



Liebe Leserin, lieber Leser,

jede Jahreszeit hat ihre Getränke: Im Sommer, ganz besonders zur WM, war es das kühle Bier und im Winter wärmt uns der Glühwein mit Schuss oder für die „Süßen“ darf es dann schon mal ein Lumumba sein. Bei offiziellen und familiären Anlässen hebt der Alkohol die Stimmung und ist nicht mehr aus unserem Alltag weg zu denken. Oder kennen Sie jemanden der konsequent nicht trinkt?

Wie ist es eigentlich, wenn man regelmäßig seinen Rotwein trinkt? Tue ich etwas für meine Gesundheit oder bin ich schon gefährdet? Genau um diese Fragen geht es in den Beratungen der FAM. Wir möchten keine alkoholfreie Gesellschaft propagieren, sondern einen bewussten Umgang mit der Droge Alkohol fördern.

Wussten Sie, dass in Deutschland ca. 1,9 Millionen Menschen medikamentenabhängig sind, darunter auffällig viele Frauen? Fragen wie: „Ist die Schlaftablette am Abend sinnvoll?“ oder „Haben Sie mal Ihre Medikamente in Ihrer Hausapotheke auf ihr Suchtpotential überprüft?“ können ihr Bewusstsein schärfen.

Sind Sie unsicher, ob bei Ihnen oder Ihrem Angehörigen vielleicht eine Gefährdung vorliegt, dann finden Sie in der FAM kompetente GesprächspartnerInnen. Wir informieren Sie über die ambulanten und stationären Behandlungsangebote, auch die unseres Trägers, der STEP gGmbH. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir Ihren individuellen Behandlungsplan, der ambulante, tagesklinische und stationäre Module beinhalten kann.

Mit unserer ersten Ausgabe der FAM-aktuell geben wir Ihnen einen Einblick in die Arbeit der FAM. Die Berichte und Stimmungsbilder unserer Patienten zeigen eindrucksvoll die Problematik der Abhängigkeit auf und machen gleichzeitig Mut, den Schritt aus der Sucht zu wagen.

Wir würden uns freuen, wenn Ihnen unser FAM-aktuell gefällt. Auf der Rückseite finden Sie einen Coupon, mit dem Sie die Arbeit der FAM und das Erscheinen dieser Zeitung unterstützen können.

Herzlichst

Ihre *Melike Huber*



Foto: www.photocase.de

Lemförder Straße 2 – eine gute Adresse in Hannover

Dass dies tatsächlich so ist, habe ich nicht gleich erkannt. Für mich war der erste Weg zur FAM schwer wie ein Büßbergang. Obwohl ich viele Male durch die Lemförder Straße gegangen war, hatte ich doch nie auf die Schilder etwa von STEP geachtet. Längst hätten das für mich aber – ich will jetzt nicht gleich von „Rettungsankern“ sprechen – doch zuverlässige Ansprechpartner sein können.

Denn damals in den neunziger Jahren war ich schon Alkoholiker. Wenn es mir jemand ins Gesicht gesagt hätte, ich hätte es glatt abgestritten. „Alkoholiker! Ich doch nicht. Ich trinke zwar manchmal deutlich zu viel, aber das tun ja schließlich auch ‘zig andere. Natürlich wusste ich schon damals, dass das für mich zu einem dicken Problem geworden war, aber ich habe es stets verdrängt oder bin in Selbstmitleid zerflossen.

Angetrunken oder völlig betrunken habe ich jenen Jahren stundenlang am späten Abend meine Mutter aber auch Bekannte oder Verwandte „belabert“ und mich über mein Schicksal beklagt. An meiner Misere waren vor allem andere Schuld und das wollte ich – durch den Alkohol auch aggressiv aufgeheizt – allen klar machen. Ich bin Alkoholiker, weil die Dinge im Elternhaus schief gelaufen sind, weil meine Mutter eine böse Schwiegermutter wurde und die Ehe ruiniert hatte und so weiter und so weiter ... Ich suchte nach Ver-

ständnis und Mitleid, fand es zunächst auch reichlich, fühlte mich bestätigt und machte weiter, als sei nichts geschehen.

