

## **CRAFT**

### **Ein neuer Weg für die Beratung von Angehörigen**

---

Urs GERBER<sup>1</sup>

#### *Zusammenfassung*

*In der Beratung von Angehörigen von Suchtkranken wurde über einen längeren Zeitraum nach dem Ansatz der Co-Abhängigkeit gearbeitet. Der neue Ansatz CRAFT (Community Reinforcement Approach Family Training) aus den USA bietet nun die Möglichkeit an, Angehörige von Suchtkranken, die noch nicht in Behandlung sind, auf eine neue Art zu beraten. Der Vorteil dieses Ansatzes liegt darin, dass die Angehörigen gecoacht werden, wie sie die Suchtkranken motivieren können, eine Beratung aufzusuchen. Dadurch erhalten Missbrauchende und Suchtkranke häufiger zu einem frühen Zeitpunkt die ihnen angemessene Unterstützung.*

Einer historischen Betrachtung zur Arbeit mit Angehörigen von Suchtkranken folgt eine Zusammenstellung der wichtigsten Punkte des CRAFT-Ansatzes (Meyers and Smith 2009). Daran schliessen sich Überlegungen zur Einführung des CRAFT-Ansatzes in der Schweiz an. Die Grundlage dieses Artikels ist ein Vortrag, den ich am 1. Juni 2011 bei Sucht Info Schweiz in Lausanne gehalten habe.

#### **Einführung: Die Bedeutung der Angehörigen in der Behandlung**

Historisch betrachtet setzte sich in der Schweiz gegen Ende des 19. Jahrhunderts die Abspaltung der Alkoholtherapie von der Psychiatrie mit eigenen Behandlungszentren durch. 1888 wurde die erste Fachklinik in der Schweiz zur Behandlung von Alkoholkranken, die heutige Forel Klinik, eröffnet. Schon

<sup>1</sup>) Urs Gerber ist Leiter der Studiengänge «Grundlage der Suchtarbeit» (CAS), «Praxis der Suchtarbeit» (CAS) und «Spezialisierung in Suchtfragen» (MAS).

früh entwickelte sich das Bewusstsein, dass Angehörigen von Suchtkranken eine wichtige Rolle bei deren Genesung zukommt. Ohne ihre Unterstützung könne Abstinenz nicht erreicht werden, lautete die Überzeugung. Die Selbsthilfegruppierungen erkannten das ebenfalls schon früh. Trotzdem wurde der Fokus in der professionellen Behandlung durch die Psychoanalyse und die Verhaltenstherapie auf den Alkoholpatienten und die Alkoholpatientin gelegt. Die Angehörigen wurden in der Regel als Störfaktoren für die Behandlung der Kranken betrachtet.

Auch die neueren humanistischen Verfahren der 60er Jahre des letzten Jahrhunderts wie die Gestalttherapie, die Gesprächspsychotherapie oder die Transaktionsanalyse setzten sich mit den Angehörigen nur marginal auseinander. Erst mit dem Aufkommen der systemischen Beratung und Therapie in den 80er Jahren wurde der Einbezug der Angehörigen zu einem zentralen Behandlungsthema. Darüber hinaus bezog man nun vermehrt auch das familiäre Umfeld, die Kinder, die Eltern und andere wichtige Verwandte sowie das weitere Umfeld wie beispielsweise die Arbeitgeber oder Bekannten in die Behandlung ein.

### **Das Konzept der Co-Abhängigkeit**

Ausgehend von der systemischen Betrachtungsweise wurde nun in der Behandlung das Modell der Co-Abhängigkeit verwendet. Häufig ist in der Entwicklung einer Abhängigkeit ein fatales Aufschaukeln in der Interaktion von Paaren beobachtbar. Der Partner oder die Partnerin übernimmt immer mehr Verantwortung für den Suchtkranken. Beispielsweise entschuldigt sie ihn am Arbeitsplatz und übernimmt die Erziehung der Kinder. Dieses Beziehungsgefüge verfestigt sich immer weiter, je mehr Verantwortung der Kranke abgibt und die Partnerin übernimmt. Die Folge ist ein Teufelskreis.

