

# Suchthilfe KONKRET

## SCHWERPUNKT

# Crystal Meth gegen den Leistungsdruck

**Crystal Meth ist nicht nur in Ostbayern, sondern auch in der Gesellschaft angekommen. Die Gründe dafür sind vielfältig – die Gefahren eindeutig.**

Es ist eine Szene wie aus einem Film: Ein 20-jähriger Mann betritt mit seinem Vater die Fachambulanz für Suchtprobleme in Schwandorf. Nach den Formalien zu Ablauf, Datenschutz und Schweigepflicht kommt der junge Mann sofort zum Thema: Die Situation sei nicht mehr auszuhalten. Der Drogenkonsum würde schon seit mehreren Jahren kein Ende nehmen. Die psychische Belastung ist dem jungen Mann deutlich anzusehen. Der Drogenkonsum macht ihm sichtbar zu schaffen. Es geht um Crystal Meth. Er berichtet von einem Rückfall und sagt dann: »Papa, du musst dir helfen lassen!«

### Leistungsdruck veranlasst zum Konsum

Waren es vor einigen Jahren noch vor allem Jugendliche, konsumieren inzwischen immer häufiger auch über 50-Jährige. Längst ist der Konsum von Crystal Meth in der gesamten Gesellschaft angekommen. Auffallend ist: Der Anteil an Frauen ist unter den Konsumenten deutlich höher als bei anderen illegalen Drogen. »Die jüngsten Konsumenten sind gerade einmal 15 Jahre alt. Nach oben hin ist keine Altersgrenze zu erkennen«, sagt Karin Schmittner. Sie ist Suchttherapeutin an der Fachambulanz für Suchtprobleme in Schwandorf und hat an einer Arbeitshilfe für Drogenfachleute mitgearbeitet.

→ Fortsetzung auf Seite 2

**Angesichts einer hohen Belastung im Alltag durch Arbeit und Leistungsdruck greift manch einer auf Crystal Meth zurück.**



Liebe Leserinnen und Leser, gerade sitze ich vor meinem PC, um das Editorial für die vorliegende Ausgabe zu schreiben – jetzt aber erst mal einen Kaffee. Ohne Kaffee geht bei mir gar nichts. In der Früh, um auf Touren zu kommen, oder abends, um noch ein bisschen was machen zu können. Wenn ich mir da unseren Artikel zum Thema Crystal und Leistungssteigerung durchlese, komme ich ins Grübeln: Koffein gehört schließlich auch zu den stimulierenden Substanzen. Wie wäre ein Alltag ohne meinen Wachmacher? Nur schwer vorstellbar. Durchschnittlich drei Tassen Kaffee trinkt jeder Deutsche pro Tag – weltweit ist Koffein die am häufigsten konsumierte psychoaktive Substanz. Es verbessert zumindest leicht die Konzentration und Stimmung. Crystal Meth macht das in extrem gesteigerter Form. Wie muss es jemandem gehen, der in den Crystal-Kreislauf geraten ist, um hohe Ansprüche zu erfüllen, um zu funktionieren? Beispiele dazu finden Sie in unserem Titelthema. Sicherlich keine leichte Kost, sich bewusst zu machen: Der Konsum von Methamphetaminen ist in der Mitte unserer Gesellschaft angekommen. Machen Sie sich selbst ein Bild darüber, was es über uns und unsere Gesellschaft aussagt. Ich hole mir jetzt noch eine Tasse Kaffee und wünsche Ihnen eine spannende Lektüre.

Herzlichst,

Marion Santl  
Leiterin der Ambulanten Suchthilfe



## Inhalt

- 1 Editorial
- 1 Crystal Meth gegen den Leistungsdruck
- 3 Digitalisierung durch Corona
- 4 Ein Ausflug, der zusammenschweißt
- 4 Gesundbleiben ist mehr als Zufall
- 5 Ratgeber für Angehörige
- 5 Mitarbeiter im Profil
- 6 Ein Puzzlestück für das Ganze – Sporttherapie bei Suchterkrankungen
- 7 Kurz notiert
- 8 Der Wert des Lebens
- 9 Den Fokus verändern
- 9 Sucht in der Krise
- 10 Online-Beratung – Nähe ist keine Frage der Entfernung
- 11 Spiritueller Impuls
- 12 Rat und Hilfe, Impressum

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung weiblicher und männlicher Sprachformen verzichtet und das generische Maskulinum verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten für beide Geschlechter.

## Ein Betroffener schildert seinen Lebensweg

**Er kam immer wieder in Kontakt mit illegalen Substanzen. Crystal Meth konsumierte er, um seine Arbeitsleistung zu steigern.**

Als Teenager machte ich bei Mut-Saufproben mit. Das habe ich allerdings sehr bald wieder abgelehnt. Jedoch begann ich anschließend in meiner Sturm- und Drangphase mit dem Rauchen von Cannabis. Die Dosis steigerte sich zunehmend und nach vier Jahren konsumierte ich bereits täglich. Das Ende meiner damaligen Beziehung hatte auch mit diesem massiven Konsum – ich nenne sie meine erste dunkle Zeit – zu tun. In dieser Zeit mit den Drogen fühlte ich mich, als wäre ich auf einem anderen Level. Ich grenzte mich ab vom üblichen gesellschaftlichen Leben. Parallel dazu habe ich allerdings die beruflichen He-

rausforderungen voll erfüllt, auch die Meisterprüfung schloss ich erfolgreich ab. Nach der Trennung stand mein berufliches Leben nach wie vor im Vordergrund. Mein Cannabiskonsum war nur noch gelegentlich (monatlich mit Freunden).

Mit 26 Jahren kam ich zum ersten Mal in Kontakt mit Amphetaminen: Speed. Für mich war das eine unangenehme Wahrnehmung – ich fühlte mich nach dem Konsum fürchterlich, sodass es sich auf ein einmaliges Ausprobieren beschränkte. Doch da blieb immer auch eine Gruppendynamik, die an mir zerrte.

Zunächst stand wieder meine Karriere im Vordergrund. Ich leitete mehrere Filialen

Schmerzen seien abgestellt. Sie können laut Zentrum für Interdisziplinäre Suchtforschung (ZIS) nach Einnahme sogar mehrere Tage ohne Schlaf auskommen. Den Rausch erleben Betroffene häufig als produktiv und bewerten ihn daher nicht als negativ.

Nach anfangs enorm positiver Wirkung zeigt sich die hohe Gefährlichkeit der Droge. Nach dem Rausch sind Betroffene häufig besonders unruhig und reizbar, doch auch antriebslos, lethargisch und depressiv. Dem wollen sie schließlich entgegenwirken und konsumieren erneut, damit sie ihre gefühlte Leistungsfähigkeit wiederherstellen; hier beginnt die Suchtschpirale. Langanhaltender und schwerer Konsum verändert die Persönlichkeit, es treten Psychosen und Ängste auf, häufig in Verbindung mit Wahrnehmungsstörungen, Verfolgungswahn und Zwangsgedanken. Bei einer Suchterkrankung ist die Anbindung an die Fachambulanzen für Suchtprobleme dringend notwendig. Alleine kann eine Sucht nicht überwunden werden.

### Ostbayern ist weiterhin Hotspot

Ostbayern ist ein Hotspot für Crystal. Die Nähe zu Tschechien lässt den Absatz in der bayerischen Grenzregion boomen – als Umschlagplatz und Gebiet vieler Konsumenten. Tschechien gilt, neben den Niederlan-

den, als größter Produzent von Methamphetamin in Europa. Die Produktionskosten dort sind vergleichsweise günstig.

