

Fredeburger Nachrichten

AKTUELLES AUS DER FACHKLINIK – SEPTEMBER 2020



Liebe Leserinnen und Leser,

wenn Sie diese Zeilen lesen, wissen Sie schon längst, dass ein Ehemaligentreffen, wie es in den vergangenen Jahren üblich war, in diesem Jahr nicht möglich ist. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Johannesbad Fachklinik Fredeburg haben sich deswegen Gedanken gemacht, wie eine solche Traditionsveranstaltung stattfinden kann, ohne das Risiko einer Infektion mit dem Coronavirus einzugehen. Die Lösung: Das erste digitale Ehemaligentreffen. Neben den Videobeiträgen auf der Webseite und den Telefonkonferenzen mit den Therapeuten, sind die *Fredeburger Nachrichten* eine Säule des neuen Konzepts. Auf den folgenden Seiten finden Sie viele interessante Beiträge rund um das Thema Abstinenz in Krisenzeiten sowie aktuelle Neuigkeiten aus den verschiedenen Teams.

Viel Freude beim Lesen.

THEMENÜBERSICHT

Das Sozialdienst-Team vergrößert sich

Das Team vom Sozialdienst wurde in diesem Jahr personell verstärkt und stellt sich und seine Aufgaben vor.

Sporttherapie in Corona-Zeiten

Das Sportteam gibt einen kleinen Einblick darüber, wie die Sporttherapie im Schatten der Corona-Pandemie funktioniert.

Team 4: Patienten berichten aus ihrer Therapie

Wie läuft die Therapie unter den aktuellen Bedingungen überhaupt ab? Einen Einblick hierzu gewähren aktuelle Patienten aus Team 4.

Team 2: Erfahrungsberichte von ehemaligen Patienten

Ehemalige Patienten aus Team 2 berichten, wie es ihnen nach dem Besuch der Klinik ergangen ist und wie sie sich an ihre Zeit in Bad Fredeburg zurückerinnern.

Ein Grußwort aus der Scheune

Das Arbeitstherapieteam sendet ein paar Grußworte an alle ehemaligen Patienten (Seite 2).

Rezepte für den Herbst vom Diätassistententeam

Leckere Herbstrezepte finden Sie auf Seite 11 in dieser Ausgabe.

Grußworte aus den Teams 3 und 5

Die Teams melden sich mit ein paar Worten zum diesjährigen Ehemaligentreffen.

Ehemalige für Ehemalige

Mitglieder aus der Arbeitsgruppe Ehemalige für Ehemalige geben einen Einblick über den Einfluss, den die Coronapandemie auf ihren Alltag hat.

Team 1: Austausch zwischen ehemaligen und aktuellen Patienten

Aktuell in Therapie befindliche Patienten stellen ehemaligen Patienten Fragen und diese antworten (Seite 2).

Ehrung der Jubilare

Auch in diesem Jahr haben wir wieder viele Jubilare, die über verschiedene Zeiträume erfolgreich abstinent geblieben sind und dafür geehrt werden.

EIN GRÜßWORT AUS DER SCHEUNE

Liebe ehemalige Patientinnen und Patienten,

nachdem wir wegen der Corona Pandemie kein Scheunenfest wie bisher veranstalten können, melden wir uns auf diesem Wege bei Ihnen.

Das letzte Jahr war für uns Alle eine Herausforderung, die wir aber aus unserer Sicht gut gemeistert haben. Dafür stehen die Holztafelchen, exemplarisch als sichtbarer Beweis, im Flur der Scheune.

Mit der Hoffnung, dass wir nächstes Jahr zum Ehemaligentreffen wieder gemeinsam mit Ihnen den traditionellen „Holzhauerkaffee“ genießen können, wünschen wir Ihnen eine gute Zeit. Ganz herzliche Grüße aus der Scheune.

Bleiben Sie gesund.



