in den Bergen. Gehe Angeln – alles, was du dafür benötigst, kannst du mieten.

Was hast du dir für das nächste Mal vorgenommen, wenn du bei dir Gedanken einer Rückfallrechtfertigung wahrnimmst?



Sitzung 18: Rückfallanalyse

Ein Rückfall geschieht nicht automatisch, aber ein Rückfall kann sowohl im Sinne eines Drogenkonsums als auch riskanten Sexualverhaltens erfolgen. Und ganz egal, was zuerst kommt - wenn sich ein Rückfall ereignet, dann ist es wichtig herauszufinden, was in diesem in Moment vorgefallen war. Indem du das tust, kannst du deine Reaktion verändern, wenn du das nächste Mal in einer ähnlichen Situation bist und dadurch einen zukünftigen Rückfall verhindern. Die Tabelle zur Rückfallanalyse auf der übernächsten Seite kann genutzt werden, um sich auf die Rückfallgründe zu konzentrieren.

Falls du rückfällig gewesen bist, verwende diese Übung, damit du deinen letzten Rückfall besser verstehst. Falls du nicht rückfällig gewesen bist, verwende diese Übung, um deine Cravings und Trigger besser zu verstehen. Betrachte die Ereignisse in dem 1- bis 4-wöchigen Zeitraum vor deinem Rückfall oder den Cravings. Beachte jede Veränderung oder jedes Ereignis, wodurch du gestresst warst, selbst wenn es nicht relevant erscheint. Zu berücksichtigende Dinge sind:

1. Finanzielle Ereignisse – Ereignisse oder Veränderungen auf der Arbeit oder bei anderen Aktivitäten, denen du nachgehst, um Geld zu verdienen.
2. Persönliche Ereignisse – Ereignisse oder Veränderungen in den Beziehungen zu Angehörigen oder Freunden. Konflikte mit einem Liebhaber/Sexpartner oder Schwierigkeiten, befriedigende sexuelle Kontakte zu finden. Der Besuch eines Sexclubs oder die Teilnahme an Gruppensex. Auf den Strich zu gehen. Auf einen alten Freund zu treffen oder mit einem Freund Schluss zu machen. In diese Kategorie sind auch andere Ereignisse oder Situationen einzuordnen, die nicht mit einer der anderen Kategorien zusammenhängen.
3. Therapeutische Ereignisse – Ereignisse oder Veränderungen in deinem regulären Behandlungsplan, wie zum Beispiel sich dem Ende der Teilnahme an dieser Gruppe zu nähern. Denke daran, dass selbst positive Dinge, wie zum Beispiel der Beginn einer Behandlung oder die Suche nach zusätzlicher Unterstützung, anstrengend sein können, weil sie dich dazu zwingen, dass du dich deinen Problemen stellst.
4. Crystal-bezogene Orte/Treffpunkte – Treffpunkte, die direkt mit Crystalkonsum im Zusammenhang stehen (zum Beispiel Bars, Sexclubs oder Circuit-Partys, der Besuch bei einem Dealer, das Abfahren vertrauter Orte). Warst du an einem dieser Orte?
5. Konsumverhalten – neue oder wieder aufgenommene Verhaltensweisen, die Teil der Abhängigkeit sind (zum Beispiel Lügen, Stehlen, zwanghaftes Verhalten und Isolation).
6. Rückfallrechtfertigung – Gedanken, die einen Konsum oder hochriskanten Sex okay erscheinen lassen, selbst wenn die Gedanken nur kurz waren und unbedeutend erscheinen. Hast du in letzter Zeit irgendwelche dieser Gedanken bemerkt?

-
7. Status bzgl. gesunder Lebensführung – Ereignisse oder Veränderungen in deinen Routinen (normale Ernährung, Schlaf, Körperpflege). Krankheiten oder Verletzungen sind besonders relevant, ebenso Änderung oder Verschlechterung eines fortwährenden Zustandes wie HIV, STI, Hepatitis, Depressionen oder anderer ernsthafter gesundheitlicher Beschwerden.

Es ist unwahrscheinlich, dass es in jeder einzelnen Kategorie für einen bestimmten Rückfall signifikante Ereignisse geben wird. Es ist wichtig, ein Bild der gesamten Verletzlichkeit vor dem Eintreten des eigentlichen Rückfalls zu bekommen. Verwende die Tabelle auf der folgenden Seite zur Rückfallanalyse, um die Dinge aufzulisten, die in der Woche vor einem Rückfall vorgefallen sind. Falls du seit Beginn dieser Gruppe keinen Rückfall gehabt hast, denke an die letzte Zeit, in der du konsumiert hast. Schaue auf die Ereignismuster und versuche herauszufinden, welche Ereignisse zum Konsum oder zu hochriskantem Sex führten. Indem du die Ereignisse vor dem Konsum auf diese Weise analysierst, kannst du ergründen, welche Ereignisse wahrscheinlich zum Konsum oder zu hochriskantem Sex führen, und du kannst Entscheidungen treffen, die dir dabei helfen, einen Rückfall zu vermeiden.

Tabelle zur Rückfallanalyse

Ein Rückfall beginnt nicht in dem Moment, in dem du die Droge konsumierst oder riskanten Sex hast. Fast immer gibt es Ereignisse vor dem Konsum, die den Rückfallkreislauf in Gang setzen. Die Identifikation dieser Ereignisse wird dir helfen, den Rückfallkreislauf zu stoppen und einen kompletten Rückfall zu vermeiden. Notiere anhand der folgenden Tabelle Dinge, die während der Woche vor dem Rückfall, der analysiert wird, vorgefallen ist. Falls du nicht rückfällig warst, nutze die Tabelle, um deinen Suchtdruck und die Trigger für dich zu verstehen.

finanzielle Ereignisse	persönliche Ereignisse	Therapieereignisse	drogenbezogenes Verhalten	Konsumverhalten	Rückfall-rechtfertigungen	Gesundheitsstatus

Gefühle, bezogen auf diese Ereignisse:

--	--	--	--	--	--	--

Rückfalldrift und Genesungsanker

Anker & die gefährlichen Gewässer der Genesung

Es existiert kein Ozean ohne gefährliche Gewässer. In der Genesung sind gefährliche Gewässer die Dinge, die dich zum Konsum hinziehen. Wir haben diese auch als Rückfalltrigger bezeichnet. Schreibe die Dinge auf, die deine Anker zu lösen drohen und das Abdriften Richtung Rückfall bewirken.

Gefährliche Gewässer	Sex, Drogen oder beides	Datum	Datum	Datum	Datum
1.					
2.					
3.					
4.					

Jetzt, da wir deinen jüngsten Rückfall oder die Cravings betrachtet haben und eine Zeit untersuchten, in der du versucht hast aufzuhören, aber nicht dazu in der Lage warst, lass uns ein paar Möglichkeiten prüfen, um den Drift in Richtung Rückfall zu verhindern.