Methamphetamin gehört zu den Drogen mit dem größten zerstörerischen Potenzial für Konsumenten. Es kann das Nervensystem unwiderruflich schädigen und Depressionen auslösen. Dennoch entwickelt nicht jeder Konsument innerhalb kurzer Zeit eine schwerwiegende Sucht; je nach Ausmaß des Konsums werden körperliche und psychische Schäden erst nach längerer Zeit sichtbar. Die Suchtgefahr ist hingegen vergleichsweise groß. Crystal Meth wird in ganz Bayern und in allen Berufsgruppen und Gesellschaftsschichten konsumiert.

Die Caritas Suchthilfe hat in Ostbayern ein weitreichendes Netzwerk für Ratsuchende etabliert; die Berater haben Methoden entwickelt, um eine passgenaue Beratung an den Fachambulanzen anzubieten. Bei Crystal werden beispielsweise häufig Freitags- bzw. Montagstermine vergeben, weil der Konsum vor allem am Wochenende stattfindet. So orientiert sich die Beratung stets an der persönlichen Situation der Betroffenen.

*Helmut Würzl, Diplom-Sozialarbeiter, Sozialtherapeut Sucht, Fachambulanz für Suchtprobleme Schwandorf*

Doch welcher besondere Reiz liegt für Konsumenten im Methamphetamin? Früher wurden vorwiegend beruhigende Substanzen konsumiert, um dem Alltag zu entfliehen. Heute lässt sich ein Trend zu aufputschenden Substanzen feststellen – um den Anforderungen der Leistungsgesellschaft gerecht zu werden.

Eine hohe Belastung im Beruf ist oft eine der Gemeinsamkeiten der Konsumenten. So wird Crystal Meth konsumiert, um einem Leistungseinbruch entgegenzusteuern. Schicht- und Fließbandarbeiter greifen ebenso darauf zurück wie Manager, Studierende oder Menschen in befristeten oder prekären Arbeitsverhältnissen.

Crystal Meth wird darüber hinaus zur Gewichtsreduktion missbraucht; Konsumenten verspüren kaum noch Hunger oder Durst. Auch hier macht sich der gesellschaftliche Druck bemerkbar: Eine Betroffene hat während ihrer Entwöhnung an Gewicht zugenommen, was neben ihren Depressionen einen Rückfall auslöste.

Zu Beginn scheint die Droge zu helfen: Viele Konsumenten geben an, dass der Konsum Angst verringert; Hunger, Durst und

→ Fortsetzung von Seite 1

und hatte an die 100 Mitarbeiter zu führen. Ich heiratete und wurde Vater von zwei Kindern. In dieser Phase spielte der Drogenkonsum keine Rolle mehr. Nur wenn ich ab und zu Besuch von alten Freunden bekam, konsumierten wir gelegentlich Cannabis. Schließlich entschloss ich mich, selbstständig zu machen. Ich führte ein glückliches Leben.

Im Laufe der Zeit wurden meine Probleme größer und mit ihnen wuchs der erneute Drogenkonsum:

mein erster Kontakt mit Crystal Meth. Ich war zu diesem Zeitpunkt bereits 45 Jahre alt. Durch meine Ehekrise und wirtschaftliche Engpässe stieg auch mein Drogenkonsum massiv an. Drei Jahre dauerte die schlimmste Drogen-Phase meines Lebens. Ich habe Crystal konsumiert, um meine Arbeitsleistung zu steigern und um die persönlichen Probleme zu verdrängen. Im Grunde genommen waren das Anzeichen meines Burn-

outs: sich nicht einzugestehen, überfordert zu sein – vor allem bei der Pflege meiner Mutter und die Arbeit in der Selbstständigkeit. Es folgte die Trennung von meiner Familie. Damit stieg auch mein psychischer Druck noch weiter an. Den Schmerz dieser Trennung habe ich dann versucht durch Crystal zu überwinden.

## MEIN ERSTER KONTAKT MIT METH? ICH WAR 45.

Was folgte, waren ein Burnout und eine Depression. Ich habe in dieser Phase die Erkenntnis gewonnen, dass ich mir alle Probleme

durch den Drogenkonsum selbst zugefügt hatte. Die Drogen waren der Versuch, den psychischen Druck und Schmerz zu deckeln, um mich gut zu fühlen. Ich hatte massive Depressionen.

Schließlich hatte ich alles verloren, was mir wichtig war: Familie, die Selbstständigkeit und schließlich die wirtschaftliche Absicherung. Hinzu kam der Verlust des Führerscheins. Danach versuchte ich den Dro-

genkonsum alleine zu beenden. Jedoch wurde ich durch alte Freunde rückfällig, die mir wieder Crystal schenkten.

Zum Glück kam dann die wertvollste Veränderung in meinem Leben: der erneute Kontakt zu meinen Kindern, ein neuer Freundeskreis und damit ein Umdenken. Auch finanziell und beruflich begann ich einen Neustart.

Es gelang mir, mich verstärkter selbst wahrzunehmen. Ich musste lernen den Schmerz zuzulassen – sonst könnte ich diesen nicht verarbeiten.

Endlich schaffte ich es, den Crystal-Meth-Konsum zu beenden: Ich habe negative Menschen gemieden und Kontakte abgebrochen. Eine gewisse Spiritualität wurde mir auf einmal wichtig, Hilflosigkeit und Selbstvorwürfe überwand ich. In der Drogenberatung konnte ich mein Leben noch einmal reflektieren und mich stärken.

Ich stehe nun vor einem neuen Leben.

# Digitalisierung durch Corona

**Die Caritas Regensburg hatte bereits vor der Corona-Pandemie digitale Angebote in der Suchthilfe. Ihr Nutzen hat sich in der Krise gezeigt.**

Die Einschränkungen durch die Covid-19-Krise haben die gesamte Gesellschaft stark betroffen, auch die Angebote der Caritas Suchthilfe im Bistum Regensburg. Berater sollten trotz Social Distancing Ratsuchende bestmöglich unterstützen und begleiten können – die größte Herausforderung in der Suchthilfe. Denn sie lebt vom persönlichen Kontakt in einem Einzel- und Gruppengespräch. Nun galt: Abstand halten, Kontakte einschränken. Eine

persönliche Begegnung war während des Lockdowns im Frühjahr nur in einem wichtigen Fall erlaubt; zunächst war kein Besuch in den Beratungsstellen möglich. Wie können Berater trotz der Einschränkungen Kontakte zu ihren Klienten aufnehmen und Ratsuchende begleiten?

Rasches und flexibles Reagieren war gefordert. Die Digitalisierung beschäftigte die Suchthilfe schon vor Corona (vgl. Ausgabe 29: Suchthilfe 4.0). Nun wurde das Thema unerwartet brisant.

Die Caritas Regensburg kommunizierte mit ihren Klienten und beriet sie über verschiedene Kanäle: Die Telefonberatung wurde von den Klienten sehr gut angenommen. Insbesondere wenn bereits persönlicher Kontakt bestand, war das eine gute Alternative. Auch die Online-Beratung wurde verstärkt genutzt. Mitarbeiter erreich-

te so die Nachricht von Angehörigen, die im Homeoffice und Lockdown auffälliges Verhalten von Familienmitgliedern bemerkten. Natürlich meldeten sich Betroffene auch selbst. Isolation und Einschränkungen, die bis heute andauern, verunsicherten sie, brachten ihre Alltagsroutine durcheinander – kurz: erzeugten Stress. Die Rückfallquote stieg bei fast allen Arten von Sucht: Alkohol, illegale Drogen, Online-Glücksspiel oder Medikamente.