TEAM 1: AUSTAUSCH ZWISCHEN EHEMALIGEN UND AKTUELLEN PATIENTEN

Frage 1:

Benjamin R. (32 Jahre, Cannabis-, Tabakabhängigkeit):
„Wie offen spricht Ihr mit zukünftigen Arbeitgebern über Eure Therapiezeit, z.B. in einem Bewerbungsgespräch, wenn Ihr gefragt werdet, was Ihr in der Therapiezeit (24 Wochen) gemacht habt- und wie es dazu kam?“

Kira E. (2019, 21 Jahre, cannabis-, nikotin- und amphetaminabhängig):

„Ich spreche nur das Nötigste an. Denn im Allgemeinen bin ich nicht verpflichtet darüber zu sprechen.“

Jürgen W. (2013/2020, 47 Jahre, alkohol- und amphetaminabhängig):

„Ich würde offen und ehrlich auf die Fragen antworten. Um Vertrauen aufzubauen, gehört für mich die Ehrlichkeit dazu. Zumal es absolut nichts Schlimmes ist. Wir leiden nun mal an einer Krankheit.“

Julie S. (2013, 27 Jahre, alkohol-, nikotin-, cannabis- und medikamentenabhängig):

„Ich bin immer offen mit allem umgegangen und habe bisher gar keine negativen Erfahrungen gemacht. Ich habe nach der Klinik das Abitur neu gestartet und studiere mittlerweile. Ich habe sehr viele Praktika hinter mir und da wurde das immer wieder Thema. Ich binde anderen meine Erkrankung nicht auf die Nase, sondern antworte, wenn ich gefragt werde. Ich erzähle auch gerne über meine Therapiezeit, weil es für mich die schönste und wichtigste Zeit in meinem Leben war. Meistens sind die Menschen sehr interessiert, hören zu und schenken mir ihren Respekt.“

Agnieszka P. (2014, 42 Jahre, alkohol-, cannabis- und nikotinabhängig):

„Ich denke, es hängt davon ab, wie wichtig dir es ist deine Krankheit preiszugeben.

Möchtest du es, dass deine/r Vorgesetzte/r im ersten Vorstellungsgespräch erfährt, dass du eine Abhängigkeitskrankheit hast?

Möchtest du überhaupt mit deinem Chef über deine Therapiezeit Gespräche führen?

Muss die Lücke von z.B. 24 Wochen mit "Therapiezeit in Bad Fredeburg, Schwerpunkt Alkohol und Amphetaminen" ausgefüllt werden? Oder kann es Alternativ stehen, z.B. Auszeit in den Bergen - Neuorientierung? (Steht bei mir :D - und es hat nicht geschadet). An der ersten Stelle ist es wichtig abstinenz zu bleiben. Du fängst es neu an. Nach der Therapie wirst du dich neusortieren und zu dir selbst finden müssen. Wer du bist und was du willst. Es benötigt auch eine gewisse Zeit. Und diese Zeit wirst du brauchen. Fang langsam an. Oder der Beruf erfordert das, dass du deine Krankheit doch offenbaren sollst/musst, wie in meinem Fall. Ich bin eine Tagesmutter. Beim Ausfüllen der Formulare habe ich beim Punkt " Psychische Krankheit" das "Ja" angekreuzt und dazu die Diagnose. Ich hätte auch "Nein" wählen können. Ich tat es nicht, da ich zu mir selbst stehe und meine Krankheit und die Vergangenheit zu mir gehören.

Es ist aber "die Vergangenheit" und ich möchte nach vorne schauen und nie wieder an das andere Ufer des Flusses zurückkehren. Also bin ich beim Gespräch ehrlich geblieben (zu diesem Zeitpunkt war ich 4 Jahre abstinent), dass ich eine Therapie hinter mir habe und, dass es mir gut geht, dass ich in keiner weiteren Behandlung bin. Ich stieß auf Verständnis und Dankbarkeit, dass ich ehrlich geblieben bin. „Es zeigt die Größe des Charakters" waren die Worte der damaligen Vorgesetzten.