Wie es passiert

Wie wir besprochen haben, geschieht ein Rückfall nur selten ohne Vorwarnung. Eine allmähliche Bewegung hin zu einem Rückfall kann so subtil und einfach wegzureden (oder zu bestreiten) sein, dass es sich so anfühlt, als ob es plötzlich passierte. Dieses langsame Bewegen weg von der Nüchternheit und hin zu einem Rückfall kann mit einem Schiff verglichen werden, das sich allmählich von seinem Anker und von seinem Liegeplatz wegbewegt. Die dahintreibende Bewegung kann so langsam sein, dass du sie nicht einmal wahrnimmst.

Den Prozess unterbrechen

Jeder braucht Verhaltensweisen und Bewältigungskompetenzen, um in der Genesung verankert zu bleiben. Diese „Anker“ müssen klar benannt und auf eine sehr spezifische Weise aufgelistet werden, damit sie eindeutig und messbar sind. Diese Verhaltensweisen verankern die Genesung an Ort und Stelle und verhindern das Heranschleichen des Rückfalldrifts. Die Anker können zwei verschiedene Formen annehmen:

1. Positive Verhaltensweisen, die du in Gang setzt und in dein Leben bringst (wie regelmäßige Bewegung, zu gruppen- und einzeltherapeutischen Treffen gehen, deine Tage planen etc.), um deinen Genesungsprozess aufrechtzuerhalten.
2. Vermeidende Verhaltensweisen oder Entscheidungen, um spezifische Verhaltensmuster aus deinem Leben zu entfernen (zum Beispiel sich in der Nacht im Internet aufhalten oder Chaträume besuchen; Bars, Buchläden oder sexuelle Treffpunkte aufsuchen; bestimmte Personen meiden).

Beide Ankertypen können dir in deiner Genesung Stabilität bieten.

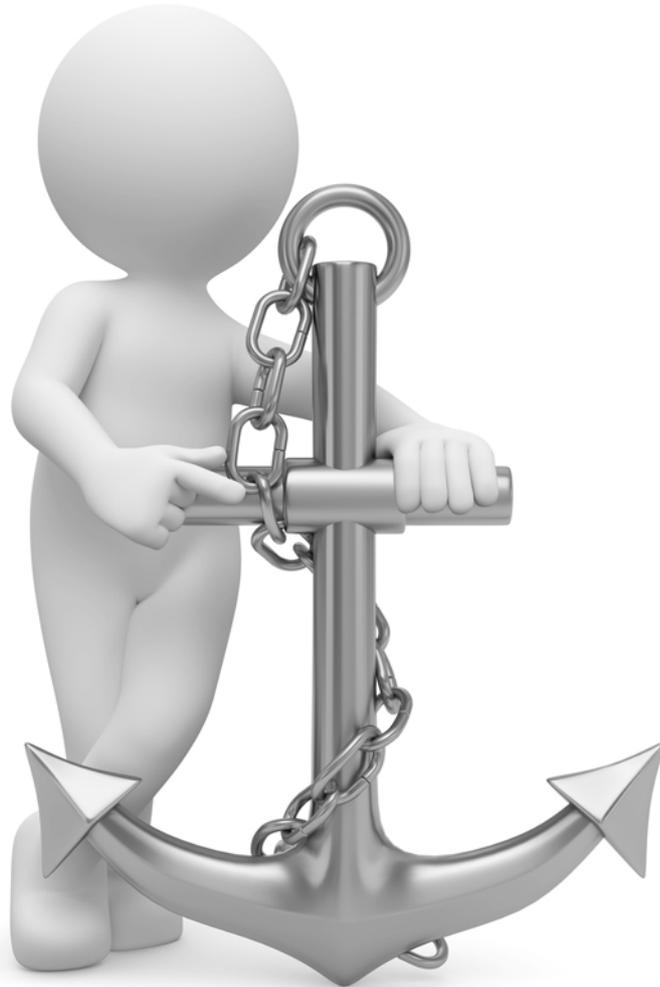
Die Genesung aufrechterhalten

Verwende die Tabelle zu den Anker in der Genesung, um die Verhaltensweisen zu erkennen und zu überwachen, die deine Genesung sichern. Folge diesen Richtlinien, wenn du das Formblatt ausfüllst. Bestimme 3 oder 4 konkrete Verhaltensweisen, Personen, Orte oder Dinge, die dir jetzt helfen, clean zu bleiben. Beziehe Punkte wie Bewegung/Sport, Einzel- und Gruppentherapien, Planung, Selbsthilfemeetings, Ernährungsmuster etc. mit ein. Liste keine Einstellungen auf. Diese sind nicht so einfach zu messen wie Verhaltensweisen. Versuche, zumindest ein paar Anker für sexuelle Verhaltensweisen und ein paar für crystalbezogene Verhaltensweisen zu haben. Diejenigen, die bei Sex und Crystal wirken, sind die stabilsten Anker und sollten so oft wie möglich verwendet werden.

Anker	Sex, Crystal oder beides	Datum	Datum	Datum	Datum
1.					
2.					
3.					
4.					

Die Checkliste sollte regelmäßig vervollständigt werden (mindestens wöchentlich). Wenn zwei oder mehr Punkte nicht abgehakt werden können, dann bedeutet dies, dass eine Rückfalldrift geschehen könnte. Manchmal passieren Dinge im Leben, die dich von deinen Anker distanzieren. Urlaub, Krankheit und Feiertage sind Dinge, die du nicht kontrollieren kannst und eventuell einen solche Drift verursacht. Viele Menschen werden während dieser Zeiten rückfällig. Verwende die Tabelle, um zu zeigen, wann du eher rückfällig wirst und entscheide, was zu tun ist, um dies zu verhindern.

Hausaufgabe – Die Gewässer testen



Beobachte bis zur nächsten Sitzung deine Anker. Verwende so viele Anker wie möglich und finde heraus, ob sie dir dabei helfen, deine Abstinenz von Crystal aufrechtzuerhalten und das Safer-Sex-Verhalten weiterzuführen. Behalte im Auge, was funktioniert und was nicht, und wir werden es beim nächsten Treffen besprechen.

Sitzung 19: Was ist mit diesen Gefühlen?

Wir alle müssen sorgfältig auf unsere Gefühle achten. Deinen Gefühlen zuzuhören, gibt dir wesentliche Informationen darüber, (a) was in der Welt unmittelbar um dich herum geschieht und (b) was in dir los ist. Wenn du die ganze Zeit versuchst, deine Gefühle „auszuschalten“, dann gehen dir viele wertvolle Informationen verloren, um dich durch den Tag zu leiten.

Allerdings können negative Gefühle schwer zu bewältigen sein und Rückfälle triggern. Deswegen versuchen wir oftmals, Dinge zu TUN, um unangenehme Gefühle wegzudrücken. Der Konsum von Crystal kann den schmerzhaften Stich von manchen Emotionen für kurze Zeit nehmen. Ähnlich können intensive sexuelle Erlebnisse, die mit einem hohen Risiko einhergehen können, schmerzliche Gefühle ausschalten – wenn auch nur vorübergehend. Sobald die zeitweilige Entlastung weg ist, tauchen die Emotionen wieder auf, manchmal stärker denn je, manchmal verschlimmert durch Gefühle von Schuld und Scham.

