

INFORMATION



Suchtkrankenhelfer Dieter Balder

Telefon gesch: 245 66381 + 0172 3949158 Telefon priv. 604 20 85

E-Mail priv.: 01723949158@d2mail.de

025/01.02

Die Informationen wenden sich gleichermaßen an Frauen und Männer. Um den Sprachfluß nicht zu stören ist der Abhängige auch die Abhängige, der Betroffene auch die Betroffene, der Alkoholiker auch die Alkoholikerin, der Vorgesetzte auch die Vorgesetzte (usw.).

Gesundungsprozeß - Alkoholismus

Der Ausstieg

Kein leichtes Spiel für Alkohol-Kranke, ist der Ausstieg aus der Abhängigkeit. Allerdings auch nicht für Therapeuten, Angehörige und Kollegen. Die Therapie ist langwierig und erfordert Durchhaltevermögen und Willenskraft.

Alkoholiker fühlen sich mißverstanden, wollen nicht belehrt werden, wissen alles besser. Es gehört schon ein gutes Stück Selbstvertrauen und persönlicher Stärke dazu, den Betroffenen richtig anzupacken und sich nicht „einwickeln“ zu lassen. Ausreden, Versprechungen die nicht eingehalten werden, und Alibis sind typisch für den Abhängigen. Wer darauf eingeht und versucht, dem Abhängigen entgegenzukommen, der hilft diesem nicht aus der Misere, gerät selbst hinein, fühlt sich mitverantwortlich und wird somit zum Co-Alkoholiker (*siehe Info Nr. 003.12.97 + 013/08.99*). Das Motto muß heißen: **Hilfe durch Nichthilfe**. Richtig ist es, den Abhängigen auf seine Situation aufmerksam zu machen, aber keine haltlosen Vorwürfe und klugen Belehrungen.

Ziel einer Behandlung muß die **hundertprozentige Abstinenz** sein!!! Wenig Aussicht auf Erfolg hat, wer lediglich ein „kontrolliertes Trinken“ anstrebt. Ein Rückfall wäre damit vorprogrammiert. Trotz der beim Alkoholismus starken körperlichen wie seelischen Abhängigkeit (im Gegensatz zu anderen Drogen) besteht eine berechtigte Hoffnung auf Heilung oder besser auf Stillstand der Krankheit. Helfen können ambulante Beratungs- und Behandlungsstellen, Selbsthilfegruppen,

Fachkrankenhäuser und arbeitsmedizinische Zentren. In vielen Unternehmen sind erste Ansprechpartner die Suchtkrankenhelfer.

Auch wenn oft ein anderer Eindruck entsteht - im Regelfall wollen Alkoholkranke „trocken“ werden. Allein periodische Abstinenzphasen, wie sie etwa die Gamma- und Epsilon-Alkoholiker (*siehe Info 006/06.98*) kennen, können nicht ernst genommen werden. Den Wunsch, aussteigen zu wollen, effektiv in die Tat umzusetzen, das gelingt meist erst dann, wenn der Abhängige an einem Tiefpunkt des Leidens angelangt ist. Das können schmerzhaft Entzugserscheinungen sein, aber auch durch die Krankheit ausgelöste Folgeerscheinungen, wie Isolierung und Abwendung (Ehe-Scheidung, Gesichtsverlust am Arbeitsplatz) Verlust bei den Kollegen. Vor voreiligen Schritten wie Ehescheidung oder Berufsaufgabe sei gewarnt. Tatsache ist jedoch, dass das Herbeiführen von psychischen Tiefpunkten den Einstieg in eine Therapie zeitlich beschleunigen. Solange sich nämlich der Abhängige mit seinem Gläschen in Sicherheit wiegt, ist der Entschluß, „trocken“ zu werden, noch in weite Ferne gerückt. **Also: Keine falsche Rücksichtnahme (siehe Co-Alkoholismus)**, viel mehr ein gezieltes Ansprechen und Aufzeigen der Möglichkeiten.

I N F O R M A T I O N

Suchtkrankenhelfer Dieter Balder

025/01.2002

Phasen der Heilung/Stillstand

Vier Phasen sind es, die von den Betroffenen durchlaufen werden müssen:

Motivations- oder Kontaktphase

Diese Phase läuft erfahrungsgemäß am schwierigsten an und kann sich über Jahre hinziehen. In Gesprächen wird dem Abhängigen seine fatale Situation klargemacht. Da typisch für das Krankheitsbild des Abhängigen ist, dass er den Zustand der Abhängigkeit **nicht** wahrhaben will, ist das Abringen eines Eingeständnisses der Krankheit äußerst schwierig. Hier hilft nur Einfühlungsvermögen, wenn die Reaktion abweisend ausfällt, oder der kranke rückfällig wird - aber auch Offenheit, wenn es um die Darstellung der Situation geht. Die Lage ist ausweglos, wenn der Ausstieg nicht gewollt und wirklich umgesetzt wird. Abhängige kämpfen mit sich, erleben Rückfälle und Enttäuschungen. Wichtig ist, nicht über den Kopf des Abhängigen hinweg zu handeln. Er muß damit einverstanden sein, dass das Umfeld (Angehörige und Kollegen) informiert und einbezogen wird, nicht zuletzt mit Blick auf die spätere Wiedereingliederung in den Betrieb. Vor den weiteren Schritten wird zusammen mit dem Betroffenen eine Therapie-Strategie entwickelt.