Ich habe die Chance bekommen und arbeite seitdem erfolgreich in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt. Meine Arbeit mit den Kindern erfüllt mich und ich habe die Möglichkeit mich weiterzuentwickeln und weiterzubilden. Ich habe meine Berufung gefunden. Ich bin glücklich. Ich glaube, wenn du soweit bist, wirst du schon wissen, wie offen du mit deiner Krankheit im Berufsleben umgehen kannst. Und du wirst immer dazu lernen. Viel Erfolg!“

Anke K. (2014, 47 Jahre, spielsüchtig, alkohol- und nikotinabhängig):

„Als ich nach meiner Therapie in eine andere Stadt gezogen bin, habe ich meine Suchterkrankung und Therapiezeit nicht in meinem Lebenslauf erwähnt. Meine Gründe dafür waren unterschiedlich. Auf der einen Seite war die Angst aufgrund dessen abgelehnt zu werden, auf der anderen Seite wollte ich auf einer neutralen Art und Weise zeigen, dass meine Erkrankung meine Fähigkeiten und Kenntnisse nicht mehr beeinflussen kann.

Das Wichtigste für mich war zu Anfang, dass das Arbeitsamt über mich Bescheid wusste. Somit konnte ich mit den Sachbearbeitern meinen beruflichen Weg ebnen. Dafür bin heute noch sehr dankbar. Was ich dann in meinem Lebenslauf geschrieben habe? Wohnortwechsel mit beruflicher Neuorientierung, Zeit für Wohnungssuche und für neue soziale Kontakte benötigt.“

Stefan G. (2013, 54 Jahre, alkohol- und nikotinabhängig):

„Ich war von Anfang an voll ehrlich und habe alles offen dargelegt. Ich hatte nach der Reha gleich ein Vorstellungsgespräch und bin in dieser Firma heute noch. Alles wissen Bescheid.“

Anette F. (2008, 50 Jahre, alkoholabhängig):

„Ich habe meinem damaligen Arbeitgeber vor der Reha nicht gesagt, warum ich sie mache. Als ich zurückkam, habe ich es allerdings sofort getan. Einerseits war ich stolz auf die erfolgreich abgeschlossene Therapie und mein Nüchternsein, andererseits wollte ich sofort ein Netz aus sozialer Kontrolle um mich herum aufbauen, um nicht durch eine kleine Hintertür dann doch in einen Rückfall entwischen zu können. Das hat sehr gut geklappt. Alle waren aufmerksam und freundlich zu mir. Waren mit mir stolz. Wenn es Kuchen gab, in dem Alkohol verbacken war, wurde mir das mitgeteilt. Meist wurde aber noch etwas Besonderes für mich extra gebacken. Ich habe am Arbeitsplatz nur schöne Erlebnisse gehabt, dadurch, dass ich ganz offen war. Allerdings war mir auch klar, dass die Menschen in ihrer Grundstruktur schon eher zugewandt und freundlich waren. Deshalb war es ein Leichtes, sich für Ehrlichkeit zu entscheiden.“

Bei meinem darauffolgenden Arbeitgeber, auch eine deutlich größere Organisation, war ich mir darüber nicht so sicher und habe zunächst nichts gesagt, erst nach der Probezeit nach und nach einigen vertrauten Kollegen. Heute - bei einem weiteren Arbeitgeber und nach 12 Jahren Abstinenz bin ich absolut klar, offen und ehrlich, immer. Es ist mir völlig egal, ob Leute schlecht von mir denken oder ich einen beruflichen Nachteil davon habe. Die gestoppte Krankheit und das Leben damit sind ein wichtiger Teil meiner Persönlichkeit und den kann und will ich nicht verleugnen, denn es ist einer der besseren Anteile meiner selbst.“

