

Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

in unserer Zeitschrift »Suchthilfe-konkret« berichten wir laufend über Entwicklungen und Veränderungen in unseren stationären und ambulanten Einrichtungen der Caritas-Suchthilfe

in der Diözese Regensburg. Eine dieser Entwicklungen war und ist die stetige Weiterentwicklung der Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern, um die Übergänge für unsere Klientinnen und Klienten in weitere Hilfesysteme optimal zu gestalten.

In diesen Tagen wird Dr. Heribert Fleischmann, Ärztlicher Direktor des Bezirksklinikums Wöllershof, eine herausragende Persönlichkeit in der Suchthilfe-Landschaft, in den Ruhestand verabschiedet. Er beeinflusste und gestaltete maßgeblich die Entwicklung der Suchthilfe in Deutschland, aber auch ganz konkret die Zusammenarbeit der unterschiedlichen Akteure zum Wohl der Klientinnen und Klienten innerhalb unserer Region. So ist es heute selbstverständlich, dass unsere Beratungsfachkräfte regelmäßig im Bezirksklinikum Wöllershof für Sprechstunden vor Ort sind und wir gemeinsam und auf Augenhöhe Kooperationsmodelle diskutieren, erproben und implementieren.

Für seinen mehr als verdienten Ruhestand wünschen wir Dr. Fleischmann alles erdenklich Gute, freuen uns aber auch, dass er der Suchthilfe als Vorsitzender der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen weiter erhalten bleibt. Wir bedanken uns sehr herzlich für die langjährige und fruchtbare Zusammenarbeit!

Mit der Darstellung unserer Themen und Entwicklungen wünsche ich Ihnen nun eine angenehme Lektüre!

Ihr
Stefan Schmidberger
Abteilungsleiter soziale Dienste und Hilfen

Inhalt

- S. 1 – Der Sucht dauerhaft Paroli bieten
- S. 1 – Ein Segen für die Kreuzbündler
- S. 2 – Kurz notiert
- S. 2 – Häufig ist nur die Spitze des Eisbergs zu sehen
- S. 2 – Fachklinik Haselbach gehört zu den Besten
- S. 3 – Mitarbeiter im Profil
- S. 3 – Projekt mindzone
- S. 3 – Intensivtag – »Gemeinsam Wege finden«
- S. 4 – Glücksspiel? Nein danke!
- S. 4 – Verspiel nicht dein Leben!
- S. 4 – Spiritueller Impuls – Wem danke ich mich?
- S. 4 – Stellungnahme
»Umdenken dringend erforderlich!«

Der Sucht dauerhaft Paroli bieten

»STAR-Trainer« unterstützen in der ambulanten Nachsorge Suchtkranke nach ihrem Entzug.

»Ich möchte nicht mehr dorthin kommen, wo ich gewesen bin.« Da, wo Markus F. (Name geändert) war, gab es kein Entrinnen: Der Alkohol hatte ihn über lange Zeit fest im Griff, seine Sucht hat nicht nur sein eigenes Leben, sondern auch das seiner Familie, insbesondere seiner Frau, betroffen. Nach einer stationären Therapie geht Markus F. nun regelmäßig zur Nachsorge. Einmal in der Woche trifft er sich mit anderen Suchtkranken in der Fachambulanz Kelheim. »Wenn ich mal einen Freitag nicht kommen kann, vermisse ich was«, sagt er über die Gruppentreffen, die ihm dabei helfen sollen, weiter abstinent zu bleiben – bisher mit Erfolg. Mithilfe eines Rückfallpräventionstrainings und verschiedensten Methoden der Suchtbehandlung arbeiten derzeit neun Gruppenmitglieder daran, wieder in einen geregelten Tagesablauf ohne Alkohol zurückzufinden.

Christine Gais, Leiterin der Fachambulanz, weiß, wie wichtig die ambulante Nachsorge für die Betroffenen ist: Besonders in den ersten Monaten nach der Therapie sei die Gefahr eines Rückfalls, zum Beispiel wenn in Familie oder Partnerschaft Probleme auftauchen oder die erhoffte Rückkehr in den Beruf nicht sofort gelingt, hoch. In ihrer Fachambulanz bieten zwei ihrer Kollegen Gruppentermine an. »Zu jeder Gruppenstunde finden bei uns Alkoholkontrollen statt«, erklärt Christine Gais. Eine regelmäßige Teilnahme an den Terminen sei wichtig. Die Gruppenstunden könnten bei Bedarf durch Einzel-, Paar- oder Familiengespräche ergänzt werden.

Strukturiertes Trainingsprogramm

Die beiden Gruppenleiter Rebecca Krepler und Helmut Würzl begleiten ihre Klienten beim Übergang von der stationären Behandlung zurück ins private Umfeld und unterstützen sie beim beruflichen Wiedereinstieg. Sie geben Hilfe beim Aufbau eines tragfähigen sozialen Netzwerks und stehen bei persönlichen Schwierigkeiten mit Rat und Tat zur Seite. Alte Verhaltensmuster, die den Weg zurück in die Abhängigkeit bedeuten können, sollen durchbrochen werden. Um dies zu erreichen, sind Rebecca Krepler und Helmut Würzl ausgebildete STAR-Trainer. Die Abkürzung STAR steht für »Strukturiertes Trainingsprogramm zur Alkoholrückfallprävention«.

Die Deutsche Rentenversicherung und die gesetzlichen Krankenkassen bestehen auf einer Trennung von therapeutischer Behandlung und Nachsorge. In den vergangenen Jahren wurden bereits die Qualitätsanforderungen für Personal in der Nachsorge gesenkt und die Mittel gekürzt. Aus Sicht der Mitarbeiter reichen die reinen Nachsorgeleistungen bisweilen nicht aus. »Weitergehende Leistungen werden sozusagen gratis erbracht bzw. würden anderenfalls unterbleiben« sagt Würzl und fordert ein Umdenken der Verantwortlichen.