Manchmal lassen Menschen nicht zu, dass sie bestimmte Emotionen fühlen, weil sie bestimmte Überzeugungen über Emotionen erlernt haben, wie zum Beispiel, dass es nicht okay ist, sich verletzt zu fühlen, oder dass es nicht „männlich“ ist, sich traurig oder einsam zu fühlen. Dies führt nicht nur zum Leugnen jedweden Gefühls, sondern auch zu einer falschen Bewertung von Emotionen, wie zum Beispiel zu sagen „Ich bin wütend“, wenn man sich tatsächlich traurig oder verletzt fühlt. Wenn du dir über deine Gefühle nicht im Klaren bist, dann kannst du unmöglich beginnen, mit ihnen umzugehen und könntest viele Situationen fehlinterpretieren.

Die Vermeidung starker Gefühle kann so zu einem tiefsitzenden Muster werden, dessen du dir nicht einmal bewusst bist. Oftmals fühlen Menschen Cravings, ohne sich je zuerst zu erlauben, die unangenehmen Gefühle zu fühlen, die sie zu dem Wunsch führen würden, durch Drogen oder Sex zu „entfliehen“. Eine gute Technik im Umgang damit ist, sich selbst vom Handeln abzuhalten und sich jedes Mal, wenn du Cravings hast, zu fragen, „Was fühle ich?“ Wenn du (a) erkennen kannst, was du fühlst, (b) bestimmen kannst, was dieses Gefühl verursachen könnte, und (c) etwas tun kannst, um den Ursprung dieses Gefühls zu adressieren, dann werden deine Cravings wahrscheinlich weggehen.

Konversation in Farbe

Das Ziel dieser Übung ist es, mit einem Partner über Gefühle zu kommunizieren, ohne Worte zu benutzen. Ihr bekommt Papier und Farbstifte. Führe mit deinem Partner ein Gespräch über Gefühle, wobei du nur die Farbstifte verwendest, keine Wörter. Denke über Emotionen nach, die du am letzten Wochenende hattest; mit Hilfe von Farbe erzählst du deinem Partner davon. Unterhaltet euch ca. 10 Minuten lang und dann werden wir darüber reden, wie es war, diese Übung zu machen.

Wie war es für dich, diese Übung zu machen?

Deine Gefühle fühlen

Eine Sache, die das Verstehen und Umgehen mit Emotionen sogar noch verwirrender machen kann, ist, dass sie oft alle miteinander verbunden und vermischt auftreten. Dies trifft besonders für abhängige Personen in der frühen Genesung zu. Emotionen beginnen oftmals dann aufzutauchen, wenn sich dein Gehirn von Crystal erholt, und es kann sehr überwältigend erscheinen, weil du vielleicht nicht einmal dazu in der Lage bist zu erkennen, was du fühlst. Du könntest dich traurig und wütend oder ängstlich und einsam fühlen oder du könntest widersprüchliche Emotionen haben, wie zum Beispiel dich gleichzeitig glücklich und ängstlich zu fühlen.

Um die Dinge noch komplizierter zu machen, kommen Emotionen aus vielen verschiedenen Quellen. Emotionen können hervorgehen aus

- äußeren Ereignissen (eine Geburtstagsfeier, der Tod eines Freundes),
- inneren Botschaften (sich nutzlos oder einsam fühlen),
- physiologischen Ursachen (Nebenwirkungen von Medikamenten, der Absturz nach einem Crystalkonsum, Depressionen oder Angststörungen haben, sich im Genesungsstadium „Die Wand“ zu befinden).

Diese Emotionen können sehr stark sein. Während es wichtig ist, sich ihrer bewusst zu sein, gibt es Möglichkeiten, um effektiv mit ihnen umzugehen und sie davon abzuhalten, einen Rückfall zu triggern.

Mit Gefühlen umgehen

Viele von uns haben ungesunde Wege erlernt, mit Gefühlen umzugehen. Jungs erhalten in unserer Kultur einige sehr starke Botschaften darüber, was es bedeutet, ein Mann zu sein (wie z. B. Jungs weinen nicht, Männer sind stark und dass das Zeigen von Gefühlen, abgesehen von Wut, bedeutet, dass wir schwach sind). Deswegen gehen wir oft in einer Art und Weise mit Gefühlen um, die nicht unbedingt hilfreich ist. Benenne ein Gefühl, von dem du weißt, dass du damit nicht sehr gut umgehst. Was macht dieses Gefühl schwer für dich?

Einer der üblichen Wege für den Umgang mit Gefühlen ist, sie zu ignorieren. Bedauerlicherweise tendieren Gefühle dazu, Wege zu finden, sich Bahn zu brechen. Zum Beispiel könntest du dich verletzt oder depressiv fühlen und entscheiden, es anderen nicht zu zeigen. Später beginnst du mit deinem Partner einen Streit über eine Kleinigkeit. Denke daran - wenn du ein Gefühl unterdrückst, dann wird es zurückkehren und dich früher oder später verfolgen.

Neue Bewältigungsstrategien

Lass es raus

Wenn du erst einmal erkannt hast, wie du dich fühlst, dann ziehst du vielleicht auch in Betracht, es zum Ausdruck zu bringen. Du kannst gegenüber unterstützenden und vertrauten Menschen Gefühle zum Ausdruck bringen (bei einer vertrauten Gruppe, einem Freund oder Therapeuten) oder du kannst Gefühle direkt gegenüber der Person ausdrücken, für die du die Gefühle hast. Manchmal allerdings wäre es nicht hilfreich, deine Gefühle direkt gegenüber dieser Person auszudrücken. In diesem Fall ist ein Gespräch mit einem vertrauten Freund, einem Sponsor oder einem Therapeuten die beste Lösung.

Denke an eine Situation in dieser Woche, in der du deine Gefühle gegenüber jemand anderen zum Ausdruck gebracht hast. Wie war es für dich und wie hast du dich danach gefühlt?

Verändere deine Gedanken und dein Verhalten

Was du denkst und was du tust – beides kann deine Gefühle ändern. Manchmal kann die Intensität der Gefühle dadurch reduziert werden, dass du die Art veränderst, wie du über etwas denkst. Du kannst „Ich bin so sauer, weil er Unrecht hat und ich im Recht bin“ ändern in „Es ist okay, wenn mir jemand nicht zustimmt und Konsum wird es bestimmt nicht besser machen.“ Ebenso ist das Verändern von dem, was du tust, eine andere Möglichkeit, um mit Gefühlen umzugehen. Hast du jemals einen langen Spaziergang gemacht, wenn du dich schlecht gefühlt hast und dann gemerkt, dass du dich nach deinem Spaziergang besser gefühlt hast?



