

Wie Visionen und innere Bilder zur Rückfallprävention beitragen

Dr. Wibke Voigt, Dortmund

Fachklinik St. Vitus, Visbek

Fachtag 10.04.2013

Fachkrankenhaus Hansenbarg

4 wichtige Dinge erlebt:

1. Ihre imaginative Fähigkeit
2. Wie angenehm eine liebevolle Bindung sein kann
3. Wie wichtig es ist, sich sicher zu fühlen und die Kontrolle zu haben
4. Wie sehr es Sie beruhigt

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Imaginative Fähigkeit

- „Die Möglichkeit, sich vorzustellen, was nicht mehr da ist oder noch nie da war“ *Immanuel Kant*

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Imagination

- Kommt von „Imago“ lat. „Bild“
- Ist synonym mit Einbildungskraft, Phantasie, bildhaft anschaulichem Vorstellen
- Öffnet neue Räume

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Phantasie

- Ist also eine imaginative Tätigkeit, die auch im Alter nicht verloren geht
- Sie wird durch Angst blockiert

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Imagination

- Grundlegendes Prinzip von Information, Wahrnehmung und Emotion :

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Imagination

- „Es wird darunter die psychologische Fähigkeit verstanden, sich nicht gegenwärtige Situationen, Vorgänge, Gegenstände und Personen mittels visueller Vorstellung als **Bilder** im **Geiste** zu entwickeln oder sich an solche zu erinnern und diese mit dem inneren geistigen Auge **anschaulich** wahrzunehmen“ *Wikipedia*

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Imaginationsfähigkeit

- Ist grundsätzlich vorhanden, muss also nicht gelernt werden
- Aber: über diese Fähigkeit verfügen manche Menschen problemlos, andere hingegen nur mit großer Anstrengung

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Zuerst notwendig:

Äußere Sicherheit!

Stabilisierungsübungen

- **Distanzierung von negativen Bildern:**
 1. Tresorübung
 2. Bildschirmtechnik
 3. Wand dazwischen ziehen
 4. Übermalen
 5. Gestattete Amnesie
 6. Dimmer einbauen

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Stabilisierungsübungen

- **Innere Sicherheit/ innere Stärkung durch positive Gegenbilder:**
 1. Innerer sicherer Ort
 2. Innerer Garten
 3. Baumübung
 4. Schutzmantel
 5. Ei aus Licht

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Stabilisierungsübungen

- Übungen für innere Hilfe/innere Distanzierung (*“therapeutische Dissoziation“*)
 1. Innere Helfer
 2. Innerer Beobachter
 3. Innere Konferenz/Inneres Team
 4. Inneres Gepäck ablegen
 5. Frieden schließen mit sich selbst
nach Reddemann

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Wofür oder wogegen habe ich
das Suchtmittel genommen?

„Es steht mittlerweile außer
Frage, dass Missbrauch bzw.
Abhängigkeit von psychotropen
Substanzen zu den wichtigsten
Folgestörungen nach
Traumatisierungen gehören.“

Dr.med. Luise Reddemann

*Zeitschrift für Psychotraumatologie und Psychologische
Medizin 2005 Heft 3*

Sucht und Trauma

- „Die Lebensgeschichten von Menschen mit Suchterkrankungen sind häufig durch Traumatisierungen im Kindesalter wie sexuellen Missbrauch, körperliche und emotionale Misshandlung geprägt und Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen sind auch in späteren Lebensabschnitten weitaus häufiger als die Allgemeinbevölkerung traumatischen Erfahrungen ausgesetzt.“ *Reddemann 2005*

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Sucht und Trauma

- „Es ist an der Zeit, dass sowohl Psychotraumatologen lernen, auf Suchterkrankungen bei ihrer Klientel zu achten und Suchttherapeuten umgekehrt mehr nach Traumafolgestörungen bei ihren PatientInnen forschen und daraus angemessene Behandlungskonzepte ableiten.“
Reddemann 2005

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Traumatisierung als Risikofaktor für spätere Suchterkrankungen

- Duncan et al. 1996, epidemiologische Studie an über 4000 **Frauen**:
 - körperl. Misshandl. vor dem 18LJ bei 3%,
davon hatten 18% Med.missbrauch, KG: 5%,
Lebenszeitkonsum harter Drogen: 19%, KG: 6%,
alkoholbezogene Unfälle 9%, KG: 1%,
signifikant jüngeres Alter beim Erstkonsum,
signifikant häufiger wegen Substanzmissbrauch in
Behandlung

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Alkoholabhängige Menschen: wie hoch ist die Traumatisierungsrate in der Kindheit?