Schließlich kam, was kommen musste, der erste scharfe Warnschuss vor den Bug, den ich nicht mehr ignorieren konnte. Eine dringliche Ermahnung des Arbeitsgebers, bei dem ich mittlerweile auch durch eine mangelhafte Arbeitsleistung auffällig geworden war: „Wir mussten feststellen, dass Sie ein ernsthaftes Alkoholproblem haben und fordern Sie auf, sich um Ihr Suchtproblem zu kümmern! Nehmen Sie Kontakt zu einer Beratungsstelle auf!“

Das traf mich wie ein Hammerschlag. Dank meiner Tante, die sich schon lange Sorgen um mich gemacht hatte und deswegen sogar einmal in die allgemeine Sprechstunde in die Lemförder Straße zu FAM gegangen war, habe ich schweren Herzens und weiter immer in der überheblichen Überzeugung: „Ich bin doch nicht so einer wie die am Bahnhof. Da sitzen die wahren Alkoholiker!“ den Schritt über die Hürde getan. In mir kämpften miteinander hartnäckige Ignoranz aber auch Selbstzweifel. Obwohl ich genau wusste, dass ich den Alkohol nicht mehr im Griff hatte, schob ich den Gang vor mir her. Aber der Arbeitgeber wollte von mir Schritte und Taten sehen! Es bestand ein scharfer Termindruck.

Fortsetzung auf Seite 4

Abschieds-Blues

I say hello and you say good bye. Ein alter Beatles-Song. Für mich musste er so heißen: You say hello and I say good bye; hello, hello – you say hello, I want to say good bye. Bye, bye spiritus diabolicus. Ich möchte, will es so sagen: „Nein sagen“ nicht „Ja sagen“. Am liebsten „Niemals sagen“ und nicht „Noch einmal ja sagen“. Gesagt – aber getan? Tun muss ich selber, I have to do, I must do it. Pfadfinder, wo ist der richtige Weg?

Kreuzweg? Irrweg? Endloser Weg? Unendlicher Weg? Weg ins Nirgendwo? Ausweglos? Zielloos? Oder doch ein erreichbares Ziel am Ende des Weges? Kein Weg zurück? Sag niemals nie, es kommt sonst ganz anders als du willst. Aber was will ich, was will ich nicht? Was möchte ich, was wünsch ich mir?

Vernebelte Welt versus nebelfreie klare Gedankenwelt. Hirngespinnste? Illusionen? Wunschkonstruktionen, real oder unreal, illusionistisch, unerreichbar? Klarer Kopf, geradeaus, da ist der Weg. Kein rechts, kein links, nicht zur Seite schauen sondern das Ziel ins Auge fassen. Das Ziel hat nämlich einen Namen: Good bye, Äthyl – tschüss Alkohol, ade du Suchtstoff. Vermeintlicher Trostflüsterer, Benehler, Retter in der Not, Helfer in allen Lebenslagen. Ganz langsam hast du dich in mein Innerstes eingeschlichen. Kann dich ganz schlecht loslassen, du möchtest nicht verlassen werden. Klammerst, möchtest nicht, dass ich dich nüchtern überdenke. Eine kleine aber penetrante Stimme flüstert mir ins Ohr: ich bin da, ich verlass dich nicht, ich brauche dich doch und du brauchst mich. Wie willst du bestehen ohne mich, dein Halt in scheinbar verfahrenen Lebenslagen? Wie überstehst du ohne mich deine Traurigkeit, dein Alleinsein, deine innere Leere? Ich fülle sie dir doch mit Wärme, Farbe, Wegträumen. Keine schlechten Gefühle, keine schlechten Gedanken – einfach schlafen ohne viel denken zu müssen. Gestehe, ohne mich bist du nur ein halber Mensch, ich werde dir für immer und ewig fehlen. Du kannst mich gar nicht loslassen, von mir lassen. Wir sind eine Abhängigkeit, eine Symbiose eingegangen.

