



01/2016

Newsletter



Thema Sucht - Teil 1

Thomas Knuf – Stiftung SPI Suchthilfe Pankow STAB – erzählt:

Sucht ist ein breites Feld – es gibt stoffgebundene und nicht stoffgebundene Süchte... welche Suchtformen kommen bei Ihren Klienten am häufigsten vor?

Dazu ist als erstes zu sagen, dass es eine Zuständigkeit gibt im Bezirk Pankow. Wir vom SPI sind zuständig für die Bereiche Alkohol, Medikamente, und jetzt eben auch Spieler und Internet. Die Kollegen von VISTA haben den Bereich Alkohol, Spieler und Drogen. Da gibt es eine Zuständigkeitsregelung von Seiten des Bezirksamtes.

Das sind die Themen, die uns hauptsächlich beschäftigen. In letzter Zeit kommt das Thema Sucht und Menschen mit geistiger Behinderung noch hinzu. Sporadisch kommen auch Menschen mit anderen ethnischen Hintergründen – aber in Pankow noch relativ wenig. Das ist in anderen Bezirken deutlich mehr.

Geistige Behinderung und Sucht:

Es gibt da nicht zwangsläufig einen kausalen Zusammenhang; die geistige Behinderung ist in der Regel schon vorher vorhanden. Wir Menschen sind ja insgesamt durchaus geneigt, uns bei Problemen irgendwel-

chen „stofflichen Lösungen“ hinzugeben. Und da ist es egal, ob man eine geistige Schädigung hat oder nicht. Denn das machen wir alle – quer durch die Gesellschaft.

Schwerpunkt unserer Arbeit ist auf jeden Fall das Thema Alkohol. Wir haben an unserem Standort hier in Pankow die Spannweite von Beratung, Therapie bis hin zu Betreuung in Form von betreutem Einzelwohnen oder im Rahmen einer Tagesstätte.

Auch Angehörige haben die Möglichkeit, entweder zu unseren monatlichen Angehörigentreffen zu kommen oder sich auch einfach einen Einzeltermin zu holen.

Des Weiteren haben wir einmal im Monat eine Sprechstunde im Beratungshaus Buch. Dort sind wir Montags immer von 12:00 Uhr bis 18:00 Uhr.

Auslöser von Suchterkrankungen:

Sucht ist eine multifaktorielle Angelegenheit. Hier also nur einen oder zwei Gründe zu benennen, die sich so bei allen wiederfinden, ist ganz schwer.



Es kann damit zu tun haben, dass man in einem Elternhaus groß geworden ist, das Thema Alkohol als Kleinkind schon erlebt wurde; wo die Eltern vorgelebt haben mit Konflikten derart umzugehen, dass man eben trinkt, um die Konflikte aus dem Bewusstsein und dem Alltag herauszunehmen.

Es kann aber auch einfach sein, dass manche Menschen in bestimmten Krisensituationen eher dazu neigen, den Alkohol zu Hilfe zu nehmen.

Der Alkohol ist definitiv auch eine Droge, die kurzfristig sehr effektiv Entspannung und Entlastung nach sich zieht; sie hat dann erstmal ihren Sinn und Zweck für denjenigen erfüllt, der unter ihrem Eindruck steht.

Ein Problem wird es natürlich dann, wenn das zur Gewohnheit und Routine wird und dann zur psychischen und gegebenenfalls zur körperlichen Abhängigkeit führt.

Gruppenzwang bei Kindern und Jugendlichen:

Bei Kindern und Jugendlichen bin ich immer etwas vorsichtig, da zu scharf drauf zuschauen, denn – und auch das kennen wir alle aus unserer eigenen Jugend – wir müssen ausprobieren; wir müssen einfach Möglichkeiten haben, auch Sachen zu tun, die die Erwachsenen eben nicht so toll finden. Und dazu gehört es auch tatsächlich dann einfach mal, z.B. Alkohol auszuprobieren, oder – was ja auch ganz weit verbreitet ist bei Jugendlichen – auch mal Cannabis auszuprobieren. Ich glaube, es wäre vermessen, wenn wir da den Kindern und Jugendlichen auferlegen wollten, die sollten gar nichts probieren dürfen. Das funktioniert nicht und ich glaube, das wäre auch ein bisschen weltfremd.

In der Regel sind wir ja nicht für Kinder oder Minderjährige zuständig; für die gibt es andere Angebote wo auch jüngere Menschen als „wir“ Ansprechpartner sind. Die jüngeren Leute heutzutage haben einfach einen anderen Umgang, eine andere Sprache – da fühlen sich dann auch Jugendliche besser aufgehoben (z.B. „Karuna“)

Wenn sich Kinder an uns wenden, weil Eltern oder andere Familienangehörige ein Problem haben, vereinbaren wir mit denen natürlich einen Termin.



