

## Unterstützung der Motivationsentwicklung für eine Veränderung im Umgang mit Suchtmitteln – 5 Stufen-Modell

Eine wesentliche Herausforderung in der sozialpädagogischen Arbeit mit suchtgefährdeten Personen ist es, das Problembewusstsein zu fördern und den Prozess einer Veränderungsmotivation zu initiieren und zu unterstützen. Die vorliegende Arbeitshilfe soll Ihnen Anregungen geben, wie Sie betroffene Personen für einen kritischen Umgang mit dem eigenen Konsumverhalten sensibilisieren, Veränderungen anregen und zielgerichtet begleiten können.

### Grundlagen – Wissenswertes zum Thema Alkoholkonsum

#### Wissensbox riskanter Alkoholkonsum:

Beispiele für Grenzen täglichen Konsums, die im Durchschnitt nicht überschritten werden sollten:

Frauen:	Wein/Sekt = 1 kleines Glas (0,1 l) Bier = 1 kleines Glas (0,3 l) Spirituosen/Likör: 1 Glas (0,04 l)	}	ca. 12 g Alkohol/Tag
Männer:	Wein/Sekt = 2 kleine Gläser (0,1 l) Bier = 2 kleine Gläser (0,3 l) Spirituosen/Likör: 2 Gläser (0,04 l)	}	ca. 24 g Alkohol/Tag

#### Leitlinien zur Diagnose einer Abhängigkeit:

Eine sogenanntes Alkoholabhängigkeitssyndrom (ICD-10, F10.2) besteht dann, wenn drei der nachfolgenden Kriterien im letzten Jahr gleichzeitig erfüllt wurden.

- Starker Wunsch oder Zwang Alkohol zu konsumieren
- Verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Alkoholkonsums
- Auftreten körperlicher Entzugsserscheinungen (Entzugssyndrom)
- Toleranzentwicklung gegenüber den Wirkungen der Substanz
- Andere Interessen und Vergnügen werden zugunsten des Alkoholkonsums zunehmend vernachlässigt
- Fortdauernder Alkoholkonsum trotz nachweislich eindeutig schädlicher Folgen für Körper, Psyche und Sozialleben

## Stufen zur Änderung des Alkoholkonsums

Auf Basis des sogenannten „Transtheoretischen Modells“ lassen sich Prozesse der Motivationsentwicklung bis hin zur Verhaltensänderung beschreiben. Die Veränderung im Umgang mit Suchtmitteln folgen dabei fünf Phasen. Diese veranschaulichen den Prozess der Veränderung und bieten die Möglichkeit, zielgerichtet am entsprechenden Punkt des Veränderungsprozesses anzuknüpfen. Die fünf Phasen umfassen:

1. Absichtslosigkeit

2. Absichtsbildung

3. Vorbereitung

4. Handlung

5. Aufrechterhaltung

2

Anhand der einzelnen Stufen lassen sich bestimmte Strategien in der Beratung ableiten, um individuell Veränderungsmotivation bei den Klient/innen zu initiieren beziehungsweise zu fördern. Dabei sind die einzelnen Stufen als Phasen eines offenen Veränderungsprozesses zu verstehen. Dies schließt die Möglichkeit ein, dass Klient/innen für längere Zeit in einer Phase verweilen oder in eine vorangegangene Phase übergehen.

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie einige Tipps, wie Sie Personen entsprechend des Stufenmodells verorten und gezielt unterstützen können.

### 1. Die Stufen der Absichtslosigkeit

„Mein Trinkverhalten ist mir egal.“

„Ich habe kein Problem mit meinem Alkoholkonsum.“

Auf dieser Stufe liegt bei betroffenen Personen noch kein bzw. kein verhaltensrelevantes Problembewusstsein vor – eine Absicht zur Verhaltensänderung fehlt. In dieser Phase gilt es:

- Vertrauen zur betroffenen Person auf- und ausbauen
- über Risiken des Alkoholkonsums zu informieren
- zur Beobachtung und zum Hinterfragen des Konsumverhaltens anzuregen

#### Förderliche Fragen und Gesprächsanregungen in dieser Phase: (unverbindliches Thematisieren)

- Was wissen Sie über die Risiken des Alkoholkonsums?
- Haben Sie schon einmal negative Erfahrungen mit Alkohol gemacht?
- Was wären für Sie erste Warnzeichen dafür, dass Ihr Konsum nicht mehr in Ordnung ist?