Hör auf, du alter Flaschengeist, du bist nicht spiritus sancti, du bist der Teufel, Verführer, Betrüger, Gaukler, Illusionist. Du bist wie zerstörender heißer Wüstenwind, eisiger Abendhauch, alles umfassender undurchdringlicher Nebel, Irreführer. Hebe dich hinweg von dir, du lächerliche chemische Formel, Buchstaben-Zahlen Kombination. Was ist schon C₂H₅OH? Ein Nichts und doch so viel Macht über mich. Ich verlasse dich! Good bye und nie wieder hello. Fahr zur Hölle! Renate



Foto: Frank-Michael Preuss (2)

Von der Beendigung einer tiefen abhängigen innigen Beziehung

Als wir uns kennen lernten habe ich dich zuerst gar nicht gemocht. Mit der Zeit lernten wir uns näher kennen, ich fand Gefallen an dir. Irgendwann wurdest du Bestandteil meines Lebens - immer erreichbar - wenn ich dich brauchte. Und ich brauchte dich zunehmend öfter, zuletzt ständig. Ach, die immer wieder kurzfristigen aber letztendlich erfolglosen Trennungen – irgendwie fanden wir immer wieder zueinander. Du gabst mir ja auch viele gute Gefühle: Entspannung, ich konnte Dinge vermeintlich wieder klarer in ihrem Zusammenhang sehen, du hast keine Stimmungen unterdrückt und angeheizt, du hast mich durch meine Traurigkeit begleitet und warst in meinen einsamen Stunden ein treuer und verlässlicher Begleiter. Anfangs war unsere Beziehung schön, entspannend und befriedigend. Aber du gewannst immer mehr Macht über mich, langsam und fast unbemerkt schlichst du in mein Leben, mein Innerstes, und wurdest Bestandteil von mir. Du wurdest ständiger Begleiter, meine Gedanken kreisten ständig um dich. Die Vorstellung von dir zu lassen, bereitete mir zunehmend Seelenpein in dem Maße, in dem du heimlich meine Seele und inneren Frieden zerstörst. Wir gingen eine obsessive Beziehung ein, in der du immer mehr Macht über mich gewannst und letztlich mein Leben bestimmst. Ein Tag ohne dich zu verbringen wurde immer schmerzlicher, unvorstellbarer. Ich brauchte dich in meiner unmittelbaren Nähe, du wurdest mein unsichtbarer und doch offensichtlicher, heimlich gehaltener Liebhaber. Mein Verstand riet mir zu sofortiger endgültiger Trennung, nur sträubte sich in mir alles, diesen Schritt endgültig zu gehen. Nun ringe ich darum, mich von dir zu befreien, deine Macht über mich zu bekämpfen, ich will dich besiegen mit aller Kraft, die mir zur Verfügung steht. Schlussstrich und endgültige Trennung! Auf Nimmerwiedersehen ...

Mythen über Alkohol

„Alkohol ist ein gutes Einschlafmittel.“

Auch hierbei handelt es sich nur um ein Mythos. Alkohol dämpft und betäubt. Das führt zwar dazu, dass man unter Alkoholeinfluss leichter einschläft, doch ist Alkohol auch schlecht für die Schlafqualität. Am nächsten Morgen ist man dann schlechter ausgeschlafen und weniger erholt. Der unguete Schlaf ist auch mit Schuld am Kater-Symptom.

„Wenn ich viel und fett esse, vertrage ich mehr Alkohol!“

Das ist falsch! Reichhaltiges Essen verzögert zwar die Aufnahme von Alkohol ins Blut, zu guter Letzt kommt der getrunkene Alkohol aber doch dort und damit im Gehirn an. Wenn Sie vor dem Trinken viel essen, erreichen Sie also nur, dass die Promillezahl langsamer steigt und Sie subjektiv das Gefühl haben weniger angetrunken zu sein. Also Vorsicht vor Selbstüberschätzung.



Fragen aus der Sprechstunde

- **Einmal im Monat habe ich richtig Lust mich zu betrinken. Habe ich ein Alkoholproblem?**

„Fast alle Menschen kennen den Wunsch nach Rausch. Ohne gleich von einem Problem zu reden sollte man sich jedoch bewusst machen, welche Risiken in diesem Falle ein Alkoholrausch mit sich bringt. Alkohol ist ein Nervengift, welches zu körperlichen Schädigungen führen kann. Sicher ist: Je weniger und seltener Sie Alkohol konsumieren desto geringer sind Folgeschäden und die Gefahr mit Alkohol ein Problem zu bekommen bzw. abhängig zu werden.“