Rennert publizierte 1995 ein ausgeklügeltes Konzept der Entwicklung von Co-Abhängigkeit über vier verschiedene Stufen: sporadisches co-abhängiges Verhalten, gewohnheitsmässiges co-abhängiges Verhalten, zwanghaftes co-abhängiges Verhalten und süchtiges co-abhängiges Verhalten. Dieses Konzept ist in der Praxis sehr hilfreich. Es erklärt, wie sich ein Fehlverhalten perpetuiert und sich eine Interaktion tendenziell verschlechtert. Die Angehörigen sind von ihren Hilfeleistungen oft völlig erschöpft. Sie setzen viel Energie ein, damit das Beziehungsgefüge nicht auseinanderbricht. Die therapeutische Intervention, welche die sogenannten «Co-Abhängigen» motiviert, auf ihr Wohlergehen zu achten, ist von grosser Bedeutung. Zusätzlich erhalten sie weitere, hilfreiche Tipps wie folgende: Keine Vorwürfe machen, Nichthelfen kann Hilfe sein, sich selbst nichts vormachen, die eigene Hilflosigkeit erkennen, zu sich selber schauen, die Persönlichkeit des Abhängigen respektieren, konsequent bleiben, die eigene Angst überwinden, selbst Hilfe annehmen und die Hoffnung nicht aufgeben.

Ein grosser Nachteil des Konzepts der Co-Abhängigkeit ist die Bezeichnung der Angehörigen als Kranke. Sie sind nicht im pathologischen Sinne krank, sondern Beteiligte in einem Prozess des Aufschaukelns. Sie leisten ihren Beitrag für das Geschehen und verhindern beispielsweise eine Eskalation,

die zu einer neuen Dynamik führen könnte. In der Folge fühlen sich die Angehörigen schuldig. Sie werden zudem vom Behandlungssystem oder der Gesellschaft als Mitschuldige abgestempelt. Ein weiterer Nachteil des Konzepts der Co-Abhängigkeit, der meiner Meinung nach noch schwerer wiegt, besteht darin, dass viele Angehörige sich vor den Kopf gestossen fühlen. Eigentlich möchten sie ihrem Partner oder ihrer Partnerin helfen und rücken stattdessen selbst ins Zentrum der Aufmerksamkeit. Sie werden auf sich selber verwiesen: Sie müssten sich ändern, heisst es, und für ihr eigenes Wohlergehen sorgen. Dies führt zu Frustrationen, weil ihr Wille zur Hilfe nicht gewürdigt wird. Implizit wird ihnen vermittelt, ihre bis anhin unternommenen Bemühungen seien nichts wert oder gar schädlich. Aus verständlichen Gründen wenden sich viele Angehörige in der Folge von der Beratung ab, da sie sich nicht verstanden und zusätzlich entwertet fühlen.

Wie viele Menschen sind von dieser Problematik betroffen? In der Schweiz gibt es etwa 250 000 Alkoholranke (Kuendig 2010). Multipliziert man diese Zahl mit 2,5, der geschätzten Anzahl der Angehörigen, ergibt sich die ungefähre Anzahl der Angehörigen der Alkoholkranken, das heisst rund 625 000 Personen. Diese sind von der Alkoholsucht betroffen, andere Suchtformen sind hier nicht eingerechnet. Es handelt sich um Kinder, Partner, Partnerinnen, Eltern oder Geschwister. Nicht eingerechnet ist auch die Gruppe von Angehörigen von Missbrauchern, diese dürfte noch einiges grösser sein. Die Zahlen zeigen eindrücklich, wie gross der Bedarf an Hilfestellungen für Angehörige ist, die sich meist in schwierigen Lebenslagen befinden und einen grossen Leidensdruck haben.

Wir können nur Vermutungen anstellen, weshalb die Beratungsstellen nicht von mehr Angehörigen aufgesucht werden. Eine Rolle spielt sicherlich die grosse Stigmatisierung der Krankheit und die sich daraus ergebende geringe Erreichbarkeit von Suchtkranken und ihren Angehörigen.

## **CRAFT-Ansatz**

Es müssen neue Wege gesucht werden, wie die Angehörigen erreicht werden können. Die klinische Erfahrung zeigt, dass Angehörige unter einem grossen Leidensdruck stehen. Das Verfahren CRAFT hat das Ziel, den Willen zur Hilfeleistungen der Angehörigen nicht zu schwächen. Es fokussiert auf die Zusammenarbeit. Missbrauchende und Abhängige werden motiviert, die Behandlung aufzusuchen. Die Stärke des Ansatzes liegt darin, dass die Schwelle gesenkt wird für den Zugang zu einer Beratung. Die deutsche Übersetzung des amerikanischen Original-Buchtitels «Motivating Substance Abusers to Enter Treatment» ist etwas zu allgemein: «Mit Suchtfamilien arbeiten». Die Angehörigen sollen unterstützt werden bei der Motivation der Missbrauchenden und Suchtkranken für den Start einer Behandlung.