### 2. Die Phase der Absichtsbildung

„Ich trinke schon viel, aber ich mag den Rausch.“

„Klar geht’s mir auch mal dreckig, aber das gehört dazu.“

3 Auf dieser Stufe stehen betroffene Personen ihrem Konsumverhalten ambivalent gegenüber und sind bereit, den eigenen Konsum kritisch zu reflektieren. Hier gilt es, den Reflexionsprozess zu unterstützen und Widersprüche zwischen unvereinbaren Wünschen zu verdeutlichen. Ziel ist es, dass die negativen Aspekte des Alkoholkonsums die positiven überwiegen.

#### Förderliche Fragen zur Unterstützung eines kritischen Reflexionsprozesses: (Imaginieren)

- Was wäre anders, wenn du deutlich weniger Alkohol konsumieren würdest?
- Was erwartest du, wenn du so weiter konsumierst wie bisher?

### 3. Die Stufe der Vorbereitung

„So kann es nicht mehr weitergehen.“

„Ich möchte das meiner Familie nicht mehr zumuten.“

Betroffene Personen haben neben einer kritischen Auseinandersetzung mit den eigenem Konsumverhalten zusätzlich eine grundsätzliche Bereitschaft zur Veränderung. Es fehlt Ihnen lediglich an konkreten Ansätzen, wie und wann die Verhaltensänderungen genau umgesetzt werden sollen.

Ziel in dieser Phase ist es, gemeinsam mit der betroffenen Person, ein möglichst konkretes Vorgehen zu erarbeiten.

#### Förderliche Fragen in dieser Phase: (Konkretisierung)

- Was genau möchtest du an deinem Alkoholkonsum verändern?
- Wie reagierst du zukünftig, wenn deine Kumpels dir das dritte Bier anbieten?

#### 4. Die Stufe der Handlung

„Ich habe angefangen etwas zu ändern.“

„Manchmal sage ich auch „nein“ zu meinen Freunden.“

Betroffene Personen haben erste Änderungen ihres Konsumverhaltens erreicht. Ziel in dieser Phase ist, die bestehenden Verhaltensänderungen langfristig und somit im Alltag zu verankern. Das Stärken von Selbstbewusstsein, Sichtbarmachen von Erfolgen sowie der Fokus auf weitere (kleine) Fortschritte sind dabei wesentliche Bestandteile.

Förderliche Fragen in dieser Phase: (Selbstwirksamkeit und Erfolgserlebnisse)

- *Wie ist es dir gelungen, in der letzten vier Tagen deinem Ziel treu zu bleiben?*
- *Hast du schon Veränderungen an dir selbst gemerkt, seitdem du weniger konsumierst?*

#### 5. Die Stufe der Aufrechterhaltung

„Ich möchte dranbleiben.“

„Momentan fehlt mir der Alkohol nicht.“

Betroffene Personen wenden das „neue“ Verhalten hinsichtlich des veränderten Konsumverhaltens bereits einige Zeit erfolgreich an.

Ziel in dieser Phase ist es, das entsprechende Verhalten zu stabilisieren und möglichen Rückschlägen vorzubeugen bzw. sich mit diesen auseinanderzusetzen.

Förderliche Fragen in dieser Phase: (Bestätigung und Umgang mit Krisen)

- *Hast du schon bemerkt, wie sehr den Alltag sich verändert hat, seitdem du erheblich weniger konsumierst?*
- *Was kannst du aus deinem Rückfall lernen? Wie kannst du deine Strategie weiter verbessern?*

Die folgenden Materialien stellen Handreichungen für Ihre Klient/innen dar, mit deren Hilfe Sie die Selbstreflexion der betroffenen Personen anregen und gezielt Gesprächs- und Arbeitsgrundlagen für die Beratung schaffen können.

