

Liebe Leser und liebe Leserinnen,

die FAM wird nach 10 Jahren in die Lange Laube 22 umziehen. Wir werden uns vergrößern, einen separaten Wartebereich und einen Sitzungsraum für unsere Therapiegruppen bekommen. Statt wie bisher im Erdgeschoss kann man uns im dritten Stock ganz sportlich zu Fuß oder bequem mit dem Fahrstuhl erreichen. Wir freuen uns, Sie ab dem 15.12. 2008 in unserer neuen Beratungsstelle begrüßen zu können. Im Oktober 2008 hätte die FAM auch Ihr 30 Jähriges Bestehen feiern können. Wegen unseres Umzuges mussten wir es leider ausfallen lassen, werden es aber bei der Einweihung unserer neuen Räume in 2009 nachholen. Vielleicht noch mal zur Erinnerung: am 1.10.1978 fanden Ratsuchende zum ersten Mal den Weg in unsere damals in der Marienstraße befindliche Einrichtung. Seitdem hat sich in der Beratung und Behandlung von Abhängigen viel geändert. Früher vertrat man die Meinung der/die Alkoholranke muss erst „in der Gosse liegen“, bevor man helfen kann. Auch der Rückfall, das episodische Trinken nach einer Zeit der Abstinenz, wird nicht mehr verteufelt, sondern als Bestandteil der Krankheit gesehen.

Lange Zeit wurden nur die Abhängigen als behandlungsbedürftig betrachtet und das Leiden der Angehörigen übersehen. Von den Auswirkungen der Krankheit sind sie aber mitbetroffen und erleben immer wieder ein Wechselbad der Gefühle von Verzweiflung und Hoffnung. Sie sind stets darum bemüht Nichts nach außen dringen zu lassen und versuchen Katastrophen aufzufangen. Ihre Rettungsversuche scheitern oft an der Uneinsichtigkeit des/der Betroffenen. Mit unserem Beratungsangebot, dass wir Ihnen in dieser Ausgabe vorstellen, bieten wir Angehörigen Unterstützung, aus diesem Teufelskreis heraus zu kommen.

Wir wünschen Ihnen beim Lesen der dritten Ausgabe der FAMakut interessante Einblicke und die Erkenntnis, dass es auch für Angehörige einen Weg aus der Co-Abhängigkeit gibt.

Das FAM-Team wünscht Ihnen ein schönes Weihnachtsfest und ein gesundes und erfolgreiches Neues Jahr. Falls es mit ihren guten Vorsätzen nicht klappen sollte, wenden Sie sich vertrauensvoll an uns.



Herzlichst
Ihre

Ulrike Huber



Wir freuen uns, Sie ab dem 15.12. 2008 in unserer neuen Beratungsstelle begrüßen zu können. Mitten im Herzen von Hannover, fußläufig in der Nähe des Steintors, sind wir leicht zu erreichen.

Unsere neue Anschrift lautet:
Lange Laube 22/Eingang
Hausmannstraße
Tel.: (0511) 700 310-90
Fax: (0511) 700 310-91



Wir ziehen um

Darauf freuen wir uns schon, denn wir werden uns in der Langen Laube auf jeden Fall verbessern. Unter Anderem werden wir die Auflage des Leistungsträger der ambulanten Behandlung z.B. nach einer behinderten gerechten Toilette erfüllen.

In diesem Jahr feiert die FAM aber auch Geburtstag. Seit 30 Jahren ist unsere Einrichtung in der Region Hannover ein wichtiger Bestandteil der Versorgung von Abhängigkeitskranken und hat bei der Entwicklung von neuen Behandlungskonzepten einen entscheidenden Beitrag geleistet. Wir waren immer darum bemüht, neue Wege zu gehen und dabei die Komplexität der Krankheit zu sehen. So hatten wir schon in den ach-

ziger Jahren die Betreuung von Angehörigen im Blick. Beim Aufräumen entdecken wir einen alten Jahresbericht von 1982, in dem eine Therapeutin ihre Arbeit mit Angehörigen beschreibt. Für Sie ein paar Auszüge, um zu sehen wie aktuell die Thematik noch immer ist.