Ob das eine Jahr Nachsorgebehandlung bei Markus F. dazu führen wird, dass sich sein Leben dauerhaft stabilisiert? »Bisher hab' ich noch keine Probleme gehabt und kein Alkoholverlangen verspürt. Auch das Verhältnis zur Familie hat sich gebessert, sehr positiv entwickelt«, sagt er. Er hat sich angewöhnt, regelmäßig mit seinem Hund spazieren zu gehen und sich mit Holzbasteleien abzulenken. Was er vor allem durch seine Krankheit gelernt hat: »Wichtig ist, dass man Hilfe in Anspruch nimmt!«

Lesen Sie auf Seite 4 die Stellungnahme von Helmut Würzl.



Stark gegen die Sucht – auch nach der Therapie

Methoden in der Reha-Nachsorge

Offene Gesprächsgruppe

Die psychoanalytisch-interaktionell orientierten Gruppengespräche arbeiten vorwiegend stützend, mit positivem Beziehungsangebot, wenig Konfrontation, ohne therapeutische Deutung. Zielsetzung ist das Erleben von Halt und Schutz in der Gruppe, mit Stärkung der Ich-Funktionen. Sie erfahren den Gruppentherapeuten als Hilfs-Ich.

Programm STAR

Strukturiertes Trainingsprogramm zur Alkoholrückfallprävention

In den verhaltenstherapeutisch orientierten Einheiten werden Themenbereiche aufgegriffen, die nach heutigem Stand empirischer Forschung und theoretischer Kenntnisse für die Vorbeugung von Rückfällen und einen hilfe-

reichen Umgang mit eingetretenen Ausrutschern von zentraler Bedeutung sind.

Gruppenaktivität

Im Mittelpunkt steht die Erweiterung des Interessenhorizontes, Entwicklung kreativer Gestaltungsfreude, Aufbau mitmenschlicher Kontakte, Vermittlung eines Gemeinschafts-erlebnisses, Anregung zur Mit- und Selbstgestaltung sowie Entwicklung bzw. Förderung von Genussfähigkeit.

Kontakt

Fachambulanz für Suchtprobleme
Pfarrhofgasse 1, 93309 Kelheim
Telefon 094 41 / 50 07 42
Email: beratung@suchtambulanz-kelheim.de

Ein Segen für die Kreuzbündler



Die gute Seele unter den Kreuzbündlern, Pater Clemens Habiger (74) ist auf der Mitgliederversammlung des Kreuzbünd-Diözesanverbandes Regensburg für seine 25-jährige Begleitung als Geistlicher Beirat geehrt worden. Als ihn vor 25 Jahren der

rade seinen Abschied vom Klosterleben genommen und suchte sein Auskommen auf verschiedenste Weise, u.a. als Musiklehrer und Gefangenenseelsorger.

Pater Clemens ist ein Multitalent. Er tüfelt mit großem technischem Verständnis an seinem Auto. Sein Hobby ist die Buchbinderei. Auch seine Kochkünste haben schon viele seiner Gäste genießen dürfen. Die größte Gabe aber ist sein Umgang mit Menschen.

Bischof von Regensburg zum Geistlichen Beirat ernannte, hatte er als Kapuzinerpater ge-

Pater Clemens ist für die Kreuzbündler ein wahrer Segen!



Kurz notiert



Wolfgang Haas, neuer Leiter der Fachambulanz für Suchtprobleme in Landshut

Im April diesen Jahres trat Wolfgang Haas seine neue Position als Leiter der Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme in Landshut an.

Nachdem er bereits 17 Jahre die Caritas Suchtberatungsstelle in Pfarrkirchen leitete und während der vergangenen zwei Jahre die Fachklinik Annabrunn in stellvertretender Funktion führte, steht er nun an der Spitze des Teams in Landshut.

Wolfgang Haas studierte Sozialpädagogik und Psychologie. Bereits während des Studiums entwickelte er ein besonderes Interesse für das Thema Sucht. Ihn faszinierten vor allem die abwechslungsreichen Verhaltensweisen seiner Klienten. Daher schloss er während seiner Zeit in Pfarrkirchen zusätzlich eine Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten ab. Die Arbeit mit Suchtkranken ließ ihn nicht mehr los. So betreute er auch in der Fachklinik Annabrunn vorwiegend alkoholabhängige Patienten und pathologische Spieler.

In seiner Freizeit geht Haas gerne in die Berge, im Sommer zum Wandern, im Winter macht er Skitouren.

Sucht kann in jedem Alter ein Problem sein

Das Projekt »Lebensqualität im Alter – Angebot zu einer abstinenzorientierten Lebensführung« war ein großer Erfolg. Entwickelt wurde das Konzept von der Fachambulanz Regensburg. Der Bezirk Oberpfalz unterstützte die Maßnahme und sagte eine dreijährige Förderung zu. Das Vorhaben hatte zum Ziel, die Versorgung suchtkranker bzw. suchtgefährdeter älterer Menschen zu verbessern, denn Suchtmittelmissbrauch im Alter schränkt die Lebensqualität stark ein. Genau an diesem Punkt setzt das Projekt an.

Die Fachambulanz für Suchtprobleme in Regensburg hat nun die Zustimmung des Sozialhilfeausschusses des Bezirkstags der Oberpfalz für eine dauerhafte Erweiterung der sozialpädagogischen Fachstelle, speziell für ältere Menschen mit Suchtproblematik, erhalten. Die Stellenenerweiterung umfasst acht Wochenstunden. Sie ermöglicht eine bessere Versorgung von älteren Menschen mit Suchtproblemen und erleichtert die Weitergabe von Erfahrungen und Erkenntnissen an Kolleginnen und Kollegen anderer Beratungsstellen in der Oberpfalz. Ehrenamtliche Helfer unterstützen das Projekt durch ihre aktive Mitarbeit.

Fachklinik Haselbach gehört zu den Besten

Bereits zum dritten Mal in Folge wurde die Fachklinik Haselbach überdurchschnittlich gut bewertet.