Steige auf das Surfbrett



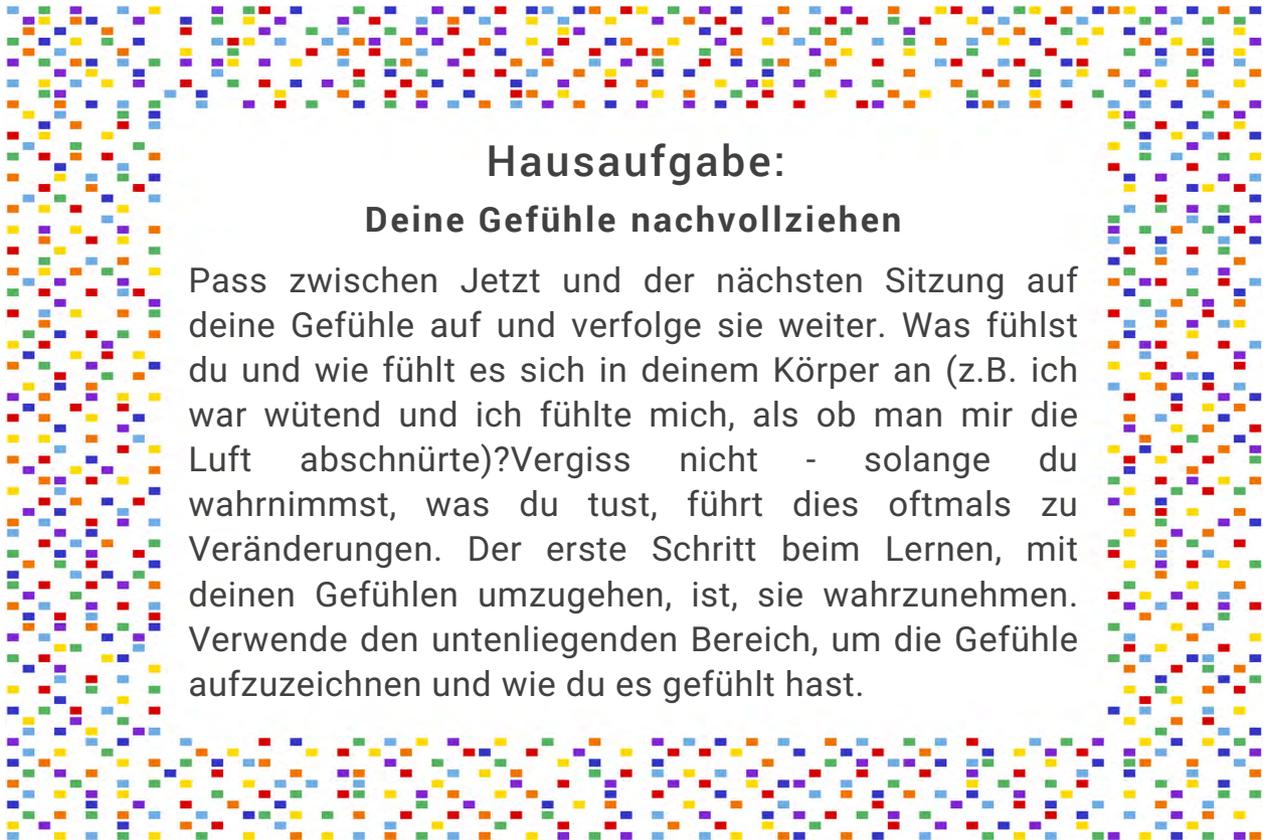
Genauso wie bei Cravings ist manchmal der beste Weg für den Umgang mit Gefühlen, sie auszureiten – Emotionssurfing. Manchmal haben Menschen Angst, dass sie für immer in diesem Raum feststecken, wenn sie sich ihren eigenen Gefühlen aussetzen. Das ist nicht wahr. Wenn du es dir selbst erlaubst, es zu fühlen und jemand anderem gegenüber auszudrücken, dann wird es vorbeigehen und du wirst dich oftmals viel besser fühlen, weil du es herausgelassen hast.

Es aussitzen

Praktiziere das „Aussitzen“. Setze dich auf einen Stuhl und mache etwas anderes. Beende eine Aufgabe, schreibe einen Brief oder warte einfach nur eine Zeit lang ab – es ist nicht sehr aufregend, aber es funktioniert.



Die Idee hier ist, dich nicht von den außer Kontrolle geratenen Gefühlen zurück in den Konsum treiben zu lassen. Lernen, mit Emotionen umzugehen, bedeutet, bei sich selbst Gefühle zuzulassen. Lernen, das Denken und Fühlen auszubalancieren, wird dein Verhalten lenken. Es wird auch helfen, dich „in der Mitte“ zu halten, und deine Fähigkeit verbessern, starke Gefühle zu verarbeiten.



Hausaufgabe:

Deine Gefühle nachvollziehen

Pass zwischen Jetzt und der nächsten Sitzung auf deine Gefühle auf und verfolge sie weiter. Was fühlst du und wie fühlt es sich in deinem Körper an (z.B. ich war wütend und ich fühlte mich, als ob man mir die Luft abschnürte)? Vergiss nicht - solange du wahrnimmst, was du tust, führt dies oftmals zu Veränderungen. Der erste Schritt beim Lernen, mit deinen Gefühlen umzugehen, ist, sie wahrzunehmen. Verwende den untenliegenden Bereich, um die Gefühle aufzuzeichnen und wie du es gefühlt hast.

Gefühl	Wie hat es sich angefühlt?

Sitzung 20: Ziele setzen & Probleme lösen

Viele der Ratschläge in der Rückfallprävention konzentrieren sich auf die Vermeidung riskanter Situationen. Trotz aller guten Pläne wird es allerdings unvermeidlich sein, dass du dich gelegentlich in Situationen wiederfinden wirst, die dich in die Gefahr eines Rückfalls bringen. Zum Beispiel könntest du:

1. deinen alten Dealer oder einigen alten Konsumfreunden oder Sexpartnern über den Weg laufen;
2. ins Fitnessstudio gehen und sehen, wie ein Tütchen herumgereicht wird oder ein echt heißer Typ da ist;
3. zu einer Party oder einem anderen gesellschaftlichen Event gehen, wo unerwartet Drogen gereicht werden;
4. eine Bleibe brauchen und jemand bietet Sex, Crystal und einen Schlafplatz an;
5. etwas Crystal finden, das du völlig vergessen hattest.

Der erfolgreiche Umgang mit diesen Situationen kann dir dabei helfen, ein Gefühl für die Fähigkeit zu entwickeln, sogar mit den schwersten Herausforderungen klarzukommen. Dieses Gefühl, dass du mit „was auch immer passiert“ umgehen kannst, nennt sich „Selbstwirksamkeit“.