In den ersten Sitzungen zeigte sich ein großes Mitleidsbedürfnis, die Frauen steckten voller verheimlichter Sorgen und Nöte, hatten sich aus Scham zurückgezogen. Aber hier in der Angehörigengruppe brauchte man sich nicht mehr verstecken.

Fortsetzung auf Seite 4

Neu ab 2009: Unser Gruppenangebot für Angehörige von Suchtkranken:

Die Angehörigengruppe

Sie wird regelmäßig stattfinden und von einer Suchttherapeutin der FAM geleitet.

Hier können Sie als Angehörige erfahren, dass sie nicht allein stehen mit diesem Problem.

- Hier sollen Ihre Sorgen und Nöte einen geschützten Raum bekommen, aber auch Raum, um Ihren Mut zu stärken, mal andere Handlungsweisen auszuprobieren.
- Hier werden Sie Zeit haben, die eigenen Grenzen und Fähigkeiten zu erkunden.
- Hier stehen Sie als Angehörige/Freunde etc. und Ihre Gesundheit im Mittelpunkt.

In der FAM und in dieser Gruppe können Sie unter professioneller Leitung:

- Mit anderen reden, andere Meinungen einholen, aus den Erfahrungen anderer Kraft schöpfen, einen eigenen Weg finden.
- ab 27. Januar 09 können Sie sich dienstags zwischen 11.15 und 12.00 Uhr telefonisch informieren und sich für diese Gruppe anmelden.

Mythen über Alkohol

Macht Strohhalmtrinken schneller betrunken?

Wenn man niedrigprozentige Getränke zu sich nimmt, spielt es überhaupt keine Rolle, ob man den Alkohol mit dem Strohhalm oder direkt trinkt. Bei Hochprozentigem sieht das ein bisschen anders aus. Es gibt keine wissenschaftliche Studie dazu, aber beim Trinken mit dem Strohhalm umspült der Alkohol die Mundschleimhaut länger. Es kann sein, dass der Alkohol über die Mundschleimhaut direkt aufgenommen wird und direkt ins Blut gelangt. Er muss auf diese Weise nicht, so wie wenn er im Magen aufgenommen wird, durch die Leber hindurch, wo er teilweise wieder abgebaut wird. Dadurch kann es tatsächlich sein, dass man höhere Blutalkoholspiegel erreicht und dadurch tatsächlich betrunken wird, wenn man hochprozentige Getränke mit dem Strohhalm zu sich nimmt.

Bier auf Wein, das lass sein?

Wissenschaftlich ist nicht zu belegen, dass die Verträglichkeit dadurch bedingt ist. Man vermutet, dass diese Weisheit historisch bedingt ist. Früher war es so, dass Wein als das hochwertigere Getränk galt und Bier etwas für arme Leute war. Und wenn man das aus dieser Sicht betrachtet, dann ist es so, dass jemand der mit Wein anfängt und später beim Bier landet, so etwas wie einen sozialen Abstieg durchmacht. Während jemand der mit Bier anfängt und sich zum Wein hocharbeitet, offensichtlich einen gesellschaftlichen Zugewinn erlebt und dadurch eine gesellschaftliche Verbesserung erfährt", glaubt Prof. Falk Kiefer, Mediziner am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim.

Kleine Kinder und Betrunkene sagen die Wahrheit

Das ist bedingt richtig. Alkohol führt dazu, dass die Hemmung, die Kontrolle über das, was man sagt, vermindert ist oder verloren geht. Auch Kinder sind weniger kontrolliert in dem was sie sagen – das ist bei Betrunkene ähnlich. Nur ob die Wahrheit ausgedrückt wird, ist oft zweifelhaft. Betrunkene reden unkontrollierter über das, was sie sonst vielleicht nicht sagen würden. Das kann mal eine Wahrheit sein, die man sonst verschweigen würde, es kann aber auch genauso gut eine Gemeinheit oder Unsinn sein, den man sonst richtigerweise auch nicht äußern würde.