Das Konzept CRAFT wurde von Meyers und Smith (Meyers and Smith 2009) entwickelt. Von den gleichen Autoren wurde schon früher der Ansatz des Community Reinforcement Approach (CRA) entwickelt (Meyers and Ellen 2007). Der Zusatz FT bedeutet Family Training.

Kläusler und Kläusler haben die Bedeutung des CRA für die Soziale Arbeit als einen psychosozialen Ansatz in ihrem Artikel erörtert (Kläusler and Kläusler-Senn 2009).

### **Ziele des CRAFT**

CRAFT verfolgt drei zentrale Ziele: An erster Stelle steht die Reduktion des Substanzkonsums der Missbrauchenden oder der Abhängigen. Zweitens sollten diese motiviert werden, eine Behandlung zu beginnen, und drittens soll auch die Lebenszufriedenheit der Angehörigen erhöht werden, unabhängig davon, ob die Missbrauchenden oder Abhängigen in Behandlung stehen. Die Hauptidee des CRAFT-Ansatzes ist, dass Angehörige so gecoacht werden, dass sie ihren missbrauchenden oder abhängigen Partner bzw. ihre Partnerin motivieren, eine Behandlung aufzusuchen.

### **Vorgehen beim CRAFT**

Die einzelnen Bausteine können in der Reihenfolge sinnvoll variiert werden. Auch werden je nach individuellem Bedarf der Angehörigen die verschiedenen Trainingseinheiten länger oder kürzer geübt.

### **Motivation**

Zuerst müssen die Angehörigen für dieses Training motiviert werden. Die Hauptargumente dafür lauten: Das Verfahren hat deutlich mehr Erfolg bei der Motivation von Abhängigen zur Behandlung als andere Strategien. Das Verfahren wird laufend wissenschaftlich untersucht, beispielsweise in den USA durch Meyers. Es beruht auf der Verhaltenstherapie, d.h. das Vorgehen ist in jedem Schritt transparent und nachvollziehbar.

### **Abklärung von Gewaltausübung**

Gleich am Anfang muss abgeklärt werden, ob Gewalt in der Interaktion bereits stattgefunden hat oder ob die Angehörigen Angst davor haben, die Missbrauchenden oder Abhängigen könnten mit Gewaltausbrüchen reagieren. Ist dies der Fall, wird mit den Angehörigen besprochen, welche Schutzstrategien sie anwenden können. Dies können das Vermeiden von zusätzlichen Provokationen sein oder ein Notfallkoffer, der bereitstehen sollte mit dem Nötigsten, um bei Familienangehörigen, Freunden oder Bekannten im Ernstfall schnell Unterschlupf und Schutz zu finden. Diese müssen vorgängig ihr Einverständnis geben. Der Notfallkoffer muss bereitstehen mit Kleidungsstücken, Toilettenartikeln und allenfalls benötigten Medikamenten. Wichtig ist auch, die Notfallnummer der Polizei griffbereit zu haben.

## **Funktionale Analyse des Konsumverhaltens der Abhängigen**

Ist geklärt, ob Gewalt eine Rolle spielt und ob allenfalls notwendige Vorkehrungen getroffen worden sind, folgt die funktionale Analyse des Konsumverhaltens der Missbrauchenden oder Abhängigen. Dazu wird der Suchtmittelkonsum detailliert erfragt: Wo, wann, wie lange und mit wem tritt der Suchtmittelkonsum auf? Weiter werden die inneren und äusseren Auslöser eruiert. Notiert werden die kurzfristigen positiven Konsequenzen wie Entspannung sowie auch die langfristigen negativen Konsequenzen im körperlichen, psychischen oder sozialen Bereich. Die Angehörigen können natürlich immer nur ihre Vermutungen darüber aussprechen. Trotzdem ergibt sich daraus schliesslich ein Gesamtbild. Oft wird dabei den Angehörigen bewusst, wie sie das Suchtmittelverhalten stützen oder gar verstärken.

