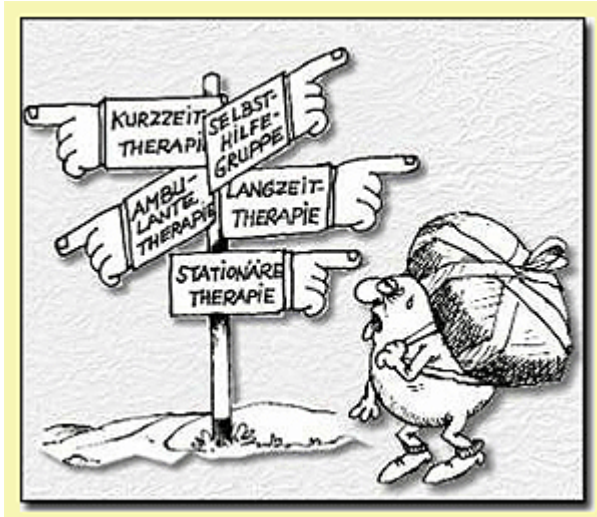


Der Weg aus der Sucht



Wie verläuft die Befreiung aus der Abhängigkeit ?

Wie kommt man da eigentlich wieder heraus ?

Der erste und wichtigste Schritt weg vom Suchtmittel ist die **SELBSTERKENNTNIS !**

Jeder, der Rauschmittel konsumiert, durchläuft mehr oder weniger das gleiche "Schema". Am Anfang steht die Erkenntnis, dass mit dem eigenen Verhalten irgendetwas "nicht stimmt", dass man mehr oder öfter trinkt, als die Anderen, dass man in Situationen zu Medikamenten greift, in denen andere dies nicht tun - kurz, dass man sich anders verhält, als die Meisten. Irgendein Ereignis, oder eine Beobachtung, lässt einen dann doch nachdenklich werden und manchmal darüber sinnieren, dass eine Änderung vielleicht doch ganz gut für einen wäre. Aber selbst wenn man sich dazu entschlossen hat, kann man noch lange zögern, etwas aktiv zu tun. In der Regel brauchen Abhängige mehrere - wenn auch meist geheim gehaltene - Versuche, ehe sie sich dauerhaft aus der Sucht befreien. Will man ernsthaft und dauerhaft von einem Suchtmittel loskommen, sollte am Anfang das Gespräch mit einem Arzt des eigenen Vertrauens (z. B. dem Hausarzt) stehen. Hilfe kann man aber auch bei den Suchtberatern der örtlichen Gesundheitsämter finden. Darüber hinaus geben auch die ansässigen Selbsthilfegruppen gerne die notwendigen Informationen.

Abhängig von der persönlichen Situation, werden diese Stellen dann eine **ENTGIFTUNG** veranlassen. Viele Krankenhäuser sind bereit, eine Entgiftung für den Alkohol- und Medikamentenabhängigen durchzuführen. Die Dauer der Alkohol-Entgiftung liegt zwischen 6 und 12 Tagen. Eine Medikamentenentgiftung dauert z. B. durch Depotbildung meist wesentlich länger. Während dieser Zeit erfährt der Körper des Abhängigen eine weitestgehende Entlastung von den akuten Folgen einer permanenten Überdosis des Suchtmittels. Die medizinische Betreuung im Krankenhaus, erleichtert, bzw. ermöglicht es dem Patienten, über die oft schweren Entzugerscheinungen hinwegzukommen. Mit der Entgiftung ist zwar die Suchtentwicklung noch lange nicht zum Stillstand (eine Heilung ist bekanntlich nicht möglich) gebracht worden, aber der Patient ist jetzt für Betrieb und Angehörige in einem Zustand, in dem Gespräche mit ihm über seine weitere Betreuung möglich sind. Von der Möglichkeit der Entgiftung als Einzelmaßnahme wird viel zu wenig Gebrauch gemacht.

Viel zu schnell werden dagegen die "schweren Geschütze" der dringenden Empfehlung einer "KUR" aufgeföhren. Personalleiter, Betriebsärzte, Vertrauensärzte und Kostenträger sollten daher mehr als bisher an die Entgiftung als eine, die mögliche Genesung begründende und einleitende, Einzelmassnahme denken und den Besuch von Selbsthilfegruppen veranlassen. Viele leidvolle und unnötige Erfahrungen könnten Betroffenen und Angehörigen erspart bleiben.