Dr. Alexander Parlesak, Ernährungswissenschaftler

Wie Sie mit Ihren Angehörigen ü



Es ist oft schwer die richtige Situation für ein unangenehmes Gespräch zu finden.

Tipps für Angehörige

Das sollte man nicht tun, wenn jemand alkoholkrank ist:

- Dem Abhängigen immer wieder seinen Versprechungen glauben, morgen auf hören zu wollen und an seinem Scheitern seien nur die Anderen Schuld.
- Drohungen äußern, die man nicht ausführt oder nicht ausführen kann.
- Vorwürfe (Gardinenpredigten) machen und herumrörgeln,
- Flaschen verstecken oder ausleeren,
- versuchen, alle Schwierigkeiten zu beheben, in die sich der Alkoholkranke gebracht hat. So verhindert man, dass der Betroffene aus diesen Schwierigkeiten lernt und Konsequenzen zieht.
- Das Problem für sich behalten, statt sachverständige Hilfe zu Rate zu ziehen.

Das sollte man tun, wenn jemand alkoholkrank ist:

- Informationen über das Wesen der Alkoholkrankheit einholen und akzeptieren, dass es sich tatsächlich um eine Krankheit handelt und nicht um einen Charakterfehler.
- Die eigene Situation klar erkennen, Zusammenhänge begreifen und im eigenen Interesse (und in dem von Kindern) konsequent handeln.
- Positiv und verständnisvoll auf den Kranken eingehen, ohne ihn nach den eigenen Vorstellungen ändern zu wollen.
- Die sozialen Folgen des Trinkens (z.B. durch Entschuldigungen beim Arbeitgeber und bei Verwandten) nicht vertuschen.
- Selbst nicht den Mut verlieren, selbst wenn man nicht alles richtig macht.
- Kompetente Hilfe von Experten suchen, z.B. bei einer Beratungsstelle.
- Eventuelle Maßnahmen genau überlegen und klar planen, um sie dann auch konsequent durchzuführen.

Brauchen Angehörige Unterstützung?

- Co-Abhängigkeit als Konflikt -

»Jeder Suchtkranke hat, um überhaupt süchtig sein zu können, mindestens einen Menschen in seiner Umgebung, der co-abhängig und sich dessen nicht bewusst ist.«

Nicht nur die oder der Suchtkranke allein ist von seiner Krankheit betroffen, sondern immer auch das nahe Umfeld, Familie, Partner, Freunde, Nachbarn, Arbeitskollegen.

Als co-abhängig bezeichnet man Menschen, die in enger Beziehung zum Suchtkranken stehen und deren Hilfe die Suchtprobleme nicht lösen, sondern eher eine Verstärkung des suchterzeugenden Verhaltens fördern.

Eltern oder Partner wollen zwar eigentlich nur »das Beste« für den Betroffenen, machen aber oft gerade damit genau das Gegenteil. Zugleich vernachlässigen sie ihr eigenes Leben und übersehen ihre eigene Bedürfnisse und ihr Leid.

Angehörige benötigen daher ebenso Unterstützung wie die Betroffenen. Da das Problem in der Familie oder im Freundeskreis oft zum Tabu wird, ist es sinnvoll mit jemandem über die Situation sprechen zu können. In einer Suchtberatungsstelle finden immer auch Angehörige professionelle Hilfe, Informationen zum Thema Sucht und Unterstützung wie sie mit der Situation umgehen können.

Wie können Angehörige unterstützen?