So wie bei all den anderen Kompetenzen, die wir besprochen haben oder besprechen werden, ist die Entwicklung von Selbstwirksamkeit ein schrittweiser Prozess. Es ist wichtig, sich realistische Ziele zu setzen, die dich in die gewünschte Richtung bringen, aber nicht zu schwer sind. Sich zum Beispiel zu sagen, „Ich werde innerhalb von ein paar Monaten in einer Beziehung sein,“ ist wahrscheinlich kein realistisches Ziel, insbesondere wenn du Probleme hast, das Haus überhaupt zu verlassen. Ein besseres Ziel mit einer guten Erfolgsaussicht wäre: „Ich werde heute einen Spaziergang machen.“ Allerdings könnte selbst dieses Vorhaben für manche Menschen zu groß sein. Ein Ziel wie „Ich werde vor 10 Uhr aufstehen“ wäre dann vielleicht eine Startmöglichkeit.

Erstelle eine Liste der erfolgreichen Rückfallpräventionen und lies sie immer wieder durch. Die Erinnerung an deine Erfolge wird dir mehr Zuversicht in zukünftige Erfolge geben.

Ziele festlegen

Es ist wahrscheinlich, dass es Zeiten geben wird, in denen du dich von Problemen, die du hast, oder Gefühlen, die du erlebst, überwältigt fühlst. Dies bedeutet vermutlich eins von zwei Dingen: du nimmst zu viele Dinge auf einmal in Angriff oder aber, Gefühle aus der Vergangenheit oder aus anderen Situationen häufen sich an. Ein paar Dinge zur Erinnerung:

- 1. Nimm immer nur eine Sache in Angriff.** Der Versuch, zwei oder mehr Probleme auf einmal zu lösen, bedeutet wahrscheinlich, dass keines gelöst wird. Finde heraus, welches Problem am wichtigsten ist, und arbeite zuerst daran.
- 2. Wenn es sich zu groß anfühlt, versuche, es in kleinere Stücke aufzuteilen.** Fast immer sind die kleinen Schritte einfacher zu erreichen als die ganz große Lösung. Erfolg bei den kleinen Schritten wird die Kugel in die richtige Richtung bewegen und dich deinem finalen Ziel näherbringen.
- 3. Gefühle sind nicht schlimm – manchmal fühlen sie sich nur so an.** Gefühle geben uns Informationen über Situationen oder Probleme. Wenn du lernst, sie zu erkennen und zu beachten, wird dir das Informationen über das Problem oder die Situation geben, die sie verursacht, und dir letztlich dabei helfen, dein Ziel zu erreichen.



Diese Aufstellung soll dir helfen zu verstehen, wie du ein großes Ziel in kleinere Ziele aufgliedern kannst, bis du dich mit einem anfänglichen Ziel als ersten Schritt zum Erfolg wohlfühlst. Bewerte und umkreise deinen Grad an Zuversicht in die eigene Fähigkeit, die folgenden therapiebezogenen Ziele zu erreichen (1 = *nicht zuversichtlich* und 10 = *sehr zuversichtlich*).

1. Zu einer geplanten Zeit aufstehen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Sich an einen Plan halten:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Meine Termine und/oder Meetings zur Genesung einhalten:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Meine Medikamente verschreibungsgemäß einnehmen:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Nicht trinken:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Kein Marihuana konsumieren:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Crystal ablehnen, wenn es mir angeboten wird:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Entscheiden, wo ich Sex habe:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Entscheiden, wie ich Sex habe.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Beim Hinarbeiten auf ein Ziel treten oftmals Herausforderungen auf. Es ist wichtig, eine effektive Strategie für die Lösung dieser Probleme zu haben.

Schritte zur Lösung eines Problems

- Erstens** **Das Problem identifizieren.** Definiere es so gewissenhaft wie möglich, weil deine Definition des Problems deine Lösung bestimmen wird. „Alles ist Scheiße“ ist keine gute Definition des Problems, aber „Ich bin sauer auf meinen Freund“ ist eine.
- Zweitens** **Lösungen sammeln.** Denke dir so viele Lösungen wie möglich aus, selbst wenn sie dumm erscheinen. Je länger deine Liste ist, umso wahrscheinlicher ist es, dass sie einige praktikable Lösungen enthalten wird. Bitte einen Freund oder Angehörige, mit dir nach Lösungen zu suchen. Zwei Köpfe sind besser als einer!
- Drittens** **Deinen Plan realisieren.** Wähle eine oder mehrere Lösungen von deiner Liste aus, gliedere sie in überschaubare Teile (kleine Ziele) und beginne, an ihnen zu arbeiten.
- Viertens** **Das Ergebnis überprüfen.** Hat deine Lösung funktioniert? Falls nicht, haben sich Teile des Problems verbessert oder hat sich das Problem verändert? Wenn dein Problem gelöst ist, dann bist du fertig. Wenn nicht, fang wieder mit dem ersten Schritt an. Wenn die Lösung anfänglich nicht funktioniert, heißt das nicht, dass du versagt hast, denn du hast ja dadurch etwas mehr über das Problem gelernt und darüber, wie du versuchen könntest, es in Angriff zu nehmen. Das erlaubt es dir, weitere Strategien zu entwickeln und neue Lösungen abzuleiten.

Hier ist eine Gelegenheit, diesen Prozess zu üben. Denke über ein Ziel nach, das du auf deinem Pfad zur Genesung erreichen musst. Was sind einige der Hindernisse, die dir im Weg sein könnten? Was sind die Schritte, die du unternehmen musst, um dein Ziel zu erreichen? Denke daran, mit dem Identifizieren möglichst kleiner Schritte zu beginnen.

Ziel	<hr/> <hr/>
Hindernisse	<hr/> <hr/> <hr/>
Schritte	1. <hr/> 2. <hr/> 3. <hr/> 4. <hr/> 5. <hr/>

Hausaufgabe:

Identifiziere ein oder zwei Dinge, die du in den kommenden Tagen erreichen willst. Nimm dir ein kleineres Ziel vor, bei dem du eine gute Chance hast, es auch zu erreichen. Wenn ein langfristiges Ziel z.B. ist, einen Arbeitsplatz zu finden, dann nimm dir in den nächsten Tagen als Ziel vor, die Zeitung zu kaufen und die Stellenangebote durchzusehen oder online zu gehen und auf monster.de oder jobbörse.de zu suchen.

Sitzung 21: Warum du konsumierst und Lowtech-Sex

Warum konsumierst du?

Schwule Männer nehmen Crystal aus vielerlei Gründen. Wir fanden heraus, dass die meisten schwulen Männer Crystal aus einem (oder einer Kombination) von drei Gründen konsumieren. Manche Männer konsumieren ausschließlich zur sexuellen Befriedigung und Verstärkung. Manche konsumieren, um negativen Gefühlen oder Verantwortlichkeiten zu entfliehen. Crystal kann Menschen helfen, Probleme oder Verantwortlichkeiten zu vergessen – wenn auch nur vorübergehend. Wenn Menschen Crystal konsumieren, um zu entfliehen, fühlen sie oft unmittelbar eine Erleichterung von ihren Problemen. Eine der Herausforderungen beim Verzicht auf Crystal ist, dass viele unsicher sind, wie sie ohne Konsum zeitweilig ihrem Leben „entfliehen“ können.

