

## Rote und grüne Signale Behavioral

### Zusammenfassung

In dieser Sitzung werden die Patienten angeleitet, (1) Gefahren- und Sicherheitssignale („Rote und grüne Signale“) in Bezug auf Posttraumatische Symptome und Substanzkonsum zu identifizieren und (2) einen Sicherheitsplan zu erstellen.

### Übersicht

*„Wenn ich einmal in der Gefahrenzone bin, müsste ich übernatürliche Kräfte aufbringen, um noch die Notbremse zu ziehen. Je öfter ich mir eingestehe „Mir geht es schlecht und deshalb möchte ich gerne trinken“, desto besser. Je mehr Treffen ich besuche, je ehrlicher ich mit meinen Therapeuten rede, desto weniger bedroht fühle ich mich. Aber meine schwierige Situation besteht weiterhin: Meine von Missbrauch geprägte Ehe zu verlassen und meine Kinder zu schützen sind Anforderungen, denen ich mich im Moment nicht gewachsen fühle. Aber ich bin sehr dankbar dafür, dass ich meinen Rückfall schnell in den Griff bekommen konnte und intensiv mit der Gruppe und anderen Therapieangeboten gearbeitet habe. Jetzt gehe ich zu AA-Treffen in meiner Heimatstadt und habe dort eine Vertrauensperson, die ich jeden Tag anrufe. Ich bin wirklich nicht allein.“*

Wie der Bericht dieser Patientin zeigt, ist das Abrutschen in einen Rückfall eine ernste Bedrohung, aber auch etwas, das erfolgreich gemeistert werden kann. Im Verlauf von Posttraumatischen Störungen und Suchterkrankungen gibt es typischerweise Höhen und Tiefen, insbesondere bei Patienten mit chronischen Beeinträchtigungen. Die Gefahr, dass sich Posttraumatische Symptome (z.B. Suizidalität) und Symptome der Abhängigkeitserkrankung (z.B. Suchtdruck) verschlimmern, ist eine ständige Sorge von Therapeut und Patient. Außerdem besteht bei beiden Störungen die starke Tendenz Abwehrmechanismen wie Bagatellisierung und Verleugnung einzusetzen. Deshalb sind sich die Patienten der Ernsthaftigkeit ihrer Symptome oft nicht bewusst - und zwar häufig besonders in den Momenten, in denen es am nötigsten wäre. Das Ziel der heutigen Sitzung besteht deshalb darin, das Bewusstsein der Patienten für Konstellationen zu erhöhen, die in „Abwärtsspirale“ führen (rote Signale) und zu erkennen, durch welche aktiven Bewältigungsstrategien es ihnen besser geht („Aufwärtsspirale“, grüne Signale). Es ist wichtig, auch über die positiven Muster zu sprechen, weil vielen Patienten zu wenig bewusst ist, dass Gutes zu Gutem und Schlechtes zu Schlechtem führt. Letzteres ist Menschen mit schwierigen Lebenskonstellationen oft vertrauter. Es kann ihnen Hoffnung machen, wenn man ihnen erklärt, dass die Dinge mit der Zeit einfacher werden, wenn sie die ersten Schritte in Richtung Genesung gemeistert haben.

Eine Übung im Verlauf der heutigen Sitzung ist das Erstellen eines Sicherheitsplans: Die Patienten schreiben auf, was sie angesichts von leichter, mäßiger und extremer Gefahr tun können. Um systematisch für jedes Gefahrenniveau einen Handlungsplan verfassen zu können, müssen sie wirklich auf sich *hören*. Sowohl bei Posttraumatischen- als auch bei Suchterkrankungen können die Patienten den Kontakt zu sich derart verlieren, dass sie keine „Botschaften“ mehr hören, die ihnen durch ihr eigenes Verhalten übermittelt werden. Sie geraten in Schlägereien und soziale Isolation, pflegen ihren Körper nicht mehr ausreichend und nehmen nicht wahr, dass all dies Anzeichen großer Not sind, die sofortige Aufmerksamkeit verlangen. Einen konkreten Plan zu schreiben, was wann zu tun ist, unterstreicht noch einmal den Vorteil aktiver Bewältigungsstrategien, insbesondere wenn sie zu frühen Zeitpunkten eingesetzt werden, wenn die Situation sich nicht bereits zu einer Katastrophe ausgewachsen hat.