Am besten ist es wahrscheinlich, zunächst einmal mit der betroffenen Person möglichst offen zu sprechen - z.B.: Ich habe das Gefühl, dass du ein Alkoholproblem hast. Stimmt das? Möchtest du etwas dagegen unternehmen? - Häufig schämt sich die Person aber

ber (Sucht-)Probleme sprechen können

Suchtprobleme entstehen nicht von heute auf morgen, und meist spüren Angehörige und Betroffene lange bevor es offensichtlich wird, dass „etwas“ nicht stimmt. Trotzdem übersehen, verdrängen und bagatellisieren Betroffene und Angehörige oft gleichermaßen die Probleme und die sich entwickelnde oder bereits bestehende Abhängigkeit. Das ist verständlich, denn Angehörige wissen oft nicht, wie sie das Problem ansprechen sollen bzw. machen die Erfahrung, dass dies zu endlosen Streitereien führt. Es ist aber auch verhängnisvoll, denn die besten Chancen in der Bewältigung bestehen in einem frühen Stadium der Abhängigkeit.

und möchte das Problem nicht wahrhaben. Versuchen Sie in diesem Fall ihr klar zu machen, dass Sie sich als Ehefrau/Ehemann oder Freund/Freundin Sorgen machen und direkt von den Auswirkungen seines/ihrer Alkoholkonsums betroffen sind. Versuchen Sie, die Voraussetzungen zu schaffen, dass Ihre Angehörigen/Bekannten Hilfe annehmen wollen. Hierzu müssen Sie den Mut finden, einen vollständig anderen Weg einzuschlagen. Dazu gehört, dass Sie dem/der Betroffenen immer wieder Rückmeldungen geben über sein/ihr Verhalten, die Veränderungen, die Sie wahrnehmen: Ich sehe, dass... Ich empfinde, dass...

Falls die betroffene Person einwilligt, fachliche Hilfe anzunehmen, können Sie sich z.B. gemeinsam an eine Fachstelle in Ihrer Nähe oder an Ihren Hausarzt wenden. Dort wird man Sie kompetent beraten.

Wie können sich Angehörige schützen?

Sie leiden unter dem Alkoholkonsum Ihres oder Ihrer Angehörigen und haben mehrfach versucht, über sein/ihr Trinken und die belastenden Folgen für alle Betroffenen zu sprechen?

Falls Sie nicht auf offene Ohren stoßen, sollten Sie für sich selbst sorgen und Unterstützung/Hilfe suchen. **Befreien Sie sich von Schuldgefühlen und Überverantwortung.**

Sie müssen nicht alle Auswirkungen des Suchtverhaltens mittragen. Diese Form der Abgrenzung schließt Hilfe nicht aus, zeigt aber der trinkenden Person, dass Sie nicht länger warten, sondern aktiv werden wollen, um Ihre eigene und vielleicht auch indirekt die Lebenssituation eines Menschen, dem Sie sich verbunden fühlen, zum Besseren hinzuwenden.

Fachstellen, Ärzte und Selbsthilfegruppen helfen Ihnen gern weiter.

Quellen: Bundesministerium für Soziale Sicherheit und Generationen: »Zum Thema Sucht - Betroffene und deren Angehörige«. Broschüre, 2000.
Anonyme Alkoholiker: Informationsblatt »Praktische Ratschläge für Angehörige von Alkoholkranken«.

Hallo, mein Opa ist alkoholabhängig, sieht dies aber nicht ein. Die ganze Familie muss unter seinem Konsum, bzw. den Auswirkungen die der Alkoholkonsum mit sich bringt leiden. Vor allem meine Oma. Bei meinem Opa ist es nicht so, dass es mal ein paar Bier sind oder so. Er schießt sich richtig ab, kann überhaupt nichts mehr, wird aggressiv, fällt hin und leugnet auch noch alles. Meine Oma ist richtig fertig und weint nur noch.

