

Erfahrungsberichte aus der Suchtkrankenhilfe

Ich wuchs in einem Dorf auf, in dem Bier immer einen hohen Stellenwert hat. Um mich in den Vereinen etwas zu trauen, war trinken hilfreich, denn der Alkohol lies manche Schüchternheit und Hemmungen kleiner werden.

So zogen einige Jahre ins Land, Freunde heirateten - und ich blieb mit meinen Flaschen zurück.

In den Folgejahren hagelte es Abmahnungen von meinem Arbeitgeber, die aber folgenlos blieben (leider).

Im Jahre 2006 trat ein neuer Chef auf den Plan! Nach durchzechter Nacht trat ich - wieder Mal betrunken - meinen Dienst an und wurde prompt nach Hause geschickt. Am darauf folgenden Tag stellte mich mein neuer Vorgesetzter zur Rede und ich spürte, der macht jetzt ernst. Nachdem die Arbeit mein letzter sozialer Anker war, machte ich mich auf den Weg zum Hausarzt, der mich zur Entgiftung ins Bezirkskrankenhaus überwies. Dort wurde der Kontakt zur Suchtambulanz hergestellt.

Nach einigen Besuchen der Infogruppe dort, war mir klar, dass ich alle Hilfe annehmen will, die ich kriegen kann. Da fiel mir ein Faltblatt des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe in die Hände und weil der gleich um die Ecke meiner Wohnstätte war, besuchte ich den Freundeskreis im Frühjahr 2007 das erste Mal. Etwas bleich um die Nase stand ich im Türstock und wurde freundlich hereingebeten. Schon nach kürzester Zeit fühlte ich mich wohl und traute mich, meine Geschichte zu erzählen - alle hörten zu, keiner lachte mich aus oder kam mit „guten“ Ratschlägen. So machte ich eine ambulante Therapie über 18 Monate und besuchte parallel den Freundeskreis. Dadurch, dass im Freundeskreis Angehörige und Betroffene miteinander in der Runde sitzen, wurde mir nach und nach klar, welche Verletzungen ich meinem Umfeld zugefügt hatte. In der Runde wurde mir aber auch klar gemacht, dass ich durch meine Sucht nur bedingt die Verantwortung dafür trage und ich mich nicht dafür schämen soll.

Durch viele Gruppengespräche und auch wegen der Seminarbesuche, die mir der Freundeskreis ermöglichte, lernte ich mein eigenes Leben (ich hab kein anderes) zufrieden anzunehmen.

Heute moderiere ich mit meiner Frau eine Selbsthilfegruppe im Freundeskreis und bringe mich auch an anderer Stelle aktiv im Freundeskreis ein.

(Bernhard E.)



Anmerkung der Redaktion:

Die abgebildeten Personen stehen in keinerlei Zusammenhang mit den Erfahrungsberichten.

Jahrelang konsumierte ich Alkohol, teilweise berufsbedingt, in Gesellschaft, bei Stress und auch aus Genuss. Der passende Wein zum Essen, der Cognac nach dem Essen und so weiter. Viel zu spät bemerkte ich, dass ich einen Punkt erreicht hatte, an dem es ohne Alkohol nicht ging. Es folgten Jahre in denen ich meinen Alkoholkonsum verheimlichte. Nur nicht auffallen, das war die Devise. Das ging auch eine ganze Weile gut, aber mit der Zeit wurde dieser Zustand unübersehbar für mein Umfeld und natürlich auch für meine Familie. Vor etwa 12 Jahren kam dann die erste Entgiftung mit einer aus meiner Sicht notgedrungenen Nachsorge und ich dachte das funktioniert schon. Lange ging es nicht gut und das Spiel begann von vorne. Irgendwann konnte ich mir selbst nicht mehr in die Augen schauen und meine Beziehung drohte zu zerbrechen. So konnte es nicht weitergehen.