Mein Tipp: Sieh dir genau an, wo und mit wem du arbeitest. Sofern du Vertrauen hast, sei ehrlich. Falls nicht, sei erstmal vorsichtig. Langfristig halte ich Ehrlichkeit für die bessere Wahl, aber man muss sich auch nicht das Leben unnötig schwermachen. Hingucken, nachdenken, abwägen. Jeden Tag neu.“

Michael G. (2013, 56 Jahre, alkohol- und tabakabhängig):

„Ich habe mich seinerzeit meinem Arbeitgeber voll geöffnet, ihm sogar meinen Lebenslauf erzählt. Er war sehr erfreut über das offene Gespräch! Jemand, der etwas gegen die Krankheit unternimmt, ist ihm tausendmal lieber als derjenige, der täglich "montagskrank" erscheint! Hab' keine Angst. Du wirst auf mehr Respekt und Fürsprache stoßen als Du denkst!“



Christoph (42 Jahre, alkoholabhängig):

a) „Wie ist es, wenn ich wieder in meine alte Umgebung komme (Wohnung, Umfeld)? Wie kann ich es vermeiden, wieder in alte Muster zu verfallen? Wie kann ich mit einer gewissen Angst umgehen, die „Käseglocke“ der Fachklinik Fredeburg zu verlassen?“

b) „Wie habt Ihr die Regeln/ Strukturen/Organisation der Fachklinik Fredeburg empfunden?“

Anke K. (2014, 47 Jahre, nikotin-, spiel- und alkoholabhängig):

a) *„Dadurch, dass ich weggezogen bin (zum Glück), konnte ich mein suchtfreies Leben neugestalten. Neue Wohnung, neue Bekannte (manche haben sich zu einer Freundschaft entwickelt) und neuer Berufsweg. Wenn ich in meiner alten Wohnung geblieben wäre, hätte ich sie neugestaltet. Am Anfang kommen öfter die alten Verhaltensmuster durch. Wichtig ist achtsam zu bleiben und mit vertrauten, suchtfreien Personen zu reden. Zur Selbsthilfegruppe gehen. Ein ganz wichtiger Skill für die Genesung. Frei von der Käseglocke zu sein, hat mich zuerst verunsichert. Doch step by step. Geduld, für sich gut sorgen, Selbsthilfegruppe, Anlaufstellen wie Kneipen und alles, was mit Alkohol zu tun hat, meiden. Sport machen. Veranstaltungen besuchen. Das alles hat mir Stabilität gebracht.“*

b) *„Die Regeln/ Strukturen/ Organisation der Fachklinik Fredeburg waren für mich erstmal sehr befremdlich, weil ich dachte, ich bin über 40 und erwachsen. Na ja, bis ich bemerkte, dass meine Wahrnehmung/ Realität anders aussah als bei Menschen mit einem gesunden Verstand. Ich hatte von diesem „Wischiwaschi“, „Vielleicht- mal schauen-Denken“ genug. Dieses Verhalten habe ich jahrzehntelang gelebt und es hat mir keine Stabilität, keine Sicherheit und kein Selbstvertrauen, geschweige denn Vertrauen zu anderen Menschen gebracht. Meine Zuverlässigkeit ließ zu wünschen übrig. Erst diese Strukturen gaben mir Kraft und Selbstvertrauen ein suchtfreies Leben zu beginnen und dieses ist keine Bestrafung, sondern das wertvollste Geschenk, was ich mir selbst gemacht habe.“*

Kira E. (2019, 21 Jahre, cannabis-, nikotin- und amphetaminabhängig):

„Natürlich ist es eine gewisse Angst, die Käseglocke zu verlassen und ins alte Muster zu fallen, doch ich habe einfach die falschen Freunde aussortiert und hatte so keine Probleme.“

Agnieszka P (2014, 42 Jahre, alkohol-, cannabis- und nikotinabhängig):