Der zweite Schritt, die **Entgiftung**, ist eine medizinische, oft akut notwendig werdende Behandlung, die unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt wird.

Auf die Entgiftung folgt der dritte Schritt die **Entwöhnungsphase**. Ihr Ziel ist es, dem bislang Abhängigen wieder zu einem suchtfreien Leben zu verhelfen, die Kraft zu geben, eigenverantwortlich zu handeln und abstinent zu bleiben. Bei Fragen zur Entwöhnungstherapie (ambulant, stationär) wenden sie sich an den Suchtkrankenhelfer. Er wird entsprechende Beratungsstellen nennen und wenn gewünscht

den Betroffenen zu einem Erstgespräch begleiten.

Mit der Entwöhnung aber ist es nicht getan. Das bislang Erreichte kann nur durch eine effektive **Nachsorge (= 4. Phase)** stabilisiert werden. Entscheidend für ein gesundes Selbstbewußtsein ist die Wiedereingliederung in den beruflichen Prozeß. Der Abstinente muß dabei voll gefordert und den Kollegen gleichgestellt werden. Nur so fühlt er sich integriert! Die Kollegen müssen rechtzeitig aufgeklärt werden. Hierbei bieten die Suchtkrankenhelfer ihre Hilfe an! Ein „Aufziehen“ des Betroffenen oder zum Trinken verführen, könnte alle bisherigen Bemühungen zunichte machen. Falsch wäre es jedoch für die Abstinente, ihre Krankheit zu verschweigen. Der offene Umgang mit dem Thema und das Eingeständnis der Vergangenheit stehen für ein stabiles Selbstbewußtsein. So kann auch dem Unverständnis und eventuellen Sticheleien der Kollegen besser begegnet werden.

Eine Alkoholtherapie läßt sich nicht von heute auf morgen abschließen. Der Abstinenzler kann seine Krankheit mit Erfolg beherrschen - die Gefahr eines Rückfalls bleibt dennoch im Raum stehen. So wird es unerlässlich, Selbsthilfegruppen zu besuchen. Der Erfahrungsaustausch, das Gefühl nicht allein dazustehen, und die ständige Konfrontation mit der Problematik helfen weiter. Neben den Selbsthilfegruppen bieten sich auch öffentliche und kirchliche Einrichtungen für die Nachsorge an. **Selbstverständlich stehen auch die Suchtkrankenhelfer für Gespräche zur Verfügung.**

GESUNDUNGSPROZESS - ALKOHOLISMUS

34. Ein klarer und sinnvoller Weg zu leben eröffnet sich. Er reicht über die früheren Möglichkeiten hinaus
33. Gruppentherapie und gegenseitige Hilfe gehen weiter
32. Er erlangt die Fähigkeit, sich u. andere zu akzeptieren
31. Ausflüchte werden als solche erkannt
30. Er hat durch seine Nüchternheit seine Zufriedenheit gewonnen
29. Er beachtet sein äußeres Auftreten
28. Der Arbeitgeber vertraut ihm
27. Die ersten Schritte für eine wirtschaftliche Stabilität werden unternommen
26. Die Fähigkeit der emotionalen Kontrolle nimmt zu
25. Es kommt zu einem richtigen Verhältnis zu echten Werten
24. Er sieht Tatsachen mutig ins Gesicht
23. Ideale entstehen neu
22. Ein neuer Kreis beständiger Freundschaften bildet sich
21. Neue Interessen werden wach
20. Die Bemühungen werden durch die Familie und die Freunde anerkannt
19. Einstellung auf die Bedürfnisse der Familie
18. Natürliche Entspannung und Schlaf
17. Der Wunsch, auszuweichen, verschwindet
16. Realistisches Denken
15. Die Selbstachtung kehrt zurück
14. Eine regelmäßige Ernährung wird eingehalten
13. Die Angst vor der unbekanntem Zukunft nimmt ab
12. Die Möglichkeit, in einer neuen Art zu leben, wird anerkannt
11. Beginn der Gruppentherapie
10. Beginn neuer Hoffnung
9. Körperliche Durchuntersuchung durch den Arzt
8. Die geistigen Bedürfnisse werden überprüft
7. Das richtige Denken beginnt wieder
6. Es wird ihm bei der Bestandsaufnahme geholfen
5. Er trifft trockene Alkoholiker, die gesund und glücklich sind
4. Er hört auf zu trinken
3. Es wird ihm gesagt, dass die Sucht zum Stillstand gebracht werden kann
2. Er lernt, dass der Alkoholismus eine Krankheit ist
1. Es besteht ein ehrlicher Wunsch nach Hilfe