Es gehört zu den Aufgaben der Deutschen Rentenversicherung (DRV), sich zu vergewissern, wie erfolgreich die Behandlung von Suchterkrankungen verlaufen ist. In einer jährlich stattfindenden Befragung werden daher Patienten, die eine Reha-Maßnahme abgeschlossen haben, zu ihrer persönlichen Einschätzung der Behandlung, deren Erfolg und zur Zufriedenheit befragt.

Erfreuliche Ergebnisse

Die von der DRV Bayern Süd befragten Patienten gaben der Fachklinik Haselbach in Zufriedenheit und Behandlungserfolg eine Durchschnittsnote von 1,5.

Der Bundesdurchschnitt liegt bei 2,1. Für das Ranking wurden Patienten von insgesamt 124 Suchtkliniken oder Fachabteilungen in Psychiatrien befragt. Die Caritas-Klinik wird in nahezu allen Bereichen signifikant besser bewertet als ihre Mitbewerber.

In einer weiteren statistischen Erhebung zeigte sich, dass 73 Prozent der entlassenen Patienten zwei Jahre lang lückenlose Beiträge in die Rentenkasse bezahlten und damit nach dem Klinikaufenthalt einer regulären Arbeit nachgingen. Auch hier liegt der bundesweite Durchschnitt nur bei 60 Prozent.

Häufig ist nur die Spitze des Eisberges zu sehen

Caritas und Continental kooperieren in der Suchthilfe. Seit 2015 wurden bereits fast 30 Führungskräfte gemeinsam geschult.



Die Seminarteilnehmer mit Klinikleiterin Ingeborg Hebborn (i.v.l.) und Continental-Gesundheitsberaterin Gaby Wild (i.v.r.).

Johann D. (Name geändert) führte ein glückliches und zufriedenes Leben. Er war verheiratet, hatte zwei erwachsene Söhne und eine gutbezahlte Stelle bei einer großen Firma an der deutsch-österreichischen Grenze. Das war vor acht Jahren. Im Mai 2008 heiratete der Älteste, wenige Wochen darauf wurde Johann 50 Jahre alt. »Wir haben mit über 60 Leuten gefeiert. Meine Söhne haben die ganze Organisation übernommen und mir eine tolle Feier ermöglicht.« Johanns Stimme versagt. Er muss mit den Tränen kämpfen. Wenige Tage nach seinem Geburtstag beging sein jüngerer Sohn Suizid. Der Anfang einer Geschichte, die den Familienvater in die Caritas-Fachklinik für Suchtprobleme Haselbach führen sollte.

Johann sitzt in einem kleinen Besprechungsraum in der Fachklinik. Er hat sich bereit erklärt, seine Lebensgeschichte offen zu erzählen. Seine Zuhörer: zwölf leitende Angestellte und Schichtleiter von Continental aus Regensburg. Sie sind in die Fachklinik gekommen, um ein Führungskräfte-seminar zum Thema »Sucht am Arbeitsplatz« zu belegen. »Mittlerweile ist es Pflicht, dass alle Führungskräfte in der Produktion bei Continental Regensburg dieses Seminar besuchen«, sagt Gaby Wild von der Betrieblichen Sozialberatung.

Caritas und Continental gemeinsam gegen die Sucht

Durch Zufall wurde Gaby Wild auf die Caritas-Fachklinik aufmerksam und kontaktierte die Klinikleiterin Ingeborg Hebborn. Der Beginn einer fruchtbaren Kooperation von zwei der größten Arbeitgeber der Region. »Das Thema Sucht ist überall, in jeder Gesellschaftsschicht und in jeder Firma vorhanden. Von daher sind wir glücklich, wenn solche Kooperationen zustande kommen«, so Hebborn. BMW, die Bundesnetzagentur und andere Firmen besuchten ebenfalls bereits Seminare in Haselbach. »Bei allen Veranstaltungen ging es um die gleiche Frage: Wie kann ich als Vorgesetzter oder Kollege auf Suchtprobleme reagieren?«, führt Hebborn aus. Bisher konnten knapp 30 Führungskräfte von Continental Regensburg geschult werden. »Mit den anderen Firmen zusammen waren es um die 150«, so Hebborn weiter.

Beinahe einen Kasten Bier täglich

Johann D. wurde von seinen Kollegen und auch von seinem Chef relativ bald angesprochen. Nach dem Tod seines Sohnes kamen weitere Schicksalsschläge hinzu: 2015 verlor er drei Kollegen und Freunde. »Ich war fertig. Da griff ich schließlich zum Alkohol. Innerhalb kürzester Zeit waren es acht bis zehn Bierflaschen täglich – dazu kam dann noch Schnaps«, so Johann. In der Arbeit hat er nie getrunken – dort herrschte seit über 20 Jahren Alkoholverbot. Durch seinen Schichtdienst trank er trotzdem beinahe Tag und Nacht. Der Stress durch die Schichtarbeit, der persönliche Verlust und zunehmende Geldsorgen ließen Johann in einen Teufelskreis fallen. Anfang des Jahres zogen er und seine Frau die Notbremse: freiwillige Einweisung in die Caritas-Fachklinik Haselbach. Für 16 Wochen ist nun die Klinik im Bayerischen Wald sein Zuhause. Hier lernt er seiner Sucht zu begegnen, über sie zu sprechen und sie zu überwinden. Seine Kollegen und sein Chef unterstützen ihn. »Das hilft mir sehr.«

Sucht ist eine Krankheit

Im Besprechungsraum herrscht anfangs noch Stille, nachdem Johann seine Lebensgeschichte erzählte. Doch nach und nach stellen die Continental-Mitarbeiter immer mehr

Fragen. Johann sitzt ruhig auf seinem Stuhl, für jede Frage nimmt er sich Zeit. Hin und wieder nimmt er sich eine Gabel mit Kuchen. »Ich möchte, dass die Leute verstehen, dass eine Suchtkrankheit jeden treffen kann«, betont er. Das Tabu, über Suchtkrankheiten nicht zu reden, müsse endlich durchbrochen werden, sind sich alle Beteiligten des Seminars einig. »Ob ich an Rheuma, Krebs oder einer Alkoholsucht leide – Krankheit ist Krankheit«, bringt Johann es auf den Punkt. Jährlich sterben circa 42.000 Personen, deren Tod direkt oder indirekt in Verbindung mit Alkohol steht. In Kombination mit Rauchen erhöht sich diese Zahl auf etwa 74.000 Todesfälle im Jahr.