„Es ist beim jedem einzelnen unterschiedlich. Die einen haben Familie, Partner und/ oder Freunde, die Unterstützung geben, die anderen stehen vor dem Nichts und wenn sie Glück haben, können sie nach der Therapie zur Adaption. Es kann gut oder schlecht laufen, je nachdem welche Entscheidung du triffst. Nimmst du ein Angebot der Nachsorge an, besuchst du die Selbsthilfegruppe, schaffst du für dich Alltagsroutinen und sortierst du dein Umfeld neu und bleibst dabei abstinent - wird es immer gut ausgehen, egal was geschehen mag. Du bleibst immer der Gewinner! Kehrst du zurück in deine Sucht - du weißt was passiert, dieser Erfahrungen hast du schon mehrmals gemacht. Ich denke, wenn du dir folgenden Fragen beantworten kannst, wirst du es wissen was zu tun ist:

- Möchte ich wirklich zurück in mein altes Umfeld? Wenn nein, welche Alternativen habe ich, wo bekomme ich eine Unterstützung (z.B. Adaption)?

- Ist meine Wohnung ein Ort der Sicherheit, fühle ich mich da wohl?

- Wenn nein, kann ich umziehen (z.B. zur Familie, andere Stadtteil)?

- Sind meine Freunde meine Freunde oder Leute, die mich runterziehen und mich für eigene Zwecke missbrauchen wollen? Ich habe zu 99% damaliger "Freunde" keinen Kontakt und ich bereue es nicht. Ich habe viele neue Menschen kennengelernt und mit manch Einem schöne Freundschaften geschlossen.

- Und in alte Muster nicht zu verfallen? Schaffe dir neue Muster, die dir guttun, die dir Sicherheit verschaffen. Lerne dich kennen, finde zu dir selbst, und lerne dich zu akzeptieren und lieben so wie du bist. So wird die Angst immer weniger und weniger.

Anette F. (2008, 50 Jahre, alkoholabhängig):

a) „Da ich damals wie heute alleine lebe, war es das Unangenehmste für mich wieder alleine zu sein. Ich habe bestimmt ein ganzes Jahr gebraucht, um zu lernen, was ich nüchtern gerne in meiner Freizeit tue. Ich habe damals sehr viel ausprobiert: Malen, Lesen, Meditation, Kochen, Kino, Konzert, Oper, diverse Sportarten, Singen im Chor, mich um meine Herkunftsfamilie kümmern, neue Freundschaften knüpfen, Therapie- und Selbsthilfegruppenstunden, eine neue Kirchengemeinde finden, meine Wohnung schön einrichten - mit wenig Geld, im Beruf weiterkommen. Inzwischen weiß ich, was davon mir gefällt und mir guttut. Der Anfang ist nicht leicht, weil die vertraute Umgebung fehlt, aber am Anfang fand ich "viel hilft viel". Mit der Angst vor dem Verlassen gehst Du am besten so um, dass Du sie ernst nimmst und zulässt. Sie will Dir nur sagen, dass Du Dich gut auf den Abschied vorbereiten sollst, dir Gedanken machst und schöne Pläne schmiedest. Die Angst ist dafür da, dass Du dranbleibst. Eigentlich ist sie Deine Freundin.“

b) „Ich mochte die Regeln in Fredeburg. Am Anfang war es sehr viel und ich bekam fast Kopfschmerzen davon. Und hatte Angst sie aus Versehen nicht einzuhalten, weil es so viel schien. Und ich wollte ja unbedingt bleiben und die Therapie vollenden. Wann immer ich mal eine Regel gebrochen habe, hat es mir geschadet und meine Krankheitszeit verlängert. Die Regeln haben mir geholfen, mein Leben wieder zu sortieren und zu strukturieren. Das war gut für mich.“