Vor etwa neun Jahren entschied ich mich selbst zu einer weiteren Entgiftung mit entsprechender Nachsorge. Ich fühlte mich gut und stark und dachte ich kriege das hin mit viel eisernem Willen und Selbstdisziplin. Ein weiterer, wenn auch nur kurzer Rückfall zeigte mir wie ernst diese Krankheit ist und ich erkannte auch, alleine funktioniert das nicht. Also besuchte ich mehrere Nachsorgegruppen und das damals mit einigem unguuten Gefühl und Magenkrämpfen: wen treffe ich da, wer sieht mich, wer kennt mich - das waren meine Befürchtungen. Eine dieser Nachsorgegruppen war dann der Freundeskreis. Vom ersten Abend in dem Kreis derer, die genauso wie ich betroffen waren, fühlte ich mich gut aufgenommen und verstanden. Es wurde auf Augenhöhe ohne Beurteilung und Verurteilung miteinander gesprochen. Wichtig war zu erfahren, ich bin nicht allein. Ich lernte durch die vielfältigen Erfahrungen der Mitglieder mit meiner Krankheit umzugehen. Speziell dadurch, dass auch Angehörige mit in der Gruppe waren, verstand ich dann auch, wie es meinen Angehörigen mit mir ergangen war. Nach etwa einem halben Jahr regelmäßiger Gruppenbesuche konnte ich für mich eingestehen, dass ich suchtkrank bin, dass mich diese Krankheit mein Leben lang begleitet. Ich erkannte, dass es für mich ein Umdenken geben muss. Ich konnte die Abstinenz für mich als etwas Positives entdecken, keine Verlustgedanken mehr, z. B. ein gutes Essen schmeckt auch ohne Wein. Ich baute für mich eine Distanz zum Alkohol auf, lernte für mich darauf zu achten, was tut

mir gut und was tut mir nicht gut. Mit der Zeit bemerkte auch mein Umfeld meine persönliche Veränderung, kein Misstrauen mehr, sondern eine Wertschätzung.

Im Laufe der Jahre halfen mir in meiner Persönlichkeitsentwicklung mehrere Seminare, die vom Freundeskreis regelmäßig angeboten werden. Heute kann ich sagen, dass ich meine, wenn auch nicht immer so tolle Vergangenheit als Teil meines Lebens akzeptiert habe und nicht mehr mit ihr hadere.



Mir geht es gut „Ohne“. Der Freundeskreis ist für mich zu einem festen Bestandteil meines Lebens geworden und ich habe dort nicht nur Betroffene gefunden, sondern Freunde.

Seit etwa viereinhalb Jahren begleite ich als Gruppenbegleiter die Mittwochgruppe und versuche von meinen positiven Erfahrungen anderen etwas mit zu geben oder teilhaben zu lassen. Fast ebenso lange informiere ich mit weiteren Freundeskreismitgliedern im 14 tägigen Rhythmus im Bezirkskrankenhaus die Personen, die gerade eine Entgiftung durchlaufen, über den Freundeskreis und die Notwendigkeit einer dauerhaften Nachsorge.

(Rainer K.)

Diese und weitere Erfahrungsberichte von ehemals Suchtkranken können Sie hier nachlesen:

www.diakonie-bayern.de/herbstsammlung

Weitere Infos ...

Informationsmaterial:

Zusätzliches Material zur Sammlung (Plakate, Flyer, Inserate etc.) erhalten Sie unter folgender Adresse:

Diakonisches Werk Bayern
Frau Sabine Hellwig
Pirckheimerstraße 6
90408 Nürnberg
Telefon: 0911 9354-423
Mail: hellwig@diakonie-bayern.de

Alle Materialien stehen auch im Internet zum Download bereit:
www.diakonie-bayern.de/herbstsammlung

Linktipps:

Diakonie Bayern

Aus- und Weiterbildungsangebote in der ehrenamtlich-freiwilligen Suchtkrankenhilfe.
www.diakonie-bayern.de/die-diakonie-in-bayern-die-arbeitsfelder/leben-mit-krankheit/suchtkrankenhilfe.html

EFaS - Evang. Fachverband für Suchthilfe in Bayern

Dem Fachverband sind alle Träger und Einrichtungen im Bereich der diakonischen Suchthilfe in Bayern angeschlossen.
www.suchthilfe-bayern.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe - Landesverband Bayern e.V.

