



Die Zeitschrift der
Caritas Suchthilfe
im Bistum
Regensburg

AUSGABE 26,
HERBST 2018

Suchthilfe KONKRET

SCHWERPUNKT

Wenn Mama oder Papa suchtkrank sind

Kinder von Suchtkranken brauchen häufig professionelle Hilfe. Für sie gibt es die Regenbogengruppe der Caritas Fachambulanz Amberg. »Probleme werden nämlich weniger, wenn man sie teilt«, weiß eine Teilnehmerin.

Anna besucht mit ihrer Mutter den suchtkranken Vater im Krankenhaus. Er ist dort zur Entgiftung, liegt in seinem Schlafanzug im Bett. Anna freut sich auf ihren Papa. Doch sie spürt auch, dass er Ruhe und Erholung braucht, um gesund zu werden. Stört sie vielleicht?

Einige Zeit später besucht sie ihren Vater wieder, diesmal in der Caritas Fachklinik für Suchtkranke in Haselbach. Anna strahlt über das ganze Gesicht. Ihr Papa liegt nicht kränzlich auf seinem Zimmer, sondern läuft ihr entgegen. Da sprudelt es aus Anna heraus: »Bist du wieder gesund? Kommst du jetzt mit uns nach Hause?«

Das sind zwei typische Szenen, wie sie sich in einer suchtbelasteten Familie abgespielt haben. Im Mittelpunkt der Suchttherapie steht der Betroffene, die Konzentration auf das Erreichen einer zufriedenen und abstinenten Lebensführung. Der Abhängige kommt nach der Entgiftung in eine stationäre Therapie und geht danach zurück in die nicht therapierte Familie. Ein Rückfall in altes Fahrwasser ist häufig die Folge.



Liebe Leserinnen und Leser, haben Sie sich vor der letzten Landtagswahl auch Rat und Hilfe vom »Wahl-O-Mat« geholt? Die Positionen der 18 Parteien sind so vielfältig, dass man schnell die Orientierung verlieren kann. Da ist das Frage-Antwort-Spiel auf dem Smartphone eine erfrischend einfache Sache: Sie bekommen 38 Fragen gestellt und können anklicken, ob Sie dafür oder dagegen sind. Am Ende bekommen Sie ausgespuckt, mit welcher Partei Sie am ehesten übereinstimmen. Mancher hat sich danach schon wundernd die Augen gerieben.

Wenn es doch so einfach wäre im Leben. Ich gebe mein Problem ein und bekomme die Lösung dessen heraus. Unsere Beraterinnen und Berater in der Suchthilfe haben keinen Fragenkatalog, an dessen Ende das Patentrezept für Suchtfreiheit steht. Das ist auch gut so. Schließlich sind die Probleme bei jedem, der zur Caritas kommt, ein wenig anders gelagert. Es geht um Zuhören und Nachfragen. Standardfragen und Multiple Choice führen da nicht zum Ziel. Suchtkranke und deren Angehörige bekommen am Ende der Beratung kein Ergebnis, mit dem sie alle Probleme los sind. Sie haben die Wahl, sich helfen zu lassen und Hilfe aufzusuchen. Zugegeben: Dieser Schritt ist kein einfacher. Aber er ist eben meist ein notwendiger. Und der Schritt zur Caritas ist hier eine gute Wahl!

Ich wünsche Ihnen eine spannende Lektüre!


Marcus Weigl
Leiter Verbandskommunikation



Inhalt

- 1 Editorial
- 1 Wenn Mama oder Papa suchtkrank sind
- 3 Die suchtbelastete Familie
- 4 Sucht ist eine Krankheit, keine Willensschwäche
- 6 Kurz notiert
- 6 Spielerisch gegen Glücksspielsucht
- 8 Tag der Suchthilfe
- 8 SERIE: Suchttherapie ist mehr als reden – Mit eigener Kraft gegen die Spielsucht
- 9 Personalia
- 10 Cannabis: Droge oder Arzneimittel?
- 11 Spiritueller Impuls
- 12 Rat und Hilfe, Impressum



Erhöhtes Risiko später selbst zu erkranken

Die Therapieansätze in der Suchthilfe haben sich aus diesem Grund in den vergangenen Jahren deutlich erweitert. Sie nehmen zunehmend das Umfeld des Betroffenen in den Fokus, spricht: die Angehörigen und dabei insbesondere die Kinder. Denn gerade die Kinder leiden darunter, wenn ein Elternteil suchtkrank ist. Ihr Risiko, später selbst an einer Abhängigkeit zu erkranken, liegt dreimal höher als bei Kindern aus nicht suchtbelasteten Familien.

Deshalb bietet die Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme in Amberg gemeinsam

mit der Erziehungsberatungsstelle für den Landkreis Amberg-Sulzbach eine Initiative für Kinder suchtkranker Eltern an: die Regenbogengruppe. Die Kinder stecken häufig in einem Loyalitätskonflikt, sie lieben

WER EIN ANGEBOT FÜR KINDER SUCHTKRANKER ELTERN ETABLIEREN MÖCHTE, MUSS DAS RAD NICHT NEU ERFINDEN.

und hassen den suchtkranken Vater oder die suchtkranke Mutter zugleich. Sie kennen beide Seiten derselben Person, die betrunkene und die liebevoll-nüchterne. Sie kennen Regentage wie Sonnenschein. Deswegen trägt die Initiative den Namen »Regenbogen«.

Selbstvertrauen stärken, Sorgen teilen

Die Gruppe trifft sich innerhalb eines Jahres wöchentlich für je eineinhalb Stunden. Das Angebot ist kostenlos. Sechs Kinder im Alter von neun bis zwölf Jahren können

teilnehmen. In der Gruppe sollen die Kinder einerseits die Suchtkrankheit des Elternteils verstehen lernen, welche Ursachen es gibt und welche kör-

perlichen Folgen sie hat. Andererseits sollen sie lernen, dass sie mit der Sucht ihrer Eltern nicht allein sind. In Rollenspielen und Gesprächen üben sie, wie sie mit der Situation umgehen können. Entspannungsübungen und Kreativarbeiten ergänzen das Angebot. In der Gruppe stärken die Kinder ihr Selbstbewusstsein und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.