### *Gegenübertragungsphänomene*

Der Therapeut muss den Mut haben, dem Patienten auch Rückmeldungen zu geben, die u. U. über dessen eigenes Verständnis von der Situation hinausgehen. Auch wenn es wichtig ist, die Sichtweise der Patienten im Hinblick auf Gefahren und Sicherheitsmuster zu validieren, besteht doch die Aufgabe des Therapeuten darin, zusätzliche Erkenntnisse zu vermitteln - anhand konkreter Erfahrungen mit

den einzelnen Patienten im Laufe der Zeit. Die Verhaltensbotschaften des Patienten zu erkennen, ist ein gutes Beispiel dafür, was es bedeutet, differenziert zuzuhören.

## Vorbereitung der Sitzung

Ziehen Sie in Betracht, die Patienten Familienmitglieder und/oder Freunde zur Sitzung einladen zu lassen, um den Sicherheitsplan besser verwirklichen zu können. Siehe auch unten unter „Vorschläge“.

## Ablauf der Sitzung

1. **Begrüßungsrunde** (*bis zu fünf Minuten pro Patient*) siehe auch Kapitel „Durchführung der Behandlung“.
2. **Zitat** (*kurz*) Verbinden Sie das Zitat mit der Sitzung - zum Beispiel “Heute werden wir über Sicherheits- und Gefahrensignale sprechen. Genau wie die Person in der Geschichte können auch Sie lernen, die Hinweise zu erkennen und nicht immer wieder in die gleichen Fallen zu tappen.“
3. **Verbinden Sie das Thema der Sitzung mit dem Leben der Patienten** (*ausführlich, Hauptteil der Sitzung*).
  - a. *Bitten Sie die Patienten, die Arbeitsblätter durchzugehen* (einzelne davon oder alle nacheinander, ggf. auch in mehreren Sitzungen).
    - Arbeitsblatt 1: Gefahren- und Sicherheitssignale
    - Arbeitsblatt 2: Einen Sicherheitsplan erstellen
    - Arbeitsblatt 3: Rote und grüne Signale: Das Wichtigste auf einen Blick
  - b. *Helfen Sie den Patienten, die Übung auf gegenwärtige und spezifische Probleme anzuwenden. Konkrete Vorschläge finden Sie im Abschnitt „Inhalt der Sitzung“ (unten) und in Kapitel „Durchführung der Behandlung“.*
4. **Abschlussrunde** (*kurz*) siehe auch Kapitel „Durchführung der Behandlung“.

## Inhalt der Sitzung

### Ziele

- Helfen Sie den Patienten, ihre jeweiligen Gefahren- (rote Signale) und Sicherheitssignale (grüne Signale) zu identifizieren (Arbeitsblatt 1).
- Erstellen Sie einen Sicherheitsplan (Arbeitsblatt 2).
- Sprechen Sie über typische Muster bei Rückfällen (Arbeitsblatt 3).

### Möglichkeiten, die Materialien auf das Leben der Patienten zu übertragen

**Bitten Sie die Patienten, an Ereignisse in der jüngeren Vergangenheit zu denken.** Substanzkonsum, Autoaggression oder andere destruktive Verhaltensweisen in den vergangenen Tagen oder Wochen helfen den Patienten, ein Gefühl für ihre roten und grünen Signale zu entwickeln. Ebenso können gute Bewältigungsstrategien in der letzten Zeit sie auf die Spur ihrer grünen Signale führen.

**Passen Sie den Sicherheitsplan individuell an.** Entwickeln Sie einen auf die jeweiligen Bedürfnisse der einzelnen Patienten zugeschnittenen Sicherheitsplan. Benutzen Sie als Basis dafür die roten Signale, die bereits anhand von Arbeitsblatt 1 erarbeitet worden sind. Geben Sie den Patienten bei Bedarf Rückmeldungen. Wenn die Patienten dies möchten, können sie auch ihren eigenen Plan unterschreiben und Kopien davon an andere therapeutische Personen weitergeben.

