

Wie schafft man sich ein Unterstützungsnetz zur Erholung

Haben Sie mit einer Substanzkonsumstörung zu kämpfen? Dieser Leitfaden hilft Ihnen dabei, sich mit den richtigen Menschen zu umgeben, die Ihnen helfen, sich einen gesunden Lebensstil anzueignen.

Substanzkonsumstörung

Sich von einer Substanzkonsumstörung zu erholen kann Herausforderungen mit sich bringen. Insbesondere trifft dies zu, wenn Sie mit der schwersten Form zu kämpfen haben. Sie haben bereits einen wichtigen ersten Schritt getan, indem Sie sich entschieden haben, Ihren Konsum einzuschränken oder vollständig nüchtern zu werden. Es ist nicht einfach, zuzugeben, dass ein Problem besteht oder dass Sie Hilfe brauchen. Dafür braucht es viel Willenskraft.

Auf dem Weg zur Heilung werden Sie Höhen und Tiefen erleben. Und er gestaltet sich für jeden Menschen anders. Die Methoden, die für eine andere Person funktionieren, sind für Sie vielleicht weniger geeignet, und umgekehrt.

Um auf dem richtigen Weg zu bleiben, sollten Sie sich mit Menschen umgeben, die Sie unterstützen. Sie werden die positiven Änderungen anregen, zu denen Sie sich verpflichtet haben. Und sie werden bei Ihnen bleiben, wenn die Dinge schwieriger werden. Diese Menschen sind Ihr Unterstützungsnetzwerk für die Erholung.

„Bei einem Unterstützungsnetzwerk für die Erholung geht es gleichermaßen um die Rechenschaft wie um die Gemeinschaft,“ erklärt Giselle Alexander, LCSW, eine lizenzierte Therapeutin und Programmberaterin für AbleTo. „Bei einer Substanzkonsumstörung besteht die Versuchung, am gleichen Ort und an den gleichen Menschen haften zu bleiben, die die alten Gewohnheiten gefördert haben, die Ihnen nicht mehr dienlich sind. Aber mit einem Unterstützungsnetzwerk für die Erholung können Sie ein neues, gesünderes System um sich selbst aufbauen.“

Es gibt 4 Arten von Menschen, die jeder in seinem Unterstützungsnetz für die Erholung braucht. Wir werden jede einzelne Art dieser Menschen und ihre Bedeutung besprechen.

1. Medizinische Fachkräfte

Der erste Schritt auf dem Erholungsweg sollte aus einem Treffen mit einer medizinischen Fachkraft bestehen, betont Frau Alexander. Dabei kann es sich um einen Arzt handeln. Oder einen Psychiater. Oder sogar einen lizenzierten Drogen- oder Alkoholberater. Sie können auf der Website Ihrer Krankenkasse nachsehen oder lokal in Google suchen.

„Wichtig ist, dass eine qualifizierte Person Ihre aktuelle Situation einschätzt“, erklärt sie. „Diese Fachkräfte können Ihnen helfen, die nächsten Schritten zu identifizieren. Es gibt keine Einheitslösung, die für alle funktioniert. Und bei manchen Drogen ist ein abrupter Entzug einfach nicht sicher.“

Für Menschen mit milden oder mäßigen Formen einer Substanzkonsumstörung können eine Moderation oder antirezidive Medikamente Teil der Erholung sein. Bei schwereren Formen kann Abstinenz der geeignete Weg sein.

In allen Fällen sind Beratungen sehr wahrscheinlich. Auch Fachkräfte für die geistige Gesundheit sind eine wichtige Quelle der Unterstützung. Sie können Ihnen dabei helfen, die Ursachen zu erkennen, warum Sie überhaupt erst versucht waren, auf Substanzen zurückzugreifen. Sie können Ihnen positive Methoden aufzeigen, um mit Stress umzugehen. Und Sie können Ihnen dabei helfen, sich flexiblere Denkweisen anzueignen.

„Ein Therapeut oder Coach kann Ihnen dabei helfen, einen Erholungsplan aufzustellen“, so Frau Alexander. „Versuchen Sie nach Möglichkeit, Therapeuten zu finden, die sich auf die Substanzkonsumstörung spezialisieren. Ihre Kompetenzen können Ihnen dabei helfen, im Erholungsprozess am Ball zu bleiben.“

Therapeuten und Coaches verwenden wissenschaftlich fundierte Methoden, um Ihre Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen zu erkennen, die Ihre Gelüste steigern. Auf diese Weise können Sie neue Gewohnheiten bilden, die die alten Gewohnheiten ersetzen, die Ihnen nicht mehr dienen.