- **Mein Mann trinkt zu viel Alkohol. Was kann ich tun?**

„Sprechen Sie mit ihrem Mann. Teilen Sie ihrem Mann mit, was sie wahrgenommen haben. Signalisieren Sie ihm, dass sie Veränderungen an seinem Verhalten bemerkt haben, die sie beunruhigen. Wichtig ist, dass sie von sich sprechen, von ihren Vermutungen, Gefühlen und Sorgen. Vermeiden Sie Vorwürfe, da diese oft dazu führen, dass sich das Gegenüber unter Druck gesetzt fühlt und somit ein konstruktives Gespräch unmöglich ist. Überlegen Sie gemeinsam was passieren muss, damit sie sich wieder in ihrer Beziehung wohl fühlen.“

- **Von welchen Medikamenten kann ich abhängig werden?**

„Prinzipiell kann man von allen Medikamenten abhängig werden. Voraussetzung ist, dass der Konsument mit dem Medikament eine positive Erfahrung macht und sich dann der Wunsch entwickelt, es immer wieder zu nehmen. Nach der Gewöhnung kann es zu einer Abhängigkeit kommen. Es gibt allerdings Medikamente, die ein besonders hohes Abhängigkeitspotenzial haben. Dies hängt von den potenten Inhaltsstoffen ab. Hier seien insbesondere Beruhigungs- und Schmerzmittel genannt – z. B. Benzodiazepine und Opiate bzw. Opioide.“

- **Was genau passiert in einer „Therapie“?**

Der Begriff der „Therapie“ ist bei vielen Menschen angstbesetzt. Dabei ist eine Therapie im Grunde nichts anderes, als der aktive Versuch mit professioneller Hilfe neue Zugänge zur Veränderung von unerwünschten Verhaltensweisen zu entdecken. Ähnlich der Hilfe eines Scouts werden neue Wege aufgezeigt, die dem Patienten bisher verborgen waren. Der Erfolg einer Therapie hängt also von beiden ab, er ist ein Prozess (ähnlich einer Reise), der nur gemeinsam bewältigt werden kann. Sie allein entscheiden, ob sie diesen Weg gehen wollen und können.“

Wie kann ich meinen Promillegehalt (Blut-Alkohol-Konzentration – BAK) ausrechnen?



Für Frauen:

reiner Alkohol in Gramm

Körpergewicht in kg x 0,6

= Promille (BAK)

Für Männer:

reiner Alkohol in Gramm

Körpergewicht in kg x 0,7

= Promille (BAK)



Wieder Maria T.

Eine Stufe geschafft auf der Treppe nach oben ins Leben
weit sperre ich meinen Augen auf
geblendet von der Realität
setzt ich
Meine rosarote Brille des Vergessens ab
merke jeden Tag
das Licht des Vergessens
ist gar nicht so schlimm
bald ist mehr von mir da
ich werde wieder gesehen
ich hungerte nach Anerkennung
nach Aufmerksamkeit
was kam zurück
mitleidige Blicke
sich sorgende Menschen
die mich lieben
egal ob dick oder dünn
aber wenn ich verschwinde
bekomme ich nichts mehr
und das ist das Ende.
Nein Nein Nein
Ich will wieder aufstehen
wie Phönix aus der Asche

Wussten Sie schon, dass ...

- ... in 1 Glas Bier (0,25 l) ca. 10 g
in 1 Glas Wein/Sekt (0,125 l) 11 g
in 1 Likör (0,02 l) 3 g
in 1 Schnaps (0,02 l) 6 g
reiner Alkohol enthalten ist.
- ... der Abbau von Alkohol im Blut dauert immer gleich lang dauert. Und daran kann keiner etwas ändern. Auch wenn einige Menschen tatsächlich glauben, starker Kaffee oder ein Eimer kaltes Wasser über den Kopf würden den Alkohol schneller wieder aus dem Körper vertreiben. Das stimmt nicht! Das Einzige, was wirkt, ist warten, warten, warten.
- ... pro Stunde nur ca. 0,13 (bei Frauen) und ca. 0,15 (bei Männern) Promille abgebaut werden.