### Diskussion

#### Gefahren- und Sicherheitssignale (Arbeitsblatt 1)

- „Welche roten/grünen Signale sind für Sie am wichtigsten?“
- „Wann haben Sie zuletzt konsumiert (oder sich riskant verhalten)? Welche roten Signale haben darauf hingewiesen?“
- „Gibt es eine Kombination von Signalen, die Ihnen sagt, dass Sie wirklich in Gefahr sind?“
- „Wenn Ihre roten Signale aufleuchten, glauben Sie, dass Sie sie als Notruf hören könnten?“
- „Mit wem können Sie reden, wenn Sie in eine Abwärtsspirale hineingeraten?“

- „Gibt es jemanden, der Sie gut genug kennt, um Sie zu warnen, wenn Sie in Gefahr sind?“

***Einen Sicherheitsplan erstellen (Arbeitsblatt 2)***

- „Warum könnte es hilfreich sein, einen Sicherheitsplan schon vorab zu erstellen?“
- „Wo könnten Sie den Sicherheitsplan aufbewahren, so dass Sie sich daran erinnern, wenn Sie ihn brauchen?“
- „Gibt es jemanden, dem Sie eine Kopie des Sicherheitsplanes geben könnten (AA-Vertrauensperson? Freund?)“
- „Haben Sie beim Ausfüllen des Planes etwas Neues über sich gelernt?“

***Rote und grüne Signale: Das Wichtigste auf einen Blick (Arbeitsblatt 3)***

- „Ist es schon einmal vorgekommen, dass Sie ein deutliches rotes Signal erst bemerkt haben, als es zu spät war?“
- „Was vermuten Sie, ist der Grund dafür, dass die meisten Rückfälle innerhalb der ersten 90 Tage nach Beginn der Abstinenz auftreten?“
- Warum ist es so wichtig, Hilfe zu holen, wenn Sie in eine Abwärtsspirale geraten?“
- „Können Sie Ihre roten Signale als Anzeichen innerer Not erkennen?“

***Vorschläge***

***Ziehen Sie in Erwägung, das Material in zwei Sitzungen zu behandeln.*** Eine Möglichkeit wäre, die Arbeitsblätter 1 und 3 in einer Sitzung und das Arbeitsblatt 2 in der folgenden zu verwenden.

***Ermutigen Sie die Patienten, Personen in die Sitzung einzuladen, die Sicherheit für sie symbolisieren.*** Diese Gäste können dabei helfen, mit auf die roten Signale des Patienten zu achten und den Sicherheitsplan zu erstellen. Siehe auch das Thema „Andere dazu bringen, Ihre Genesung zu unterstützen“, in dem Sie Hinweise für die Durchführung solch einer gemeinsamen Sitzung finden (keine Familientherapie daraus machen, die Gäste dazu anleiten, den Patienten zusätzliche Unterstützung zu geben, nicht dazu, deren eigene Anstrengungen zu fördern etc.). Auch wenn keine wichtigen Bezugspersonen zu der Sitzung kommen können, kann man ihnen eine Kopie des Sicherheitsplans aushändigen lassen.

***Schwierige Fälle***

- „Als ich mich geritzt habe, ist mir erst klar geworden was passiert ist, nachdem es schon geschehen war.“
- „Viele rote Signale treffen auf mich zu. Das ist deprimierend. Ich sollte es aufgeben.“
- „Ich mag keine Formulare ausfüllen.“
- „Ich kann vielleicht einen Sicherheitsplan aufstellen, aber ich kann mich nicht daran halten. Ich brauche das Gefühl, mich jederzeit umbringen zu können.“
- „Sind diese roten und grünen Signale nicht Schwarz-Weiß-Denken? Ich dachte, ich soll einen Mittelweg finden?!“

