

28 Wochen betreut und wohl behütet – und was kommt danach?

Diese Frage drängte sich mir umso mehr auf, je näher meine Langzeittherapie ihrem unvermeidlichen Ende entgegen ging. Aber erst mal der Reihe nach: Das Risiko-Ereignis Nr. 1, den Neuruppiner Martini-Markt Anfang November, hatte ich gerade unbeschadet überstanden. Trotzdem, meine Bedenken, direkt in den großen Rummel unmittelbar vor den Feiertagen „ausgesetzt“ zu werden, hatte ich meiner Bezugstherapeutin bereits frühzeitig geäußert. Denn das Rückfall-Risiko gerade zu Weihnachten und Silvester schätzte ich für mich als sehr hoch ein. Die Zeit verging weiter, jedoch ohne Rückmeldung. Aber dann, Anfang Dezember, nur wenige Tage vor dem geplanten Ende der bereits erwähnten „Zwischenstufe beim Gang in den realen Alltag“ die erlösende Nachricht: „Herr Gering, ihre Adaption bei uns wird um vier Wochen bis Januar 2018 verlängert.“



Da konnte Weihnachten ja kommen! Statt Alkohol gab es da Kulinarisches vom Feinsten, zubereitet von engagierten Mitbewohnern, die wirklich etwas von Kochkunst verstehen. Nach Kartoffelsalat mit Bockwurst, ganz traditionell zu einem fröhlichen Beisammensein am Heilig Abend, ließen sich am 1. Weihnachtstag alle „zu Hause“ gebliebenen eine Ente mit Rotkohl und richtigen Kartoffelklößen schmecken.

Der „Tannenhof“ selbst spendierte bereits einige Tage vorher eine kleine Weihnachtsfeier, mit vielen Süßigkeiten. Am Silvesterabend stand für mich neben Kulinarischem auch geistige Kost auf dem Programm. In der Siechenhauskapelle aus dem späten 15. Jahrhundert – glücklicherweise vom großen Stadtbrand 1787 verschont geblieben – gab es einen musikalischen Leckerbissen: ein Konzert mit Musik des 16. und 17. Jahrhunderts für Violine, Gesang, Harfe und Cembalo. Eine Wohlfühl-Oase inmitten der Böllerei! Durch diese musste ich mir anschließend den knapp zehnmütigen Weg zurück zum „Tannenhof“ bahnen, wo wir dann alle zusammen problemlos in das Neue Jahr hinüber feierten.



Eine Radtour rund um den etwa 20 km langen Ruppiner See beschloss mein persönliches Freizeitprogramm hier im Ruppiner Land. Da war alles Wichtige für mein Leben „danach“ schon vorbereitet: Die Nachsorgebehandlung in der Suchtberatung Hohenschönhausen, die „Wiederanmeldung“ bei der Selbsthilfegruppe im Treff „Reling 31“ und nicht zuletzt die Beantragung der Wiederaufnahme des ambulant betreuten Einzelwohnens bei der Stiftung SPI. Unabhängig davon stand für mich die Frage „Was kommt danach“ bis zum endgültigen Abschied im Raum.

Jetzt, drei Wochen nach der Ankunft im realen Alltag, kann ich feststellen: Keinen Tag der vergangenen langen Zeit habe ich bereut. Der Übergang von der „Käseglocke“ in die Hilfesysteme der Zeit danach ist wirklich naht- und lückenlos gelungen – nicht zuletzt dank vielfältiger Unter-



stützung von allen Seiten. Diese jetzt weiter konsequent im Rahmen aller gegebenen Möglichkeiten zu nutzen, ist für mich die wohl wichtigste Voraussetzung, meine inzwischen 7monatige Abstinenz vom Alkohol weiter zu erhalten.

Allen, die ebenfalls Interesse an einer Langzeittherapie der von mir beschriebenen Art haben sollten, wünsche ich hierzu gutes Gelingen!

Hartmut Gering

Hier könnten auch Ihr Text, Ihr Kommentar, Ihre Tipps und Informationen stehen!