Das Schweigen durchbrechen

Mit den Führungskräfte-seminaren möchte die Caritas-Fachklinik Aufklärung leisten. Die Teilnehmer sollen sehen, dass ein Schweigen oder Ignorieren auf Dauer verhängnisvoll sein kann. Aufgrund von Suchterkrankungen können Teams und Freundschaften zerbrechen, gute Mitarbeiter kündigen, sich Fehler häufen oder sich Krankheitstage steigern – und das sind nur einige der Nebenwirkungen. Auf der anderen Seite muss die Privatsphäre des Betroffenen gewahrt bleiben. »Das ist häufig ein Abwägen. Da brauchen die Führungskräfte Fingerspitzengefühl«, sagt Wild.

»Mit der Caritas einen starken Partner im Boot«

Ein Kollege riecht nach Alkohol, er wirkt dauerhaft übermüdet, er hat verdächtig viele Einstichwunden an den Armen oder er macht bei Arbeiten Fehler, die er sonst nie gemacht hat – es gibt viele Momente, wo Kollegen und Führungskräfte es merken können. Gaby Wild nennt diese Hinweise gerne »die Spitze des Eisberges«. Man sieht nur einen kleinen Teil eines möglichen großen Problems. »An dieser Stelle komme ich ins Spiel. Kollegen kommen zu mir und sagen, dass sie einen Freund oder Freundin in der Firma haben, der oder die ein Suchtproblem haben könnte.« Continental Regensburg hat bereits vor mehreren Jahren eine Betriebliche Beratungsstelle eingerichtet, in der seit sieben Jahren Gaby Wild tätig ist. In der letzten Zeit wurden die Kontakte zwischen Continental Regensburg und dem Diözesan-Caritasverband immer enger. Gaby Wild hält unter anderem Kontakt zur Caritas-Fachambulanz für Suchtprobleme und zur Allgemeinen Sozialberatung. »Wir sind froh, dass wir mit der Caritas einen so weitverzweigten Partner im Boot haben«, so Wild. So können auch Suchterkrankungen von vielen Seiten beleuchtet werden. »Die Gründe liegen häufig tiefer«, so Wild weiter.

Mit Ruhe und Aufmerksamkeit viel erreichen

Johann waren die Gründe für seine Sucht längst bekannt. Anfangs redete er sich gegenüber seiner Familie, seinen Freunden und Kollegen heraus. Eine routinemäßige Leberuntersuchung beim Betriebsarzt brachte schließlich den Stein ins Rollen. »Wären sie froh gewesen, wenn sie jemand davor angesprochen hätte?«, fragt eine Continental-Mitarbeiterin. Johann D. nickt, fügt aber hinzu, dass er andere Patienten kenne, die das nicht wollten. »Was können Kollegen und Führungskräfte dann sonst tun?«, wird aus dem Plenum zurückgefragt. »Aufmerksam sein und das Gefühl geben, dass man als Mitarbeiter verstanden wird. Häufig könnte eine Minute in Ruhe zuhören schon viel bewirken«, so Johann.

Mitarbeiter im Profil



Eva Miedl

Eva Miedl wurde 1984 in Mallersdorf-Pfaffenberg geboren. Nach ihrer Ausbildung zur staatlich geprüften Fremdsprachenkorrespondentin entschloss sie sich, auf der Berufsoberschule in Landshut das Abitur nachzuholen. Danach begann sie ein Studium der Fachrichtung Diplom-Psychologie an der Universität Regensburg mit Schwerpunkt Psychiatrie. In diesem Fachbereich sammelte sie bereits während des Studierens erste praktische Erfahrungen im BKH Regensburg sowie im BKH Landshut. Seit März 2016 arbeitet sie für die Fachambulanz für Suchtprobleme in Dingolfing. Neben ihrer Arbeit liest sie sehr gerne oder genießt die Natur beim »Schwammerl« oder Mineralien suchen.



Sabine Frischholz

Sabine Frischholz wurde 1986 in Weiden geboren und ist in Vohenstrauß aufgewachsen. Nach ihrem Studium der Sinologie (Chinawissenschaften) und ab 2008 zusätzlich Psychologie in München, zog es sie wieder zurück in die Heimat. So ist sie seit September 2015 bei der Fachambulanz in Tirschenreuth beschäftigt. Neben ihrer Beratertätigkeit macht sie eine Ausbildung in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie und arbeitet einen Tag in der Woche in der Beratungsstelle für seelische Gesundheit in Weiden. Sie arbeitet besonders gerne mit Gruppen. Deshalb betreut sie in Tirschenreuth aktuell die Rückfallpräventionsgruppe Alkohol. Auch der fernöstliche Schwerpunkt ihres ersten Studiums – Achtsamkeit und Meditation – findet sich in Auszügen in ihrer therapeutischen Ausrichtung wieder. In ihrer Freizeit bastelt sie gerne, strickt oder kocht. Außerdem ist sie eine leidenschaftliche Leserin.

für seelische Gesundheit in Weiden. Sie arbeitet besonders gerne mit Gruppen. Deshalb betreut sie in Tirschenreuth aktuell die Rückfallpräventionsgruppe Alkohol. Auch der fernöstliche Schwerpunkt ihres ersten Studiums – Achtsamkeit und Meditation – findet sich in Auszügen in ihrer therapeutischen Ausrichtung wieder. In ihrer Freizeit bastelt sie gerne, strickt oder kocht. Außerdem ist sie eine leidenschaftliche Leserin.