Die größte Hürde, welche die Initiative »Regenbogen« nehmen muss, ist, die Kinder zu erreichen. Denn viele, die unter der Suchterkrankung eines Elternteils leiden, versuchen dieses »Familiengeheimnis« zu wahren. Wie beispielsweise Maria.

Das Mädchen verschwieg sowohl gegenüber ihren Lehrern wie auch gegenüber ihren Freundinnen, dass es in ihrer Familie ein Suchtproblem gab. Sie zog sich immer mehr zurück, wollte sich mit niemandem verabreden. Die Mutter bemerkte, wie sich ihre Tochter veränderte – und wandte sich an die Fachambulanz für Suchtprobleme. Bald hatte Maria einen Platz in der Regenbogengruppe. Ihre Mutter ist bei den Treffen nicht dabei, wird aber an Elternabenden über die Inhalte informiert.



Die suchtblastete Familie

Angehörige leiden mit. Daher richten die zwölf Fachambulanzen für Suchtprobleme im Bistum Regensburg ihre Hilfen auch an sie.

Angehörige von Suchtkranken sind großen Belastungen ausgesetzt. Ihr Alltag ist von der Abhängigkeit des Angehörigen stark beeinflusst, beispielsweise von dessen wechselnden Stimmungslagen. Eigene Gefühle und Bedürfnisse werden in den Hintergrund gedrängt. Sie leiden unter der Situation, schweigen jedoch häufig aus Scham. Oft entwickeln sie körperliche und psychische Beschwerden, wie Schlafstörungen oder Depression. Auch Vereinsamung kann eine Folge sein.

Aufgrund der schleichenden Entwicklung einer Suchterkrankung zeigen Angehörige anfangs noch viel Verständnis. Der Wunsch, den Betroffenen zu helfen und sie vor schädlichen Konsequenzen zu schützen, ist groß. Sie finden sogar Entschuldigungen für deren Verhalten. Probleme werden verheimlicht oder heruntergespielt, Konfrontation und Konflikte werden vermieden.

Wenn es Angehörigen nicht gelingt, den Konsum des Partners oder der Partnerin einzugrenzen, kommt es zu Selbstvorwürfen. Wenn sich kurzfristig etwas verbessert, werten Angehörige dies als persönlichen Erfolg. Umso schwerer wiegt die Enttäuschung, falls heimlicher Konsum auffliegt oder ein Rückfall zutage tritt. Ärger oder Wut entladen sich. Der Suchtkranke wird zum Sündenbock aller Familienprobleme.

Dem Abhängigen werden unter Druck halbherzige Versprechen abgerungen, wie Abstinenz oder die Aufnahme einer Behandlung – allerdings ohne nachhaltige Motivation. Wie Angehörige reagieren, wenn der Betroffene nichts verändern möchte, hängt vom gegenseitigen Rollenverständnis ab, von der finanziellen Lage oder ob Kinder in der Familie sind.

Eines aber ist klar: Auch Angehörige eines Suchtkranken brauchen professionelle Hilfe. Zumeist finden sie nur so einen Weg aus dem Suchtkreislauf und zurück in ein selbstbestimmtes Leben.

Zunächst benötigen die Angehörigen Verständnis. Ein offenes Gespräch mit einem professionellen Suchthelfer oder der Austausch mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe kann bereits entlastend wirken. Zudem ist es hilfreich, sich bewusst mit seinen eigenen Einstellungen und Verhaltensmustern auseinanderzusetzen. Angehörige wenden sich meistens erst spät an eine Suchtberatungsstelle. Eben dann, wenn der Druck und die Verzweiflung nicht mehr auszuhalten sind. Entsprechend groß ist dann die Erwartungshaltung. Sie sind frustriert, wenn sie keine

Einfach mal Kind sein

Maria hat in der Gruppe mittlerweile Freunde gefunden. Sie verstehen Marias Sorgen, weil sie Ähnliches selbst zu Hause erleben. Bei den Treffen besprechen sie sich untereinander. »Probleme werden nämlich weniger, wenn man sie teilt«, sagt Maria lächelnd am Ende einer Gruppenstunde.

Viele der Kinder bedanken sich mit einem solchen Lächeln: für die persönliche Wertschätzung und für das Begleiten in der Gruppe. Denn dort lernen sie, ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Beim Basteln, Malen oder Spielen können sie darüber hinaus einfach Kind sein.

Damit eine solche Initiative gelingt, ist eines besonders wichtig: das Vernetzen der Initiatoren untereinander. Wer ein Angebot für Kinder suchtkranker Eltern etablieren möchte, muss das Rad nicht neu erfinden. Wo interessierte Kolleginnen und Kollegen sich fachlich austauschen und ihre Erfahrungen teilen, kann das sowohl die Motivation als auch den Erfolg erhöhen. Es geht um die Chance, Kinder suchtkranker Eltern in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Damit sie an der Sucht ihrer Eltern nicht zerbrechen, sondern zu starken Persönlichkeiten heranwachsen.

Walter Buchecker, Diplom-Sozialpädagoge und Leiter der Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme Amberg, hat die Regenbogengruppe im Jahr 2007 initiiert. Er leitet sie gemeinsam mit Christine Heller, Diplom-Pädagogin und Mitarbeiterin der Erziehungsberatungsstelle.

Dankeschön

Wir, die Redaktionsmitglieder, bedanken uns ganz herzlich bei Marcus Weigl, bis vor Kurzem Leiter der Verbandskommunikation der Caritas Regensburg. Seit Geburtsstunde der »Suchthilfe konkret« war er im Redaktionsteam als führender Kopf dabei. Wir werden die inhaltlichen Impulse sowie ihn als Berater und Vermittler vermissen. Alles Gute, lieber Marcus Weigl, für die neuen beruflichen Aufgaben! Wir hoffen, Sie bleiben uns verbunden – und weiterhin Leser der »Suchthilfe konkret«.





schnelle Lösung finden, sondern stattdessen hören, dass sie der Sucht gegenüber machtlos sind. Das Angebot, sich eigene Muster bewusst zu machen, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und sich länger begleiten zu lassen, nehmen leider nur wenige in Anspruch. Angehörige können die Suchterkrankung des Partners oder der Partnerin oftmals weniger beeinflussen, als sie meinen. Sie müssen sich selbst in den Blick nehmen.