Um diese Herausforderungen zu bewältigen, haben einige Netzwerkpartner der Caritas Regensburg ihr digitales Angebot ausgebaut:

- Der Kreuzbund-Chat wurde kurz vor der Pandemie erfolgreich installiert
- Die Landesstelle Glücksspielsucht hat die neue Online-Beratungsplattform Play Change gestartet. Damit bekommen Betroffene und Angehörige schnell, einfach und online direkte Hilfe und Ansprache, per E-Mail, Messenger oder vereinbartem Chat-Termin.
- Mindzone hat einen virtuellen Infostand geschaffen: In kurzen Videos widmet sich die Kunstfigur Dr. Schepper einem aktuellen drogenrelevanten Thema.
- Der Verein selbsthilfe-digital e.V. hat therapeutische Unterstützung für seine Videogruppen gefunden und führt die seit Mai sehr erfolgreich durch.





Das sind nur einige Beispiele aus dem Netzwerk. Die Digitalisierung bekam einen großen Schub durch zahlreiche Ideen, neue Projekte und Erfahrungen. Die große Herausforderung wird jetzt sein, das bisher erprobte Angebot nachhaltig zu integrieren in den Alltag der ambulanten Suchthilfe. Eine große Rolle spielt dabei das Blended Counseling, also der Mix aus verschiedenen

Beratungsformen: persönlich, telefonisch, online oder per Videotelefonie. Damit sich dieser Mix erfolgreich umsetzen lässt, muss zwischen dem technisch Möglichen, dem Datenschutz und den bereits gesammelten Erfahrungen der Berater die passgenaue Form für die Beratung gefunden werden. Erste Rückmeldungen signalisieren, die Caritas Regensburg ist hier auf dem richti-

gen Weg: Die Klienten sind dankbar, wenn sie weiterhin Unterstützung finden, sei es telefonisch, per Online-Beratung oder auch einmal mit einem Spaziergang im Freien. Vielen gaben genau diese Angebote Kontinuität und Halt in einer schwierigen Situation.

Marion Santl,  
Leiterin der Ambulanten Suchthilfe

## Ein Ausflug, der zusammen- schweißt

Die Berater der Caritas Suchthilfe in Dingolfing haben mit ihren Klienten ihre Heimatstadt Dingolfing erkundet.



Nach einem Besuch der Dingolfinger Unterwelt entdeckte die Gruppe heimische Kräuter und ihre Wirkung.

Jedes Jahr unternimmt die Suchthilfe in Dingolfing einen Ausflug mit ihren Klienten. »Diese freizeitpädagogische Maßnahme hat viele Vorteile«, sagt Sandra Süssel, Leiterin der Suchthilfe. »Die Verbindung zwischen Berater und Klient wächst dadurch enger zusammen und die Leute lernen sich in einem anderen Kontext kennen.« In den letzten beiden Jahren besuchte die Gruppe einen Klettergarten und wanderte mit Alpakas.

Vergessenes, Verborgenes, Versunkenes – in diesem Jahr erkundeten Berater und Klienten in einer Entdeckungsreise die Unterwelt von Dingolfing: Unterirdische Gewölbe und Kellergänge eröffneten einen anderen, geheimnisvollen Blick auf die Heimatstadt. »Die

Eindrücke und Erfahrungen aus diesen Ausflügen werden im Suchtberatungsgespräch thematisiert.« Diese Erlebnisse wirkten sich positiv auf die Klienten aus: »Die Menschen haben Spaß, trotz ihrer oft schwierigen Lebenslage. Solch ein Ausflug eröffnet ihnen Ideen für die eigene Freizeitgestaltung.« Nach einem gemeinsamen Mittagessen erforschte die Gruppe die Wirkkraft von Kräutern. In einer geführten Kräuter- und Naturwanderung entlang der renaturierten Isar lernten Berater und Klienten, wie sich heimische Kräuter bestimmen und anwenden lassen: vom Beinwell, der als Salbe schmerzlindernd ist, bis hin zum Scharbockskraut, das zwar leicht giftig, fertig präpariert jedoch blutreinigend wirkt. Kräuter sind zwar

häufig unscheinbar, ihre heilende Wirkung dagegen erstaunlich.

Die Teilnehmer beeindruckte, wie geheimnisvoll und spannend die Heimat sein kann: »Die Erfahrungen der letzten Jahre zeigen einmal mehr, wie bereichernd diese Maßnahme für den therapeutischen Effekt einer Suchtberatung ist«, so Süssel. Menschen, die sich zu Beginn einer Beratung häufig als Verlierer fühlten, erlebten Erfolgsmomente und wuchsen über sich hinaus. Die gemeinsamen Erlebnisse und Erfahrungen an diesem Tag schweißten das Team aus Beraterinnen und Klienten zusammen.

Burcom

## Gesundbleiben ist mehr als Zufall

Der Diözesan-Caritasverband stellt sich einer wichtigen Aufgabe in der modernen Arbeitswelt: dem Gesundheitsmanagement am Arbeitsplatz.

Eingliederungsmanagement und Gesundheitszirkel, Suchtprävention und Gewaltschutz – viele der allgemein anerkannten Bausteine für Gesundheitsschutz im Unternehmen sind bei der Caritas Regensburg etabliert. Sie werden nun in ein Gesamtkonzept zum betrieblichen Gesundheitsmanagement überführt. Zum 1. September 2020 hat Dr. Stefan Gerhardinger, der bisherige Leiter der Abteilung Soziale Dienste und Hilfen, das Projekt der ge-

samtverbandlichen Gesundheitsfürsorge übernommen. Erklärtes Ziel ist es, Strukturen und Angebote zu schaffen, die Arbeits- und Lebensqualität der Mitarbeitenden stärken. »Menschen sind Individuen mit Lebensentwürfen und Überzeugungen, aber auch Sorgen und Ängsten«, sagt Gerhardinger. »In einem gesunden Unternehmen werden Menschen nicht nur über ihre Arbeitskraft definiert. Wir wollen Mitarbeiter zu den besten ihrer Möglichkeiten verhelfen, es geht um die Entwicklung von Menschen.« Passend dazu hat Gerhardinger den Namen für das Programm gewählt: GROW, also wachsen, werden und gedeihen.

Die Arbeitsfelder reichen von der Organisationsentwicklung über das Umsetzen von Führungsleitlinien bis zur Kooperations- und Kommunikationskultur. Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements sollen etwa Workshops zu Stress- und Selbstmanagement angeboten werden, Coaching, Supervision und Beratung oder ein Führungskräfteentwicklungsprogramm. Diese Angebote sind offen für interne und externe Teilnehmer.