Projekt mindzone

20 Jahre Suchtprävention in der bayerischen Partyszene



mindzone-Einsatz auf einem Festival in München.

Auf den überwiegend nächtlichen Aktionen in der Partyszene erreicht mindzone mit bis zu 90 Präventionseinsätzen bayernweit ca. 100 000 Jugendliche im Jahr. Unter dem Motto »sauber drauf!« agiert das Projekt bayernweit direkt in der Partyszene und bietet am mobilen Infostand Informationen zu Partydrogen und Suchtrisiken an.

Das niedrigschwellige, aufsuchende Konzept geht auf: Dies bestätigen die zahlreichen Gesprächskontakte am Infostand. Das Themenspektrum ist dabei sehr vielseitig und reicht von aktuellen Substanzwarnungen, über Hilfe im Drogennotfall, bis hin zur Gehörprävention. mindzone will Partygänger für Drogenrisiken sensibilisieren und eine konsumkritische Haltung fördern. Dabei möchte es weder den Zeigefinger erheben und den Drogenkonsum verteufeln, noch will es diesen verharmlosen. Drogenkonsum wird grundsätzlich nicht moralisch bewertet.

Der direkte Einbezug von jungen Partygängern in die Projektarbeit ist seit jeher ein wesentlicher Bestandteil des Konzepts. Die sogenannten Peers sind das eigentliche Herzstück des Projekts. Auf den mindzone-Aktionen suchen speziell geschulte junge Erwachsene den Kontakt mit den Partygängern. Die Gespräche am Infostand finden unter Gleichaltrigen auf Augenhöhe statt. Dadurch erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass mindzone in der Partyszene eher akzeptiert, somit die Präventionsbotschaften glaubwürdiger vermittelt und von den jugendlichen Adressaten eher angenommen werden. Momentan engagieren sich über 80 Peers ehrenamtlich im Projekt.

20 Jahre mindzone – ein Rückblick

mindzone konnte durch die langjährige Präventionsarbeit in der Partyszene frühzeitig neue Drogentrends beobachten und schnell darauf reagieren. Um dem Informationsbedarf der Partygänger gerecht zu werden, wurde das Angebotspektrum kontinuierlich erweitert und auf neue Schwerpunktthemen gesetzt, wie z.B. Risiken des Drogenmischkonsums, Crystal Meth. In diesem Zusammenhang entstand eine große Bandbreite an jugendgerechten Infomaterialien. Aktuell befasst sich mindzone mit den sogenannten »Legal Highs«, die unter dem Sammelbegriff »Neue psychoaktive Substanzen« (NPS) fallen und zunehmend auch in der Partyszene konsumiert werden. Zu den Entwicklungen im Projekt gehört auch die bayernweite Expansion: Mittlerweile ist mindzone neben München mit sechs weiteren Standorten in Traunstein, Rosenheim, Würzburg, Hof, Neu-Ulm und Regensburg vertreten.

Nutzung jugendaffiner Infomedien

Auch im medialen Bereich bemüht sich mindzone um zielgruppengerechte Informationsvermittlung und nutzt seit

Jahren moderne, jugendaffine Kommunikationsmedien. So ist mindzone in verschiedenen sozialen Online-Netzwerken, wie z.B. Facebook und Twitter, präsent und steht hier im permanenten Austausch mit der jugendlichen Zielgruppe. Auch die mindzone-Homepage www.mindzone.info erfreut sich mit durchschnittlich 2000 Zugriffen pro Tag großer Beliebtheit.

Unter der Domain www.onlineberatung.mindzone.info wird eine benutzerfreundliche, anonyme und vertrauliche Online-Beratung angeboten, die für ratsuchende Jugendliche oftmals eine erste, wichtige Anlaufstelle darstellt.

Smartphones sind vor allem für die jüngeren Generationen zu einem unverzichtbaren Begleiter geworden – auch mindzone lässt digitale Apps in die Projektarbeit mit einfließen und entwickelt derzeit eine interaktive Pillenfinder-App.

mindzone ist ein Projekt des Landes Caritasverbandes Bayern und wird über das Bayerische Gesundheitsministerium finanziert.

Fachtagung »Abenteuer Partyleben«

Anlässlich des 20-jährigen Jubiläums veranstaltete mindzone unter dem Titel »Abenteuer Partyleben« am 29. September 2016 in München eine international besetzte Fachtagung für ca. 200 Interessierte aus den unterschiedlichsten Bereichen. Hier sollte der Blick auf neue Aspekte und Entwicklungen rund um das Thema Partydrogen gerichtet werden. Die Referenten aus Deutschland, Österreich und der Schweiz berichteten aus verschiedensten Blickwinkeln und Arbeitsfeldern u.a. zu den Themen

- Einblicke in Verhaltens- und Konsummuster von Partygängern
- Strategien zur Risikoreduktion im Zusammenhang mit Freizeitdrogenkonsum
- NPS – Neue psychoaktive Substanzen: toxikologische und pharmakologische Aspekte

Die Fachtagung zeigte deutlich, dass bei Präventionsmaßnahmen im Bereich der »Designersubstanzen« ein möglichst abgestimmtes Zusammenspiel notwendig ist: Monitoring als Frühwarnsystem, Präventionsangebote und gesetzliche Regelungen.

Eine ausführliche Tagungs-Dokumentation ist einsehbar unter: www.fachtagung2016.mindzone.info

Sonja Nunes, Dipl.-Sozialpädagogin
Projekt mindzone, München

Intensivtag

»Gemeinsam Wege finden«

Den Bedarf und die Not von Angehörigen sehen und ernst nehmen, das war das große Anliegen der Caritas-Fachambulanz für Suchtprobleme und der Caritas-Beratungsstelle für seelische Gesundheit in Weiden. Katjenka Wild und Elke Lehner, Beraterinnen der Caritas-Dienste, stellten fest, dass sowohl Angehörige der Fachambulanz als auch des sozialpsychiatrischen Dienstes ganz ähnliche Sorgen und Bedürfnisse haben. So entstand die Idee, Angehörigen von Betroffenen Raum zum Austausch zu geben, denn die Unterstützung von anderen zu erfahren, gibt den Betroffenen Kraft und macht ihnen Mut.