AMBULANTE THERAPIE

Der Grundgedanke dieser Therapieform ist, dass der Abhängige in einer therapeutischen Gruppe (analytisch- oder verhaltensorientiert) den Umgang mit seiner Suchterkrankung schrittweise lernt. Die ambulante Therapiegruppe ist in ihrer Zusammensetzung und in ihrem zeitlichen Ablauf strukturiert. Solche Gruppen können sich unter erfahrener Leitung in privaten Räumen oder Fachkrankenhäusern bzw. Trägern der öffentlichen Wohlfahrtsverbände zusammenfinden. Charakteristisch für solche Gruppen ist, dass die sozialen Beziehungen des Abhängigen (Beruf, Familie) weitestgehend erhalten bleiben und so den Genesungsprozess ganz entscheidend unterstützen. Eine weitere Form dieser Therapie ist, dass die Gruppenmitglieder z.B. während der Woche auch zusammenleben. Tagsüber gehen sie dann ihrem Beruf nach, während der Abend der Therapie vorbehalten bleibt. In ihren Gestaltungsmöglichkeiten ist diese Therapieform sehr vielseitig. So könnten z.B. Grossunternehmen durchaus ihren Abhängigen den Vorschlag machen, mit Unterstützung der sozialen Dienste des Unternehmens eine solche Therapie-Gemeinschaft eigenverantwortlich zu begründen. In Zeiten zunehmenden Kostenbewusstseins im Sozialbereich und des Wachsens von Ängsten um die Arbeitsplätze sind dieser Therapieform mehr Chancen einzuräumen, als bisher.

KURZZEIT-THERAPIE

Verschiedene Kliniken bieten Kurzzeit-Therapien mit einer Dauer von 6 - 8 Wochen an. Auch wenn eine einwöchige Entgiftungsphase hinzugerechnet wird ist im Gegensatz zur Langzeittherapie die Zeit der Trennung von Familie und Beruf doch ganz erheblich kürzer. So könnte z. B. eine solche Therapie ohne Einschaltung öffentlicher Kostenträger vom Betroffenen selbst während seines regulären oder gesonderten Urlaubs durchgeführt werden. Dem Betrieb böte sich der Vorteil, dass ein Arbeitsplatz nicht zu lange verwaist bleibt, bzw. Aushilfen in Anspruch genommen werden müssten. Ein weitere Vorteil wäre, dass dem Betroffenen, falls nötig, zweimal die Möglichkeit einer Therapie angeboten werden könnte. Diese Therapieform ist nur dann angezeigt, wenn wesentliche Beziehungen des Betroffenen zu seinem sozialen Umfeld noch intakt sind: der Arbeitsplatz ist gesichert, die Familie lebt noch zusammen. Keinesfalls sollte sich aber bei den Unternehmensleitungen der Gedanke einnisten, dass Kurzzeit-Therapien für die Leitenden angebracht sind, Langzeit-Therapien dagegen das Allheilmittel für die Arbeitnehmer darstellen. In vielen Fällen ist es genau umgekehrt. Die Frage der Präferenz der einen oder anderen Therapie kann nur in jedem Einzelfall nach verantwortungsbewusster Abwägung aller Umstände getroffen werden. Dass Vertrauensarzt und Kostenträger wesentlichen Einfluss auf die Entscheidung sowohl des Betroffenen wie des Betriebes nehmen, entbindet weder die Personalleitung noch den Abhängigen von eigenen Überlegungen.

LANGZEIT-THERAPIE

Die Dauer der Therapie beträgt z. Zt. ca. 6 Wochen mit der Möglichkeit der Verlängerung, wenn diese vom Patienten, der Klinik und dem Leistungsträger mitgetragen wird. Der Begriff der Entziehungs-"Kur" wird bewusst vermieden.

Er strömt den unberechtigten Geruch der zwanghaften Anstaltsverwahrung aus. Ausserdem wird er dem Sachverhalt nicht gerecht. Zu einer Therapie, der in der Regel eine einwöchige Entwöhnungsbehandlung vorausgeht, entschliesst sich der Abhängige freiwillig im Einvernehmen mit den Ärzten, Therapeuten und Versicherungsträgern, und wenn möglich, auch dem Arbeitgeber. In der Therapie selbst bemühen sich Fachleute, mit dem Abhängigen gemeinsam, ihm jenen seelisch-geistig-körperlich Zusammenhalt wiederzugeben, der ihm verloren gegangen ist. Im Vordergrund steht die geistig-seelische Gesundung durch die Vermittlung der Krankheitseinsicht. Deshalb ist es unbedingt geboten, dass der Betroffene sich ohne irgendeinen Druck der Therapie unterzieht. Diese Therapie ist dann geboten, wenn ein Abhängiger jegliche äussere und innere Ordnung, verstanden als das lebensbejahende Zusammenspiel der seelischen und körperlichen Kräfte, vermissen lässt und seine private Lebenssphäre keinen Hinweis darauf gibt, dass diese durch den

Verbleib in der bisherigen Umgebung wiedererlangt werden kann. Auf der Grundlage der Bereitschaft des Betriebes muss diese Therapie vom Abhängigen als Chance genutzt werden. Während des Aufenthalts in der Klinik sollte der Mitarbeiter unbedingt vom Betrieb auch durch Besuche weiter betreut werden.