Selbsthilfeorganisation für suchtkranke Menschen und deren Angehörige.
www.freundeskreise-sucht-bayern.de

„Missbrauch und Abhängigkeit im Alter“

zu diesem Thema hat die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) Angebote entwickelt. Mit der Botschaft „Unabhängig im Alter - Suchtprobleme sind lösbar“ möchten die DHS und die BARMER, dazu beitragen, dass ältere Menschen häufiger in Beratung und Therapie vermittelt werden.
www.unabhaengig-im-alter.de

Unterrichtsmaterial:

Sucht hat viele Gesichter

Im Rahmen schulischer Gesundheitsförderung spielt Suchtprävention eine wichtige Rolle. Die DGUV Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung hat hierzu Unterrichtsmaterial für die Sekundarstufe II entwickelt.
www.dguv-lug.de/sekundarstufe-ii/sucht-und-gewaltpraevention/sucht-hat-viele-gesichter

KEINE MACHT DEN DROGEN e. V.

Der gemeinnützige Förderverein KMDD leistet erfolgreiche Basisarbeit, um Kinder und Jugendliche über die Gefahren von Suchtmitteln zu informieren und aufzuklären.
www.kmdd.de/unterrichtseinheit-alkohol.htm

Ratgeber:

Sucht im Alter in der Pflege:

Empfehlungen für den Umgang mit Menschen mit einem riskanten Suchtmittelkonsum in der Pflege.
www.alter-sucht-pflege.de
Ein Ratgeber für Fachkräfte der Altenhilfe und der Suchthilfe zum Download als PDF:
www.alter-sucht-pflege.de/Ratgeber_Sucht-im-Alter.pdf

Sucht im Alter - Maßnahmen und Konzepte für die Pflege

Hrsg.: Prof. Dr. Tanja Hoff, Dr. Ulrike Kuhn, Dr. Silke Kuhn, Prof. Dr. Michael Isfort
Springer-Verlag Berlin Heidelberg © 2017
Softcover ISBN: 978-3-662-53213-3,
Preis 34,99 € (als eBook 26,99 €)
Praxisnahe Handlungskonzepte für die Pflege von älteren Menschen mit Suchtverhalten.
www.springer.com/de/book/9783662532133

Weitere Tipps auf unserer Internetseite:

www.diakonie-bayern.de/herbstsammlung

Sucht
kennt keine
Alters-
grenze

Suchthilfe und AIDS
Susanne Ehrler
Diakonisches Werk Bayern e.V.
Postfach 120320
90332 Nürnberg
Telefon: 0911 9354-264
Fax: 0911 9354-470
E-Mail: ehrf@diakonie-bayern.de
Internet: www.diakonie-bayern.de

IMPRESSUM
Herausgeber: Diakonisches Werk Bayern e. V.
Redaktion: Fachgruppe Kommunikation
Pirckheimerstraße 6 • 90408 Nürnberg
Postadresse:
Postfach 12 03 20 • 90332 Nürnberg
Telefon: 0911 9354-423
Fax: 0911 9354-34 423
E-Mail: hellwig@diakonie-bayern.de
Internet: www.diakonie-bayern.de
Erscheinungstermin: Juli 2019
Gestaltung: Fachgruppe Kommunikation
Druck: Gutenberg Druck + Medien, Uttenreuth
Fotos: © Diakonie Bayern (wenn nicht anders angegeben)

für die Suchthilfe der Diakonie
Herbst-
sammlung
14. - 20.
Oktober
2019

#MeineDiakonie

SUCHTPROBLEME SIND LÖSBAR.

Vorwort des Präsidenten



Michael Bammessel
Präsident des
Diakonischen Werkes Bayern

Liebe Leserinnen und Leser,

Süchte gibt es viele. Manche von ihnen sind offensichtlich, wie z.B. der Missbrauch von Alkohol. Andere bemerken wir, wenn überhaupt, oft erst auf den zweiten Blick. Dazu zählt beispielsweise der Medikamentenmissbrauch. Und dann gibt es die zahlreichen sogenannten „Nicht stoffgebundenen“ Süchte. Dazu zählen die Glücksspielsucht oder auch die Sucht nach Arbeit.

Aufgrund des demografischen Wandels rückt aber auch die Sucht im Alter immer mehr in den Fokus. Dabei geht es übrigens nicht nur um Suchtkranke, die auch im Alter Unterstützung und Hilfe benötigen, sondern auch um Menschen, bei denen Suchtprobleme erst im Alter auftreten – wenn etwa aus Einsamkeit zur Flasche oder zur Tablettenpackung gegriffen wird.