Harry Landauer, Leiter Verbandspolitik und Kommunikation

# Ratgeber für Angehörige

**Problem: Alkohol richtet sich an Familie und Freunde von Menschen mit Suchtproblemen. Im Fokus steht ihr Wohl.**

Das Alkoholproblem einer Person betrifft stets auch Menschen im direkten Umfeld. Sie leiden mit und stehen der Situation oft hilflos gegenüber. Vielfach übernehmen sie Verantwortung für den Suchtkranken und seine Genesung und verlieren nicht selten ihre eigenen Bedürfnisse aus dem Blick. Der Ratgeber *Problem: Alkohol* richtet sich direkt an Angehörige und Freunde, die den Teufelskreis durchbrechen wollen. Ihre Situation steht dabei im Mittelpunkt. Der Leitfaden basiert auf den Zielen des CRAFT-Trainings (*Community Reinforcement and Family Training*): Die enthaltenen Übungen, Methoden und Beispiele helfen Angehörigen dabei, mit der Situation besser zurechtzukommen, gesund zu bleiben und auf eine Verhaltensänderung des Betroffenen hinzuwirken.

Das Buch eignet sich für Angehörige nach dem Erstkontakt mit einer Beratungsstelle, um sich eigenständig mit dem Thema weiterzubeschäftigen. Mit zahlreichen Fallbeispielen beschreibt es treffend ihre Situation, Gefühlslage und typische Verhaltensmuster – für Angehörige verständnisvoll wertschätzend verfasst.

Der Ratgeber liefert konkrete Antworten und Handlungsempfehlungen, mit deren Hilfe Angehörige Verhaltens- und Einstellungsmuster aufbrechen können. Ursprünglich wurde das CRAFT-Programm für Gruppen konzipiert. Das Buch *Problem: Alkohol* greift auf dort enthaltene Elemente wie Checklisten zurück, die auch in der Einzelfallarbeit gut integrierbar und leicht anwendbar sind. Für Berater und für Selbsthilfegruppen von Angehörigen kann der Ratgeber als Leitfaden dienen, um relevante Themen zu bearbeiten.

Monika Gerhardinger, Diplom-Sozialpädagogin,  
Fachambulanz Regensburg



## Benjamin Treffert, Fachambulanz für Suchtprobleme Amberg

..., wurde 1988 in Kemnath geboren und wuchs in Pressath, Landkreis Neustadt/Waldnaab, auf. Von 2007 bis 2010 absolvierte er eine Ausbildung zum Krankenpfleger. Im Anschluss daran arbeitete er auf einer beschützenden Station des Bezirksklinikums Regensburg. 2012 nahm er sein Studium der Sozialen Arbeit in Coburg auf; parallel arbeitete er weiterhin in verschiedenen Abteilungen des Bezirksklinikums. Nach seinem Abschluss verschlug es ihn zurück nach Regensburg, zum Sozialpsychiatrischen Dienst.

2019 kam Benjamin Treffert zur Caritas: Mit jeweils einer halben Stelle an den Fachambulanzen für Suchtprobleme in Kelheim und Straubing unterstützte er die Caritas Suchthilfe in der Diözese. Seit Anfang November dieses Jahres leitet er nun die Fachambulanz Amberg. Als Ausgleich zu seinem Beruf hat er das Kochen für sich entdeckt: am liebsten chinesische und koreanische Gerichte. Daneben interessiert sich Benjamin Treffert auch leidenschaftlich für Musik, Geschichte und Kultur. Und wenn ihm die Zeit bleibt, geht er auch gerne mal joggen.

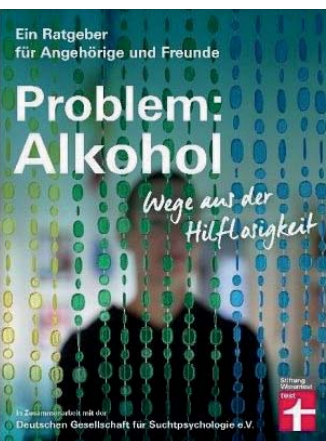
## MITARBEITER im Profil



## Danielle Keufl, Fachklinik Haselbach

..., wurde 1991 in Burghausen geboren. Studiert hat sie im nahe gelegenen Österreich, an der Universität Salzburg. Auf den Bachelor in Psychologie folgte direkt das Masterstudium, das sie 2015 erfolgreich abschloss. Ihr Schwerpunkt lag dabei auf der Klinischen Psychologie.

Im selben Jahr kam sie für ihre Weiterbildung zur psychologischen Psychotherapeutin nach Regensburg – und blieb in der Diözese: Sie absolvierte das psychosomatische Praktikum in ihrer Weiterbildung bei der Caritas Fachklinik Haselbach. Nach den vier praktischen Monaten entschied sie sich in Haselbach zu bleiben: Sie trat im Februar 2016 eine Teilzeitstelle im Haus an; ihre Weiterbildung verfolgt sie parallel. An der Fachklinik betreut sie Rehabilitanden in Gruppentherapien und Einzeltherapien. Ihre Freizeit verbringt Danielle Keufl gerne mit Freunden und ist immer in Bewegung, ob im Sommer beim Schwimmen oder im Winter auf der Skipiste. Das verbindet sie auch gerne mit einer ihrer weiteren Leidenschaften: dem Reisen nach nah und fern.



**Problem: Alkohol – Wege aus der Hilflosigkeit: Ein Ratgeber für Angehörige und Freunde.**

Dr. Christine Hutterer  
in Zusammenarbeit  
mit der Deutschen  
Gesellschaft für  
Suchtpsychologie e.V.  
Stiftung Warentest:  
Berlin 2019.

ISBN: 978-3747101117

Preis: 19,90 Euro



# Ein Puzzlestück für das Ganze – Sporttherapie bei Suchterkrankungen

Die Caritas Fachklinik Haselbach setzt auf Sport: Koordination, Ausdauer und Kraft werden gezielt gestärkt – so auch das Wohlbefinden der Rehabilitanden.

Eine langjährige Alkoholsucht führt zwangsläufig neben den psychischen und sozialen Folgeerkrankungen auch zu körperlichen Defiziten. Mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit leiden Alkoholranke an Herz-Kreislaufkrankungen. Die toxische Wirkung des Alkohols ist nicht nur mit einem nachweislichen Muskelschwund verbunden, sie wirkt sich auch auf die Nervenzellen: Neuropsychiatrische Folgeschäden des Alkoholismus sind durch etliche Untersuchungen, vor allem mittels bildgebender Verfahren, gut belegt. Insbesondere die Großhirnrinde und das Kleinhirn sind von Gewebeabbau betroffen, was unter anderem auf der Bewegungsebene zu einer komplexen Störung der Grob- und Feinmotorik führt. Die positive Wirkung von Sporttherapie in der Suchtbehandlung erfreut sich einer steigenden Akzeptanz – mit der Konsequenz, dass die Bedeutung bei der Therapie von Suchtkranken stetig zunimmt. Alkoholmissbrauch über einen längeren Zeitraum lässt das Nervensystem degenerieren und verändert die Gehirnstruktur. Der neuroprotektive Effekt von Sport wirkt hier entgegen und macht die Sporttherapie in der Suchtbehandlung unumgänglich.



**Links Faust, rechts zwei Finger – und dann wechseln: Übungen zur Verbesserung der Koordination**

## Ziele der Sporttherapie

Generell strebt die Sporttherapie an, mit bewegungstherapeutischen Maßnahmen die gestörten körperlichen, psychischen und sozialen Funktionen zu regenerieren und Sekundärschäden möglichst vorzubeugen. Zusätzlich visiert diese Art der Behandlung auch Spaß und Lebensfreude, Leistungsbereitschaft, Genussfähigkeit, Körperbewusstsein und eine Kontrolle des Körpers an. In der Caritas Fachklinik Haselbach leiten Bewegungstherapeuten die Rehabilitanden an, verlernte Bewegungsmuster in unterschiedlichen Spiel- und Übungsformen wiederaufzubauen. Koordination, Ausdauer und Kraft werden intensiv trainiert, stets angepasst an die individuell vorhandenen Ressourcen jedes Teilnehmers. Die Therapieeinheiten mit einer überschaubaren Teilnehmeranzahl von circa zehn Rehabilitanden werden in unterschiedliche Leistungsgruppen gegliedert.