## Zitat

*Die Kapitel meines Lebens*

*Kapitel 1:*

*Ich ging die Straße entlang und fiel in ein tiefes Loch.*

*Ich kam nicht wieder heraus und wusste nicht warum. Es war nicht meine Schuld. Es dauerte lange, wieder herauszukommen.*

*Kapitel 2:*

*Ich ging die Straße entlang und fiel wieder in dasselbe Loch. Ich konnte es nicht begreifen. Es war nicht meine Schuld. Ich mußte wirklich kämpfen, um wieder herauszukommen.*

*Kapitel 3:*

*Ich ging die Straße entlang und fiel wieder in dasselbe Loch. Diesmal verstand ich warum und es war doch meine Schuld. Dieses Mal war es einfacher, wieder herauszukommen.*

*Kapitel 4:*

*Ich ging die Straße entlang und sah dasselbe große Loch. Ich lief drum herum. Ich fiel nicht in dieses Loch.*

*Kapitel 5:*

*Ich wählte eine andere Straße.*

*Portia Nelson (Amerikanische Schriftstellerin, 20. Jh.)*

## Gefahren- und Sicherheitssignale

Arbeitsblatt1

**Hören Sie auf die Botschaften, die Ihnen Ihr Verhalten sendet!**

Welches sind Ihre roten und grünen Signale? Markieren Sie sie in der Tabelle:

<b>Rote Signale</b>	<b>Grüne Signale</b>
<b>Gefahr</b>	<b>Sicherheit</b>
Sozialer Rückzug	Zeit mit unterstützenden Menschen verbringen
Nicht für meinen Körper sorgen (Schlaf, Essen)	Gut für meinen Körper sorgen
Schlägereien	Mit anderen (gut) auskommen
Zu viel freie Zeit	Strukturierter Tagesplan
Destruktives Verhalten	Kontrolle über mein Verhalten
Das Gefühl, festzustecken	Das Gefühl, voranzukommen
Lügen	Ehrlichkeit
Negative Gefühle ausleben	Negative Gefühle in Worten ausdrücken
Therapiesitzungen absagen	Regelmäßig zu allen Behandlungen gehen
Medikamente nicht wie verschrieben einnehmen (zu viel oder zu wenig)	Medikamente wie verschrieben einnehmen
Passivität („Warum sich stressen?“)	Aktive Bewältigung
Zynische/negative Sicht der Dinge	Konstruktive/positive Sicht der Dinge
Nicht gegen die PTBS-Symptome ankämpfen (z.B. Dissoziation, selbstverletzendes Verhalten)	Gegen die PTBS-Symptome ankämpfen (z.B. Erdung, Stabilisierungstechniken, ...)
Keine neuen Verhaltensstrategien lernen	Neue Verhaltensstrategien lernen
Körperlich krank werden	Körperlich gesund bleiben
Glauben, dass die Behandlung unnötig ist	Glauben, dass die Behandlung nötig ist
Zeit mit Leuten verbringen, die konsumieren	Zeit mit Leuten verbringen, die „clean“ sind
Rückmeldungen ignorieren	Rückmeldungen ernstnehmen
Zuviel Verantwortung übernehmen	Angemessene Verantwortung übernehmen
Mich nicht mehr kümmern, nichts versuchen	Mich bemühen und alles versuchen
Unangemessenes Hochgefühl	Realistische Bedenken
Nicht zur Arbeit/Ausbildung gehen	Zur Arbeit/Ausbildung gehen
<i>Welche roten Signale können Sie hinzufügen?</i>	<i>Welche grünen Signale können Sie hinzufügen?</i>

**Einen Sicherheitsplan erstellen**

Arbeitsblatt 2

Füllen Sie den Sicherheitsplan aus und orientieren Sie sich dabei an folgendem Beispiel:

<b><u>Leichte</u> Gefahr (Gleichgewicht gerät ins Schwanken)</b>	<b>Was ich tun werde, um sicher zu bleiben</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlecht essen</li> <li>• Hin und wieder Behandlungen verpassen</li> <li>• Zynisch und negativ werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Zahl der wöchentlichen AA-Sitzungen auf drei erhöhen</li> <li>• Dem Therapeuten sagen, wie ich mich fühle</li> <li>• Meine Freundin Eva anrufen und mit ihr sprechen</li> </ul>