Sehr wichtig: In der Klinik lernt der Betroffene nicht nur das "Trocken"-Leben, sondern er bekommt die Einsicht in die Bedingungen seiner Sucht. Erst deren Verständnis und Annahme können ihm dann ein suchtmittelfreies Leben ermöglichen.

SELBSTHILFE-GRUPPE

Eine der Grundbedingungen für die Genesung des Abhängigen ist die Einsicht in die eigene Machtlosigkeit gegenüber der Krankheit Alkoholismus. Eine bedingungslose Kapitulation und die Bereitschaft, Hilfe anzunehmen, sind Folgen dieser Einsicht. Der Abhängige gibt den aussichtslosen Kampf gegen die Suchterkrankung auf. Es war gerade der Wille, der ihn unfähig machte, Hilfe anzunehmen. Die Erkenntnis, nicht an der eigenen Uhr drehen zu können, erweist sich als bittere Einsicht nicht als Ereignis, sondern als ein langer Prozess. Eingeleitet wird er nicht durch rationale Überlegungen, sondern auch durch eine ständige Zunahme des Leidensdrucks.

Zu keinem Ergebnis führt die Überlegung, diesen Leidensdruck künstlich zu erhöhen, um auf diese Weise den Genesungsprozess zu beschleunigen. Der Leidensdruck wird dann nicht als solcher vom Abhängigen empfunden, sondern eher als ungerechte Behandlung, als schuldhaften Eingriff in die Umwelt, der das abnorme Trinkverhalten eher bestärkt als mindert.

Die Selbsthilfegruppen liefern dem Abhängigen den Beweis, dass ein sinnvolles Leben ohne Alkohol möglich ist. Alle seine jahrelang eingeübten Schutzmassnahmen und -behauptungen gehen in diesen Gruppen ins Leere, da sie von allen Mitgliedern als die ihren erkannt und durchschaut werden. Dies geschieht ohne Hochmut und Besserwisserei. Das einende, verstehende Band ist die gemeinsame Leidenserfahrung, die nicht zulässt, dass sich der eine über den anderen erhebt. Das Kennenlernen anderer Abhängiger, die bis zur Stunde ihr Leben trocken zu bewältigen versuchen, schneidet dem Neuling den Rückweg in seine Einzigartigkeit, in sein von der Umwelt Unverständnis ein für allemal ab. Nie mehr wird er trinken können ohne das Bewusstsein, dass es auch anders geht. Gegen dieses Ahnen der Ausweglosigkeit seiner Abwehrhaltung wehrt sich der "Neue" oft mit Vehemenz, in dem er die anderen Abhängigen weit unter sich einstuft.

Es bedarf einer gewissen Zeit, bis er das falsche Selbstbewusstsein verliert und er sich so zu sehen beginnt, wie er wirklich ist und wie ihn demgemäss die Umwelt sehen muss. In ihrer Vielzahl ist die Gruppe in der Lage, seine Probleme, seine Verhaltensweisen, seine Schwierigkeiten in der Kommunikation, auch seine möglichen Rückfälle nicht entschuldigend, aber geduldig und verstehend tragen zu können.

Die Zugehörigkeit zu den Selbsthilfegruppen beruht auf freiwilliger Basis. Bei den Anonymen Alkoholikern zum Beispiel, wird nur der Vorname bekannt. Damit wird der Fehler vermieden, den Alkoholiker wegen irgendeines Zweckes, sei es dem der Familie, der Angehörigen, des Berufs, zum Aufgeben des Trinkens zu bewegen.

Viele Selbsthilfegruppen nehmen sich auch der Angehörigen und Freunde des Abhängigen an. Stellvertretend sei hier der KREUZBUND genannt. Auch sie bedürfen in der Regel nach den vielen Jahren einer zermürenden Auseinandersetzung mit dem Abhängigen der Hilfe und Betreuung. Die Selbsthilfegruppen am Ort sind meist gerne bereit, ihre Arbeit vor Betriebsräten und den für das Personalwesen zuständigen Personen darzustellen. Dem Betrieb steht es offen, den Besuch von Selbsthilfegruppen vom Abhängigen zu erwarten und dies auch zum Ausdruck zu bringen. Eine kontrollierte Bedingung sollte daraus nicht werden. Der Abhängige soll begreifen lernen, dass er nur wegen seiner eigenen Person trocken werden und bleiben muss. Jeder Zwang nimmt dem Betroffenen etwas von der wünschenswerten Spontanität seiner Gefühle neuen Eindrücken und Erfahrungen gegenüber.