**OBEN:** In der Sporttherapie werden gezielt Koordination, Ausdauer und Kraft gefördert.

**RECHTS:** Mit verschiedenen Übungen fordert und fördert Sporttherapeut Pascal Krückl (2.v.r.) die Teilnehmer.



## Kurz notiert

### Gruppe für Strategien bei Depression und Sucht

Im Sommer startete an der Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme in Dingolfing ein neues Angebot: eine Gesprächsgruppe für Menschen mit der Doppel-diagnose Depression und Sucht. Die beiden Erkrankungen treten oft in Kombination auf: Depressive Menschen sind besonders anfällig für Suchterkrankungen, denn einige Suchtmittel dämpfen zunächst die Symptome einer psychischen Erkrankung. Umgekehrt entwickeln Suchtkranke häufig Depressionen.

Das Interesse an der Gesprächsgruppe war gleich zu Beginn sehr groß. Ziel war, die Zusammenhänge zwischen Sucht- und Depressionserkrankungen für Betroffene zu verdeutlichen und ihnen Bewältigungsstrategien an die Hand zu geben. Zudem erwies sich der Austausch untereinander für die Teilnehmer vielfach als sehr hilfreich. Gerade für Menschen mit Depressionen und Suchterkrankungen sind soziale Kontakte von großer Bedeutung.

Wer auf Alkohol verzichtet und sich gezielt körperlich bewegt, kann dem neuronalen Abbau entgegenwirken und die Produktion von neuen Synapsen im Hirn fördern. Auch hier knüpft die Sporttherapie an, sodass in Haselbach ein Augenmerk auf die Verbesserung der Koordinationsfähigkeit gelegt wird. Diese wird durch verschiedene Rhythmus-, Gleichgewichts- oder Dual-Task-Übungen spielerisch trainiert. Zum festen Programm der Klinik gehört zudem ein gemeinsamer Morgenspaziergang, der das Herz-Kreislauf-System verbessert. Er ist Teil des strukturierten Tagesablaufs, der für Rehabilitanden verpflichtend ist. Das Selbstwertgefühl und die Fähigkeit, Kontakte zu knüpfen und Beziehungen aufzubauen, lassen sich darüber stabilisieren.

Informationen zur Depressionsgruppe der Fachambulanz Dingolfing finden Sie unter: [caritas-regensburg.de/fachambulanz-dingolfing](http://caritas-regensburg.de/fachambulanz-dingolfing) oder telefonisch 08731/325 73 30.

### Starke Arbeitgeber dank gesunder Mitarbeiter

Jede Suchterkrankung hat Folgen für den Betrieb. Meist sind es spürbare wirtschaftliche Einbußen. Suchtkranke Arbeitnehmer fehlen öfter am Arbeitsplatz oder gehen früher in den Ruhestand. Wie soll ein Betrieb mit erkrankten Mitarbeitern umgehen?

Die Caritas Fachambulanz in Regensburg bildet im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements Firmenmitarbeiter zu betrieblichen Suchtberatern aus. Sie sind Ansprechpartner für Mitarbeiter, die selbst oder deren Angehörige betroffen sind.

2021 findet erneut eine Weiterbildung zum Betrieblichen Berater für Sucht und psychische Gesundheit statt. Im Seminar erhalten die Teilnehmer fundiertes Wissen über Abhängigkeiten und professionelle Suchthilfe. Zudem lernen sie Konzepte zur betrieblichen Suchthilfe und Strategien zur Umsetzung im Betrieb kennen. Die Veranstaltungen finden an folgenden Tagen jeweils von 9.00–16.30 Uhr statt: 15.–17. März | 21.–22. April | 28.–29. Juni | 23.–24. September | 22.–24. November.

Die Seminargebühr beträgt inklusive Mittagessen und Getränken 3172 €, zuzüglich 30 € Anmeldegebühr und 50 € für die Seminarunterlagen. Veranstaltungsort ist die Katholische Akademie für Pflegeberufe in Regensburg. Weitere Informationen finden Sie unter [caritas-regensburg.de/betrieblicher-suchtberater](http://caritas-regensburg.de/betrieblicher-suchtberater).

### Neue SKOLL-Anwenderschulung

Die SKOLL-Kurse sind besonders wichtig. Die Caritas Suchthilfe in Regensburg bietet 2021 neben den Kursen nun wieder die SKOLL-Anwenderschulung an. Sie richtet sich an Fachkräfte aus der Suchthilfe und -prävention, der Jugendhilfe sowie anderen pädagogischen Arbeitsfeldern. Die Trainerbescheinigung berechtigt die Teilnehmer, das SKOLL-Programm durchzuführen.

Mit SKOLL überprüft jede Person ihr eigenes risikoreiches Konsumverhalten; gleichzeitig stärkt sie ihre Eigenverantwortung und erhält Informationen zu einer gesunden Lebensorientierung. Im Mittelpunkt steht die Reflexion des eigenen Konsums, das Überdenken von Verhaltensmustern und die Entwicklung möglicher Alternativen.

Die Anwenderschulung findet vom 10.–12. März 2021 statt. Anmeldungen senden Sie bitte an folgende E-Mailadresse: [suchtambulanz@caritas-regensburg.de](mailto:suchtambulanz@caritas-regensburg.de). Weitere

Informationen zu SKOLL finden Sie unter [caritas-regensburg.de/beratenundhelfen/suchthilfe/projekte/skoll](http://caritas-regensburg.de/beratenundhelfen/suchthilfe/projekte/skoll).

### SKOLL – ein voller Erfolg!

Seit Langem ist das Selbstkontrolltraining SKOLL fester Bestandteil im Angebot der Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme in Regensburg. Dieses Jahr waren die Teilnehmerplätze so schnell belegt wie noch nie. SKOLL sensibilisiert die Teilnehmer zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtstoffen und einem entsprechenden Verhalten. Jeder Teilnehmer entscheidet individuell über sein Ziel: den Konsum stabilisieren, reduzieren oder ganz einstellen.

Das Konzept kommt bei den Teilnehmern gut an: In zehn Gruppensitzungen beschäftigten sie sich unter Anleitung der Caritas-Suchtexpertin Irmgard Pernpeintner mit dem eigenen Konsumverhalten und erstellten einen persönlichen Trainingsplan. Sie erfuhren, wie sie neue Verhaltensweisen einüben und festigen können, um in einer riskanten und stressigen Situation Alternativen zum Konsum an der Hand zu haben. Der Fokus beim Training lag dabei stets auf den Bedürfnissen und Zielen der Teilnehmer. So ist jeder Einzelne seinem ganz persönlichen Erfolg einen großen Schritt nähergekommen.

oder steigern. Nachmittags können die Rehabilitanden ihr Sportprogramm aus einer Vielzahl von Kursen wie Rückenschule, Schwimmen, Wandern, Nordic Walking, Tischtennis, Jonglage und Volleyball gestalten.