Finn (21, Cannabis-, Tabakabhängigkeit):

a) „Wie geht Ihr mit Eurer Vergangenheit (Sucht) um, wenn es um eine neue Beziehung und/oder einen neuem Freundeskreis geht?“

b) „Ich habe 2x eine Ausbildung abgebrochen, will es jetzt aber unbedingt schaffen, eine Ausbildung bis zum Ende durchzuhalten. Ich habe Angst, es nicht zu schaffen. Habt Ihr einen Tipp für mich?“

c) „Wie geht Ihr im Alltag mit Dingen um, die Euch triggern könnten (Vergangenheit)?“

d) „Wie seid Ihr mit den Menschen nach der Therapie umgegangen, denen Ihr in der Konsumzeit geschadet habt?“

Anke K. (2014, 47 Jahre, nikotin-, spiel- und alkoholabhängig):

a) „Alle meine wichtigsten Menschen um mich herum, wissen über meiner Suchterkrankung Bescheid. Sei es Familie, Freunde oder Arbeitskollegen. Diese Ehrlichkeit ist eine der wichtigsten Stabilitätssäulen mir gegenüber und meinen wichtigsten Menschen. Es schafft u.a. Vertrauen, Sicherheit und Gelassenheit. Kaum auszudenken: Meine Freunde würden es nicht wissen und wollen mich ständig zum Alkohol trinken überreden, sie machen Alkohol in die diese eine Mahlzeit und bieten es mir ungesagt an. Noch anstrengender würde ich es finden, immer irgendwelche Ausreden bzw. Lügen zu erzählen, warum ich keinen Alkohol trinke. Dann fahre ich mit der Wahrheit gesünder und gelassener. Ich habe es nie bereut.“

b) „Machen! Für Strukturen sorgen! Disziplin! Selbstvertrauen! Suchtfrei bleiben! Selbsthilfegruppe besuchen! Bei Schwierigkeiten in die Kommunikation gehen! Du schaffst das!!! Wer will, der findet Wege. Wer nicht will, findet Gründe!!!“

c) „Nach 6 Jahren suchtfreiem Leben helfen mir die Gespräche in der Selbsthilfegruppe oder mit Freunden. Je nach Trigger benutze ich Skills, wie den Gelassenheitsspruch, Atemübungen, Realitätscheck etc..“

d) „Bei einigen habe ich den Kontakt gesucht und habe ihnen über meine Veränderung berichtet und mich bei ihnen wegen meines Fehlverhaltens entschuldigt. Mit den Menschen, mit denen ich überhaupt keinen Kontakt habe, bitte ich aus dem Herzen raus um Vergebung.“

Jürgen W. (2013/ 2020, 47 Jahre, alkohol- und amphetaminabhängig):

a) „Am besten offen und ehrlich sein und dazu stehen, dass man suchtkrank ist.“

b) „Lerne, an dich selbst zu glauben.“

c) „Ich denke, dass man sich den Problemen stellen muss. Man sollte diese bearbeiten und/ oder lernen damit umzugehen.“

d) „Um sich zu entschuldigen ist es nie zu spät. Dabei den Menschen erklären, was mit einem los war bzw. ist.“

Kira E. (2019, 21 Jahre, cannabis-, amphetamin- und nikotinabhängig):

a) „Also ich habe mittlerweile kein Problem mehr damit. Wenn andere konsumieren wollen, können sie dieses gerne tun und ich lehne einfach ab. Vielleicht hilft es dir zu sagen, dass sie dies nicht vor dir tun sollen, damit du nicht getriggert wirst.“

c) „Ich habe gewisse Übungen gelernt, die mir helfen ruhig zu bleiben oder ich gehe erst einmal aus der Situation raus, eine Runde spazieren.“

d) „Ich habe mich bei den Leuten, denen ich geschadet habe, entschuldigt für die Zeit und offen mit ihnen geredet.“