Bitte kontaktieren Sie die Redaktion der **BlauPause**:

c/o BEW Lichtenberg
Eitelstraße 86
10317 Berlin
☎ 030 52279381
E-Mail: bew-lbg@stiftung.spi.de
www.kontaktladen-enterprise.de



Frau B. kommt zur Sprechstunde in unsere Beratungsstelle, sie ist ratlos, weil ihr Mann seit seiner Pensionierung vor drei Jahren trinkt. Früher sei es anders gewesen, da habe er nur gelegentlich mal was getrunken, auch mal zu viel, aber selten. Aber jetzt hat sich das kontinuierlich gesteigert und wenn er darauf angesprochen wird, reagiert er gereizt und manchmal auch aggressiv. Sie hält das nur noch aus, weil sie noch arbeiten geht, aber auch das ist in anderthalb Jahren vorbei. Sie hat Angst vor dem verdienten Feierabend, weil sie nie weiß, wie sie ihren Mann antrifft. Sie fühlt sich mit dieser Situation überfordert und weiß nicht mehr weiter. Darum ist sie hier und sucht Rat und Unterstützung.

Das ist eine recht häufige Beratungssituation. Seltener kommen die Betroffenen selbst zu uns, sondern eher die Angehörigen, weil sie den höheren Leidensdruck haben. Wir unterstützen dahingehend, besser mit der Situation klarzukommen und versuchen auch im Idealfall die Betroffenen selbst mit an den Tisch zu bringen. Das gelingt jedoch nicht immer. Besser damit umgehen zu können heißt, Ko-Abhängigkeit zu vermeiden. Ko-Abhängigkeit bedeutet das unbewusste Unterstützen der Sucht, unter dem Motto „Gut gemeint und schlecht gemacht.“ Oftmals instrumentalisieren die Betroffenen ihre Familien oder Bekannten, zum Teil werden sie derartig unter Druck gesetzt, was nicht selten dazu führt, dass die überforderte Tochter den Alkohol für den Vater holt, damit er endlich Ruhe gibt. Manchmal trinken die Ehefrauen auch mit, damit der Mann nicht so viel trinkt.

All das gilt es zu verhindern. Wir empfehlen den Angehörigen, sich konsequent zu verhalten. Das heißt u. a. keinen Alkohol zu besorgen, nicht androhen, was Mann/Frau nicht halten kann und vor allem nicht locker lassen. Das heißt, immer dann kritisieren, wenn einem selbst das Trinken stört. Hilfreich hierbei ist, sich Verbündete zu suchen, zum Beispiel einen Familienrat zu halten, das Thema nicht unter den Teppich zu kehren. Viele Ratsuchende fühlen sich sehr allein gelassen in dieser Situation. Um das zu ändern ist es wichtig, erstmal das Schamgefühl zu überwinden. Ein wichtiger Schritt hierbei ist an die Helfer zu vermitteln. Das heißt konkret, wenn der Trinkende im Entzug ist oder andere Beschwerden hat, den Hausarzt, Notarzt oder die 112 anrufen. In Krisensituationen stehen auch der Sozialpsychiatrische Dienst und der Berliner Krisendienst zu Verfügung.

Wie bereits angedeutet, ist der Anteil von selbst betroffenen älteren Menschen in unserer Einrichtung nicht sehr hoch. Dennoch ist es uns ein Anliegen, diese Gruppe zunehmend besser zu erreichen. Seit 2010 beträgt die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland 80 Jahre, zudem zeigt die demografische Entwicklung, dass der Anteil vom Menschen im Rentenalter rasant ansteigt. Zudem weisen neuere Studien nach, dass es zunehmend ältere Menschen gibt, welche erst mit dem Rentenalter angefangen zu haben zu trinken. Bei dieser Gruppe gibt es Hinweise auf größere Erfolgchancen bei der Behandlung, weil die Sucht noch nicht so manifestiert ist wie bei Langzeitabhängigen. Wir empfehlen daher auch älteren Menschen, Alkoholentwöhnungsbehandlungen zu beantragen. Noch vor kurzer Zeit herrschte die Meinung vor, dass Menschen über 60 nicht mehr geeignet für Therapien sind. Diese Haltung ist nicht mehr aktuell, denn Therapiestudien zeigen, dass auch mit zunehmendem Alter Veränderung möglich und gewollt ist. Und auch für ältere Menschen mit Alkoholproblemen gilt, dass sich die Lebensqualität durch Konsumverzicht bzw. -reduktion deutlich erhöht.