<b>Rote Signale</b>	<b>Grüne Signale</b>
<b><u>Leichte</u> Gefahr (Gleichgewicht gerät ins Schwanken)</b>	<b>Was ich tun werde, um sicher zu bleiben</b>
<b><u>Mäßige</u> Gefahr (Es wird ernst - passen Sie auf)</b>	<b>Was ich tun werde, um sicher zu bleiben</b>
<b><u>Große</u> Gefahr (Notfall !!)</b>	<b>Was ich tun werde, um sicher zu bleiben</b>

## Arbeitsblatt 3 Rote und grüne Signale: Das Wichtigste auf einen Blick

**Rote Signale weisen auf Notsituationen hin.** So wie Fieber ein Zeichen dafür ist, dass Sie Ihren Körper schonen müssen, sind rote Signale Hinweise darauf, dass Sie in einer emotionalen Notlage sind. Bei Posttraumatischen Störungen und Suchterkrankungen gibt es eine Tendenz, diese Zeichen auszublenden und sie nicht als Warnsignale zu erkennen, wenn sie aufleuchten. Aber es ist wichtig, die roten Signale zu bemerken und sich klar zu machen, dass sie nicht ohne Grund da sind. Sie sind keine Anzeichen von Schwäche oder Versagen, sondern Aufforderungen, auf sich zu achten.

**Gewitterwolken.** So wie sich dunkle Wolken langsam am Himmel auftürmen bevor es gewittert, kündigen sich auch Gefahrensituationen an. Die Liste der roten Signale in den Arbeitsblättern 1 und 2 ist voll von solchen „Gewitterwolken“, die Vorzeichen einer destruktiven Handlung sein können. Es gibt ein Zeitfenster, innerhalb dessen Sie verhindern können, dem „Gewitter“ zum Opfer zu fallen, wenn Sie die Warnzeichen erkennen und aktiv darauf reagieren. Gefährliche Momente bei Posttraumatischen Störungen und Sucht sind also keine Alles-oder-nichts-Situationen, sondern bauen sich zumeist langsam auf, so dass man sich noch in Sicherheit bringen kann.

**Wenn die Gefahr eskaliert, wird Hilfe von anderen nötig.** Wenn sich die roten Signale vermehren, wird auch die Notwendigkeit größer, sich Hilfe zu holen. Eines der größten Probleme bei Posttraumatischen Störungen und Sucht ist die Isolation. Wenn die Symptome schlimmer werden, entsteht der Impuls, sich zu verkriechen. Aus diesem Grund ist es so wichtig, schon vorher zu planen, wen Sie anrufen werden und mit dieser Person zu besprechen, wie sie Ihnen am besten in Krisenzeiten helfen kann. Üben Sie, was Sie sich gegenseitig sagen werden.

**Hören Sie auf „Flüsterstimmen“, bevor daraus „Geschrei“ wird.** Ein Sicherheitsplan beinhaltet Ihre persönlichen Warnsignale und Möglichkeiten, darauf zu reagieren. Der Sicherheitsplan in Arbeitsblatt 2 hat drei Stufen, um auf Zeichen leichter Gefahr (Stufe 1) zu reagieren, bevor daraus ein Notfall entsteht (Stufe 3). Je früher Sie reagieren, desto besser.

**Wenn die Gefahr wächst, wächst auch das Risiko von Kurzschlusshandlungen, statt darüber zu reden.** Beachten Sie, dass viele der Gefahrenzeichen Verhaltensweisen sind. Wenn Ihre Not größer wird, ist es wichtig, dass Sie über Ihre Gefühle sprechen, ansonsten werden Sie sie wahrscheinlich eher „in die Tat umsetzen“. Denken Sie an ein kleines Kind, das sich verletzt fühlt und wütend gegen die Wand trommelt. Wenn ein Kind seine Gefühle nicht direkt ausdrücken kann, lebt es sie aus.