Für die Betroffenen und ihr Umfeld, ihre Familie, Freunde und Kollegen stellt eine Sucht immer eine Belastung dar. Sich aus eigener Kraft aus ihr zu befreien, scheint fast unmöglich zu sein. Zwar hat man längst erkannt, dass viele Süchte in Wirklichkeit Krankheiten sind. Doch leider lassen sich diese Krankheiten kaum mit einem Arztbesuch, einem Medikament oder einer Operation heilen.

Die Suchtberatungsstellen der Diakonie in Bayern bieten genau hier ihre Unterstützung an. Sie wollen dort helfen, wo die eigene Kraft oder die Kraft der Angehörigen nicht ausreicht. Sie will dort beraten, wo die Betroffenen nicht mehr weiter wissen.

Die Diakonie hilft. Helfen Sie mit.

Michael Bammessel
Präsident des Diakonischen Werkes Bayern

SUCHT IST KEIN EINZELSCHICKSAL UND KENNT KEINE ALTERSGRENZE

Sucht hat viele Gesichter

Dazu gehören neben Alkohol- und Medikamentenmissbrauch der Gebrauch von illegalen Drogen, das exzessive Spiel, Medienmissbrauch sowie Ess-Störungen. Suchterkrankungen zählen zu den häufigsten chronischen Erkrankungen, sind aber immer noch ein Tabuthema. Dabei sterben in Deutschland jährlich mehrere zehntausend Menschen vorzeitig infolge ihres Alkoholkonsums, mehrere hunderttausend müssen im Krankenhaus behandelt werden. Hinzu kommen soziale Folgen, etwa durch Gewalttaten unter Alkoholeinfluss, und wirtschaftliche Auswirkungen. Sucht stellt damit nicht nur eine individuelle Herausforderung dar. Abhängiger und riskanter Suchtmittelkonsum belastet die Lebensqualität, nicht nur der Betroffenen sondern auch der Angehörigen. Denn: Die Geschichte einer Suchterkrankung ist auch immer die Geschichte einer individuellen, konkreten Person – und ihres Umfeldes. Partner, Kinder, Eltern, Freunde, Arbeitskollegen.



Sucht ist kein Einzelschicksal

Alkohol ist das Hauptsuchtmittel in Deutschland. In Bayern leben schätzungsweise insgesamt 1,4 Mio. Menschen, die entweder alkoholabhängig sind oder Alkohol in gesundheitlich riskanter oder schädlicher Weise konsumieren. Klinisch relevanter Medikamentenmissbrauch liegt bei ca. 180.000 Menschen vor, wobei ein problematischer Medikamentenkonsum weitaus höher ist.

Bei etwa 97.000 Personen zeigt sich ein missbräuchlicher Konsum von Cannabis. In Bayern gelten aktuell 37.000 Menschen als pathologische Glücksspieler, weitere 34.000 zeigen ein problematisches Spielverhalten.

Suchtprobleme sind lösbar

Ziel der Suchthilfe sind Angebote, die für die Betroffenen in ihrer jeweiligen Situation angemessen sind. Allen Betroffenen und deren Angehörigen steht ein spezialisiertes Suchthilfesystem zur Verfügung. Die ambulanten und stationären Suchthilfeeinrichtungen der diakonischen Träger in Bayern bieten vielfältige und breit gefächerte Beratungs- und Behandlungsangebote, um suchtkranken Menschen und deren Angehörigen Hilfestellung und Unterstützung und Impulse zur Veränderung ihrer suchtfördernden oder suchterhaltenden Verhaltensweisen zu geben. Die diakonischen Träger in Bayern bieten neben den psychosozialen Suchtberatungsstellen und den Fachkliniken für Suchtrehabilitation weitere spezifische Angebote für Menschen mit einer Suchtproblematik an. Betreutes Wohnen in Wohngemeinschaften oder in Einzelwohnungen, sozialtherapeutische Einrichtungen, Pflegeheime für pflegebedürftige Abhängige und Suchtberatung für Suchtkranke in den Justizvollzugsanstalten.

