

DAS PROJEKT AUTSCH

Seit 2018 bietet der Verein mit „Autsch“ ein Programm, welches Trauma und Sucht gleichzeitig berücksichtigt. Unter Sucht ist im Projekt „Autsch“ nicht allein der Konsum psychoaktiver Substanzen gemeint, sondern ein Verhalten, welches eintritt, „[...] wenn wichtige persönliche Werte verletzt werden, wenn sich das gesamte Interessenfeld einengt, wenn das Verhalten sehr häufig oder drängend auftritt, wenn es große Mengen an Zeit und Energie verschlingt, wenn Versuche, das Verhalten zu kontrollieren, scheitern, obwohl unverkennbar erhebliche Schäden daraus resultieren und wenn die aus dem Suchtverhalten gezogene Befriedigung oder das positive Erleben sich verringert, so dass die Dosis immer weiter erhöht wird“ (Schneider, „Die Suchtfibel“ 2017).

Somit wird Sucht weiter gefasst und geht über substanzmittelgebundenen Konsum hinaus (wie beispielsweise Kontrollsucht, Eifersucht, Magersucht, Spielsucht, Sexsucht, den Zwang sich selbst in unsichere Situationen zu bringen...).

Das entwickelte Suchtverhalten wird verstanden als Strategie zur Sicherung des Überlebens. Die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Themenkomplexen, wie etwa „sich selbst wichtig nehmen“, „Grenzen setzen“ oder „Aggression und Wut“, soll Veränderung anstoßen und Mut machen. Gerade das Gefühl, dass alle negativen Begleiterscheinungen von PTBS oder entwickelten (Einsamkeit befördernde) Bewältigungsstrategien nach unverarbeiteten traumatischen Ereignissen für immer so bleiben, bewirkt oft Resignation, Scham und somit Stagnation und eventuell eine Verschlimmerung. Dies bedeutet im Alltag meist ein weiteres Verstecken, Zurückziehen und innerliches Aufgeben wie auch eine Zunahme riskanten Verhaltens. Das Programm soll ermutigen, (altbekannten) problematischen Situationen mit neuen, sicheren Bewältigungsstrategien zu begegnen und sich selbst zunehmend als wirksam zu erleben. Das Gesprächsangebot, angelehnt an das Programm „Sicherheit finden“ von L. Najavits, bietet Unterstützung dabei, eigenes Suchtverhalten und sich selbst besser zu verstehen und sich dementsprechend als wertvolle Person anzunehmen und geduldig mit sich selbst zu sein. Überdies kommt der Vermittlung von neuesten Erkenntnissen aus der Gehirn- und Traumaforschung eine große Bedeutung bei.

Gleichzeitig werden im zweiten Modul mithilfe von besonders behutsamem traumasensiblen Yoga auf ganzheitliche, für die Teilnehmenden leibhaftig erfahrbare Weise, Impulse vermittelt, die ein positives Erleben ihrer selbst auf verschiedenen Ebenen nährt und fördert und von Wertschätzung des menschlichen Lebens und der Vielgestaltigkeit der Welt geprägt ist (vgl. „Yoga“). Die Herangehensweise kann etwa so verstanden werden, dass nach und nach unsicheres Verhalten durch sicheres Verhalten ersetzt wird. Zu Beginn haben viele Teilnehmende dem Schmerz und gefühlten „Wahnsinn“ viele unsichere Bewältigungsstrategien entgegengesetzt, um ein Überleben überhaupt möglich zu machen. Zumeist sind diese Überlebensstrategien so fest (unbewusst) im Gehirn verankert, gepaart mit dem Gefühl völliger Erschöpfung, sodass ein Bewusstsein für die Möglichkeiten von Veränderungen erst geschaffen werden muss. Im Projekt kann erfahren werden, dass man nicht allein ist und dass es Möglichkeiten gibt, hier etwas Konstruktives und Heilendes entgegenzusetzen. Menschen mit Traumafolgestörungen sind gegenüber ihrer Umwelt äußerst skeptisch. Oft entwickelt sich eine regelrechte Angst vor anderen Menschen, von welchen sie sich beispielsweise „enttarnt“ fühlen (Angst davor, dass ihre Selbstbeherrschung durchschaut wird) oder Angst davor haben, die Contenance zu verlieren; weil sie befürchten ihre Umwelt mit ihren Stimmungsschwankungen zu überfordern oder weil sie nicht in Beziehung treten wollen oder können. Um eine Konzentration auf sich selbst zu ermöglichen, werden alle Angebote in unterschiedlichen Zeitintervallen zunächst im Einzelkontakt angeboten. Da das „in Beziehung treten“ für eine Verbesserung der Symptome enorm wichtig ist und weil die Teilnehmenden möglichst viel Unabhängigkeit für die Anschlusszeit an das Projekt erwerben sollen, werden die Angebote jeweils auch in Gruppenaktivitäten übergeleitet*.

Während der Pilotphase des Projektes gab es ein drittes Modul bzgl. der Auseinandersetzung mit Aggression und Wut. Hier kamen Inhalte aus dem „Antigewalttraining“ wie auch aus dem „Konfrontativen Ressourcentraining“ zur Anwendung.

Dieses Modul wurde während des laufenden ersten Durchlaufes aus dem Programm genommen, weil es hierzu zu wenig gesicherte Erkenntnisse bzgl. der Eignung des Verfahrens im Umgang mit traumatisierten Menschen gibt. Erste, kleinste Anzeichen für eine Überforderung sowohl der Teilnehmenden selbst, als auch des durchführenden Trainers bzgl. der sehr komplexen Lebenswirklichkeit der jeweils Betroffenen führten dazu, dass nunmehr vorerst das Projekt „Autsch“ ohne das Modul KRT/AGT angeboten wird. Der Bereich „Umgang mit Wut“ wurde in das bestehende Programm in die beiden verbleibenden Module integriert.

Im März 2020 wurde das Projekt über die Behandlung der Doppeldiagnose Trauma und Sucht hinaus um den Bereich der Gleichzeitbetrachtung von AD(H)S und Sucht erweitert.

* Um angemessen auf die geltenden Hygiene- und Sicherheitsstandards reagieren zu können, finden bis auf Weiteres alle Termine als Einzelkontakt statt.