## Arbeitsmaterialien und Selbsteinschätzungen zum Stufen-Modell

### I) Phase der Absichtslosigkeit

Sie spüren aktuell keine negativen Folgen durch den Konsum von Alkohol und sehen keine Notwendigkeit, sich Gedanken über das eigene Trinkverhalten zu machen. Falls Sie dennoch interessiert daran sind, wissenswertes über die Wirkung und die Folgen von Alkohol zu erfahren, können Sie sich gern mit den folgenden Material auseinandersetzen.

#### Kritischer Alkoholkonsum

- Ab wann zählt Alkoholkonsum als „kritisch“?

**Riskanter Alkoholkonsum:**

Beispiele für Grenzen täglichen Konsums, die im Durchschnitt nicht überschritten werden sollten:

Frauen:	Wein/Sekt = 1 kleines Glas (0,1 l) Bier = 1 kleines Glas (0,3 l) Spirituosen/Likör: 1 Glas (0,04 l)	ca. 12 g Alkohol/Tag
Männer:	Wein/Sekt = 2 kleine Gläser (0,1 l) Bier = 2 kleine Gläser (0,3 l) Spirituosen/Likör: 2 Gläser (0,04 l)	ca. 24 g Alkohol/Tag

5

Kritisch ist Alkoholkonsum für mich, wenn:


#### Mögliche Folgen kritischen Alkoholkonsums

In der folgenden Tabelle finden Sie einige Folgen aufgelistet, die im Zusammenhang mit einem überhöhten Alkoholkonsum stehen. Kennen Sie weitere Folgen? Ergänzen Sie gern die Tabelle. Anregungen finden Sie im Internet, beispielsweise unter:

<https://www.bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention/>

<https://www.drugcom.de/drogen/alles-ueber-alkohol/>

Körperliche Folgen	Soziale und andere Folgen
Übergewicht	Erhöhte Unfallgefahr
Organschäden (u.a. Leber, Bauchspeicheldrüse und Herz)	Häufige Streitigkeiten und Probleme in der Familie
Erhöhtes Risiko für Krebserkrankungen	Schwierigkeiten im Beruf bis hin zum Jobverlust
Erhöhtes Risiko für Bluthochdruck und somit auch für Herzinfarkte und Schlaganfälle	Vereinsamung
Verminderte Leistungsfähigkeit/ Schwächegefühl	Stimmungsschwankungen und Niedergeschlagenheit

6

**Wissenstest**

Haben Sie Lust Ihr Wissen über Alkohol auf die Probe zu stellen? Einen entsprechenden Test finden Sie unter:

<https://www.drugcom.de/wissenstests/alkohol/>

## II) Phase der Absichtsbildung

Neben den positiven Dingen, die Sie mit dem Konsum von Alkohol verbinden, gibt es auch weniger positive Dinge die Ihnen bereits aufgefallen sind. Womöglich haben Sie auch schon einmal darüber nachgedacht, wie es wäre, wenn Sie etwas ändern und weniger Alkohol trinken würden.

Die folgenden Vorlagen bieten Ihnen die Möglichkeit, die Vor- und Nachteile Ihres Alkoholkonsums einmal genauer zu betrachten.

### Pro- und Contra-Listen des eigenen Konsums

- Bitte tragen Sie stichwortartig ein, welche Dinge Sie als angenehm und welche Sie als unangenehm mit Ihrem Alkoholkonsum verbinden. Beginnen Sie dabei bitte mit den angenehmen Dingen.

Als angenehm am Alkoholtrinken empfinde ich:	Als unangenehm am Alkoholtrinken empfinde ich:

- Markieren Sie nun auf beiden Seiten der Tabelle, welche der angenehmen Punkte Ihres derzeitigen Alkoholkonsums am wichtigsten für Sie sind und welche die wichtigsten Punkte sind, die gegen eine Aufrechterhaltung Ihres aktuellen Konsums sprechen.
- Denken Sie als nächstes über eine mögliche Änderung Ihres Konsums nach und notieren Sie sich in die folgende Tabelle, welche Dinge für Sie angenehm und welche Dinge unangenehm wären. Beginnen Sie auf der linken Seite mit den angenehmen Punkten.