**Die meisten Rückfälle passieren in den ersten 90 Tagen nach Beginn der Abstinenz.** Forschungen haben ergeben, dass bei vielen Suchtmitteln (z.B. Nikotin, Alkohol, Heroin) die ersten 90 Tage der Abstinenz die verletzlichste Phase sind. Darum ist es besonders zu Beginn Ihrer Genesung wichtig, dass Sie Ihre Gefahrenzeichen kennen.

**Der Schneeballeffekt.** Während der Heilung gibt es ein Schneeball- oder auch Spiralen-Phänomen, das in positiver und negativer Richtung ablaufen kann. Eine Negativspirale kommt vor, wenn Ihre Symptome in rascherer Folge auftauchen und dann - oft ganz plötzlich - schlimmer und schlimmer werden. In eine Aufwärtsspirale geraten Sie, wenn Ihre Heilungserfolge so dauerhaft sind, dass langsam gute Dinge in Ihrem Leben passieren. Beispielsweise bekommen Sie einen Job und können sich dann eine Wohnung in einer sichereren Gegend suchen, wo sie gesündere Menschen kennen lernen, usw.

## Vorschläge für eine Selbstverpflichtung

*Verpflichten Sie sich zu einer Handlung, die Sie voranbringt!*

*Es kann alles sein, von dem Sie das Gefühl haben, dass es Ihnen hilft, oder eine der unten aufgeführten Ideen.*

*Indem Sie Ihre Verpflichtung einhalten, respektieren Sie sich, nehmen sich ernst und sorgen für sich selbst.*

**Möglichkeit 1:** Geben Sie Menschen, denen Sie vertrauen (z.B. sichere Familienmitglieder, Freunde, Therapeut, AA-Vertrauensperson), eine Kopie Ihres Sicherheitsplans und bitten Sie sie um Kommentare.

**Möglichkeit 2:** Schreiben Sie eine persönliche Heldengeschichte: „Wie ich die roten Signale erkannte und siegte.“

**Möglichkeit 3:** Schreiben Sie einen Leitfaden „Wie man mir helfen kann“, den Sie Ihren Mitmenschen geben können. Beschreiben Sie Ihre Gefahrensignale und was die Leute tun sollen um Ihnen zu helfen, wenn Sie den Boden unter den Füßen verlieren.

**Möglichkeit 4:** Schreiben Sie auf, was Sie sich selbst sagen können, wenn Sie (a) in leichter und (b) in großer Gefahr sind.

**Möglichkeit 5:** Füllen Sie die Tabelle der „sicheren Bewältigungsstrategien“ nach dem unten angegebenen Beispiel aus:

	<b>Alter Weg</b>	<b>Neuer Weg</b>
<b>Situation</b>	Jemand hat mir im Straßenverkehr die Vorfahrt genommen.	Jemand hat mir im Straßenverkehr die Vorfahrt genommen.
<b><u>Ihre Art der Bewältigung</u></b>	Ich habe ihn angeschrien und auf den nächsten 3 km verfolgt. Ich habe das Gefühl, dass ich diesen Stress nicht mehr ertrage. Ich denke darüber nach, zu trinken.	Ich muss die Warnzeichen früher erkennen. Sobald ich mich so gestresst fühle, heißt das, dass als nächstes der Alkohol kommt. Ich brauche einen Puffer zwischen mir und der Welt - ich werde zu einem Treffen gehen, einen Tag für meine seelische Gesundheit einlegen und mir dazu bei der Arbeit frei nehmen.
<b>Konsequenz</b>	Nichts wird besser; ich falle in ein Loch.	Es ging mir ganz gut und ich hatte das Gefühl, alles unter Kontrolle zu haben.

**Wie sicher ist Ihre alte Art der Bewältigung? \_\_\_\_**

**Wie sicher ist Ihre neue Art der Bewältigung? \_\_\_\_**

Geben Sie sich Punkte zwischen 0 (gar nicht sicher) und 10 (vollständig sicher)