Wenn Kosten ein Hindernis sind, sollten Sie prüfen, welche Anbieter von der Krankenkasse gedeckt werden. Manche Anbieter können Ihnen möglicherweise auch mit gestaffelten Tarifen weiterhelfen.

2. Unterstützungsgruppen

Forschungsergebnissen zufolge können persönliche und virtuelle Gruppen die Erholung unterstützen. Virtuelle Gruppen können ideal für Menschen geeignet sein, die in abgeschiedenen Gebieten leben, in denen es vielleicht keine persönlichen Gruppen gibt.

In beiden Fällen werden Sie Menschen kennenlernen, die ähnliche Herausforderungen und Auslöser erleben. „Wenn Sie sich mit anderen Menschen in der Erholung oder nüchternen Freunden zusammentun, können Sie leichter Situationen vermeiden, die die Möglichkeit eines Rückfalls steigern“, erklärt Frau Alexander.

„In Unterstützungsgruppen könnten Sie auch gut einen Sponsor finden“, meint Frau Alexander. „Dabei handelt es sich um Menschen, die in Ihrer Erholung bereits Fortschritte gemacht haben. Sie tauschen ihre Erfahrungen aus, um einen anderen Menschen zu unterstützen, der versucht, nüchtern zu bleiben.“

Möglicherweise verspüren Sie eine natürliche Verbindung mit jemandem, der bereit ist, diese Rolle zu übernehmen. Aber ist nicht schlimm, wenn dem nicht der Fall sein sollte. Häufig wird der Versammlungsleiter fragen, ob jemand in der Versammlung gerne einen Sponsor hätte. Dies kann eine Gelegenheit sein, um sich mit jemandem zu verbinden, der einen ähnlichen Weg zurückgelegt hat.

Wenn Sie zuerst diese Versammlungen besuchen, sollten Sie sich an eines erinnern: Da auch diese Menschen vermutlich Schwierigkeiten erleben, kann es eine gewisse Zeit dauern, bis sich eine Verbindung aufbauen lässt. Und manche Menschen haben vielleicht kein großes Interesse daran, neue Beziehungen aufzubauen. Es ist wichtig, ihnen Geduld entgegenzubringen, und natürlich auch sich selbst.

3. Menschen, die gleichen Interessen und Prioritäten wie Sie teilen

Gesunde Hobbys fördern Ihr allgemeines Wohlbefinden. Das trifft auch auf die Erholungsphase zu. Hobbys können eine positive Weise sein, um Ihre Energie und Ihre Interessen auszuleben. Und Sie helfen Ihnen auch, den Stress zu lindern, der einen Rückfall auslösen könnte. Außerdem bieten Hobbys die Gelegenheit, mit Menschen Verbindungen aufzubauen, die Ihre Interessen teilen.

„Unsere Abhängigkeiten haben vielleicht viel unserer Freizeit verschluckt“, meint Alexander. „Hobbys und Interessen, die unsere neuen Werte und Ziele unterstützen, können uns von der Sucht ablenken. Sie geben uns etwas, auf das wir uns freuen können.“

Lokale Freizeitzentren könnten ein guter Ausgangspunkt für Ihre Suche sein. Oder vielleicht werden auf einem schwarzen Brett in einem Café Veranstaltungen und Gruppen ausgehängt. Sie können auch auf Websites wie Meetup nach Ihren Interessen suchen, um sich Gruppen in Ihrer Nähe anzuschließen.

4. Freunde und Familienmitglieder, die Sie unterstützen

Ihre Angehörigen können sehr wirksame Verbündete sein. Aber sie müssen Ihre neuen Prioritäten verstehen und was Sie brauchen, um sich erfolgreich erholen zu können. (Ihr Kumpel aus der Uni, der immer am Wochenende mit Ihnen um die Ecken ziehen will? Im Moment vielleicht nicht unbedingt die beste Gesellschaft.)