Positive Dinge, die ich mit einer Änderung meines aktuellen Konsums verbinde	Negative Dinge, die ich mit einer Änderung meines aktuellen Konsums verbinde

8

- Auch in dieser Tabelle können Sie ihre wichtigsten Punkte auf beiden Seiten markieren. Was beunruhigt Sie am meisten? Haben Sie selbst eine Idee, wie eine Lösung aussehen kann?

**Best-Case-Szenario**

- Bitte tragen Sie stichpunktartig ein, was durch eine Änderung Ihres jetzigen Trinkverhaltens bestenfalls geschehen kann:




### III) Phase der Vorbereitung

Es gibt verschiedene Möglichkeiten sein Trinkverhalten anzupassen und so einen positiven Beitrag zum eigenen Wohlbefinden zu leisten. Ganz gleich, ob Sie dabei gänzlich auf Alkohol verzichten wollen, eine maximale Trinkmenge pro Tag oder eine Mindestanzahl an Tagen festlegen wollen, an denen Sie nicht trinken, Sie benötigen einen konkreten Plan für Ihr Vorgehen.

Ein erster Schritt kann ein genauerer Überblick über das eigene Trinkverhalten darstellen, welcher in Form eines Trinktagebuchs erfolgen kann. Siehe dazu die Vorlage auf Seite 11 und die Übersichtstabelle des Alkoholgehalts auf Seite 12.

Unabhängig, ob Sie schrittweise Ihre Trinkmenge reduzieren wollen oder abstinent leben wollen, die folgenden Schritte sollen Ihnen helfen, Ihren Plan umzusetzen.

1. Einen Zeitplan festlegen
2. Andere in den eigenen Plan einweihen
3. Mit kritischen Situationen umgehen (lernen)
4. Routine durchbrechen
5. Auslöser in den Griff bekommen

Die Beantwortung der folgenden Fragen soll Ihnen helfen, die einzelnen Schritte fokussiert anzugehen:

9

#### 1. Einen Zeitplan festlegen

- Gibt es einen Zeitpunkt, an dem keine belastenden bzw. wenig belastende berufliche und private Ereignisse anstehen?
- Gibt es in nächster Zeit besondere Anlässe, die Sie zum Trinken verleiten könnten?

#### 2. Andere in den eigenen Plan einweihen

- Gibt es Personen, die keinen Alkohol bzw. nicht in Ihrer Gegenwart trinken?
- Gibt es Personen, mit denen Sie gern Zeit verbringen und denen Sie in kritischen Situationen vertrauen?

#### 3. Mit kritischen Situationen umgehen lernen

- Sind Sie unter Umständen bereit, Orte an denen gezielt Alkohol konsumiert wird zu meiden?
- Werden Sie Alkoholvorräte und alkoholische Restbestände im eigenen Haushalt entfernen?
- Wollen Sie auf Alkohol vor oder nach bestimmten Uhrzeiten verzichten?

#### 4. Routine durchbrechen

- Welche Aktivitäten verbinden Sie mit dem Alkoholkonsum?
- Welche alternativen Aktivitäten fallen Ihnen dazu ein?

#### 5. Auslöser in den Griff bekommen

- Welche Alternativen zum Alkoholtrinken haben Sie in kritischen Situationen?
- Was hilft Ihnen mit stressigen Situationen und Belastungen umzugehen?