Wenn wir meinen Opa darauf ansprechen, streitet er alles ab und sagt wir würden »spinnen, nen Vogel haben und lügen«. Er sagt, er wäre nie gefallen oder würde auch nicht trinken. Ich hab große Angst, dass meine Omi daran »zugrunde geht«. Ich habe große Angst, dass er wenn mein Vater oder ich nicht da sind, er nicht nur grob verbal, sondern auch physisch aggressiv wird. Ich denke, dass schon lange hätte etwas passieren müssen. Nur ich weiß auch,

dass er nicht in eine Therapie gehen würde, weil er ja selbst überhaupt gar nicht ein- sieht, dass er Alkoholiker ist! Ich brauche einen Rat. Es kann so nicht weiter gehen! Bitte helft mir!

*Mit freundlichen Grüßen
Tina*

Es antwortet: Matthias Merziger, Mitarbeiter der FAM

Hallo Tina, wenn eine Person, die einem sehr nahe steht, sich gesundheitlich schädigt, ist dies immer nur sehr schwer auszuhalten. Ein Gefühl der Ohnmacht stellt sich ein, man steht hilflos daneben. Hinweise, Ratschläge, die eigenen Sorgen werden nicht gehört und stoßen auf Widerstand. Versprechen werden nicht eingehalten, Erwartungen werden immer wieder enttäuscht. Besonders Menschen, die wie ihre Oma, unmittelbar betroffen sind, leiden unter diesen Umständen.

Grundsätzlich gilt, dass für jede Verhaltensänderung auch die nötige Motivation/Einsicht vorhanden sein muss. Ist dies nicht gegeben, wird niemand von außen eine Verhaltensänderung erzwingen können. Wenn sich jemand entschieden hat zu trinken, helfen Argumente - und seien sie noch so einsichtig - nicht weiter.

Ihr Opa kann das Problem nur alleine lösen. Es liegt an ihm verlorenes Vertrauen wieder zu gewinnen. Er muss lernen Verantwortung für seine Beziehungen zu übernehmen. Sie können ihren Opa bestenfalls begleiten. Wenn Sie wirklich helfen wollen, achten Sie auf sich, tun Sie das, was Sie für richtig halten. Schützen Sie sich, seien Sie egoistisch und suchen Sie Hilfe.

*Mit freundlichen Grüßen
Matthias Merziger, Dipl. Sozialpädagoge,*

fam@step-hannvoer.de

In der Gruppe war es nicht nötig, die Fassade aufrecht zu erhalten. Mit einem abhängigen Partner zusammenzuleben kann wohl am besten diejenige nachempfinden, die diese Situation kennt, sagten viele.

Bald stellte sich heraus, dass einige durch ihr Verhalten das Trinken der Männer unbewusst verstärkten bzw. abfederten. Durch jahrelange Gewöhnung in der Rolle der „Familienmanagerin“ fiel es ihnen manchmal schwer, ihre Partner an Entscheidungsprozessen wieder zu beteiligen. Sie wünschten sich die Beteiligung, konnten ihrem Partner aber noch nicht wieder vertrauen.

Die Frauen trugen ihre individuellen Ergebnisse und Erfahrungen zum Schluss zusammen:

- In der Gruppe zu sprechen war für mich wohltuend und entlastend
- Ich habe mich verstanden gefühlt
- In der Gruppe konnte ich Lösungsmöglichkeiten erarbeiten und proben
- Meine Isolation wurde durchbrochen
- Einige von uns trafen sich auch über die Gruppe hinaus
- Einige Paare begannen zusätzlich mit Paargesprächen.

26 Jahre später sind unsere Gründe eine Gruppe für Angehörige anzubieten kaum anders. Wie bei vielen anderen Krankheiten beeinflusst auch die Sucht das Umfeld der Betroffenen, deshalb haben wir ein neues Angebot entwickelt. Fühlen Sie sich als Angehörige auch angesprochen, wenn Sie nicht Partner, Ehepartner oder Kinder von Abhängigkeitskranken sind sondern Freunde, Bekannte; Nachbarn, Arbeitskollegen.