Elf Angehörige hatten sich zum ersten Intensivtag angemeldet. Nach einem kleinen Frühstück begann ein Kurzvortrag mit dem Thema »Belastungen im Alltag und welche Folgen haben diese für die Angehörigen«. Der Schwerpunkt des Beitrags lag darauf, den Betroffenen klar zu machen, dass sie sich selbst besser wahrnehmen und für sich selbst sorgen müssen. Anhand von einzelnen Fallbeispielen skizzierten die Teilnehmer ihre persönlichen Belastungen und tauschten sich untereinander darüber aus.

Am Nachmittag war die Kreativität eines jeden Einzelnen gefordert. Die Gestaltung eines Schutzwappens hatte zum Ziel, den Teilnehmern bewusst zu machen, dass es um sie selbst geht. Das Wappen sollte auf kreative und eindrucksvolle Weise verständlich machen, dass man ganz viel für sich selbst tun kann.

In einem zweiten Workshop beschäftigten sich die Teilnehmer mit Fragen wie »Was tun in einer bestimmten Situation?« oder »Darf man sich so fühlen?«. Dabei bestand die Möglichkeit, sich individuelle Situationen anzuschauen und sich die Erfahrungen der anderen Teilnehmer zunutze zu machen.

Gemeinsam sich einen Tag Zeit nehmen für sich selbst, sich auszutauschen und mit Menschen zusammenzusein, von denen man sich verstanden fühlt, sei eine wundervolle Erfahrung, so eine Teilnehmerin zum Abschluss der Veranstaltung. Viele der Betroffenen äußerten den Wunsch einer Wiederholung. Auch für Elke Lehner und Katjenka Wild war der Tag eine spannende Erfahrung. Sie schlossen den ersten Intensivtag mit dem Fazit, das gemeinsame Projekt unbedingt fortzusetzen.

Online-Beratung

Jederzeit, anonym
und kostenlos

Stellen Sie Ihre Fragen zu Süchten und
Abhängigkeiten schnell und anonym:

caritas.de/onlineberatung
oder suchthilfe-ostbayern.de



Rat und Hilfe

Caritas-Fachambulanzen für Suchtprobleme

92224 **Amberg**, Dreifaltigkeitsstraße 3
Telefon 0 96 21/47 55-40
beratung@suchtambulanz-amburg.de

93413 **Cham**, Klosterstraße 13
Telefon 0 99 71/84 69-15
info@suchtambulanz-cham.de

94469 **Deggendorf**, Bahnhofstraße 7
Telefon 09 91/37 41 00-0
beratung@suchtambulanz-deggendorf.de

84130 **Dingolfing**, Griesgasse 21
Telefon 0 87 31/32 57 33-0
beratung@suchtambulanz-dingolfing.de

93309 **Kelheim**, Pfarrhofgasse 1
Telefon 0 94 41/50 07-42
beratung@suchtambulanz-kelheim.de

84028 **Landshut**, Gestütstraße 4a
Telefon 08 71/80 51-60
mail@suchtberatung-landshut.de

92331 **Parsberg**, Alte Seer Straße 2
Telefon 0 94 92/73 90
beratung@suchtambulanz-parsberg.de

93047 **Regensburg**, Hemauer Straße 10c
Telefon 09 41/63 08 27-0
suchtambulanz@caritas-regensburg.de

92421 **Schwandorf**, Ettmannsdorfer Straße 2-4
Telefon 0 94 31/99 80 68-0
beratung@suchtambulanz-schwandorf.de

94315 **Straubing**, Obere Bachstraße 12
Telefon 0 94 21/99 12 24
beratung@suchtambulanz-straubing.de

95643 **Tirschenreuth**, Ringstraße 55
Telefon 0 96 31/7 98 91-0
beratung@suchtambulanz-tirschenreuth.de

92637 **Weiden**, Nikolaistraße 6
Telefon 09 61/3 89 14 33
beratung@caritas-suchtambulanz-weiden.de

Weitere Einrichtungen im Caritas-Suchthilfe-Verbund
**Fachklinik für alkohol- und medikamentenabhängige
Frauen und Männer**

94354 **Haselbach**, Kneippstraße 5
Telefon 0 99 61/94 12-0 · info@fachklinik-haselbach.de

Adaptionseinrichtung START
93055 **Regensburg**, Reichsstraße 13
Telefon 09 41/79 13 27 · info@start-regensburg.de

Kreuzbund e.V. – Diözesanverband
93047 **Regensburg**, Von-der-Tann-Straße 9
Telefon 09 41/50 21-160
info@kreuzbund-regensburg.de

Impressum

[Herausgeber] Caritasverband für die Diözese Regensburg e.V.
Von-der-Tann-Straße 7 · 93047 Regensburg
suchthilfe@caritas-regensburg.de
[Vertreten durch] Marcus Weigl
[Redaktion] Marcus Weigl, burcom [Karola Pfennig], Christian
Kreuzer, Fritz Rieder, Marion Santl, Stefan Schmidberger,
Sandra Süssel
[Gestaltung] Keysseltz Deutschland GmbH · 80337 München
[Bildnachweis] Thinkstockphoto/ronstik: 1o.r.; Caritas Regens-
burg: 1u.r./4m.; Foto privat: 2o.l.; burcom: 2o.r.; Fotostudio
Daniel: 3 1o.l., Foto privat: 3 2o.l.; mindzone, München: 3o.r.;
[Druck] Druck-Kultur GmbH · 81539 München
[Auflage] 3 000 Exemplare

Lesen Sie die »Suchthilfe
konkret« als PDF!

www.suchthilfe-ostbayern.de/suchthilfe



Suchthilfe

konkret

Glücksspiel? Nein danke!