Thomas Knuf – Stiftung SPI Suchthilfe Pankow STAB

Soziale Folgen der Sucht:

Das Thema „Sucht“ ist kein Thema für bestimmte soziale Schichten – das ist ein gesamtgesellschaftliches Thema.

Ich denke, dass nichts desto trotz in unser aller Köpfe dennoch derjenige als Alkoholiker abgespeichert ist, der mit einer Flasche Bier in der U-Bahn sitzt, mindestens einen 5-Tage-Bart hat und vielleicht ein bisschen riecht.

Wir erleben natürlich genauso gut, dass z.B. Angestellte des Bezirksamtes, Polizisten, Lehrer usw. hierher zu uns zur Beratung kommen.



Wenn jemand den Alkoholkonsum als Dauerlösungsvariante praktiziert, dann hat das erfahrungsgemäß die Tendenz, dass Menschen sich dann eher mit anderen Menschen versammeln, die den Alkohol ebenfalls so in ihren Alltag integriert haben; oder aber sie tendieren eher dahin, dass sie sich zurückziehen und komplett isolieren. Beide Tendenzen haben weitere Konsequenzen zur Folge.

Derjenige der sich zurückzieht vernachlässigt oft seine gesamten sozialen Kontakte, häufig lässt er die Post liegen, kümmert sich nicht mehr um seine gesundheitliche Situation, so dass daraus tatsächlich ein langer Rattenschwanz entsteht. Was dann nicht selten dazu führt, dass es eine Wohnungskündigung gibt, dass es Briefe gibt vom Jobcenter und Leistungen gekürzt werden usw. .

Bei den anderen Menschen, die sich eher mit Gleichgesinnten versammeln, erleben wir oft die Tendenz, dass es da so eine gegenseitige Bestärkung gibt in dem Sinne: „Wir werden nicht wahrgenommen, wir werden ausgegrenzt, wir werden nicht genügend unterstützt“.

Online- und Spielsucht:

Gerade für die Menschen - egal, ob sie nun am Automaten spielen oder im Internet – hat es diesen Effekt, dass man mit einem Tunnelblick auf die Maschine oder den Bildschirm starrt und den kompletten Alltag vergisst; nur auf das Gerät fixiert ist. Sie erleben da eine Zeit die unbeschwert und spannend ist, und sie sind frei von diesen alltäglichen Belastungen des Lebens. In der Wirkung ist das ähnlich wie zwei Glas Bier.

Co-Abhängigkeit:

Ich betrachte diesen Begriff immer etwas kritisch, denn es gibt ja in dem Sinne keine Abhängigkeit die der Angehörige von einem Betroffenen hat. Es gibt da eher so diese Verhaltensweisen von Angehörigen, um den Betroffenen irgendwie zu unterstützen; zu schonen; nicht durch die Raster fallen zu lassen. Das kommt ja erstmal aus der Überzeugung heraus, dass diese Aktivitäten sinnvoll sind und denjenigen davor bewahren, wirklich ins soziale Nichts abzurutschen.

Was ich oft schwierig finde ist, wenn man so hört oder im Netz liest, co-abhängige Partner_innen müssten sich dann trennen und solche Sachen. Das finde ich dann wirklich ganz schaurig, denn so was kann man nicht einfach so pauschal den Leuten auf's Auge drücken.

Die Erfahrung die wir hier machen ist die, dass die Angehörigen selbst massiv hilflos sind; dass sie ganz oft denken, sie sind die einzigen, die mit diesen Problemen in der Welt herumlaufen.

Wenn sie dann hierher kommen - und auch gerade in den kleinen Angehörigen-Treffen. Da sind wir dann meist nur mit 3,4, oder 5 Leuten, so dass in kleiner Runde relativ schnell eine Vertrautheit entsteht, wo man sich öffnen und sich gegenseitig erzählen kann - da entsteht sofort ein ganz anderes Gefühl... „Mein Gott, ich bin nicht alleine. Die anderen sind genauso rat- und hilflos wie ich. Aber das was der da gerade gesagt hat, das kann ich auch mal ausprobieren“.

Und wenn wir dann noch so ein bisschen versuchen, andere Sichtweisen zu eröffnen – dass sie eben NICHT zuständig sind, dass sie eben NICHT verantwortlich sind, dass sie NICHT schuld sind... das ist unglaublich entlastend. Das alleine bewirkt schon mal wieder: „Okay, ich bleib dran – ich kann weitermachen“.