Interview mit Lisa

Foto: www.photocase.de

Beraterin: „Was ist Ihnen auf dem Weg von Zuhause bis hierher durch den Kopf gegangen?“

Lisa: „Ich habe gehofft, professionelle Hilfe zu bekommen. Ich hatte ein gutes Gefühl.“

Beraterin: „Wie haben Sie den Empfang in der FAM empfunden?“

Lisa: „Sehr herzlich!“

Beraterin: „Wie war für Sie die Zeit im Wartezimmer?“

Lisa: „Ich hab in einer Zeitschrift gelesen und mir die Menschen angeschaut.“

Beraterin: „Wie haben Sie die Situation in der Beratung erlebt? (positiv, negativ, Wünsche, Hoffnungen, Befürchtungen)“

Lisa: „Positiv - ich war erleichtert den Schritt getan zu haben.“

Beraterin: „Wie ist es zu der Entscheidung gekommen die FAM aufzusuchen?“

Lisa: „Durch den Ratschlag einer Ärztin in der Entgiftung eine ambulante Therapie zu machen.“

ALKOHOLFREIER PUNSCH

Zutaten: (für 4 Personen)

- 5 Orangen
- 2 Äpfel
- 1 l roter Traubensaft
- 200 ml schwarzer Johannisbeersirup
- 3 EL brauner Zucker
- 3 Zimtstangen
- 4 Gewürznelken

Orangen auspressen. Äpfel schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Apfelviertel in feine Scheiben schneiden und in einen hohen Topf geben. Orangen- und Traubensaft, Sirup, Zimt und Nelken zufügen und langsam erhitzen (nicht kochen!). Zugedeckt etwa zehn Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Wer es süßer mag, schmeckt den Punsch mit Zucker ab.

Leben

Mein Leben

liegt nicht hinter mir
und auch nicht vor mir,
auch nicht im Jetzt.
Ich stehe mitten drin.

Gedicht einer Klientin



Lemförder Straße 2 – eine gute Adresse in Hannover

Also half es nicht. Ich musste etwas tun! Trotzdem fiel mit der erste Besuch bei FAM sehr schwer. Ich habe ihn aber bis heute nie bereut. Hier wurde mir zum ersten Male nicht nach dem Maul geredet oder mitleidvoll reagiert, sondern deutlich gemacht, du bist Alkoholiker und die Ursachen deiner Sucht musst Du zu allererst bei dir selbst suchen. Dies musste ich einsehen, denn nur auf diesem Wege gibt es auch eine Chance, diese schreckliche Sucht, die das eigene Leben und das anderer Stück für Stück kaputt macht, irgendwie in den Griff zu bekommen. Wenn ich zurückschaue, muss ich mir eingestehen, dass die Leute von FAM mich und meine Sucht sehr gut und rasch durchschaut haben. Ich bin ihnen dankbar dafür, dass sie dies in den Gesprächen auch sehr klar und für mich deutlich auf den Punkt gebracht haben. Als ich das Haus an der Lemförder Straße wieder verließ, war es mir einfach klar geworden: Nur der Wunsch ein konsequent abstinentes Leben zu führen, kann mich vor dem absoluten Absturz retten. Aber dafür muss ich, und das haben mir die vielen Einzel- und Gruppengespräche bei FAM aber auch die von ihr empfohlene stationäre Therapie klar gezeigt, versuchen, mein bisheriges Leben zu ändern, um nicht gleich beim nächsten Problem wieder in meine tief eingefrästesten Denk- und Verhaltensmuster, etwa „wer Sorgen hat, hat auch Likör“, zurückzufallen.

Zum Schluss möchte ich sagen, dass FAM uns Alkoholikern die Hand konkreter Hilfe entgegenstreckt. Ergreifen müssen wir sie allerdings selbst!

Heiner

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.: (0511) 9893125

Impressum

Herausgeber: FAM - Fachambulanz für Alkohol- und Medikamentenabhängige · STEP - Gemeinnützige Gesellschaft für Sozialtherapie und Pädagogik mbH Hannover · Lemförder Str. 2-4 · 30169 Hannover · Telefon (0511) 9893125 · Fax (0511) 9893141 · E-Mail: fam@step-hannover.de · www.step-hannover.de
Redaktion: Melanie Ellenberg, Ulrike Haberer, Matthias Kelting, Heike König Vi.S.d.P: Ulrike Haberer
Layout: Natur & Umwelt GmbH, Berlin
Claudia Gunkel



Bitte ausschneiden und per Post oder Fax an: FAM · Lemförder Str. 2 · 30169 Hannover · Fax (0511) 9893141

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 erste 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