Durch das Durchsprechen und Aufdecken von Zusammenhängen ergeben sich nun neue Optionen für das Verhalten der Angehörigen. Dieses neue optionale Verhalten hat die Reduktion des Substanzkonsums zum Ziel. Die Verhaltensmuster können nicht einfach durch Demonstration vermittelt werden, sondern erfordern sorgfältiges Einüben mit Rollenspielen. Erst wenn das neue Verhalten sattelfest sitzt, stellt sich die Frage, bei welchen Gelegenheiten das eingeübte Verhalten den Missbrauchenden oder Abhängigen gegenüber wirklich eingesetzt wird. Die Entscheidung darüber liegt immer bei den Angehörigen. Sie alleine spüren, ob sie bereit sind, die Verantwortung für das neue Verhalten den Missbrauchenden oder Suchtkranken gegenüber mit allen Konsequenzen zu tragen oder nicht. Bei einem leisen Zweifel soll immer zuerst dem Zweifel nachgegangen werden. Nur sorgfältige Planung, viel Üben und innere Bereitschaft können zum Erfolg führen.

## **Kommunikationstraining**

Es ist wichtig, mit den Angehörigen die Kommunikation zu trainieren. Es stellen sich folgende Fallen: Schnell werden unterschwellig oder auch offen Vorwürfe an den Missbrauchenden oder Suchtkranken gerichtet, die das ganze Vorgehen unterminieren. Oder es werden frühere Beschuldigungen wieder aufgewärmt. Die geäusserten Anliegen kommen nicht aus der Gegenwart. Den Angehörigen muss Zeit für Klagen über das Verhalten der Missbrauchenden oder Süchtigen eingeräumt werden. Gleichzeitig soll aber auch klar werden, dass dieses klagende Verhalten die Wirkung ihres neuen Verhaltens verpuffen lässt. Beim Einüben der Kommunikation stellen sich die Behandler und Behandlerinnen als Trainingspartner und -partnerin im Rollenspiel zur Verfügung.

## **Positives Verstärkertraining**

Beim positiven Verstärkertraining müssen von den Angehörigen Tätigkeiten gefunden werden, die angenehm für den Abhängigen sind, möglichst billig, sofort anwendbar und für den Angehörigen einfach zum Ausüben. Meyers und Smith geben viele Beispiele, eines davon ist: Gemeinsam mit dem

Abhängigen entspannen und seine Lieblingsmusik hören. Natürlich darf der Abhängige nicht kurz zuvor Alkohol konsumiert haben.

### **Strategien zur Reduktion des Substanzkonsums**

Neben der Beeinflussung des Suchtverhaltens müssen Verhaltensweisen verstärkt werden, die für die Abhängigen bereits positiv oder lustvoll besetzt sind. Welche Tätigkeiten oder Unternehmungen genießt die suchtkranke Person? Es kann sich um Kleinigkeiten handeln oder um Aktivitäten, die schon eine Weile zurückliegen. Es lohnt sich, diese Verhaltensweisen zu aktivieren und zu verstärken in der Hoffnung, dass vermehrt auf sie zurückgegriffen wird. Idealerweise beanspruchen sie Zeit, die vorher mit dem Konsumieren verbracht wurde. Selbstverständlich soll es sich dabei um ein konsumfreies Verhalten handeln, wie beispielsweise Freude an Natur, Bewegung, Begegnung oder Kultur.

### **Weitere Bausteine**

Zu den weiteren Bausteinen gehören ein Problemlösetraining, der Einsatz von negativen Konsequenzen, ein Selbstverstärkungstraining für die Angehörigen und die Art und Weise, wie man den Abhängigen eine Behandlung vorschlägt.

### **Grenzen und Gefahren des Ansatzes**

Wie jedes Konzept hat auch CRAFT Vor- und Nachteile. Der Ansatz bewegt sich in engen Grenzen: Das formulierte Ziel lautet, die Abhängigen mit Hilfe der Angehörigen für eine Behandlung zu motivieren. Dafür müssen zuerst die Angehörigen befähigt werden, die Missbrauchenden oder Abhängigen und sich selbst so zu steuern, dass eine Reduktion des Konsums und die Behandlungsaufnahme durch die Missbrauchenden oder Abhängigen möglich ist. Auch sollen die Angehörigen darin unterstützt werden, mehr auf sich selber zu achten und mehr für sich zu sorgen. Dafür bietet CRAFT Handlungsanweisungen. Das Training hat nicht den Anspruch, ein neues Verfahren für die Behandlung von Abhängigen zu präsentieren. Auch kann der CRAFT-Ansatz nur wirksam werden, wenn die Angehörigen mit den Missbrauchenden oder Abhängigen zusammenleben oder sie mindestens regelmässig feste Zeiten miteinander verbringen. Ein Risiko der Methode besteht darin, dass Angehörige, die keinen Erfolg mit diesem Coaching haben, sich eventuell als Versager fühlen. Mit geeigneten Massnahmen kann dies verhindert werden.