### Entschluss-Bekräftigung

Nutzen Sie die folgenden Felder, um Ihren gefassten Entschluss zu bekräftigen und sich für die Umsetzung zu motivieren:

1. Ich möchte meinen Alkoholkonsum ändern, weil:


2. Meine wichtigsten Ziele, die ich erreichen möchte, sind:


3. Meine ersten Schritte zur Änderung meines Trinkverhaltens sind:


4. Diese Menschen und Regeln unterstützen mich bei meinem Vorhaben:


**Trinktagebuch**

Trinktagebuch für die Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Wochentag	Uhrzeit	Situation (Stimmung, Ort, Beteiligte)	Alkoholart, Menge	Gramm Alkohol
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

11

Trinktagebuch für die Woche vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Wochentag	Uhrzeit	Situation (Stimmung, Ort, Beteiligte)	Alkoholart, Menge	Gramm Alkohol
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

**Übersichtstabelle Alkoholgehalt**

Getränke	Alkoholgehalt in Vol.-%	2	4 cl	5	0,1	0,2	0,25	0,33	0,5	0,7	1,0
Liter											
Bier	4-6	-	-	-	-	8	10	13	20	27	40
Weißwein	10,5-12	-	-	-	9	18	23	-	45	63	90
Rotwein	10,5-13	-	-	-	10	19	24	-	48	67	95
Sekt	9,4-14	-	-	-	10	19	24	-	48	67	95
Portwein, Sherry	14,8-19,7	-	-	7	14	28	-	-	70	98	140
Mixgetränke (Alkopops)	5-6	-	-	-	-	8	10	13	20	27	40
Liköre	25	4	8	10	20	-	-	-	102	-	204
Spirituosen	bis 38	6	12	15	29	-	-	-	145	-	290
starke Spirituosen	ab 38	7	13	17	33	-	-	-	167	-	334

## IV) Phase der Handlung

Sie haben bereits einen großen Schritt in Richtung Ihrer Gesunderhaltung vollzogen und haben damit begonnen, Ihren Alkoholkonsum entsprechend Ihrer Vornahmen anzupassen. Ziele langfristig zu verfolgen und alte Gewohnheiten aufzubrechen bedeutet dabei aber auch mit kritischen Situationen umgehen zu lernen und sich neue, alternative Verhaltensweisen anzueignen. Ein erster Schritt dabei ist die Auseinandersetzung mit kritischen Situationen und die Erarbeitung eigener Handlungsstrategien, um die eigenen Ziele nicht aus den Augen zu verlieren.

### Erkennen von kritischen Situationen

Nutzen Sie die folgenden Felder um sich mit Situationen auseinanderzusetzen, die Ihre gesteckten Ziele gefährden könnten.

**In diesen Situationen sehe ich mich besonders zum Alkoholtrinken verleitet:**


### Infobox: Umgang mit Verlangen

Plötzliches Verlangen nach Alkohol tritt in der Phase der Verhaltensänderung häufig schubweise auf, hält in der Regel aber nur wenige Minuten an. Folgende Punkte können in entsprechenden Momenten hilfreich sein:

- Ablenkung durch Betätigung (Spaziergang, Sport, Putzen, Kochen...)
- Erlernen einer Entspannungstechnik
- Trinken einer größeren Menge Wasser
- Notfallbox mit Gegenständen, die für Ablenkung sorgen und an das persönliche Ziel erinnern (persönliche Bilder, Anti-Stress-Ball, Niederschrift eigener Stärken und Strategien im Umgang mit kritischen Situationen, ...)

**Umgang mit kritischen Situationen und sozialen Verführungen**

Die folgenden Felder sollen Ihnen dabei helfen, möglichst konkrete Hilfestellungen und Handlungsansätze zu entwickeln, die Sie in Situationen anwenden können, in denen Sie mit dem Konsum von Alkohol konfrontiert sind.

**Dieser Leitsatz hilft mir mein Vorhaben auch in kritischen Situationen zu verfolgen:**


**Das entgegne ich Personen, die mir Alkohol anbieten:**


**Mein Notfallplan bei plötzlichem Verlangen:**


**Reflektieren der Verhaltensänderung**

Sie blicken auf die ersten Wochen Ihres Vorhabens zurück, weniger Alkohol zu trinken oder gänzlich auf Alkohol zu verzichten. Wie beurteilen Sie diese Zeit?