Die positive Wirkung von Sport wird bei den Rehabilitanden sichtbar anhand einer subjektiven Steigerung des Wohlbefindens, der besseren Selbstwahrnehmung durch das Kennenlernen und Akzeptieren des eigenen Körpers, aber auch durch die Fähigkeit, Stress abzubauen. Somit kann die Sporttherapie als wichtiger Baustein im Behandlungsprozess bei Suchterkrankung gesehen werden.

Die Aufgabe des Therapeuten ist darüber hinaus, auf die Signale der Rehabilitanden zu achten: Es gilt, ein Gespür dafür zu entwickeln, dieses adäquat zu interpretieren und zu reagieren. Mit besonderen Elementen pädagogischer Verfahren wird versucht, eine überdauernde Gesundheitskompetenz zu erzielen. Zudem sollen die Rehabilitanden zur selbstständigen und dauerhaften Durchführung von Eigenübungsprogrammen sowie einem körperlich aktiveren Lebensstil motiviert werden. Die Voraussetzungen dafür schafft die Vermittlung von Wissen und Kenntnissen in einem grundlegenden Basisblock der Sporttherapie.

### Forschung und Ausblick

In den letzten Jahren wurde Sport als Therapieform bei psychischen Erkrankungen intensiv untersucht. Vor allem im Bereich der Depression, Schizophrenie, Zwangs- oder Angsterkrankungen zeigte sich, dass sich eine miteingebundene Sporttherapie im stationären Setting positiv auf den Behandlungserfolg auswirkt.

Im Bereich der Suchterkrankung ist die Studienlage zur Wirksamkeit verschiedener Anwendungen innerhalb der Sporttherapie

bei der Behandlung von Rehabilitanden mit Alkoholabhängigkeit durchwachsen. Die Caritas Fachklinik Haselbach bietet optimale Voraussetzungen für eine wissenschaftliche Begleitung der Sporttherapie. Daher plant die Fachklinik in den nächsten Jahren einen Beitrag zur Forschung zu leisten und verschiedene sportwissenschaftliche Fragestellungen in der Suchtbehandlung anzugehen.

*Pascal Krückl, Sporttherapeut,  
Fachklinik Haselbach*



**Diözesan-Caritasdirektor Michael Weißmann (r.) und zahlreiche weitere Gäste verabschiedeten im Herbst Christian Kreuzer (l.), den langjährigen Leiter der Fachambulanz für Suchtprobleme in Regensburg. Der Diplom-Psychologe prägte die Suchthilfe in der Region 35 Jahre lang maßgeblich.**



# Der Wert des Lebens

Die Caritas Regensburg hat sich beteiligt am bundesweiten Aktionstag gegen Glücksspielsucht.

Die Expertin der Fachambulanz für Suchtprobleme, Celine Schulz-Fährnrich, sieht dringenden Handlungsbedarf beim Schutz von Spielern.



Der Vertreter des Betroffenenbeirats und Glücksspiel-Expertin Celine Schulz-Fährnrich auf ihrer Aufklärungs-Tour. Im Glücksspielmobil ging's durch die Regensburger Innenstadt.

»Mit Geld spielt man nicht«, prangt auf der Motorhaube des Glücksspielmobils der Caritas Regensburg. Mit ihm war Celine Schulz-Fährnrich am bundesweiten Aktionstag gegen Glücksspielsucht in ganz Regensburg unterwegs. Die Suchtberaterin suchte Spielhallen und Sportwettbüros auf, verteilte Info-Material und Masken mit der Aufschrift: »Verspiel nicht dein Leben«. Begleitet hat sie ein Vertreter des Betroffenenbeirats Stimme der Spieler. »Unser Ziel ist es, Bewusstsein für das Thema Glücksspielsucht zu schaffen«, erklärt Schulz-Fährnrich. »Angesichts des neuen Glücksspielstaatsvertrags ist das dringend notwendig.«

Staatsvertrag ist zwar bemüht, aber es bleibt unklar, wie beispielsweise Spielersperren technisch umgesetzt werden sollen.« Ihr Begleiter vom Betroffenenbeirat ergänzt: »Die Zahlen der Spielsüchtigen steigen seit einigen Jahren. Die Legalisierung des Online-Glücksspiels könnte diese Entwicklung verstärken.« Bereits jetzt suchen jährlich zwischen 110 und 150 Glücksspielsüchtige Hilfe bei der Fachambulanz in Regensburg. »Meist vergehen Jahre zwischen dem Beginn der Sucht und der Inanspruchnahme von Unterstützung«, so Schulz-Fährnrich.

## Zwergenaufstand in der Fußgängerzone

Mögliche Folgen einer Glücksspielsucht wurden am Nachmittag des Aktionstages augenfällig. Am Neupfarrplatz organisierte Schulz-Fährnrich einen Zwergenaufstand – aufgereichte Gartenzwerg schwingen Protestschilder mit der Aufschrift: »Glücksspiel ist kein Kinderspiel« oder »Haus und Hof verspielt«. Direkt neben den Zwergen hatte der Betroffenenbeirat Stimme der Spieler einen Galgen platziert, an der eine Schaukensterpuppe mit Anzug und Krawatte hing. »Tim H. hat sein Leben beim Online-Glücksspiel verzockt«, prangt daneben. Die gemeinsame Aktion erregte viel Aufsehen: Zahlreiche Passanten blieben stehen, machten Fotos und kamen über eine Nachfrage mit dem Betroffenenbeirat und der Ex-

pertin der Caritas ins Gespräch. Im Fernsehen laufe aktuell häufig Werbung für Online-Casinos, berichteten viele. Ein Fußgänger ergänzte: »Meistens kommt direkt im Anschluss Werbung für schnelle Kredite ohne Schufa-Prüfung. Das finde ich bedenklich.« Nicht alle sind sich dieser Gefahr bewusst. »Gerade junge Menschen tapen oft in diese Falle«, erzählt ein Mitglied des Betroffenenbeirats. »Beim Online-Glücksspiel verliert ein Spieler noch schneller noch höhere Summen.« Die Folgen seien verheerend und bedrohten nicht nur die finanzielle Existenz: Manche seien so verzweifelt und wählten den Suizid als letzten Ausweg.

## Unterstützung für Betroffene und Angehörige

Professionelle Hilfe bietet die Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme in Regensburg. Sie ist gleichzeitig auch Fachstelle für Glücksspielsucht. Celine Schulz-Fährnrich berät kostenlos Betroffene und Angehörige vor Ort und auch online über das Portal PlayChange. Außerdem trifft sich eine Selbsthilfegruppe regelmäßig in den Räumen der Fachambulanz in Regensburg.

Burcom



Mit einem Galgen machte der Betroffenenbeirat auf die extremen Gefahren von Glücksspiel aufmerksam.

Die Neuregelung des Online-Glücksspiels ist höchst umstritten. Auch der Vertreter des Betroffenenbeirats, der anonym bleiben möchte, übt Kritik: »Bisher ist das Online-Glücksspiel eigentlich illegal. Dennoch wollen einige Bundesländer die schon existierenden Online-Casinos dulden, bis der neue Staatsvertrag in Kraft tritt.« Schulz-Fährnrich bezweifelt, ob die neue Vereinbarung genug Spielerschutz garantiert: »Der

Die Zwerge protestieren u. a. gegen die Duldung von illegalen Online-Glücksspielangeboten.