Die Caritas Fachambulanzen für Suchtprobleme im Bistum Regensburg richten

daher Hilfen speziell auch an Angehörige von Suchtkranken. An allen zwölf Fachambulanzen sind kostenlose Einzelgespräche möglich, viele bieten zudem Gruppenangebote an. Manche gehen darüber hinaus: Die Fachambulanz in Deggendorf hat beispielsweise eine therapeutische Gruppe für Eltern suchtkranker Kinder, die Fachambulanz in Amberg eine Gruppe für Kinder suchtkranker Eltern (► Bericht Seite 1). An der Fachambulanz Regensburg findet alle zwei Monate eine Infoveranstaltung für Angehörige Suchtkranker statt:

Eine Suchtberaterin informiert über mögliche Auswirkungen einer Sucht und das Hilfesystem, eine Angehörige sowie ein ehemaliger Suchtkranker erzählen ihre eigene Geschichte. Zudem baut der Kreuzbund Regensburg aktuell eine Selbsthilfegruppe für Angehörige auf.

Monika Gerhardinger, Diplom-Sozialpädagogin und Suchtberaterin an der Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme Regensburg, leitet die regelmäßige Veranstaltung für Angehörige von Suchtkranken und unterstützt den Kreuzbund bei der Etablierung der Selbsthilfegruppe.

»Sucht ist eine Krankheit, keine Willensschwäche«

Eugene O'Neill ist seit kurzem Vorsitzender des Kreuzbundes. Er war selbst jahrelang suchtkrank und sagt heute: »Es war das Beste, was mir je passiert ist.« Warum? Das erklärt er im Interview.

Wäre Ihr Leben ein Buch, wie würde es heißen?

Der Weg.

Hätte es einen Untertitel?

Trotz meiner Krankheit geht es mir saugut.

Ein Vorwort?

Darin würde stehen, dass ich mit Demut auf mein Schicksal blicke. Meine Geschichte ist im Vergleich zu vielen anderen ein Spaziergang gewesen. Ich möchte mit diesem Buch, und übrigens auch mit diesem Interview (lacht), andere Menschen erreichen, ihnen Mut machen und sie ermuntern, etwas gegen ihre Sucht zu unternehmen.

Wie kamen Sie zum Kreuzbund, dessen Vorsitzender Sie heute sind?

Ich habe Ende 2010 eine ambulante Therapie bei der Caritas Fachambulanz gemacht. Als diese im Herbst 2011 zu Ende ging, bin ich in eine Selbsthilfegruppe zum Kreuzbund gegangen. Mir war klar, dass ich etwas brauchte, wo ich weiterreden kann. Ich habe in der Therapie gelernt, dass das Reden wichtig ist. Allein der Versuch, etwas zu formulieren, hilft, Klarheit zu schaffen.

Von der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe bis zum Vorsitzenden des Kreuzbundes in der Diözese Regensburg – das ist ein weiter Weg.

Das stimmt und es war auch gar nicht meine Absicht, den Vorsitz zu übernehmen. Um an einer Gesprächsgruppe teilnehmen zu können, musste ich nicht mal Mitglied werden. Ich habe mich einfach um meine eigenen Anliegen und Bedürfnisse gekümmert. Das tat gut. Natürlich wurde ich irgendwann trotzdem Mitglied und merkte bald: Der Kreuzbund organisiert sich nicht einfach so. Die Hilfe zur Selbsthilfe war für mich möglich, weil andere Leute die notwendige Arbeit erledigten. Dann habe ich mich eben eingebracht, und zwar dort, wo ich Bedarf sah und wo ich es mir zugetraut habe. Ob das nun beim Abspülen in der Küche war oder beim Auf- und Abbau eines Infostandes. Ich habe mich zudem weitergebildet und wurde relativ schnell stellvertretender Gruppenleiter in meiner Gesprächsrunde. Dadurch wurden andere auf mich aufmerksam. Irgendwann kam meine Vorgängerin auf mich zu und fragte, ob ich mir vorstellen könnte, ihr Nachfolger zu werden. Ich war total schockiert. Aber natürlich

war es eine große Ehre. Ich habe gut überlegt, wie ich mich da einbringen könnte. Und habe mich schließlich dafür entschieden.

Wie möchten Sie sich einbringen?

Für mich stand am Anfang die Frage: Wie können wir mehr Menschen erreichen? Wir handeln hier mit Tabuthemen. Es ist sehr sehr schwierig, Leuten beizubringen, dass Sucht keine Willensschwäche, sondern eine Krankheit ist. Dafür möchten wir Verständnis schaffen. Suchtkranke sind keine Loser – auch wenn viele das denken. Wir möchten durch unsere Arbeit außerdem betonen: Es ist keine Schande, nach Hilfe zu rufen. Nicht jeder in unserer leistungsorientierten Welt weiß, dass man nicht alles selber machen muss. Ich war da auch drin. ›Abhängig? Das bin ich nicht‹, sagte ich mir. ›Ich muss doch die Kraft haben, hier rauszukommen. Alleine.‹ Dass das nichts wird, lernt man am besten, wenn man mit Menschen redet, die Ähnliches erlebt haben.

Wie sind Sie selbst erkrankt?

Ich habe immer mehr getrunken als meine Freunde und Bekannten. Egal, wann wir uns getroffen haben, hatte ich ein Bier mehr. Ich habe Alkohol benutzt, um Hemmungen abzubauen. Ich war ein ernster Mensch und habe gelernt, dass es da ein Mittel gibt, das mich etwas lockerer macht. Ich habe mir von Alkohol außerdem eine schnelle Erholung vorgaukeln lassen,



statt für einen vernünftigen Ausgleich von Stress und Überarbeitung zu sorgen. Das war eine schleichende Entwicklung. War ich erschöpft, sagte ich mir: ›Naja, trink doch mal ein Bier.‹ Ich gewöhnte mich daran und erreichte den Punkt, an dem Alkohol, die erste Sache war, woran ich morgens dachte. Über die Jahre ist das Problem größer geworden. Ich war derjenige, der es nicht wahrhaben wollte. Ich habe weiter getrunken, nach dem Motto:

›Heute habe ich Erlösung, morgen ändere ich was.‹ Ich konnte meine gefährliche Lage nicht einschätzen, lebte jahrelang am Abgrund. Irgendwann war ich einen Schritt zu weit.