Das zeigt sich auch am Beispiel unserer „**Altherrengruppe**“. Das ist ein Kreis von ehemaligen Patienten, die eine Selbsthilfegruppe gegründet haben. Sie treffen sich seit ca. 10 Jahren regelmäßig jeden zweiten Dienstag. Wir stellen lediglich unseren Gruppenraum mit Küche zur Verfügung und sind sehr beeindruckt, wie beständig das Angebot angenommen wird. Die Gruppe ist übrigens offen für Zuwachs. Es sind derzeit ausschließlich Herren, die sich jedoch auch über weibliche Verstärkung freuen würden. Wenn Sie Fragen zur Thematik haben, dann melden sie sich bei uns in der:

Suchtberatung Hohenschönhausen

Oberseestr. 98

13053 Berlin

☎ 030 902964911

Thomas Sioda

(Sozialarbeiter und Suchttherapeut)



Angebote & Aktuelles
aus dem Kontaktladen „enterprise“
unter:

<http://www.kontaktladen-enterprise.de>



Nach sechzehn Jahren als Sozialarbeiter im BEW Lichtenberg haben sich nun auch für mich „neue Wege“ ergeben. Es ist mir im November 2017 nicht leicht gefallen „mein“ BEW zu verlassen und eine neue Aufgabe zu übernehmen - es war aber die richtige Entscheidung und für Veränderungen braucht es eben immer auch eine ganze Portion Mut und Zuversicht. Bei der Entscheidung dachte ich nicht zuletzt auch an die vielen Menschen, die ich im BEW kennen lernen durfte und die mich immer wieder mit ihrem großen Mut, grundlegende und sehr persönliche Veränderungen anzugehen, beeindruckt haben.

Ich möchte mich sehr bedanken bei den Menschen, die ich in all den Jahren begleiten durfte und die mir viel Vertrauen entgegengebracht haben. Ein ganz besonderes Dankeschön gilt meinen langjährigen Kolleginnen und Kollegen des BEW, von denen ich viel lernen durfte und die mir jederzeit eine große Stütze waren. Nun führt mich mein „neuer Weg“ in die Integrierte Suchtberatungsstelle Lichtenberg der Stiftung SPI, die ich seit November 2017 leiten darf. Das ist eine spannende neue Aufgabe und ich freue mich, nun an dieser Stelle mein Wissen und meine Erfahrungen einbringen zu können, mit meinen Kolleginnen und Kollegen der Suchtberatungsstelle Menschen „neue Wege“ zu eröffnen und noch stärker als bisher auf die Verbesserung der Hilfen für suchtkranke Menschen einwirken zu können.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen Mut und Kraft, immer wieder auch vertraute Pfade zu verlassen und „neue Wege gehen“ zu können. Sie finden mich jetzt hier:

Stiftung SPI
Integrierte Suchtberatung Lichtenberg
Möllendorffstr. 59
(Seiteneingang City-Point-Center)
10367 Berlin
☎ 030 5568040



E-Mail: suchtberatung-lichtenberg@stiftung-spi.de

Regelmäßige Angebote der Integrierten Suchtberatung Lbg

Möllendorffstr. 59, 10367 Berlin

☎ 030 5568040

Mo bis Do 14-15 Uhr Offene Sprechstunde
für Betroffene und Angehörige

Mo, Mi, Do 10 Uhr Tägliche Gruppe

Di und Fr 13 Uhr Tägliche Gruppe (jeweils 1 Stunde)