- Miller et al. 1993:
 - **44%** der alkoholabh. **Frauen** wurden sex. missbraucht versus **27%** der psychiatrisch behandelten Frauen versus **9%** in der Normalbevölkerung
- Clark et al. 1997, 183 alkoholabh. **Jugendliche**:
 - 6 bis 12fach höhere Wahrscheinlichkeit für körperl. Misshandlung (**25%** der **Mädchen**, **31%** der **Jungen**) als in der Kontrollgruppe,
 - 18 bis 21fach höhere Wahrscheinlichkeit für sex. Missbrauch(**35%** der **Mädchen**, **14%** der **Jungen**)

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Drogenabhängige Menschen: wie hoch ist die Traumatisierungsrate in der Kindheit?

- Schmidt 2000, 215 substituierte Opiatabhängige:
 - **60%** der **Frauen** wurden sex. missbraucht, KG: **11%**,
 - **25%** der **Männer** wurden sex. missbraucht, KG: **6%**
- Krausz und Briken 2002, 75 opiatabhängige **Frauen**:
 - 41% wurden sex. missbraucht,
 - 72% erlitten körperl. Misshandlungen,
 - **80% emotional misshandelt**

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Suchterkrankte Menschen: wie hoch ist die Traumatisierungsrate in der Kindheit?

- Simpson und Miller 2002, Auswertung von 53 Studien (32 F, 16 M/F, 5 M):
 - **27%** bis **67%** der abhängigen **Frauen** wurden sex. missbraucht, **33%** körperlich misshandelt
 - **9%** bis **29%** der abhängigen **Männer** sex. missbraucht, **24%** bis **53%** körperlich misshandelt

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Komorbidität bei traumatisierten SuchtpatientInnen

- In anglo-amerikanischen Studien hatten bis zu
 - **50%** der Suchtpatienten eine Lebenszeitprävalenz für eine Posttraumatische Belastungsstörung
- Teegen und Zumbeck 2000:
 - **26%** der Drogenabhängigen hatten ein PTBS
- Kutscher et al. 2002:
 - **22%** der alkoholabhängigen **Frauen** litten an einer PTBS
 - **8%** der alkoholabhängigen **Männer** waren an einer PTBS erkrankt

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Weitere Traumafolgestörungen sind:

- Dissoziative Störungsbilder F 44
- Somatoforme Schmerzstörung F 45.4
- Emotional Instabile Persönlichkeitsstörung (Borderline) F60.3

AWMF Leitlinie Posttraumatische Belastungsstörung,, G.Flatten, U. Gast, A. Hofmann et al. 2011

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Weitere Störungen, bei denen
traumatische Belastungen
maßgeblich mitbedingend sind:

- Dissoziale Persönlichkeitsstörung F 60.2
- Essstörungen F 50
- Affektive Störungen F 32, 33, 34
- Substanzabhängigkeit F 1...
- Somatoforme Störungen F 45

*AWMF Leitlinie Posttraumatische Belastungs-
störung,, G.Flatten, U. Gast, A. Hofmann et al.
2011*

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Suchtdiagnosen in der FK St. Vitus 2012

- Von 361 Patientinnen waren
- 91,4% (330) alkoholabhängig
- 13,0% (47) tranquilizerabhängig
- 12,7% (46) cannabisabhängig
- 10,5% (38) polytoxikoman
- 7,2% (25) kokain-/amphetaminabhängig
- 6,6% (24) opioidabhängig
- 54% (195) nikotinabhängig

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Häufigkeit von PTBS und dissoziativen Störungen 2012

- 50,7 % (183) der Patientinnen hatten eine (komplexe) posttraumatische Belastungsstörung
- 6,7% (24) hatten eine dissoziative Störung, davon 1,9% (7) eine dissoziative Identitätsstörung

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Weitere komorbide Störungen

- 54,3% (196) litten zusätzlich unter einer depressiven Störung
- 22,7% (82) unter einer Persönlichkeitsstörung
- 19,7% (71) unter einer Essstörung
- 15,8% (57) unter einer Angststörung
- 2,2% (8) unter einer somatoformen Schmerzstörung