Hilfe ist möglich

Die Auswertungen der deutschen Suchthilfe-statistik zeigen, dass Suchtberatungsstellen eine stabilisierende Wirkung auf Menschen mit problematischem Suchtmittelkonsum haben. Es werden deutliche Stabilisierungs- bzw. Besserungseffekte in den Bereichen Wohnen, Lebensunterhalt, Partnerbeziehung und Aufnahme einer Erwerbsarbeit festgestellt.

Selbsthilfe

Die Suchtselbsthilfe ist ein wichtiger Baustein neben dem professionellen Suchthilfesystem. Ehrenamtliche Mitarbeitende begleiten Suchtkranke in angeleiteten Gesprächsgruppen. Die Gruppen

zeichnen sich durch die Kompetenzen und die Lebens- und Suchterfahrung betroffener Menschen aus. Die Teilnehmenden werden motiviert, aus der Sucht auszusteigen und Abstinenz aufrechtzuerhalten. Die Teilnahme an den Gruppen dient auch der Vorbeugung von Rückfällen. Die Selbsthilfe setzt auf freiwillige Mitwirkung aller Teilnehmenden und bietet in geschützter Atmosphäre Raum für Erfahrungsaustausch, Möglichkeiten zur Thematisierung von Ängsten und Schuldgefühlen und für stabilisierende Beziehungen. Die Räumlichkeiten für die Gruppentreffen werden oft von den Kirchengemeinden zur Verfügung gestellt.

Angehörige von Suchtkranken

Wenn Suchtkrankheiten in der Öffentlichkeit thematisiert werden, wird häufig die viel größere Zahl der Angehörigen von Suchtkranken vergessen. Lebenspartner, Eltern, Kinder, Freunde, Kollegen sind als Mitbetroffene in die Suchterkrankung einbezogen und verwickelt. Häufig kommen suchtgefährdete und suchtkranke Menschen über die Vermittlung von Angehörigen in die Suchthilfeeinrichtungen. Oftmals suchen auch Angehörige für sich selbst Hilfe. Die Arbeit mit Angehörigen von Suchtkranken ist von wesentlicher Bedeutung zum einen für die Stabilität des Angehörigen zum anderen für die Motivation zur Veränderungsbereitschaft und für die Unterstützung des Suchtkranken bei der Zielerreichung. Der engere Kontakt oder das Zusammenleben mit einem Suchtkranken kann für die Menschen im sozialen Umfeld sehr belastend und leidvoll sein, weil es sie überfordert und auch an ihre Grenzen bringt. Angehörige von Abhängigen versuchen zu helfen. Es ist gut gemeint, wenn Menschen helfen und Kranke unterstützen wollen, kann aber in diesen Fällen der falsche Weg sein. Angehörige von Suchtkranken haben ein erhöhtes Risiko stressbedingt zu erkranken und weisen eine Vielzahl von psychosomatischen Symptomen auf. Möglicherweise kann auch ebenfalls eine eigene Suchterkrankung entwickelt werden. Besonders schwierig ist die Situation der Kinder von Suchtkranken. Sie tragen ein sechsfach höheres Risiko selbst suchtkrank zu werden. Kinder von suchtkranken Eltern haben kaum Möglichkeiten in einer

kindgerechten Welt aufzuwachsen, sie leben oft recht isoliert und übernehmen eine tragende Rolle und Verantwortung im Familienleben. Dazu kommt, dass Sucht stigmatisiert. Neben der emotionalen Belastung erleben die Kinder suchtkranker Eltern häufig auch Gewalt, denn Alkohol setzt die Hemmschwelle herunter.

Sucht im Alter

Sucht kennt keine Altersgrenzen und spielt in jedem Lebensalter eine Rolle.