Sie meinen den physischen Zusammenbruch?

Genau. Am Ende des Tages war es mein Geschäftspartner, der zu mir sagte: ›Du bist schwerkrank.‹ Das hat mir zu denken gegeben. Daraus ist der Gang zur Fachambulanz der Caritas geworden.

Wer hat Ihnen geholfen, mit der ganzen Sache klar zu werden?

Meiner Frau gehört der größte Dank, von ihr habe ich sehr viel Unterstützung bekommen. Darüberhinaus haben mir Mediziner bei der Entgiftung geholfen und Therapeuten bei der Entwöhnung. Der Kreuzbund war wichtig für das Leben danach. Da bin ich jetzt.

Eugene O’Neill wurde 1958 in Dublin geboren. Er studierte Maschinenbau und startete sein Berufsleben in England in der Automobilindustrie. Mit 28 Jahren wanderte er nach Deutschland aus, um sich mit dem Schwerpunkt IT in der Automobilbranche selbstständig zu machen. O’Neill ist seit 28 Jahren verheiratet, »glücklich«, wie er sagt. Regensburg ist seine zweite Heimat.

Wann haben Sie sich eingestanden, dass Sie Hilfe brauchten?

Sehr spät, beinahe zu spät. Die Vernunft setzt erst ein, wenn die Konsequenzen offensichtlich werden. Die Konsequenzen wären der Verlust meiner Frau gewesen, der Verlust sozialer Kontakte,



der Verlust von allem, was ich erreicht habe und mir wichtig war. Ich würde sagen, ich habe gerade noch die Kurve gekriegt.

Wie ging es Ihrer Frau in den Jahren Ihrer Abhängigkeit?

Sie hat sehr darunter gelitten. Zuerst hat sie sich gefragt, ob sie Schuld an meiner Sucht trägt, welche Rolle sie dabei spielt. Mir ist erst im Laufe der Zeit klar geworden, in welch' schlimmer Situation sie steckte. Damals konnte ich das nicht sehen. Aber sie hat ständig für uns gekämpft und auch für sich selbst Supervision in Anspruch genommen. Erst am Ende, als es unerträglich wurde, hat sie gedroht, mich zu verlassen. Sie hat erlebt, was viele Angehörige durchmachen müssen.

Wie sind Angehörige außerdem mitbetroffen?

Sie übernehmen viel zusätzliche Verantwortung. Was der Betroffene abgibt, übernehmen die Angehörigen. Was nicht hilfreich ist, aber normal. Man will, dass alles weiterläuft. Irgendjemand muss ja die Arbeit machen. Sie suchen nach einem Rezept: Wie kriege ich es hin, dass mein Partner oder meine Partnerin wieder gesund wird?

Der Kreuzbund bietet eine neue Selbsthilfegruppe für Angehörige an. Wie kann das Angebot helfen?

Die wichtigste Botschaft einer solchen Gruppe ist: Die Angehörigen sind ihretwegen hier. Sie brauchen Hilfe, um mit ihrer eigenen Situation klarzukommen. Die Teilnehmer tauschen Erfahrungen aus, damit sie sehen: »Okay, ich bin nicht allein.« Man bekommt einen gewissen Halt und die Einsicht, dass man nicht dafür zuständig ist, was im Leben des Suchtkranken passiert. Es gibt kein Rezept. Der einzige, der etwas ändern kann, ist der Suchtkranke selbst.

Warum hat Ihre Frau durchgehalten?

Sie hat gelernt, dass sie mir nicht egal war. Deswegen hat sie Energie hineingesteckt. Dennoch war sie über eine längere Zeit skeptisch. Es dauert wahnsinnig lange, Vertrauen wiederzugewinnen. Viele Angehörige haben Angst, dass der Verzicht auf Alkohol nur vorübergehend war. Dafür müssen ehemalige Suchtkranke Verständnis aufbringen und Krisensituationen aushalten.

Sie haben im Vorgespräch zu diesem Interview gesagt:

»Meine Sucht war das Beste, was mir je passiert ist.« **Wieso?**

Ich habe auf diesem mitunter dunklen Weg gelernt: Das Leben ist schön – von einfach hat keiner etwas gesagt (*lacht*). Wenn ich mein Leben heute anschau, wie gut es mir geht, wie gut es meiner Frau geht, kann ich nur dankbar sein, dass wir diesen Punkt erreicht haben. Ich weiß nicht, ob wir das anders erreicht hätten.

Warum können Sie heute einen Witz erzählen, ohne dass Sie Alkohol getrunken haben?

Weil ich mich befreit fühle. Von Zwängen. Von negativem Stress. Ich habe keine Angst davor, zu sagen, wer ich bin und was ich für eine Vergangenheit habe. Früher sorgte ich mich darum, was die Nachbarn denken. Heute ist es mir weniger wichtig. Die bedeutendste Sache ist vielleicht, dass ich tue, was ich tue. Ich versuche alles aus dem Kopf zu drängen, um mich auf die eine Sache zu konzentrieren, die ich gerade mache. Sei es, einen Witz zu erzählen.

burcom



 **Kurz notiert**

Betriebliche Suchtberater: Start der neuen Ausbildung

Die Suchthilfe der Caritas Regensburg hat ihre neue Weiterbildung »betriebliche Suchtberater« gestartet. Der erste Ausbildungsblock wurde bereits erfolgreich abgeschlossen. Die Teilnehmer kommen aus mittelständischen Betrieben, Wohlfahrtsverbänden und Krankenhäusern. Sie werden bis Ende 2019 die Suchthilfe fundiert kennengelernt haben, in Gesprächsführung trainiert sein und in ihrem Betrieb eine passende Struktur eingeführt haben.