Auf institutioneller Ebene ist die breite Einführung ausgesprochen aufwendig, da es sich um ein individualisiertes Vorgehen handelt und nicht um ein Gruppenprogramm.

## Fazit

Es lohnt sich, diesem Ansatz in der Schweiz mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Folgende Gründe sprechen dafür:

1. Er spricht viele Angehörige an, die sich bis jetzt vom Behandlungssystem, welches auf der Co-Abhängigkeit basiert, nicht verstanden gefühlt haben. Für sie ist das Angebot attraktiv, als Angehörige einen aktiven Part übernehmen zu können. Sie werden geschult, direkt Einfluss zu nehmen auf die Behandlungsbereitschaft der Missbrauchenden oder Suchtkranken. Es deckt sich zudem mit ihrem Ziel, den Kranken bei der Genesung zu unterstützen.
2. Auf den grossen Leidensdruck der Angehörigen geht CRAFT ein. Durch professionelle Unterstützung wird ihnen eine Perspektive eröffnet, sich ihren Zielen anzunähern.
3. Die Vorgehensweisen werden geschult und erst wenn die Angehörigen bereit sind, auch zu Hause angewendet. Durch das Einüben und Schulen der neuen Verhaltensweisen besteht eine grössere Gewähr für einen Erfolg. Erst wenn sie sich sattelfest fühlen, wird das Verhalten auch umgesetzt.
4. Die Angehörigen werden selbstsicherer in ihrem eigenen Auftreten. Es wird ihnen ein Programm zur Veränderung von problematischem Verhalten angeboten, das sie auch für sich selber brauchen und anwenden können. Das Verfahren ist zudem transparent.
5. Heute treten Abhängige in der Regel sehr spät ins Behandlungssystem ein. Mit dem Einsatz von CRAFT bietet sich ein Instrument, um die Betroffenen früher erkennen und behandeln zu können. Die Angehörigen sind stärker als die Abhängigen motiviert, Schritte zu unternehmen oder eine Behandlung aufzunehmen. Dies stellt eine grosse Chance dar, die es zu nutzen gilt.

## Literatur

---

Kläusler, B., Kläusler-Senn C., 2009: «Eine Chance für die soziale Arbeit.» Sozialaktuell 1: 25 – 26.

Kuendig, H., 2010: Geschätzte Anzahl der alkoholabhängigen Menschen in der Schweizer Bevölkerung. Lausanne, Sucht info Schweiz. Forschungsbericht Nr. 56.

Meyers, R J., Ellen J.E., 2007: CRA-Manual zur Behandlung von Alkoholabhängigkeit. Erfolgreicher behandeln durch positive Verstärkung im sozialen Bereich. Bonn, Psychiatrie-Verlag.

Meyers, R J., Smith J.E., 2009: Mit Suchtfamilien arbeiten. CRAFT: Ein neuer Ansatz für die Angehörigenarbeit. Bonn, Psychiatrie-Verlag.

Rennert, M., 1995: Co-Abhängigkeit: Was Sucht für die Familie bedeutet. Freiburg, Lambertus-Verlag.

## **Korrespondenzadresse**

---

Prof. Urs Gerber, lic. phil. I, Riggerbachstrasse 16, 4600 Olten. Telefon: 062 311 96 53  
E-Mail: urs.gerber@fhnw.ch, www.fhnw.ch/sozialarbeit

## **Resumé**

---

Un travail sur une longue période a été réalisé pour conseiller les proches de toxicomanes selon l'approche de co-dépendance. La nouvelle approche CRAFT (Community Reinforcement Approach Family Training) venant des Etats-Unis offre à présent la possibilité d'informer d'une manière nouvelle les proches de toxicomanes qui ne sont pas encore en traitement. L'avantage de cette approche réside dans le fait que les proches sont coachés sur la façon de motiver les toxicomanes à rechercher des conseils. Cela permet aux personnes qui abusent de substances et en sont dépendantes de recevoir plus souvent un soutien approprié à un moment précoce.

## **Summary**

---

The co-dependency approach was used for a long time in the counselling of addicts' relatives. The new approach, CRAFT (Community-Reinforcement Approach Family Training) from the USA, now offers the possibility of a new type of counselling for the relatives of addicts who are not yet undergoing treatment. The advantage of this approach is that the relatives are coached in how to motivate the addicts to seek counselling. This ensures that substance abusers and addicts more frequently receive appropriate support at an earlier stage.