Für die meisten Erwachsenen in Deutschland gehören alkoholische Getränke zum Alltag und erst recht zu Feierlichkeiten in der Familie oder mit Freunden. Alkohol belastet ganz allgemein den Organismus und mindert die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit. Das Älterwerden bringt jedoch Veränderungen mit sich, die zu einem besonders bewussten und mäßigen Umgang mit Alkohol raten. Mit zunehmendem Alter wirken Substanzen stärker auf den Organismus, zeigen mehr unerwünschte Effekte und Wechselwirkungen. Die Alkoholverträglichkeit nimmt im höheren Lebensalter ab. Mengen, die früher problemlos vertragen wurden, rufen schädliche Konsequenzen hervor und können deshalb zu Betrunkenheit, zu Stürzen und anderen Unfällen führen. Auch die Nerven im Gehirn werden feinfühligere gegenüber Alkohol. Ein schlechtes Allgemeinbefinden oder das Nachlassen von Konzentration und Aufmerksamkeit können durch Alkohol oder schädlichen Gebrauch von Medikamenten verursacht sein. Abhängiger und riskanter Suchtmittelkonsum beschwert die Lebensqualität, kann zu finanziellen Problemen und zu Einsamkeit und Isolation führen.

Im Hinblick auf den demografischen Wandel rückt das Thema Sucht im Alter immer mehr in den Fokus. Alkohol, Tabak und psychoaktive Medikamente führen auch im höheren und hohen Lebensalter zu Missbrauch und Abhängigkeit sowie weiteren schweren gesundheitlichen Schäden. Ältere Menschen nehmen aufgrund der Zunahme von Erkrankungen und Beschwerden mehr Medikamente ein als jüngere Menschen. Die größte Rolle bei Sucht

im Alter spielen Suchtmittel wie Alkohol und Medikamente. Der Konsum von Alkohol zusammen mit Medikamenten bedeutet ein Risiko für die Gesundheit, da es zwischen den Wirkstoffen vieler Medikamente und Alkohol zu gesundheitsschädigenden und sogar gefährlichen Wechselwirkungen kommen kann. Besonders problematisch ist die Kombination von Alkohol und psychisch wirksamen Medikamenten wie Schlaf- und Beruhigungsmitteln oder Antidepressiva.

Aufgrund des medizinischen Fortschritts werden Suchtkranke älter und können ihr Suchtverhalten bis ins hohe Alter fortsetzen. Zunehmend gibt es Menschen, bei denen sich Suchtprobleme erst im höheren Alter entwickeln oder verfestigen. Wer trinkt, um körperliche Beschwerden zu lindern oder negative Gefühle wie Trauer, Einsamkeit, Langeweile oder Angst besser ertragen zu können, ist gefährdet. Meist werden für den späten Beginn einer Alkoholstörung kritische Lebensereignisse, die typischerweise mit dem höheren Lebensalter einhergehen, verantwortlich gemacht. Dazu gehören Verlust des Lebenspartners und der Übergang aus dem Berufsleben in die Berentung und damit verbundene Vereinsamung oder finanzielle Einbußen. Reduzierte soziale Kontakte begünstigen die Ausprägung einer Abhängigkeit.

Für mehr Gesundheit, Lebensqualität und Lebensfreude ist niemand zu alt

Lange Zeit wurde Suchthilfe für alte Menschen als randständige Aufgabe gesehen. Schädlicher Suchtmittelkonsum und Abhängigkeit im Alter werden bisher zu wenig beachtet und oftmals nicht erkannt. Angehörige und Pflegepersonal sind nicht ausreichend auf den Umgang mit Suchtproblemen vor-

bereitet und Hilfsangebote werden nicht genügend genutzt. Auch bei illegalen Drogen gibt es eine wachsende Gruppe älterer Konsumenten, deren Bedarf an Hilfe und Unterstützung über die übliche Behandlung der Drogenabhängigkeit hinausgeht.



Ältere Menschen mit Suchtproblemen sollten in Zukunft verstärkt vom Suchthilfesystem erreicht werden können. Diese Zielgruppen und ihre Angehörigen benötigen spezifischen Hilfen und Unterstützungsangebote. Die Suchtbehandlung von älteren Menschen zielt auf die Verbesserung der Lebenssituation und der körperlichen und seelischen Gesundheit. Veränderungen im Umgang mit Suchtmitteln lohnen sich in jedem Alter, da sich meist in kurzer Zeit die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit verbessert und somit sich die Möglichkeiten einer selbstverantwortlichen Lebensführung und der Teilnahme am gesellschaftlichen Leben erhöhen.

(Susanne Ehrler, Referentin für Suchthilfe und AIDS im Diakonischen Werk Bayern)

www.diakonie-bayern.de
www.suchthilfe-bayern.de