Manche Männer konsumieren, um Aspekte der HIV-Infektion zu bewältigen.

Betriffst dich eine der folgenden HIV-bezogenen Motivationen des Crystalkonsums?

- um die emotionalen Reaktionen auf die Diagnose HIV-positiv zu bewältigen
- um mit Müdigkeit oder fehlender Energie aufgrund der HIV-Erkrankung oder HIV-Medikation umzugehen
- Wegen der Proteasehemmer und hochaktiven antiretroviralen Therapie (HAART oder „Medikamentencocktails“) leben viele Menschen mit HIV jetzt deutlich länger. Wenn du seit 10–20 Jahren positiv bist, hast du dich damals entschieden, „so zu leben, als ob heute der letzte Tag wäre“? Hat das zu einem Party-Lebensstil geführt?
- um die oftmals beängstigende Entscheidung zu vermeiden, ob du deinen HIV-Status gegenüber potentiellen Sexpartnern offenbarst
- um für eine Weile dem Bewusstsein zu entfliehen, dass du positiv *bist*

Zu dieser Zeit HIV-negativ zu sein, bringt in unserer kollektiven Geschichte ebenfalls Herausforderungen mit sich. Viele negative Männer sagen uns, dass es wegen der Angst einer Infizierung mit HIV, Syphilis oder anderen STIs einfach nicht möglich ist, eine unbeschwerte, spontane sexuelle Erfahrung zu erleben. Für manche negativen Männer scheint es so, als ob ein Großteil der organisierten LSBT-Gemeinschaft bestrebt ist, um HIV herum zu verschmelzen, und dass es sehr leicht passiert, sich als negativer Mann isoliert und allein zu fühlen. Crystal erlaubt allen Mitgliedern unserer Gemeinschaft, sich vom Leben in einer von HIV betroffenen Welt „eine Auszeit zu nehmen“.

Während all diese Motivationen für Crystalkonsum unter schwulen Männern häufig vorkommen, fanden wir im Laufe unserer Arbeit in den letzten Jahren heraus, dass bei fast allen Crystal mit sexuellen Erfahrungen verknüpft wurde, unabhängig von dem Anlass, aus dem jemand anfing, Crystal zu konsumieren. Crystal hilft oftmals dabei, die peinlichen Momente eines Treffens mit Typen und des Zustandekommens einer sexueller Verbindungen zu vereinfachen. Allerdings haben wir auch erfahren, dass Crystal die Männer in wichtigen Aspekten voneinander entfernen kann, weil so viel von dem, was passiert, auf Phantasien beruht und nicht darauf, wer sich tatsächlich im Raum befindet.

Denke über deinen Crystalkonsum nach. Treffen irgendwelche der Gründe, die wir besprochen haben, auf dich zu, oder gibt es andere Gründe dafür, warum du konsumierst?

Lowtech-Sex

Es gibt viele Dinge, die den Sex verbessern können. Crystal ist definitiv eines davon und für viele schwule Männer ist es das primäre Mittel zur Verbesserung ihres Sexlebens geworden. Wir nennen Crystalsex „Hightech-Sex“, weil Sex auf Crystal oft mit dem Internet in Verbindung steht, wo sich Typen zum „Party-n-Play“ treffen können. In dieser Sitzung nennen wir Sex ohne Crystal und Internet „Lowtech-Sex“. Wenn du für eine Weile Crystal konsumiert hast, dann hast du vielleicht sogar vergessen, wie es ist, jemanden außerhalb des Internets kennenzulernen. In mancherlei Hinsicht ist es einfacher und schneller geworden, Crystal und einen Typen online „zu bestellen“, als eine Pizza zu bestellen!

Ein bedeutender Teil des Genesungsprozesses, insbesondere für schwule Männer, die Crystal konsumieren, besteht darin, Wege zu finden, ohne Crystal und allem, was dazu gehört, sexuell aktiv zu sein. Sex ohne Crystal wird nicht so intensiv sein wie Sex auf Crystal, insbesondere nicht in den frühen Stadien der Genesung. Allerdings geht es um das Ziel, Wege zu entdecken und zu schaffen, um „Lowtech-Sex“ zu haben und genießen zu können. Dies bedeutet zunächst herauszufinden, was für eine Art Verbindung du mit einem anderen Typen (oder mehreren Typen) haben möchtest und dann ein paar Schritte zu entwickeln, um dich dieser Verbindung näher zu bringen.

Wie finde ich Leute, mit denen ich Zeit verbringen möchte?

Tante Tina dachte, dass sie ihre jüngste Erfahrung mit dir teilen würde, um dir ein paar Anregungen zu geben!



Liebster Neffe,

Wie geht es Dir? Ich hoffe, dass es Dir gut geht. Ich wollte Dir mitteilen, wie sehr ich meinen kürzlichen Besuch in Los Angeles genossen habe. Es hat mir gefallen, Deine Freunde zu treffen, die Sehenswürdigkeiten zu sehen und, am allermeisten, Zeit mit Dir zu verbringen. Ich bin so stolz auf Dich und gratuliere Dir zu den Schritten, die Du unternimmst, um ein gesünderes Leben zu leben. Unsere nächtlichen, sehr persönlichen Gespräche bedeuten mir sehr viel und nun bin ich an der Reihe, Dir zu vertrauen. Ich habe viel von Dir gelernt, als ich in Los Angeles war, mein geliebter Neffe. Deinen Genesungsprozess zu beobachten, hat mich ein paar Dinge über den Mut gelehrt, sich zu verändern. Als ich nach Hause zurückkehrte,

ist mir klargeworden, dass ich sehr einsam bin, also habe ich das Risiko auf mich genommen und den Schachclub von Squaresville aufgesucht. Und so war ich da, ohne jegliche Erwartung, außer den ein oder anderen Trick bei hölzernen Miniatur-Ritern auf Pferden zu lernen, und ich wurde einem Herrn namens Joseph zugewiesen. Er ist etwas jünger als ich, spricht leise und ruhig und hat einen großen Sinn für Humor. Wir haben uns auf Anhieb gut verstanden und auf einmal wurde Schach für mich noch interessanter, herausfordernder und unterhaltsamer. Seitdem haben Joseph und ich jeden Freitagabend Schach gespielt. Und nein, wir waren nicht intim miteinander. Aber wenn die Zeit dazu gekommen ist, dann werden wir darüber sprechen und uns sicher sein. Aber in der Zwischenzeit ist es so schön, einen Gefährten zu haben, mit dem ich reden kann, dem ich zugeneigt bin und zu dem ich eine Freundschaft aufbaue, ganz ohne Druck.