Lichter gegen das Vergessen

Täglich sterben Menschen an ihrer Alkohol-, Tabak-, Medikamenten- oder Magersucht. An diese Menschen erinnert die Fachambulanz für Suchtprobleme der Caritas in Dingolfing immer am Drogentotengedenktag, dem 21. Juli. Die Mitarbeiterinnen stellen auch in diesem Jahr eine Schale mit Wasser und schwimmenden Kerzen auf. Jede Kerze stand für einen Drogentoten aus der Region: Lichter gegen das Vergessen. »Wir möchten innehalten«, sagte Sandra Süssel, Leiterin der Fachambulanz. Die Geschichten dieser Menschen sollten an diesem Tag im Mittelpunkt stehen. »Wir begleiten und beraten auch Angehörige von Suchtkranken«, so Süssel. Ihnen will die

Spielerisch gegen Glücksspielsucht

Die Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme Schwandorf war bei den Präventionstagen der Fokusgruppe Jugend in Burglengelfeld vertreten.

Unter dem Motto »Prävention von Jugendlichen – für Jugendliche« organisierte die Fokusgruppe Jugend zwei Tage Information, Vorträge und Workshops in der Stadthalle Burglengelfeld.

Die Schwandorfer und Regensburger Caritas Fachambulanzen für Suchtprobleme wa-



Caritas am Drogentotengedenktag ebenfalls ihre Aufmerksamkeit widmen. »Hinter jedem Verstorbenen und seinen Angehörigen steht eine Geschichte, meist voller Leid und dem Gefühl der Ausweglosigkeit. Es lohnt sich, rechtzeitig zuzuhören und jedem Einzelnen Zeit und Aufmerksamkeit zu widmen.«

Nächste SKOLL-Schulung im März 2019

Das Selbstkontrolltraining (SKOLL) ist ein suchtmittelübergreifender Ansatz der Frühintervention für Jugendliche und Erwachsene mit riskantem Konsumverhalten. Die nächste Anwenderschulung zum SKOLL-Trainer in Regensburg ist von Mittwoch, 27. März, bis Freitag, 29. März. Die Schulung richtet sich an Fachkräfte aus Sucht- und Jugendhilfeeinrichtungen und weiteren pädagogischen Facheinrichtungen, die mit riskant konsumierenden Jugendlichen und Erwachsenen arbeiten. SKOLL ist ein Trainingsprogramm im Rahmen der Gesundheitsförderung bei problematischem Konsumverhalten. Im SKOLL-Training wer-

den die Teilnehmer befähigt ihren Konsum kritisch zu hinterfragen und ihren eigenen Standpunkt zu ihrem Suchtmittelgebrauch zu finden und zu verändern. Referenten sind die beiden SKOLL-Lehrtrainer Irmgard Pernpeintner, Fachambulanz Regensburg, und Helmut Würzl, Fachambulanz Schwandorf. Mehr Informationen und Anmeldung bis Freitag, 1. März, bei der Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme Regensburg, Telefon 0941/630 82 70, suchtambulanz@caritas-regensburg.de, caritas-regensburg.de/beratenundhelfen/suchthilfe/projekte/skoll.

Fachklinik Haselbach und START neu zertifiziert

Erfolgreich zertifiziert nach DIN EN ISO 9001: 2015 sind die Fachklinik Haselbach und die Adaptionseinrichtung START. Bereits seit 2012 ist die Fachklinik Haselbach zertifiziert. 2018 gab es nicht nur die Rezertifizierung, sondern die Umstellungszertifizierung auf die neue DIN ISO 2015. Sie beinhaltet drei neue Schwerpunkte: erstens, das risikobasierte Denken in der

therapeutischen Arbeit und im Klinikalltag. Dazu mussten Maßnahmen zum Umgang mit Risiken in der Klinik festgelegt werden. Es geht dabei nicht nur um die Leiter, über die man stolpern kann, sondern auch um medizinische oder therapeutische Fehler. Zweitens, das Personalmanagement: Dabei geht es insbesondere um Personalentwicklung und Wissensmanagement. Drittens beinhaltet die neue DIN ISO 2015 die Fokussierung auf Kunden und interessierte Parteien. Darunter werden nicht nur die Patienten gefasst, sondern beispielsweise auch Kostenträger, Mitarbeiter, Politiker oder Angehörige. Jede »interessierte Partei« hat Werte und Vorstellungen, die sich in Anforderungen an die Klinik niederschlagen. Aufgabe ist es, diese im Einzelnen zu erfassen und sie in die Ziele und Strategie der Klinik einfließen zu lassen.



ren ebenfalls vertreten, und zwar mit dem Computerspiel »Spielfieber – Der Countdown läuft ...«. Das Spiel dient der Prävention von Glücksspielsucht und konnte so gleich ausprobiert werden. Es ist für Jugendliche und für die Arbeit mit Jugendlichen konzipiert, nach dem Motto: »Spielen und spielen lassen ... und dabei spielerisch lernen.«

An den Präventionstagen waren zudem vertreten: Vereine, Initiativen und Krankenversicherungen, die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) mit dem »KlarSicht Parcours – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol«, der Bund gegen Alkohol und Drogen im Straßenverkehr oder die Selbsthilfegruppen des Kreuzbundes; hier konnten Jugendliche Rauschbrillen testen. Zahlreiche Schulen aus dem Städtedreieck nutzten die Teilnahme an den Präventionstagen.

Helmut Würzl, Diplom-Sozialarbeiter, Sozialtherapeut Sucht, STAR-Trainer an der Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme Schwandorf





Tag der Suchthilfe

Die Mitarbeiterschaft der Suchthilfe im Regensburger Diözesan-Caritasverband ist im Umbruch, der Generationenwechsel in vollem Gange: Bei dem diesjährigen Treffen zum Tag der

Suchthilfe lernten sich etliche Fachkräfte und Verwaltungsmitarbeiterinnen zum ersten Mal kennen. Der Vormittag war bestimmt von einem interessanten Vortrag zum

Mitarbeitertag: neues Wissen, Erfahrungsaustausch und gegenseitiges Kennenlernen

Thema »Korbidität bei Suchtproblemen« von Prof. Dr. Reinhart Schüppel, dem Chefarzt der Fachklinik in Furth im Wald. Am Nachmittag beschäftigten sich die Verwaltungskräfte mit fordernden Situationen im Klientenumgang,

SERIE: Suchttherapie ist mehr als reden

Mit eigener Kraft gegen die Sucht

Die Dingolfinger Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme war mit Klienten im Kletterwald Sinzing bei Regensburg. Möglich machte dies eine Spende der Volks- und Raiffeisenbank und des Kletterwaldes selbst.