# Den Fokus verändern

**Der Kreuzbund Regensburg organisiert mit der Unterstützung der Caritas Suchthilfe Regensburg eine Selbsthilfegruppe für Angehörige Suchtkranker.**

**E**gal, um welche Sucht es sich handelt, jeden Angehörigen von einem Suchtkranken begleiten ständig Gefühle wie Frust und Enttäuschung, Wut und Hilflosigkeit. Nur wenige Angehörige finden den Weg zur Sucht-Selbsthilfe. Scham und die Angst, versagt zu haben, machen aus einem kleinen Schritt eine scheinbar unüberwindbare Hürde.

Informationen aus Expertenhand helfen einer Suchtkrankheit im persönlichen Umfeld zu begegnen. Als eine erste Anlaufstelle für Angehörige veranstaltet Monika Gerhardinger von der Caritas Suchthilfe Regensburg regelmäßig einen Informationsabend für Angehörige von Suchtkranken. Unterstützt wird sie dabei von Kreuzbund-Mitgliedern, und zwar von Angehörigen und von Betroffenen. Aus diesem Angebot ist im Oktober 2018 beim Kreuzbund eine Selbsthilfegruppe speziell für Angehörige entstanden. Die Suchtexpertin hat die Gruppe in der Entstehungsphase begleitet und leistet weiterhin Unterstützung. Den Gruppenmitgliedern gab die Beraterin vor allem eines mit: den Fokus vom Betroffenen zurück auf sich selbst zu lenken.

Häufig kämpfen Angehörige lange allein mit der Situation, bevor sie sich auf professionelle Hilfe oder Sucht-Selbsthilfe einlassen.

In der Kreuzbund-Gruppe können Angehörige sich offen austauschen über die eigenen Erfahrungen, Gefühle und Gedanken. Das entlastet und ermöglicht Erlebtes einzuordnen. Die geteilten Erfahrungen helfen voneinander zu lernen. Vieles lässt sich so zu Hause ausprobieren und in der Gruppe reflektieren. Aber was ist, wenn sich beim Betroffenen nichts ändert? Hier hilft der veränderte Fokus: Der Betroffene entscheidet, ob er weiter konsumiert. Der Angehörige kann darauf nur reagieren und für sich aktiv werden.

Diese Erkenntnis verfestigt sich über einen längeren Prozess. Ein Suchtkranker muss



selbst erkennen: Er ist suchtkrank. Das kann ihm niemand abnehmen, auch nicht eine ihm noch so nahestehende Person. Der Angehörige muss sich dagegen bewusst machen, wie er mitbetroffen ist von der Erkrankung. Für ihn geht es darum, die negativen Auswirkungen auf sein eigenes Leben zu minimieren, damit er als Angehöriger nicht auf der Strecke bleibt.

## **Vertraulichkeit wird groß geschrieben**

Eine Suchtkrankheit ist leider immer noch ein schambehaftetes Thema – auch für jeden Angehörigen. Um die erste Hürde zur Kontaktaufnahme bewusst niedrig zu halten, können die Angebote von Kreuzbund und Caritas Suchthilfe Regensburg anonym genutzt werden.

Selbst im Lockdown im Frühjahr wurde an diesem Grundsatz festgehalten. Das hatte zur Folge, dass einige Teilnehmer nicht über die inzwischen wieder stattfindenden Gruppentreffen informiert werden konnten. Hier half die enge Kooperation mit der Suchthilfe der Caritas Regensburg: Zahlreiche Angehörige erhielten den Hinweis zu den Gruppentreffen in Einzelgesprächen in den Beratungsstellen.

Wie notwendig die Angehörigenarbeit ist, verdeutlicht diese Entwicklung: Während der Pandemie stiegen die Zahlen der Angehörigen, die beim Kreuzbund Unterstützung suchten. Daher setzt sich der Kreuzbund aktuell intensiv dafür ein, sein Angebot für Angehörige zu erweitern.

*Eugene O'Neill,*

*1. Vorsitzender, Kreuzbund DV Regensburg*

# Sucht in der Krise

**Die Pandemie hat Auswirkungen auf das Konsum- und Suchtverhalten der Menschen. Ein Zwischenfazit zeigt bereits jetzt ein gefährliches Bild.**

Rund ein Drittel der Erwachsenen hat seit der Krise mehr Alkohol getrunken, so eine Studie des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim in Kooperation mit dem Klinikum Nürnberg. 35,5 Prozent der mehr als 3000 Befragten gaben an, während der Pandemie mehr oder gar vielmehr Alkohol konsumiert zu haben als zuvor. Ein ähnliches Bild zeigt eine Umfrage unter Rauchern: 42,7 Prozent gaben an, während der Ausgangsbeschränkungen mehr geraucht zu haben.

Die Nachfrage nach illegalen Substanzen wie Ecstasy und Kokain ließ zu Beginn nach. Der Missbrauch von Cannabis und Benzodiazepine schien dagegen zuzunehmen. Bei Ausgangs- und Reisebeschränkungen wurden illegale Drogen zusehends knapper – die Preise dafür stiegen.

kungen wurden illegale Drogen zusehends knapper – die Preise dafür stiegen.

## **Online-Glücksspiel und Gaming steigen besorgniserregend**

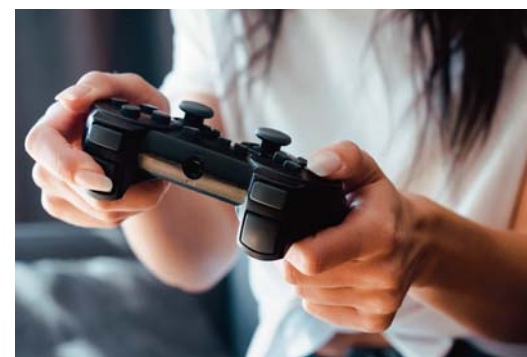
Casinos und Spielhallen waren geschlossen und so konzentrierten sich pathologische Spieler in der Zeit des ersten Lockdowns auf das breite Angebot von Online-Glücksspielportalen. Zukunftsängste, Probleme und Sorgen erhöhten in gefährlicher Weise den Spieldruck bei Betroffenen.

Alarmierend sind die ersten Zwischenergebnisse einer Längsschnittstudie der DAK-Gesundheit in Zusammenarbeit mit Suchtexperten des Universitätsklinikums Hamburg Eppendorf. Sie zeigen, wie riskant und pa-

thologisch das Gaming bei 700 000 Kindern und Jugendlichen ist. Verglichen zum Herbst 2019 nahmen die Spielzeiten im Lockdown werktags um 75 Prozent zu.

Die Pandemie, das zeigen die Zahlen bereits jetzt, wirkt sich deutlich aus auf das Konsumverhalten. Mehr Menschen wurden rückfällig, ihre Quote stieg während dieser Zeit spürbar. Wie sich die Pandemie für die Suchthilfe im Ganzen auswirkt, das lässt sich zum jetzigen Zeitpunkt nur erahnen.

*Marion Santl, Diplom-Psychologin,  
Leiterin der Ambulanten Suchthilfe*



Schnelle und kompetente Hilfe über die Online-Beratung gibt es auch in Straubing. 



Tirschenreuth ist etwas weiter entfernt von Regensburg – aber fester Bestandteil im Netzwerk der Caritas Suchthilfe. 



 Digital stets erreichbar ist die Fachambulanz Regensburg.

Die Fachambulanz Amberg ist nah am Klienten. 