Pass auf Dich auf. Alles Liebe, Küsse,

XOXOXO

Tante Tina

Sitzung 22: Eine Gemeinschaft im Wandel

HIV, eine relativ junge Erkrankung, hat bereits die Art und Weise verändert, in der Menschen auf der ganzen Welt über Sex verhandeln und reden. Für schwule und bisexuelle Männer war HIV der Eckpfeiler von Aktivismus, Präsenz und Kampf. Es hat unsere Sprache verändert („Bist du positiv?“ „Ich bin sauber.“ „D/D-frei?“) und ist ein prägender Bestandteil unserer Geschichte und Identität als Individuen in der Gesellschaft allgemein geworden. Einerseits hat HIV unsere Gemeinschaft gestärkt, indem es uns befähigt, an die Grenze zu gehen, gegen das Stigma anzukämpfen und für verbesserte Gesundheitsversorgung und Ressourcen zu arbeiten. Andererseits hat HIV eine ganz klare Linie zwischen HIV-positiven und HIV-negativen Individuen gezogen, die unsere Gemeinschaft auf Grundlage des HIV-Serostatus trennt.

In dieser Sitzung werden wir die Möglichkeit haben, miteinander in einem vertraulichen Rahmen über unsere Gefühle zu sprechen, wie der HIV-Serostatus die eigene Identität, Beziehungen zu anderen schwulen/bisexuellen Männern, insbesondere bei einem gegensätzlichen HIV-Serostatus, und Crystal beeinflusst. Besprecht die folgenden Fragen als Gruppe.

Wie hat dein HIV-Serostatus deine Identität als schwuler oder bisexueller Mann beeinflusst?

Wie hat dein HIV-Serostatus dein Gefühl einer Verbundenheit zu einer größeren LGBT-Gemeinschaft beeinflusst?

Wie beeinflusst oder wie hat dein HIV-Serostatus die Art beeinflusst, wie du Sex hast?

Gibt es eine Verbindung zwischen deinem HIV-Serostatus und deinem Crystalkonsum?
Falls ja, wie ist diese?

Wie gehst du mit Männern um, die einen gegensätzlichen HIV-Serostatus haben?

Sitzung 23: Sozialisieren vs. Isolieren

Wenn Crystalabhängige konsumieren und sich dadurch schlecht fühlen, lernen sie, zu Hause zu bleiben, sich ins Bett zu verziehen und wieder zu stärken. Während der aktiven Phasen der Abhängigkeit ist Isolierung die Art, wie viele Konsumenten für sich selbst sorgen. Während der Genesung ist das Etablieren einer anderen Routine von entscheidender Bedeutung. Zu Meetings gehen, Arbeit und Therapie sind Möglichkeiten, um in der frühen Genesung strukturierte Zeitabläufe zu schaffen. Der Akt an sich, zu diesen Orten zu gehen, einfach nur dort aufzutauchen, ist genauso wichtig wie das, was du vielleicht von dort mitnehmen wirst.

Für viele Menschen reduziert sich mit zunehmendem Crystalkonsum die Welt auf das Beschaffen, Konsumieren und Runterkommen vom Crystal. Andere Aspekte im Leben erhalten oft weniger Aufmerksamkeit und können vernachlässigt erscheinen. Zusätzlich kommt es häufig vor, dass man sich sowohl während des Konsums als auch beim Runterkommen vom Konsum von anderen Menschen fern hält, um sich Zeit zu lassen für körperliche und emotionale Erholung.

Menschen isolieren sich auf unterschiedliche Weise. Am häufigsten isolieren sich Menschen, indem sie sich gegenüber der Welt verschließen – zu Hause bleiben, die Gardinen zuziehen und sich vor der Welt verstecken. Allerdings isolieren sich auch viele Menschen in der Öffentlichkeit. Du kannst auf einer belebten Straße oder mitten auf einer Party sein und dich emotional selbst verschließen. Das Endergebnis ist dasselbe – Gefühle von Einsamkeit und Isolation.

Während du in der Genesung fortschreitest und anfängst, Klarheit über dein Leben zu gewinnen, wirst du mit vielen Gedanken und Gefühlen über dich, deine Welt und deinen Platz in dieser Welt konfrontiert, was Zeit erfordert, diese zu ordnen. Oft hilft es uns, mit anderen Menschen zusammen zu sein, um aus negativen Denkmustern auszubrechen, was für uns allein sehr schwer ist (ganz einfach, weil andere uns oft objektiver sehen können, als wir uns selbst sehen). Deshalb ist es wichtig, Isolation auf beiden Ebenen zu vermeiden, sich sowohl physisch als auch emotional nicht aus der Welt zu entfernen.

Selbst für Menschen, die es wichtig finden, Zeit für sich allein zu haben, ist es von Bedeutung, einen Aktivitätsplan zu erschaffen, der Interaktionen mit anderen Menschen beinhaltet, und sich an diesen Plan zu halten.

Lass uns einige mögliche Unterschiede zwischen Isolation von und Kontakt mit Menschen erkunden:

Zuhause bleiben

vs.

Ausgehen

- | | |
|--|---|
| 1) Ich werde mich weiterhin schlecht fühlen. | 1) Ich werde mich wahrscheinlich besser fühlen. |
| 2) Ich werde mit meiner Negativität allein sein. | 2) Ich könnte ein Gefühl von Optimismus verspüren. |
| 3) Ich könnte mich schuldig fühlen. | 3) Ich werde wahrscheinlich zufrieden sein. |
| 4) Ich könnte mich sicher und behaglich fühlen. | 4) Ich könnte mich ängstlich und unwohl fühlen. |
| 5) Ich könnte mich langweilen. | 5) Ich werde mit anderen Menschen zu tun haben. |
| 6) Ich werde meiner Kraftlosigkeit nachgeben. | 6) Ich demonstriere Stärke. |
| 7) Ich werde mit meinen Gefühlen allein sein. | 7) Ich könnte eine Perspektive entwickeln, indem ich meine Gefühle teile. |
| 8) Ich werde mich aufgetankt fühlen. | 8) Ich werde mich ausgelaugt fühlen. |
| 9) Ich werde keinen Input von anderen erhalten. | 9) Ich lerne vielleicht etwas Sinnvolles. |
| 10) Ich werde auf meinen Schmerz fokussieren. | 10) Ich werde vielleicht von meinen Problemen abgelenkt. |
| 11) _____ | 11) _____ |
| 12) _____ | 12) _____ |

Besprich die folgenden Fragen als Gruppe.

Wie isolierst du dich?

Was sind ein paar der Gründe, wegen derer du dich isolierst?

Verbringst du auch Zeit allein, bei der es *nicht* darum geht, sich zu isolieren?
Welchen Bedürfnissen wirst du gerecht, wenn du Zeit mit dir verbringst?

Wie wir besprochen haben, ist es entscheidend, deine Zeit mit Aktivitäten zu füllen, insbesondere in der frühen Genesung. Draußen in der Welt zu sein, heißt allerdings auch, das Risiko einzugehen, auf schwierige Situationen zu treffen, die deine Entschlossenheit zur Abstinenz herausfordern. Es ist wichtig, für Situationen vor auszuplanen, die für deine Genesung eine Gefahr darstellen könnten.