Suchttherapie ist mehr als Reden: Zwei Mitarbeiterinnen der Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme in Dingolfing haben mit sechs Klienten einen Ausflug in den Kletterwald Sinzing bei Regensburg gemacht. Ermöglicht wurde dies durch Spenden der Volks- und Raiffeisenbank Dingolfing im Wert von 200 € und des Kletterwaldes im Wert von 150 €.

Los ging es um 8.15 Uhr. Sandra Süssel, Diplom-Sozialpädagogin und Leiterin der Fachambulanz, und Jessica Fretschner, Diplom-Sozialpädagogin und Gestalttherapeutin, trafen sich mit den Klienten in Dingolfing und fuhren gemeinsam mit dem Caritas-Bus in den Kletterwald. Zum Einstieg machte dort eine Trainerin des Kletterwaldes mit der Gruppe Aufwärmübungen und Kennenlernspiele, damit die Gruppe zu einem Team zusammenwächst. Anschließend wurden die Teilnehmer in die Sicherheitstechnik der Ausrüstung eingewiesen. Dann ging's nach oben – in den Parcours. Die Teilnehmer mussten manche Herausforderungen meistern: Einige kämpften gegen Höhenangst, andere gegen körperliche Grenzen. Alle bewiesen aber einen starken Willen. »Unsere Klienten haben Ängste

überwunden, Kontakte geknüpft und ihr Selbstwertgefühl gesteigert«, sagt Süssel. »Wir haben viele Ziele erreicht und dazu ganz viel gelacht.«

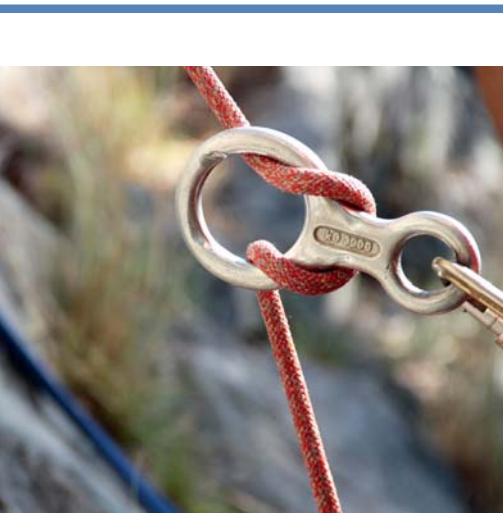
Im Anschluss an das Klettern ging es weiter ins Walderlebniszentrum. Dort machte ein Klient, der als Forstbeamter arbeitet, eine erlebnispädagogische Einheit: Die Teilnehmer lauschten Geräuschen im Wald, tasteten sich mit verbundenen Augen durch die Natur und betrachteten den Wald mit einem Spiegel aus verschiedenen Perspektiven. Gegen 16.00 Uhr kam das Team erschöpft und glücklich wieder zuhause an. Die Teilnehmer der Gruppe harmonisierten so gut, dass sie auch künftig gemeinsame Ausflüge unternehmen wollen.

Sandra Süssel, Diplom-Sozialpädagogin und Leiterin der Caritas Fachambulanz Dingolfing





die Einrichtungsleiter absolvierten ein Probe-Audit und die Fachkräfte reflektierten ihre Teamarbeit. 72 Mitarbeiter gewannen neue Eindrücke und erhielten inhaltliche Anregungen sowie einen aktuellen Eindruck von ihrem kollegialen Umfeld.



Gemeinsam auf dem Weg bleiben und aus eigener Kraft Hindernisse überwinden: Im Kletterwald Sinzing kann man das erfahren und üben.



Jessica Fretschner, Fachambulanz für Suchtprobleme Dingolfing

..., 1977 in Gunzenhausen geboren und aufgewachsen, absolvierte nach der Fachoberschule in Weißenburg ein Studium zur Diplom-Sozialpädagogin (FH) an der Otto-Friedrich-Universität in Bamberg. Danach bewarb sie sich an der Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme in Dingolfing, wo sie seit März 2002 beschäftigt ist. Von 2003 bis 2008 nahm sie an einer Weiterbildung zur Gestalttherapeutin beim Arbeitskreis »Kritische Gestalttherapie« teil. Die Gestalthaltung und der Gestaltansatz beeinflussen seitdem stark ihre Arbeit und haben sie zudem persönlich bereichert. Ihr Aufgabengebiet erstreckt sich über den gesamten Beratungs- und Behandlungsbereich der Fachambulanz. Schwerpunktmäßig arbeitet sie mit Menschen mit Essstörungen und sie berät Angehörige. Fretschner ist verheiratet und hat drei Söhne zwischen drei und 14 Jahren. Mit ihrer Familie wohnt sie gemeinsam mit Katzen, Pferden und Hühnern im ländlichen Niederbayern. Sie genießt dort die Stille, die Verbundenheit mit der Natur und den Kindertrubel.

MITARBEITER im Profil



Tobias Hauer, Fachambulanz für Suchtprobleme Tirschenreuth

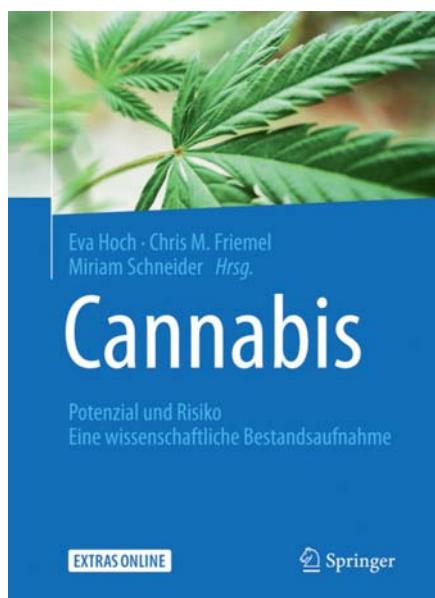
..., 1989 in Oberviechtach geboren, studierte nach dem Abitur Psychologie an der Paris-Lodron-Universität Salzburg. Am Bezirkskrankenhaus Wöllershof absolvierte er zwei Praktika: Das erste 2014 auf der Station für Abhängigkeitserkrankungen (Schwerpunkt: illegale Drogen und chronische Abhängigkeitserkrankungen von Alkohol oder Medikamenten) und in der Akutpsychiatrie (Schwerpunkt: affektive Krisen, uni- und bipolare Depression). Das zweite Praktikum war 2016 in der Suchtpsychiatrie (Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit). Sein beruflicher Weg führte ihn danach an die Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme in Tirschenreuth. Neben seiner Tätigkeit dort ist er an einer sozialtherapeutischen Einrichtung mit Schwerpunkt stoffgebundene Abhängigkeitserkrankungen mit Doppeldiagnosen in Schönsee beschäftigt. Anfang 2018 machte Hauer eine Fortbildung zum SKOLL-Trainer. Seit Oktober lässt er sich zum Psychologischen Psychotherapeuten ausbilden. In seiner Freizeit geht er gerne Laufen und betreibt Kraftsport.