Auch die Fachambulanz für Suchtprobleme in Dingolfing hat 2020 verstärkt Anfragen über die Online-Beratung erhalten. 





# Von mir selbst nicht alles gefallen lassen

**D**as hätte ich vor einem Jahr auch nicht gedacht, dass ich mich mit Kollegen zu einer Video-Konferenz treffe. So etwas gehörte für mein Verständnis vielleicht zu Geschäftsleuten, die international vernetzt sind. Aber so einfach im Kollegenkreis? Naja, Corona machts möglich. Anfangs hatte ich da einen richtigen Widerstand in mir und dachte: »Da kann man doch nicht richtig arbeiten.« Aber dann sagte ich mir: »So alt bist du ja jetzt auch noch nicht, dass du das nicht mehr lernen könntest!« Jetzt nach einem halben Jahr merke ich: Es gehört dazu! Und es haben sich auch die Gewohnheiten von realen Treffen langsam wieder eingeschlichen: Während anfangs alle konzentriert in den Bildschirm schauten und fast ehrfürchtig schwiegen, plappern viele jetzt schon locker durcheinander. Es gibt witzige Randbemerkungen über den Chat – das merkt man meist daran, dass plötzlich einer nach dem anderen zu grinsen beginnt. Mittlerweile habe ich jetzt mit einer Studienkollegin, die ich nach langer Zeit wieder mal anrufen wollte, auch eine Videokonferenz gehalten. Es war viel schöner als zu telefonieren, obwohl wir beide uns anfangs erst überwinden mussten, diese Technik zu nutzen. Sich selbst zu überwinden ist gar nicht so einfach, hilft aber oft weiter. Ich denke an einen Satz des Wiener Psychiaters Viktor E. Frankl, der heißt: »Man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen!« Für Frankl hat jeder Mensch die Möglichkeit, sich über sich selbst zu erheben und sich nicht dem zu ergeben, was jetzt das Naheliegendste wäre. Das liegt an der Ursehnsucht des Menschen nach Sinn im Leben. Der Satz »ich bin halt so« beschreibt nach Frankl die menschlichen Möglichkeiten keineswegs ausreichend. Menschen können immer noch anders! Selbst wo sie Dinge nicht ändern können, sind sie in der Lage, sich selbst zu ändern

## SPIRITUELLER impuls

und zu wachsen, über sich selbst hinauszuwachsen. Diese Sicht vom Menschen trifft sich gut mit dem, was im Neuen Testament die »Umkehr« meint: »Kehrt um! Denn das Himmelreich ist nahe.« (Mt 3,2) Auf griechisch heißt das meta-noeite, also denkt auf eine andere Weise, stellt euer Denken auf den Kopf, bürstet euer Denken gegen den Strich! Vielleicht ist das auch ein Ansatz, der im Hinblick auf den Gebrauch von Drogen hilfreich ist. Natürlich ist es naheliegend, in der Not Angebote, die vor der Tür stehen, nicht abzulehnen. Aber

was dann kommt, ist verheerend. Daher: Denkt um! Und selbst wenn ihr der Meinung seid, es wäre so verlockend: Ich muss mir von mir selbst nicht al-

les gefallen lassen! Es geht im Leben immer auch anders. Einen Versuch ist es zumindest wert!

*Dr. Christoph Seidl, Seelsorger für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen im Bistum Regensburg*



**Seelsorger Dr. Christoph Seidl findet:**  
»Digitale Kommunikation gehört heute dazu.«

# Rat und Hilfe

## Caritas Fachambulanzen für Suchtprobleme

92224 **Amberg**, Dreifaltigkeitsstraße 3  
Telefon 09621/47 55 40  
beratung@suchtambulanz-amberg.de

93413 **Cham**, Klosterstraße 13  
Telefon 09971/84 69 15  
info@suchtambulanz-cham.de

94469 **Deggendorf**, Bahnhofstraße 7  
Telefon 0991/374 10 00  
beratung@suchtambulanz-deggendorf.de

84130 **Dingolfing**, Speisemarkt 1  
Telefon 08731/325 73 30  
beratung@suchtambulanz-dingolfing.de

93309 **Kelheim**, Pfarrhofgasse 1  
Telefon 09441/50 07 42  
beratung@suchtambulanz-kelheim.de

84028 **Landshut**, Gestütstraße 4a  
Telefon 0871/80 51 60  
mail@suchtberatung-landshut.de

92331 **Parsberg**, Alte Seer Straße 2a  
Telefon 09492/73 90  
beratung@suchtambulanz-parsberg.de

93047 **Regensburg**, Hemauerstraße 10c  
Telefon 0941/630 82 70  
suchtambulanz@caritas-regensburg.de

92421 **Schwandorf**, Ettmannsdorfer Straße 2–4  
Telefon 09431/998 06 80  
beratung@suchtambulanz-schwandorf.de

94315 **Straubing**, Obere Bachstraße 12  
Telefon 09421/99 12 24  
beratung@suchtambulanz-straubing.de

95643 **Tirschenreuth**, Ringstraße 55  
Telefon 09631/79 89 10  
beratung@suchtambulanz-tirschenreuth.de

92637 **Weiden**, Bismarckstraße 21  
Telefon 0961/39 89 01 50  
beratung@caritas-suchtambulanz-weiden.de

## Weitere Einrichtungen im Caritas-Suchthilfe-Verbund

### Fachklinik für alkohol- und medikamenten- abhängige Frauen und Männer

94354 **Haselbach**, Kneippstraße 5  
Telefon 09961/941 20 · info@fachklinik-haselbach.de

### Adaptionseinrichtung START

93055 **Regensburg**, Reichsstraße 13  
Telefon 0941/79 13 27 · info@start-regensburg.de

### Kreuzbund e.V. – Diözesanverband

93047 **Regensburg**, Hemauerstraße 10c  
Telefon 0941/63 08 27 11  
info@kreuzbund-regensburg.de

## Online-Beratung

### Jederzeit, anonym und kostenlos

Stellen Sie Ihre Fragen zu Süchten  
und Abhängigkeiten schnell und anonym:

caritas.de/onlineberatung  
oder suchthilfe-ostbayern.de



## Impressum

[Herausgeber] Caritasverband für die Diözese Regensburg e.V.  
Von-der-Tann-Straße 7 · 93047 Regensburg · suchthilfe@caritas-regensburg.de  
[Redaktion] Burcom Regensburg, Christian Kreuzer, Harry Landauer, Fritz Rieder,  
Marion Santl, Sandra Süssel, Helmut Würzl  
[Konzept & Design] Keysseltitz Deutschland GmbH · 80337 München  
[Bildnachweis] Uwe Moosburger 1ro; Keysseltitz 1u, 3o; Ilona Weiß 5o; Fachklinik  
Haselbach 5u, 6; burcom 7, 8, 10 mm, 11; FA Dingolfing 4m, 10ur; FA Amberg 10ul;  
FA Straubing 10ol; FA Tirschenreuth 10or; iStockphoto.com/Frank Boston 9om,  
Depositphoto.com/Volokh 9ur  
[Druck] Druck-Kultur GmbH · 85737 Ismaning  
[Auflage] 2600 Exemplare

## Lesen Sie die »Suchthilfe konkret« als PDF!

[www.suchthilfe-ostbayern.de/suchthilfe](http://www.suchthilfe-ostbayern.de/suchthilfe)



DOWNLOAD