**Folgendes hat gut funktioniert:**


**Folgendes fällt noch schwer:**


## V) Phase der Aufrechterhaltung

Nachdem Sie sich kritisch mit den eigenen Trinkgewohnheiten auseinandergesetzt haben, haben Sie bereits erste Änderungen umgesetzt und wichtige Erfahrungen im Umgang mit einem veränderten Konsumverhalten gesammelt – Sie sind auf dem besten Weg, Ihre Ziele langfristig zu verwirklichen. Allerdings ist kein Weg frei von Hindernissen oder Umwegen. Hierbei gilt es, mit Rückschlägen umgehen zu lernen und sich die eigenen Erfolge und Ziele immer wieder vor Augen zu führen.

### Umgang mit Rückfällen

#### Förderliche Haltungen im Umgang mit Rückschlägen

- Ein Ausrutscher wirft mich nicht automatisch an den Startpunkt meiner Bemühungen zurück
- Realistische Erwartungen an sich selbst – Meine Trinkgewohnheiten haben sich über einen längeren Zeitraum entwickelt und eine Änderung bedarf Zeit
- Einem Rückschlag geht immer viel Mut und Kraft zur Veränderung voraus – Ich konzentriere mich auf die positiven Dinge und Anknüpfungspunkte meiner bisherigen Bemühungen
- Die gemachten Erfahrungen können mir bei einem erneuten Anlauf helfen

16

Die Auseinandersetzung mit folgenden Überlegung kann Ihnen zudem helfen, zukünftig besser mit ähnlichen Risikosituationen umzugehen.

**Folgende Strategien können mir helfen, riskante Situationen besser zu bewältigen:**




**Welche Umstände haben zu meinem aktuellen Ausrutscher geführt?**


**Das könnte ich im Falle einer ähnlichen Situation in der Zukunft anders machen:**


17

**Eigene Erfolge und Ziele reflektieren**

Für die langfristige Aufrechterhaltung eines gesundheitsbewussteren Lebensstils ist es sinnvoll, sich die eigenen Gründe für die Veränderung des eigenen Konsumverhaltens wiederholt ins Gedächtnis zu rufen. So können Sie verhindern, dass Sie leichtfertig mit Ihren ursprünglich gesteckten Zielen umgehen und Ihre Motivation verlieren, bewusst auf Ihre Trinkgewohnheiten zu achten. Gleichzeitig ist ein erneuter Abgleich der eigenen Ziele eine gute Möglichkeit, sich Erfolge vor Augen zu führen und einen neuen Fokus für die Zukunft zu setzen.

**Das habe ich bereits erreicht/ darauf bin ich stolz:**


Meine persönlichen Gründe, meinen Alkoholkonsum weiter zu reduzieren/ mit dem Alkoholtrinken aufzuhören, sind:


## Anhang

### **Kontaktdaten und wichtige Anlaufstellen:**

Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V.  
Steigerstraße 40  
99096 Erfurt  
Telefon 03617464585  
E-Mail: [info@tls-suchtfragen.de](mailto:info@tls-suchtfragen.de)  
Internet: [www.tls-suchtfragen.de](http://www.tls-suchtfragen.de)

### **Weiterführende Informationen und kostenfreie Materialien:**

- [www.bzga.de](http://www.bzga.de)
- [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) (Selbst- und Wissenstests, Drogenlexikon und mehr)
- [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

### **Verwendete Quellen:**

- 19 Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (2019): Umgang mit Alkohol - Informationen, Tests und Hilfen in 5 Phasen. Fromm. Osnabrück-
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2016): Der Alkoholkonsum von Jugendlichen als Herausforderung für die pädagogische Arbeit – Eine Arbeitshilfe für drugm.com.
- Leitlinie Alkoholabhängigkeitssyndrom: [https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2019/04/bptk\\_Leitlinien-Info\\_Alkoholst%C3%B6rungen-1.pdf](https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2019/04/bptk_Leitlinien-Info_Alkoholst%C3%B6rungen-1.pdf)
- Waschberger, P. (2009): Beratungspsychologie. Springer. Berlin, Heidelberg. S.82-91.