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Therapie ist

Hilfe zur Selbsthilfe

Entstehung des Suchtgedächtnis

- Alle Substanzen mit Abhängigkeitspotential aktivieren das mesolimbisch-mesokortikale **dopaminerge „reward“-System**
- Dabei reagieren die dopaminergen Neurone des ventralen Tegmentum, die zum **Nucleus accumbens** projizieren und denen die größte Bedeutung für **opioidinduzierte Belohnungsprozesse** zukommt *aus Sucht*
K.Mann, G. Buchkremer 1996 S.67

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Der Chef einer Gruppe hat immer
das beste Dopaminreward-
System

Löwe und Tiger

Nicht auffressen lassen,
sondern die Energie nutzen

Dafür braucht es Wissen und
Fähigkeiten, Mut und Vertrauen
und Trost – auf beiden Seiten

Das kann und sollte Therapie
bedeuten: es verringert die
Ohnmacht und hilft aus der
Hilflosigkeit heraus

Opioide

- Besetzen die Rezeptoren des Bindungssystems: eine Tablette oder ein Druck....und es fühlt sich (wieder) an wie in Mutters Armen

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Das Fahrrad

hat zwei Beifahrer

Serotonerge Funktionsstörungen

- Bedeutung für die Entstehung und Aufrechterhaltung der Alkoholabhängigkeit
Andreas Heinz 2001 in Suchtforschung für die Suchtkranken, Neulandverlag

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Serotonerge Funktionsstörungen

- „Wurden bei alkoholabhängigen Menschen mit frühem Krankheitsbeginn beobachtet.
- Es ließ sich meist nicht unterscheiden, ob die serotonerge Funktionsstörung Ursache oder Folge des chron. Alkoholkonsums war.
- Im Primatenmodell fand sich eine serotonerge Funktionsstörung in Folge früher sozialer Stresserfahrung (*soziale Isolation!*)“

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Serotonerge Funktionsstörungen

- „Die serotonerge Dysfunktion war mit erhöhter Reizbarkeit, einer erhöhten Toleranz gegenüber akuter Alkoholwirkung und einem exzessiven Alkoholkonsum verbunden.
- In prospektiven Studien fand sich eine solche erhöhte Alkoholtoleranz auch bei jungen Männern, die nachfolgend exzessiv Alkohol konsumierten und ein erhöhtes Risiko hatten, alkoholabhängig zu werden.“

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Serotonerge Funktionsstörungen

- „ Chronischer Alkoholkonsum führt bei alkoholabhängigen Menschen zur einer weiteren Störung der serotonergen Transmission.
- Diese serotonerge Funktionsstörung ist mit Depressivität verbunden und zeigt so ein langfristig erhöhtes Rückfallrisiko an.

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Entstehung von Appetenz- und Suchtverhalten: Alkohol

- Hat eine **positive Verstärkerwirkung**
- Ist eine deutlich **anxiolytisch (angstlösend) wirksame Substanz** („*elevated plus-maze*“ Test, Dawson and Tricklebank, 1995)
- Hat eine **psychomotorisch stimulierende** Wirkung wie alle Substanzen, die als Droge missbraucht werden (*Wise and Bozarth 1987*)

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Salienz

- Ist die Wichtigkeit eines Reizes
- z.B. beim Rückfallgeschehen
- Bei Drogenabhängigen ist die Erregbarkeit des Dopamin-Belohnungssystem für alle Reize reduziert: sie werden passiv, sind wenig interessiert
- **Die relative Salienz der Droge steigt**

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Cravingforschung

- Die **Aufmerksamkeitsverzerrung** ist ein zentrales Phänomen des Cravings und steht oft am Anfang eines Rückfallgeschehens
- Dabei spielt der **Reiz** eine extrem wichtige Rolle für das Dopamin-Reward-System
- In Bezug auf Craving das „Reward-System“ besser als „Salienz-System“ bezeichnen:
Salienz=Wichtigkeit des Reizes *Wedekind 2008*