Cannabis: Droge oder Arznei- mittel?

In dem Buch »Cannabis: Potenzial und Risiko« haben Wissenschaftler den aktuellen Forschungsstand zur Wirkung von Cannabis zusammengetragen. Der Suchtexperte Christian Kreuzer rezensiert das Werk.

Das verdienstvolle, neuerschienene Werk »Cannabis: Potenzial und Risiko – eine wissenschaftliche Bestandsaufnahme« stellt den gegenwärtigen wissenschaftlichen Kenntnisstand zu Cannabis dar: sowohl zur Droge im Freizeitgebrauch als auch zu ihrer Wirksamkeit, Verträglichkeit und Sicherheit als Arzneimittel. Die Expertise entstand im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit. Die Arbeit beeindruckt durch große Sorgfalt und hohe Transparenz.

Anfangs erfolgt eine Einführung in die Kulturgeschichte des Cannabiskonsums und die Wirkungsweise von Cannabis. Im Mittelpunkt steht die Darstellung der Folgen des »Lifestyle-Konsums« auf die kognitiven wie körperlichen Fähigkeiten. Es findet sich die Faktenlage zu psychotischen und affektiven Störungen sowie zu



Angststörungen als Folge des Konsums. Schließlich wird der Wissensstand zusammengetragen zu synthetischen Cannabinoiden. Im zweiten Teil wird die Vielzahl an Untersuchungsbefunden zu Cannabis als Arzneimittel dargestellt: beispielsweise zur Behandlung chronischer Schmerzen, Spastik, Übelkeit, neurologischer Erkrankungen oder zum Einsatz in der Palliativmedizin.

Das Buch überrascht mit einigen bemerkenswerten Erkenntnissen zum Thema »Cannabis im Freizeitgebrauch«: Es liegt eine hohe Verfügbarkeit von Cannabis in den Augen von Jugendlichen vor. Der THC-Konsum in Deutschland blieb aber über die Jahre einigermaßen stabil (bei fallendem Konsum von Alkohol und Tabak). Die höchsten Konsumraten finden sich bei jüngeren Erwachsenen. Die Personengruppe mit täglichem Konsum scheint allmählich zuzunehmen. Der Konsumbeginn liegt bei durchschnittlich 16 Jahren. Das erste Hilfesuchen erfolgt im Schnitt neun Jahre nach der Konsumaufnahme.

Als besondere Risikofaktoren für die Entwicklung cannabisbezogener Störungen werden genannt: männliches Geschlecht, junges Alter bei Erstkonsum, Häufigkeit des Konsums, Co-Konsum mit Tabak. Allerdings, so die Autoren: »Die Rolle von primären psychischen Störungen als Risikofaktoren für eine Cannabisabhängigkeit ist weiter nicht geklärt, da die Datenlage hierzu heterogen ist.« (p.189) Die Autoren

DAS BUCH

»Cannabis: Potenzial und Risiko. Eine wissenschaftliche Bestandsaufnahme«; Eva Hoch, Chris Maria Friemel, Miriam Schneider; Springer, 2018.

schließen das Kapitel mit dem Satz: »Es gibt Hinweise darauf, dass hochpotentes Cannabis zu einer schweren Abhängigkeit führt, insbesondere bei jungen Menschen.« (ebd.). Eine weitere Untersuchung dieses Sachverhalts sei geboten.

Zur Frage der Wirksamkeit von Cannabis-Arzneimitteln erfährt der Leser folgendes: In einzelnen Bereichen finden sich positive Zusammenhänge wie zum Beispiel angstlösende Wirkung, appetitstimulierende Wirkung oder Dämpfung von Übelkeit. In der Mehrzahl ergeben sich allerdings uneinheitliche Bilder und die Forderung nach weiterer Forschung.



Mein Fazit: Das Buch ist kein leichter Stoff, sondern darin sind wissenschaftliche Ergebnisse umfassend und erfreulich ideologiefrei zusammengestellt. Das ist beim vorliegenden Thema keine Selbstverständlichkeit. Blicke zu fragen: Wie begründen die zuständigen Gremien die Freigabe von cannabis-haltigen Arzneimitteln etwa ein halbes Jahr vor Erscheinen dieser wissenschaftlichen Bestandsaufnahme – einer Auftragsarbeit des zuständigen Ministeriums?

Christian Kreuzer, Leiter der Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme in Regensburg

Netzwerk

Wie ein gewaltiges Spinnennetz aus Stahl steht da in der Düsseldorfer Kunsthalle K21 die Installation »in orbit« des argentinischen Künstlers Tomás Saraceno. Diese Konstruktion besteht aus beinahe transparenten Stahlnetzen, die in drei Ebenen unter der gewaltigen Glaskuppel aufgespannt sind. Die Besucher sind eingeladen, das Kunstwerk zu betreten und kletternd für sich zu entdecken. Wenn mehrere Personen gleichzeitig die Installation betreten, geraten die Netze in Bewegung – die Spannung der Stahlseile und die Abstände der drei schwankenden Netzebenen verändern sich unwillkürlich. Der Raum wird also zu einem schwingenden Netz von Beziehungen und Resonanzen.