Punsch für die kalte Jahreszeit

- 1 l Wasser
- 4 Beutel Früchtetee
- ½ l Vitaminsaft
- ¼ l Traubensaft
- 2 Beutel Glühweingewürz
- ½ Stange Zimt
- 8 Wacholderbeeren
- 5 Nelken
- 1 Ingwer
- 1 Essl. Honig/Zucker

Tee 10 Min. ziehen lassen, Säfte und Gewürze hinzufügen, alles aufkochen, 40 Min. ziehen lassen

Nikolauspunsch

- 0,5 l starken schwarzen Tee
- Saft und Schale von ungespritzter Zitrone und Orange
- 2 Zimtstangen
- 3 Teel. Sanddornsirup
- 0,75 l Holundersaft
- 3 Nelken
- Zucker nach Bedarf

Tee, Säfte, Gewürze in den Topf geben und erhitzen, nicht kochen, nach Geschmack den Sirup hinzufügen, durch ein Sieb gießen und servieren.

So können Sie uns erreichen

Die FAM – Fachambulanz für Alkohol- und Medikamentenabhängige – berät Betroffene, Gefährdete, Partner, Partnerinnen, Freunde. (auch anonym). Betriebe informieren wir über Suchtprävention am Arbeitsplatz und über den Umgang mit suchtmittelauffälligen MitarbeiterInnen.

- Sie können montags und donnerstags von 16.00–18.00 Uhr und mittwochs von 9.00–10.30 Uhr in unsere offene Sprechstunde unangemeldet kommen.
- Sie haben ein Gespräch mit einem/r Therapeut/in und vereinbaren nach Bedarf weitere Termine.
- Sie erreichen unser Büro telefonisch: Mo, Mi, Do, Fr von 9.00–12.00 Uhr. Tel.: (05 11) 98931 25
Ab 15.12.2008: Tel.: (05 11) 700 310-90
- Wir bieten Online-Beratung an unter: www.step-hannover.de

Impressum

Herausgeber: FAM – Fachambulanz für Alkohol- und Medikamentenabhängige · STEP – Gemeinnützige Gesellschaft für Sozialtherapie und Pädagogik mbH Hannover · Lemförder Str. 2–4 · 30169 Hannover · Telefon (05 11) 98931 25 · Fax (05 11) 98931 41 · E-Mail: fam@step-hannover.de · www.step-hannover.de
Redaktion: Melanie Ellenberg, Ulrike Haberer, Matthias Kelting, Heike König, V.i.S.d.P.: Ulrike Haberer, Produktion: Natur & Umwelt GmbH, Berlin · Druck: Z.B.!, Köln



Bitte ausschneiden und per Post oder Fax an: FAM · Lemförder Str. 2 · 30169 Hannover · Fax (05 11) 98931 41

Helfen Sie uns mit Ihrer Spende!

Die FAM ist eine anerkannte Beratungs- und Behandlungsstelle für Alkohol- und Medikamentenabhängige sowie deren Angehörige in der Region Hannover. Wenn Ihnen diese Patientenzzeitung der FAM gefallen hat und Sie weitere Ausgaben unterstützen wollen, können Sie spenden.

Überweisen Sie bitte auf folgendes Konto:

Fachambulanz · Bank für Sozialwirtschaft · (BLZ) 251 205 10
Konto-Nummer: 74 110 05

Wünschen Sie eine Spendenbescheinigung, bitten wir Sie, auf der Überweisung Ihre vollständige Adresse zu vermerken.

Das Team der FAM bedankt sich ganz herzlich bei Ihnen.

Ich will die FAM mit einer Spende unterstützen

Um Papier- und Verwaltungskosten zu sparen, ermächtige ich die FAM, die Spende in Höhe von _____ EUR einmalig jährlich von meinem Konto abzubuchen. Die Ermächtigung erlischt durch Widerruf.

Ich möchte mehr Informationen über die FAM

Ihre persönlichen Daten unterliegen den Datenschutzbestimmungen.

Name

Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Kreditinstitut

Bankleitzahl

Kontonummer

E-Mail/Telefon

Datum/Unterschrift