Und wenn man dann mit kleinen Schritten versucht, die Angehörigen dabei zu unterstützen und zu begleiten, dass sie die ersten Grenzen setzen... dann ist schon unglaublich viel gewonnen.

Nach diesen Erfahrungen sind sie dann auch eher in der Lage für sich abzuwägen: „Will ich Marionette dieses Themas, dieses Systems sein und bleiben ODER will ich aktiv werden und meine Grenzen setzen und meine Bedingungen formulieren unter denen ich in dieser Konstellation bleibe“. Dabei muss es nicht nur um Partnerschaft gehen, es kann sich genauso gut um Eltern oder Kinder drehen.

Wir erleben es ganz oft, dass Menschen die zum ersten Mal zur Beratung kommen und wir sie fragen, woher sie



uns kennen oder durch wen sie zu uns gekommen sind, sagen: „Ja, mein Chef hat mir gesagt, dass es jetzt mal reicht und ich nun was tun muss“. Oder: „Meine Frau hat gesagt, dass sie sich das nicht mehr lange anguckt und sie hält das nicht mehr aus“.

Das heißt, dass dieses Grenzen setzen von Außen, dieses klare Signal „So geht's nicht weiter – Ich mach so nicht mehr mit“ für viele genau der Impuls ist, um überhaupt erstmal nicht loszugehen.

Es hat immer mehrere Seiten, wenn z.B. eine Frau sagt: „Ich will mich scheiden lassen“ - dann KANN der Mann so damit umgehen, dass er sagt: „Oh Gott, ich bin verlassen, alle Welt lässt mich im Stich und keiner hilft mir...“ . Oder er kann sagen: „Oh Sch***e! Wenn ich das nicht will, kann ich denn doch noch etwas tun und mit meiner Frau so wieder ins Gespräch kommen...“. Wir haben also immer mehrere Möglichkeiten.

Verleugnen der Sucht:

Wenn man einen Menschen auf seinen Alkoholkonsum anspricht, ist immer Eines entscheidend:

Der Ton macht die Musik... Das sage ich auch immer Angehörigen.

Es macht wenig Sinn, dem Anderen irgendetwas vorzuhalten, oder ihn zu kritisieren. Es macht viel mehr Sinn ihm zu sagen: „Mensch Kumpel, ich erlebe Dich in der letzten Zeit ganz schön oft so, dass Du zwei, drei Bier trinkst. Ich mach mir langsam Sorgen; ist irgendetwas los bei Dir?“

Das bedeutet, dass ich es zu MEINEM Thema mache; dass ICH in Sorge bin... und nicht: ER muss sein Leben ändern. Das ist der unterschiedliche Fokus dabei.

Rückfälle:

Wir kennen viele Beispiele aus dem alltäglichen Leben, wo Menschen etwas verändern sollten oder wollten – und wie schwer das ist. Das kann sein, die Ernährung umzustellen, das kann sein, mehr Sport zu treiben, das kann sein, sich mehr um bestimmte Interessen zu kümmern... und da kriegt man auch den Hintern nicht hoch.

Wir erleben also permanent, dass wir uns etwas vornehmen; dann gehen wir zwei, drei Schritte, dann bleiben wir stehen, dann machen wir mal wieder ein, zwei Schritte zurück – dann versuchen wir wieder ein, zwei Schritte nach vorne zu gehen. Und das ist in der Sucht nicht viel anders...

Es wird gerne so dramatisiert: „Och Gott, jetzt ist er/sie rückfällig geworden“...

Rückfälligkeit in Entwicklungs- und Veränderungsprozessen ist ganz normal! Beim Alkohol – oder überhaupt bei Suchtmitteln hat das dann halt etwas deutlichere Auswirkungen. Wenn ich mal eine Weile nicht mehr zum Sport gehe – gut, okay, da passiert niemandem etwas.

Wenn ich wieder anfangen zu trinken kann es sein, dass meine Kinder, meine Frau oder sonst wer Alarm schlägt. Das ist eben der Unterschied.

Ende des ersten Teils des Interviews. In der Ausgabe 02/2016 erfahren Sie mehr über die möglichen Hilfen durch die Stiftung SPI Suchthilfe Pankow STAB.

IMPRESSUM



Zentrale: Gradestr. 36, 12347 Berlin, www.chance-berlin.com | Gemeinnützige Gesellschaft mit beschränkter Haftung | Sitz der Gesellschaft: Berlin | Handelsregister: Amtsgericht Berlin-Charlottenburg, HRB 122882 | Geschäftsführung: Harro Bräuniger
 Projektstandort: Storkower Str. 115a, 10407 Berlin | Tel.: +49 (30) 60 94 01 60, Fax +49 (30) 60 94 01 65 | e-mail: info@sozialatlas-pankow.de