Option:

Andere:

Rufe einen Freund an

Trinke keinen Alkohol

Sprich über deine Genesung

Halte Kondome/Gleitmittel parat

Sei dazu bereit, über deinen HIV-Status zu sprechen

Gedankenstoppen

Rufe deinen Sponsor an

Aussitzen!

Lege deinen Internetzugang lahm

Gehe nicht davon aus, dass alle Sexpartner HIV-positiv sind

Sei dazu bereit, über deinen HIV-Status zu sprechen

Sitzung 24: Tante Tina zieht ein

Mein teurer Neffe,

ich wollte Dir einen Brief schreiben und Dir sagen, dass ich Dich sehr lieb habe und dass ich denke, dass Los Angeles ein fabelhafter Ort ist. Am wichtigsten ist, ich liebe die Veränderungen, die Du in Deinem Leben machst. Es ist wunderbar zu sehen, dass Du besser auf Dich achtest und dass Du Freundschaften knüpfst, die Dich in den Veränderungen unterstützen, die Du machst. Aus all diesen Gründen habe ich mich dazu entschlossen, nach Los Angeles zu ziehen, so dass ich meinem Lieblingsneffen näher sein kann und mehr Zeit in Deiner Gesellschaft verbringen kann.



Ich werde in ein paar Wochen ankommen und habe mich gefragt, ob ich für eine Weile bei Dir wohnen könnte, bis ich einen faaaabelhaften Platz für mich selbst finde. Ich freue mich darauf, mehr Zeit mit Dir zu verbringen und mehr über den Prozess zu erfahren, den Du durchlaufen hast, um nun wunderbaren Veränderungen zu machen.

Alles Liebe, Tante Tina



Vorbereitung für Tante Tinas Ankunft

Spaß mit Tante Tina

Was sind einige der Veränderungen in deinem Leben, die du Tante Tina zeigen möchtest?

Erstelle eine Liste mit einigen der Aktivitäten, die du gerne mit Tante Tina unternehmen würdest. Offensichtlich sind das Dinge, die du gerne tust und die sich nicht auf Crystal beziehen. Nochmals, denke an deine Lieblingsorte: Restaurants und Cafés, Orte zum Einkaufen, Leute beobachten oder einfach nur zum Abhängen.

Wenn du daran denkst, Tante Tina überall vorzustellen, mit wem würdest du sie gern bekannt machen? Beziehe Freunde und Menschen mit ein, die für deine Genesung entweder wichtig waren oder von denen du annimmst, dass sie es sein werden.

Wer ist Tante Tina für dich? Ist sie ein Teil von dir? Ist sie ein Elternteil? Eine Liebhaberin? Oder ist sie eine fiktive Person, die du nicht erkennst? Was wirst du tun, um nicht zu vergessen, mit Tante Tina in Kontakt zu bleiben, nachdem sie ihr eigenes Zuhause gefunden hat?

EINCHECKEN

Nimm dir einen Augenblick Zeit und schätze anhand der folgenden Skala ein, wie gut du vorankommst:

1 = schwach 2 = mittelmäßig 3 = gut 4 = ausgezeichnet

	schwach	mittelmäßig	gut	ausgezeichnet
dein Leben organisieren				
➤ einigen regulären Aktivitäten nachgehen (liste Aktivitäten auf, denen du regelmäßig nachgehst)	1	2	3	4
➤	1	2	3	4
➤	1	2	3	4
➤	1	2	3	4
➤	1	2	3	4
➤ deine Zeit planen	1	2	3	4
neue Bewältigungsstrategien nutzen				
➤ mit unangenehmen Emotionen umgehen	1	2	3	4
➤ Zu sich selbst und anderen gegenüber ehrlich sein	1	2	3	4
➤ Mit Freunden in Kontakt bleiben	1	2	3	4

schwach mitemäßig gut ausgezeichnet

Fortschritt bei gesundem Verhalten

➤	regelmäßig Sport/Bewegung	1	2	3	4
➤	ausreichende Ruhepausen regelmäßige nährstoffreiche	1	2	3	4
➤	ausgewogene Ernährung	1	2	3	4

Fortschritt bei der sexuellen Gesundheit

➤	befriedigenden Sex haben	1	2	3	4
➤	bei serodiskordanten Partnern oder Partnern mit unbekanntem Serostatus Kondome verwenden	1	2	3	4
➤	HIV-Status bei potentiellen Sexpartnern besprechen/offenbaren	1	2	3	4

**Fortschritt beim Umgang mit
der Drogenabhängigkeit**

➤	Kalender und Punkte zur Beobachtung des Drogenkonsums verwenden	1	2	3	4
➤	Mit Triggern und Cravings umgehen	1	2	3	4
➤	Konsum von Marihuana und anderer Drogen reduzieren/beenden	1	2	3	4
➤	Gegebenenfalls saubere Spritzen beim Drogenkonsum verwenden	1	2	3	4
➤	Gedankenstoppen	1	2	3	4

Was sind deine Ziele für die Genesung? Was sind andere Ziele, die du gerne im Leben erreichen würdest? Hat dir die Teilnahme an einer Gruppe wie dieser geholfen (oder denkst du, dass es helfen wird), diese Ziele zu erreichen?

Wie zuversichtlich bist du, dass du dich vom Crystal fernhalten kannst, nachdem du dieses Programm beendet hast?

Wie sehr fühlst du dich beim Erreichen deiner Genesungsziele unterstützt? Gibt es Menschen, mit denen du immer noch Kontakt hast, die versuchen, dich in dein altes Verhalten zurückzuziehen? Wo kannst du Menschen treffen, die dich in deiner Genesung unterstützen werden?

Wenn du dieses Programm erst einmal abgeschlossen und keine Gruppensitzungen mehr hast, um dich daran zu erinnern, wo wirst du die Unterstützung bekommen, die du brauchst, damit du dich vom Crystal fernhältst?



Bildnachweis:

S. 6	© diego1012 Fotolia	S. 47	© Kazyavka Fotolia
S. 9	© trahko Fotolia	S. 63	© gomolach Fotolia
S. 10	© trahko Fotolia	S. 67	© fotomek Fotolia
S. 11	© trahko Fotolia	S. 77	© gomolach Fotolia
S. 13	© 3dbobber Fotolia	S. 82	© fotomek Fotolia
S. 17	© gomolach Fotolia	S. 82	© VERSUSstudio Fotolia
S. 18	© klerik78 Fotolia	S. 83	© fotomek Fotolia
S. 18	© fotomek Fotolia	S. 89	© fotomek Fotolia
S. 18	© Mega-studio Fotolia	S. 94	© Anatoly Maslennikov Fotolia
S. 21	© Kazyavka Fotolia	S. 94	© Mega-studio Fotolia
S. 25	© gomolach Fotolia	S. 94	© fotomek Fotolia
S. 28	© Ivan Kopylov Fotolia	S. 95	© Victoria Fotolia
S. 33	© goldencow_images Fotolia	S. 97	© Alexander Limbach Fotolia
S. 47	© Kazyavka Fotolia	S. 100	© Victoria Fotolia
		S. 115	© fotomek Fotolia