

## Rote und grüne Signale – Arbeitsblatt 1/1

**Gefahren- und Sicherheitssignale**

*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.)

*Hören Sie auf die Botschaften, die Ihnen Ihr Verhalten sendet! Welches sind Ihre roten und grünen Signale? Markieren Sie sie in der Tabelle:*

**Rote und grüne Signale – Arbeitsblatt 1/2**

<b>Rote Signale</b>	<b>Grüne Signale</b>
<i>Gefahr</i>	<i>Sicherheit</i>
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
<b>Welche roten Signale können Sie hinzufügen?</b>	<b>Welche grünen Signale können Sie hinzufügen?</b>

## Rote und grüne Signale – Arbeitsblatt 2

<b>Einen Sicherheitsplan erstellen</b>	
<i>Füllen Sie den Sicherheitsplan aus und orientieren Sie sich dabei an folgendem Beispiel:</i>	
<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>

## Rote und grüne Signale – 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.

## Rote und grüne Signale – Selbstverpflichtung

### 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:

#### Beispiel für die Anwendung des Themas im Bogen zu Sicheren Bewältigungsstrategien

	Alter Weg	Neuer Weg
<b>Situation</b>	Jemand hat mir im Straßenverkehr die Vorfahrt genommen.	Jemand hat mir im Straßenverkehr die Vorfahrt genommen.
<b>Ihre Art der Bewältigung</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.

Schätzen Sie auf einer Skala von 0 Punkten (= gar nicht sicher) bis 10 Punkten (= vollständig sicher) ein:

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

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