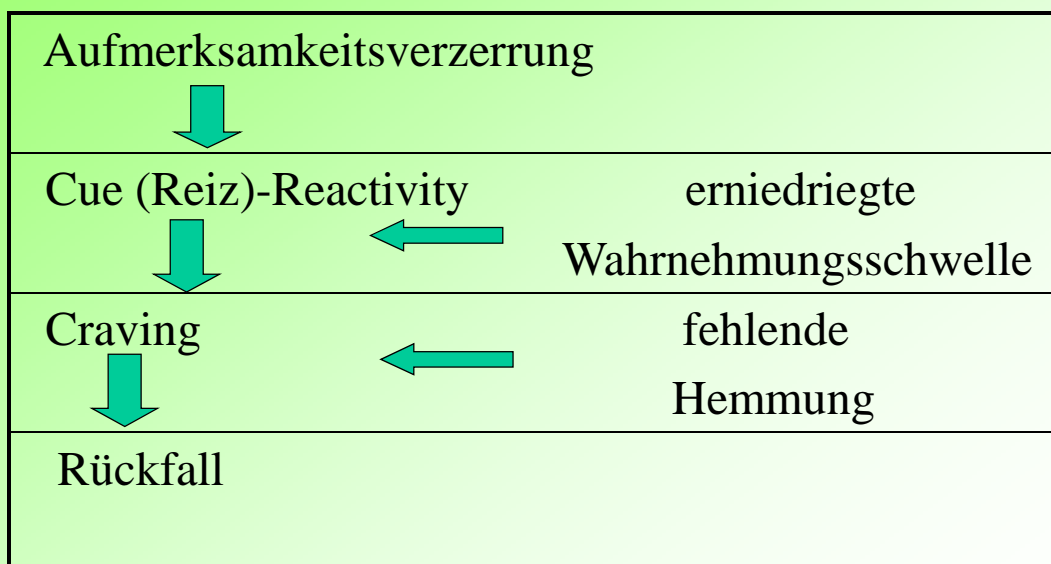
wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Cravingforschung

- Beim Reiz springt nicht nur das Dopamin-Reward-System an, sondern auch andere Hirnregionen, z.B. orbitofrontaler Kortex
- **Psychische Abhängigkeit:** mangelnde Inhibition von Impulsen zum Suchtmittelkonsum; Hirnstrukturen: Frontalhirn, anteriores Cingulum (verschiebt die Aufmerksamkeit) *Wedekind 2008*

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Ablauf des Rückfalles



wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Pseudoentzugssyndrom

1. In konsumassoziierten Situationen erfolgt eine gegenregulatorische vegetative Aktivität wie Tachykardie
2. Tachykardie führt zu innerer Unruhe
3. **Suchtmittel wird gegen innere Unruhe eingesetzt**

Wedekind 2008, Norddeutscher Suchtforschungsverbund

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

- **Ein Wesensmerkmal abhängigkeits-
erzeugender Substanzwirkung liegt
darin, bei Konsumenten eine
prompte Veränderung des aktuellen
Befindens herbeizuführen
*aus Sucht K.Mann, G. Buchkremer 1996 S.67***

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Was tue ich stattdessen?

Multi-Notfallkoffer mit Skills

- Zur Beruhigung: Stresslevel senken
 - Zur Realitätsorientierung
 - Gegen Flashbacks/Erstarrung/Dissoziation
 - Gegen Craving
1. Tagsüber zuhause
 2. Tagsüber unterwegs/auf der Arbeit
 3. Nachts bei Albträumen

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Notfallkoffer

- Sollte **10 wirksame Skills** enthalten
- Muss von KlientIn **aktiv** angewandt werden
- Befähigt KlientIn, Flashbacks/dissoziative Zustände/Erstarrung/Craving zu **verhindern oder rechtzeitig zu stoppen**
- Bringt KlientIn aus der Hilflosigkeit heraus
- Gibt ihr/ihm die **Kontrolle** über sich **zurück**
- **Stärkt** damit die **erwachsene Seite**

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

Übung Innerer Garten

Ich danke

Für Ihre Aufmerksamkeit!

- Was kann also genau so gut und vor allem so schnell Angst verringern und Erstarrung verhindern bzw. lösen wie
- Ein Suchtmittel?
- Nichts!!

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de

- Vielleicht noch
- Musik
- Was tun viele Menschen, wenn sie in einen dunklen Keller gehen müssen?
- Sie singen oder pfeifen, weil
- Musik auf die Amygdala (Mandelkern, Furchtkern) angstlösend wirkt und psychomotorisch stimulierend

wibke.voigt@sucht-fachkliniken.de