Gruppe für nicht-stoffgebundene Süchte feiert 5-jähriges Jubiläum

Vor fünf Jahren – am 20. September 2010 – startete die erste Sitzung der Gruppe für nicht-stoffgebundene Süchte. Seitdem trifft sich die Gruppe alle zwei Wochen von 17.30 bis 19.00 Uhr in der Fachambulanz für Suchtprobleme in Dingolfing, um sich mit ihrer Problematik auseinanderzusetzen. Gegenseitige Verschwiegenheit, Achtsamkeit, Respekt und Ehrlichkeit untereinander sind sehr wichtig und daher Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Therapieform. Die Gruppe ist ganz bunt gemischt, der jüngste Teilnehmer ist derzeit 18 Jahre und die älteste Teilnehmerin 75 Jahre alt. Gerade die Vielfalt macht die Gruppe so lebendig und den Austausch noch intensiver. In den letzten fünf Jahren wechselten die Teilnehmer ebenso wie die Art der Süchte, Internetspieler, pathologischer PC-Gebrauch, pathologisches Spielen in Spielhallen oder Spielcasinos (Roulette) und Handysucht traten am häufigsten auf.

Einige der Teilnehmer sind abstinent, manche sind seit Beginn in der Gruppe, andere erst seit einigen Wochen oder Monaten. Der regelmäßige Austausch und die Offenheit macht die Treffen so wertvoll und hilfreich für die Teilnehmer. Klares Ziel ist die Entwicklung der Fähigkeit zur Abstinenz, auch wenn dies für viele sehr schwer ist. Das Zugestehen von Rückfällen und folglich das Aushalten unangenehmer emotionaler Zustände, der Umgang mit Scham und Schuld sind daher ein wichtiger Bestandteil der Sitzungen. Aber auch das Gefühl, nicht allein zu sein und über Dinge zu reden, die sonst auf wenig Verständnis stoßen sowie die gegenseitige Hilfe bei Alltagsproblemen, gehören zum Gruppenprozess dazu. Kontakt und Austausch innerhalb der Gruppe sind extrem wichtig. Schließlich geht es darum, einen Ersatz für die bisher festgelegten Strukturen zu entwickeln und diese zu durchbrechen. Alle profitieren von der Kreativität der Teilnehmer und von den sehr unterschiedlichen

Hintergründen, die jeder Einzelne mitbringt. Ein Beispiel: Herr M. wurde von dem Leitsatz einer Gruppenteilnehmerin »Ich darf nie mehr in meinem Leben die Türklinke eines Spielcasinos in die Hand nehmen« stark beeindruckt und inspiriert. Durch diese Worte schaffte er es, sich von seiner Sucht zu lösen. Die Gruppe bietet gerade zu Beginn für einige Teilnehmer die einzige Plattform, um über Abhängigkeiten zu reden. Im Alltag stoßen Betroffene häufig auf Unverständnis und müssen daher mit Heimlichkeit und Scham zurechtkommen. Besonders im näheren sozialen Umfeld können ständiges Misstrauen und Kontrolle zu Geheimniskrämerei führen.

Für Menschen mit pathologischem PC-Gebrauch kann die Gruppe auch ein Weg aus der Einsamkeit sein. Herr L. verbrachte täglich zehn bis zwölf Stunden am PC mit sozialen Rollenspielen. Vor zwei Jahren besuchte er zum ersten Mal die Fachambulanz. Neben diversen eingeleiteten Maßnahmen (Schuldenregulierung usw.) brachte ihn vor allem die Teilnahme an der Gruppe wieder zurück in die Realität. Heute verbringt er nur noch vereinzelt Stunden an seinem PC.

Bereits die gegenseitige Hilfe bei Alltagsproblemen einzelner Gruppenmitglieder trägt zum Erfolg der Therapie bei. So entstanden private Freundschaften, gegenseitige Fahrdienste und sogar Minijobvermittlungen. Obwohl es die Gruppe bereits seit fünf Jahren gibt, machen die Treffen immer wieder Freude. Sie sind lebendig und halten immer neue Überraschungen bereit. Die Gruppe wächst mit ihren Aufgaben und wird von jedem einzelnen Teilnehmer mitgetragen und bereichert.

Rosmarie Rieder-Streckert, Dipl.-Sozialpädagogin
Fachambulanz für Suchtprobleme Dingolfing

Verspiel nicht dein Leben!



Celine Schulz-Fährlich
(rechts) und Isabella
Nothum am Aktionstag
Glücksspielsucht vor der
Regensburg ARCADEN.
Mit ihrer Aktion wollten
die Beraterinnen auf die
Gefahr von Sportwetten
aufmerksam machen
und aufzeigen, wie
schnell man beim Glücks-
spiel in die Sucht
abrutschen kann.

»Umdenken dringend erforderlich!«

Mit der Verabschiedung des Gemeinsamen Rahmenkonzeptes der Deutschen Rentenversicherung und der Gesetzlichen Krankenversicherung zur Nachsorge im Anschluss an eine medizinische Rehabilitation Abhängigkeitskranker vom 31. Oktober 2012 stellen die unterzeichnenden Verbände der Leistungsträger folgendes fest: »Nachsorge [sei] ein wichtiges Instrument zur Sicherung der Nachhaltigkeit der medizinischen Rehabilitation und (...) bei Abhängigkeitserkrankungen wegen der komplexen Beeinträchtigungen von besonderer Bedeutung.« Die darin definierte ambulante Nachsorge hat eher sozial begleitenden Charakter und wird dem oft noch vorhandenen therapeutischen Behandlungsbedarf nicht gerecht. Das heißt, aktueller Schwerpunkt der ambulanten Nachsorge bzw. Weiterbehandlung ist die Begleitung bei der Reintegration in das berufliche und soziale Umfeld. Freizeitaktivitäten, Entwicklung und Förderung von neuen oder vorhandenen Interessen mit der erforderlichen Stabilisierung der Persönlichkeit stehen ebenfalls im Vordergrund. Rückfallprävention wird vermittelt. Die Anbindung an die zur Verfügung stehenden Selbsthilfegruppen wird angestrebt. Therapie als Nachsorge ist ein weitergehender Lern- und Wachstumspro-

zess mit dem Ziel einer Verhaltens- und/oder Persönlichkeitsveränderung. Therapie ist besonders auch ein Prozess des Wachstums in einer therapeutischen Beziehung mit einer positiven und kreativen Nutzung eigener Energien und Ressourcen zur Stärkung und Entfaltung der Selbstheilungskräfte. Ein therapeutischer Bedarf wird in der Nachsorge der Deutschen Rentenversicherung und der Gesetzlichen Krankenkasse seit 31. Oktober 2012 nicht gesehen. Wie ist das möglich?