„Wählen Sie Ihre Unterstützung von Anfang an mit Bedacht“, betont Frau Alexander. Sie empfiehlt, mit Menschen anzufangen, mit denen Sie in Kontakt geblieben sind und die Ihre Nüchternheit positiv beeinflussen werden. „Bitten Sie sie um Geduld. Und sagen Sie ihnen, dass Sie neben der Anregung auch Hilfe dabei brauchen, verantwortungsbewusst zu bleiben.“

Anfangs werden diese Menschen vielleicht nicht so recht wissen, wie Sie Ihnen helfen können. Aber Sie können diesen Menschen auf verschiedenen Weisen helfen. Seien Sie ehrlich über Ihre Schwierigkeiten. Und scheuen Sie sich nicht, anzugeben, nach welcher Art von Unterstützung Sie suchen. Vielleicht geht es darum, Sie zu einer offenen Versammlung einer Selbsthilfegruppe zu begleiten. Oder ein neues Hobby auszuprobieren. Denken Sie daran: Diese Menschen möchten Ihnen ehrlich weiterhelfen. Sie betrachten es nicht als Einmischung.

Wenn Freunde oder Familienmitglieder Sie zuerst ansprechen, wissen Sie vielleicht nicht, was Sie sagen sollen. Dies kann besonders dann zutreffen, wenn Sie sich im Verlauf Ihrer Sucht auf Arten und Weisen verhalten haben, die Sie jetzt bereuen. Es ist wichtig zu lernen, mit diesen schwierigen Emotionen umzugehen und von ihnen nicht davon abhalten zu lassen, Hilfe anzunehmen. Erlauben Sie es sich, Ihre Gefühle zu benennen und zuzulassen. Ein Tagebuch kann ein sicherer Ort sein, um Ihre Gefühle zu verarbeiten.

Sie haben sich Unterstützung verdient

Ein Teil Ihres alten Ichs kann sich gegen die Idee sträuben, ein Unterstützungsnetz aufzubauen. Oder fragt sich, wer denn überhaupt in Ihrer Erholung für Sie da sein *möchte*. In Wirklichkeit gibt es so viele Menschen, die sich sehr freuen würden, wenn Sie ein gesundes Leben für sich aufbauen können. Diese Menschen möchten, dass Sie florieren. Und sie verstehen, dass Sie auf diesem Weg Höhen und Tiefen erleben werden.

„Ein Rückfall wird als Teil der Erholung verstanden“, sagt Frau Alexander. „Niemand ist perfekt. Ausrutscher geben uns eine Chance, darüber nachzudenken, was den Rückfall ausgelöst hat. Wir können dann zusätzliche Bewältigungsfähigkeiten und innere Ressourcen entwickeln. Und natürlich auf unser Unterstützungsnetz zurückgreifen.“

Die Informationen auf dieser Website sind allgemeiner Natur. Sie finden auf dieser Website Gesundheitsinformationen, die Sie bei Ihrer persönlichen Gesundheitsfürsorge unterstützen sollen. Sie soll die Beratung durch medizinische Fachkräfte nicht ersetzen oder den Eindruck erwecken, dass die Kosten bestimmter medizinischer Leistungen oder Produkte übernommen werden. Die Veröffentlichung von Links zu anderen Websites stellt keine Befürwortung des Materials auf diesen Websites dar.

Quellen

SAMHSA. [Find help and treatment](#).

Borkman T, Munn–Giddings C, Boyce M. Self-help/Mutual aid groups and peer support. [Voluntaristics Review](#). 2020;5(2-3):1-219.

SMART Recovery. [Startseite](#). 2023.

Anonyme Alkoholiker. [Startseite](#). 2023.

Cocaine Anonymous. [Startseite](#).



Wichtige Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Weitere wichtige Ressourcen und Informationen zur Unterstützung finden Sie unter optumwellbeing.com/criticalsupportcenter.

Optum

Dieses Programm ist nicht für die umgehende medizinische Versorgung oder Notversorgung bestimmt. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf. Dieses Programm ist kein Ersatz für medizinische oder professionelle Versorgung. Wenden Sie sich an Ihren Arzt bzw. Ihre Ärztin, wenn Sie spezielle Gesundheitsfürsorge, Behandlung oder Medikamente benötigen. Aufgrund möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtlichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen andere Unternehmen führen können, die Anrufer diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Komponenten sind möglicherweise nicht in allen Staaten oder für alle Gruppengrößen verfügbar und können sich jederzeit ändern. Es können Ausschlüsse und Einschränkungen des Versicherungsschutzes gelten.