Projekte der Stiftung SPI in Lichtenberg

Integrierte Suchtberatung	Möllendorffstr. 59, 10367 Bln	☎ 5568040
Suchtberatung Hsh.	Oberseestr. 98, 13053 Bln	☎ 902964911
BEW Lichtenberg	Eitelstraße 86, 10317 Bln	☎ 52279381
Kontaktladen „enterprise“	Eitelstraße 86, 10317 Bln	☎ 52279390
TS Lichtenberg	Herzbergstr. 82, 10365 Bln	☎ 5540209
TS Hohenschönhausen	Oberseestr. 98, 13053 Bln	☎ 98638797
TWG Arche	Archenholdstr. 24, 10315 Bln	☎ 51658007
Sewan-Kaufhaus	Sewanstr. 186, 10319 Bln	☎ 50018788
„Machen macht Mut“	Archenholdstr. 24, 10315 Bln	☎ 51658008
„Reling 31“	Freienwalder Str. 31, 13055 Bln	☎ 54826407

Impressum

Herausgeber

Stiftung SPI Sozialpädagogisches Institut Berlin – Walter May –Rechtsfähige
Stiftung des bürgerlichen Rechts, Sitz Berlin. Anerkannt durch die Senatsver-
waltung für Justiz und Verbraucherschutz. Sie unterliegt gemäß Berliner
Stiftungsgesetz der Stiftungsaufsicht Berlins. Gerichtsstand der Stiftung ist
Berlin. Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: 27/026/31236

Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes

Dr. Birgit Hoppe, Vorstandsvorsitzende/Direktorin

E-Mail: info@stiftung-spi.de

Redaktion

BlauPause % BEW Lichtenberg

Eitelstr. 86

10317 Berlin

E-Mail: bew-lbg@stiftung-spi.de

www.kontaktladen-enterprise.de

Einsendeschluss ist der 20. des jeweiligen Monats.

Kerstin Krischak Tel. 52279381

Hartmut Gering





Lichtenberger Filmkampagne 2018 „Irrsinnig menschlich“

präsentiert am **14.02.2018:**

„Disconnect“ USA 2015

Der Anwalt Rich Boyd (Jason Bateman) kann sich nicht von seinem Handy lösen und findet nur Zeit für den Job, aber nicht für seine Frau Lydia (Hope Davis) oder seine Kinder Ben (Jonah Bobo) und Abby (Haley Ramm). Das Ehepaar Derek (Alexander Skarsgard) und Cindy Hull (Paula Patton) hat sich schon lange auseinandergeliebt, nutzt jedoch lieber das Internet zur Ablenkung als die Probleme von Angesicht zu Angesicht zu klären. Der Junge Jason (Colin Ford) mobbt über Facebook seine Mitschüler, wovon sein Vater Mike (Frank Grillo) nichts ahnt, obwohl der Ex-Polizist ein Experte für Netzkriminalität ist. Und die erfolgshung- rige Jung- Journalistin Nina Dunham (Andrea Riseborough) wittert eine große Geschichte, als sie zufällig auf den jungen Kyle (Max Thieriot) trifft, der sich auf Porno-Seiten im Internet zeigt.

Thema: *Umgang mit Medien*



Und am **14.03.2018:** „Birnenkuchen mit Lavendel“ F 2016



Seit dem Tod ihres Mannes kümmert sich Louise (Virginie Efira) allein um die Kinder Emma (Lucie Fagedet) und Felix (Léo Lorléac'h), bewirtschaftet außerdem noch den familiären Birnen- und Lavendelhof in der Provence. Die wirtschaftliche Zukunft ist düster, als Louise eine folgenreiche Begegnung hat: Aus Versehen fährt sie vor ihrem Haus einen Fremden an: Pierre (Benjamin Lavernhe). Er ist ordentlich, extrem ehrlich, sensibel und lebte bisher zurückgezogen und eigenbrötlerisch. Zahlen und Computer liegen ihm, soziale Kontakte eher nicht. Was als Unfall begann, scheint ein unverhoffter Glücksfall zu sein.

Thema: *Asperger Syndrom*



Jeweils um 17.30 Uhr Eintritt 4,50 €
im Cinemotion Hohenschönhausen (S Hohenschönhausen)