- keine therapeutische Qualifikation der Mitarbeiter ist erforderlich
- eine finanzielle Kürzung der Nachsorgeleistung von bisher 49 € (2013) auf 35,50 € (seit 1. Januar 2016)
- eine Verkürzung der Dauer von maximal 1½ Jahren bzw. 60 Einheiten auf 1 Jahr bzw. 40 Einheiten

Die deutlich gewordene Absicht, mit dem Rahmenkonzept Kosten gegenüber der ambulanten Weiterbehandlung zu sparen, wird nicht eintreten können, weil eine Vereinheitlichung der Behandlungsangebo-

Stellungnahme von Helmut Würzl, Dipl.-Sozial-
arbeiter, Sozialtherapeut Sucht, STAR-Trainer

te auf diesem Niveau der Vielfalt der Diagnosen und Problemstellungen der Leistungsempfänger/-innen nicht gerecht werden. Durch Rückfälle und eine erneut notwendige stationäre Behandlung werden die vermeintlichen Kostenvorteile aufgehoben. Die empfohlene Weiterbehandlung von Patienten/-innen in einer psychologischen/psychotherapeutischen Praxis nach der Therapie ist in der Realität nicht umsetzbar: Weder haben niedergelassene ärztliche und psychologische Psychotherapeuten/-innen in der Regel ausreichend Erfahrung im Umgang mit Suchterkrankungen noch lassen die Wartezeiten für eine ambulante Psychotherapie von aktuell sechs bis acht Monaten, diese Alternative realistisch erscheinen.

Die Rentenversicherungsträger sehen seit 2012 in der Nachsorge keine therapeutische Maßnahme! Die Gelder für die Nachsorgebehandlung werden gekürzt. Die Wichtigkeit der Nachsorge und die Wichtigkeit der therapeutischen Behandlung werden bei den Kostenträgern wohl bezweifelt. Ein Umdenken der Verantwortlichen ist dringend notwendig! Ziel der Beratungsstellen muss es sein, den betroffenen Suchtkranken ein erfolgsversprechendes therapeutisches Nachsorge-Angebot machen zu können.

Wem verdanke ich mich?



Ich wohne in ihrer Nähe und fahre deshalb oft an ihr vorbei. Ich mag ihren Anblick sehr, wenn ich sie schon von Weitem sehe: Ich meine die Walhalla in Donaustauf. König Ludwig I. hatte sie erbauen lassen als Erinnerung an große Persönlichkeiten, denen das Land viel zu verdanken hat. Am 18. Oktober 1842, also

vor 174 Jahren, wurde sie feierlich eröffnet, geplant von Leo von Klenze im Stil eines griechischen Tempels, ähnlich wie die Akropolis in Athen. Benannt ist sie nach Walhall, der Halle der Gefallenen in der nordischen Mythologie. Aktuell umfasst die Sammlung 130 Büsten und 65 Gedenktafeln, die an Personen, Taten und Gruppen erinnern. Es gab schon zur Entstehungszeit, aber auch später immer wieder Kritik an diesem Bauwerk. Sie reicht von der Verherrlichung der nationalen Helden bis hin zu der Auswahl der betreffenden Personen. Ich mag die Walhalla, ich bin ja sozusagen mit ihr groß geworden! Manchmal ist mir schon der Gedanke gekommen: Wenn ich für mich ganz persönlich eine Walhalla einrichten dürfte – welchen Personen würde ich denn dort einen Platz geben? Gut, da wären schon mal meine Eltern, denen ich mein Leben zu verdanken habe. Aber da gibt es ja noch viele andere, die eine besondere Rolle in meinem Leben und an einem bestimmten Abschnitt des Lebens gespielt haben. Ich überlege: Wenn ich Martin Luther in der Walhalla treffe, dann denke ich daran, wem ich meine Sprache und meinen Stil verdanke, denn Luther hat wesentlich unsere deutsche Sprache geprägt. Welcher Lehrer hat mich zum Beispiel besonders beeinflusst? Nikolaus Kopernikus hat festgestellt, dass sich nicht die Sonne um die Erde, sondern die Erde um die Sonne dreht. Da fallen mir Menschen ein, die mir geholfen haben, festgefahrene Vorstellungen mal gründlich auf den Kopf zu stellen, auch wenn mich das zunächst durcheinander gebracht hat. Beim Anblick von Sophie Scholl überlege ich, wer für mich im Leben schon den Kopf hingehalten hat, damit ich in Freiheit leben kann. Wer hat sich für mich eingesetzt, mich verteidigt, sich selbst möglicherweise für mich in Gefahr gebracht? Zuletzt fand der Dichter Heinrich Heine im Jahr 2010 Eingang in die Walhalla, damals einer ihrer größten Kritiker. Dabei denke ich mir: Am meisten lerne ich im Leben ja durch Menschen, die mich kritisieren, in Frage stellen oder vor den Kopf stoßen. Welchem Kritiker verdanke ich meine persönliche Entwicklung?

Ich muss ja keine Walhalla bauen, um ab und zu auch vor Menschen meinen Hut zu ziehen, ohne die ich nicht ich wäre.

Dr. Christoph Seidl, Seelsorger für
Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen im
Bistum Regensburg