Bei diesem beeindruckenden Netzwerk denke ich an die Zusammenhänge, in die wir alle eingebunden sind: Wenn einer sich bewegt, schwingen alle anderen auch mit. Das gilt für das Zusammenleben in der Familie, am Arbeitsplatz oder in einem Verein, das gilt ebenso für das Zusammenleben von Ländern und Kontinenten. Da gibt es kein »ich zuerst«, sondern da gibt es nur ein »gemeinsam unterwegs«.

Natürlich gilt das auch für Menschen, die krank sind. Niemand ist alleine krank! Krankheit betrifft immer das ganze Umfeld: Familiensystem, Arbeitswelt, andere soziale Kontakte. Das mag einerseits beunruhigen, weil durch jede Krankheit andere in Mitleidenschaft gezogen werden. Andererseits ist es auch ein tröstlicher Gedanke in einer sehr funktional und ökonomisch gewordenen Welt: durch meinen krankheitsbedingten »Ausfall« verliere ich keineswegs meine Bedeutung im Gesamten, ich verliere nicht meine Zusammenhänge und schon gar nicht meine Würde.

Davon erzählen viele neutestamentliche Heilungsgeschichten. Zur damaligen Zeit wurden kranke Menschen sehr wohl rasch zu Ausgegrenzten. Wenn aber Jesus um



Heilung gebeten wird, holt er die Betroffenen in aller Regel erst einmal in die Mitte (vgl. Mk 10,49), um zu zeigen, dass die Krankheit nichts an der

Würde des Menschen geändert hat. Niemand ist alleine krank. Menschen haben immer Verantwortung füreinander: Die Gesunden für die Kranken – aber die kranken Menschen behalten mit ihrer Würde auch ihre Verantwortung. Sie müssen nach Kräften mitarbeiten an einer Genesung

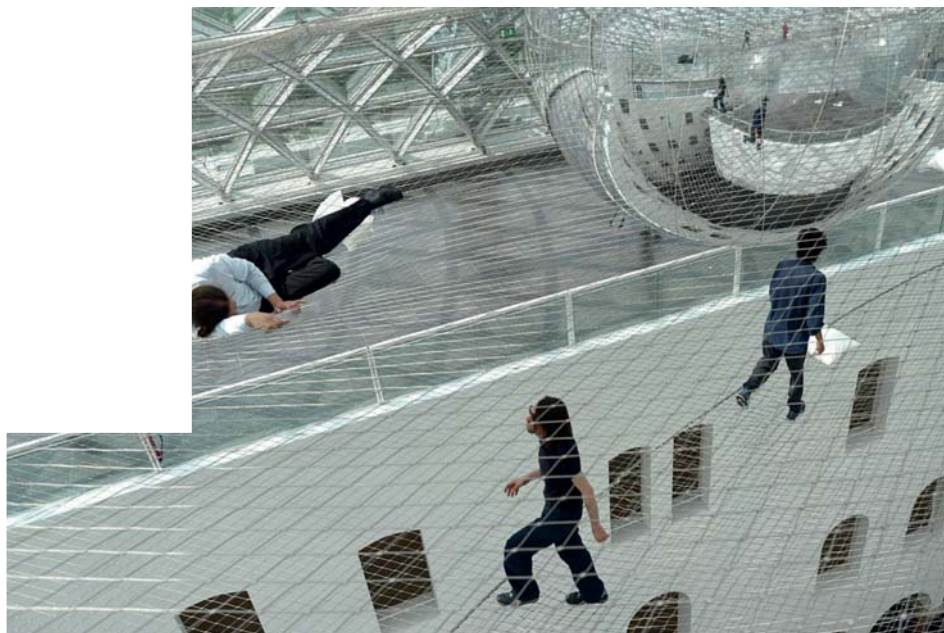
oder Linderung: »Was willst du, dass ich dir tue?« (Lk 18,41), werden Kranke im Neuen Testament häufig gefragt. Liegen zu

bleiben und zu klagen, genügt nicht. Es kommt darauf an, auch mit der neuen Situation umzugehen und daraus das Beste zu machen!

Der zentrale Gedanke des Christentums, der beim letzten Abendmahl ein für allemal formuliert wurde, lautet: »Ich für euch – und ihr füreinander!« Dass wir alle zu einem großen Netzwerk gehören, finde ich heilsam!

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

SPIRITUELLER impuls



Rat und Hilfe

Caritas Fachambulanzen für Suchtprobleme

92224 **Amberg**, Dreifaltigkeitsstraße 3
Telefon 0 96 21/47 55-40
beratung@suchtambulanz-amberg.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 2a
Telefon 0 94 92/73 90
beratung@suchtambulanz-parsberg.de

93047 **Regensburg**, Hemauerstraße 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 medikamenten-
abhängige Frauen und Männer**
94354 **Haselbach**, Kneippstraße 5
Telefon 0 99 61/941 20 · 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**, Hemauerstraße 10c
Telefon 09 41/63 08 27 11
info@kreuzbund-regensburg.de

Online-Beratung

**Jederzeit, anonym
und kostenlos**

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

caritas.de/onlineberatung
oder suchthilfe-ostbayern.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, Susanne Schophoff], Fritz Rieder,
Christian Kreuzer, Marion Santl, Dr. Stefan Gerhardinger, Sandra Süssel, Helmut Würzl
[Konzept & Design] Keysselitz Deutschland GmbH · 80337 München
[Bildnachweis] shutterstock.com: HconQ 11; burcom 1or, 3ur, 5ul; unsplash.com:
Laurent Peignault 2ul, Xavier Mouton 2/3om, Becca Tapert 7ol; iStockphoto.com:
Yuri Arcurs 4 ol, Matej Zukovic 5 or, onurdongel 6 ul, Andrey Popov 7mr, Black-
regis 7ur, Stefanie Degner 9ml, Latta Pictures 10o, Mystery Shot 10mr; Caritas
Regensburg: 8/9o, 8/9u, 9or, 9ur; Springer Verlag 10ul; Fotostudio Zacharias 11o;
Tomás Saraceno 11ur; Keysselitz 12
[Druck] Druck-Kultur GmbH · 81539 München
[Auflage] 3 000 Exemplare

Lesen Sie die »Suchthilfe konkret« als PDF!

www.suchthilfe-ostbayern.de/suchthilfe