Jule S. (2013, 27 Jahre, alkohol-, cannabis-, nikotin- und medikamentenabhängig):

a) „Ich falle nicht mit der Tür ins Haus, rede aber sehr offen darüber, wenn ich darauf angesprochen werde. Dann kommen meist ein paar interessierte Fragen und viel Respekt. Ich mache viel Öffentlichkeitsarbeit, habe Bücher geschrieben und wer mich googled, findet diese Infos auch direkt. Deswegen sind die Leute nicht mehr ganz so überrascht, wenn ich darüber spreche.“

b) „Ich habe auch eine ziemlich gebrochene schulische/berufliche Laufbahn hinter mir. Such dir was, worauf du auf jeden Fall Bock hast und wenn du es noch nicht weißt, mach ein paar Praktika. In einer Adaption ist das z.B. möglich. Es gibt in manchen Städten auch Ausbildungen mit Betreuung für psychisch Kranke oder Abhängige. In einigen Firmen gibt es auch Suchtberater oder psychosoziale Unterstützung. Ich habe seit damals immer noch eine Betreuerin, die mich in Krisenzeiten sehr unterstützt und dadurch habe ich bisher alles durchgezogen. Bei mir war damals aber auch das Problem, dass ich dachte, ich hätte keine Stärken, sei dumm und kann nichts. Die Therapeuten sagten mir aber immer wieder, dass ich Abitur machen soll und ich habe es dann gewagt und mit 1,3 bestanden und studiere nun selbst Psychologie. In Zeiten, in denen ich mir nichts zugetraut habe, habe ich auf das gehört, was andere mir zutrauten und sagten. Damit bin ich vorangekommen.“

c) „Ich habe noch weitere (Trauma-)Therapien gemacht und mir helfen Stabilisierungsübungen sehr gut. Ich bleibe mittlerweile sehr ruhig, wenn ich getriggert werde und vor allem das Wissen, dass es Erinnerungen sind und nicht die aktuelle Realität. Die Trigger haben aber durch weitere Therapien stark abgenommen. Man könnte die Trigger vermeiden, aber dann lernt man keinen Umgang damit und wird umso stärker getriggert, wenn sie da sind. Ich habe versucht den Triggern ihre Macht zu entziehen und auch andere (positive) Seiten an ihnen zu beleuchten. Außer bei Personen. Wenn mich da jemand ständig triggert, nehme ich Abstand. Das schadet mir sonst auf Dauer.“

d) „Ich habe mich entschuldigt und den Personen erklärt, was in mir vorging und warum ich so gehandelt habe, wie ich gehandelt habe und gesagt, dass es keinesfalls böse gemeint war. Ich kann alte Sachen nicht wiedergutmachen, aber ich kann jetzt gucken, dass es nicht nochmal vorkommt und das war für meine Freunde schon eine Wiedergutmachung.“

Stefan G. (2013, 54 Jahre, alkohol- und nikotinabhängig):

- a) „Ehrlich sein und alles erzählen.“
- c) „Einfach die Dinge abprallen lassen. Ich konnte das.“
- d) „Geschadet habe ich meinen Kindern, aber die sehen das als Krankheit. Ansonsten habe ich keinem geschadet.“

Michael G. (2013, 56 Jahre, alkohol- und tabakabhängig):

- a) „Im engeren Kreis habe ich mich grundsätzlich geöffnet und mit meiner Vergangenheit nicht hinterm Berg gehalten. Auf Therapieerfahrungen und letztendliche Trockenheit hin erntete ich grundsätzlich Respekt und Hochachtung.“
- b) „Immer wieder vor Augen halten, dass Du alles für "Dich" tust. Grundsätzliche Ehrlichkeit kommt beim Arbeitgeber immer besser an als Lücken im Lebenslauf. Du hast die Macht, allein zu entscheiden, ob Du ein neuer Mensch wirst!“
- c) „Im Alltag habe ich immer Beispiele der Vor- und Nachteile im Kopf. Ich denke dann gerne an die Vorteile der Trockenheit und auch an die Nachteile, die ich während des Konsums erlebte. Das macht mich immer wieder stolz.“
- d) „Leider bemerkte ich nicht, jemandem evtl. geschadet zu haben (die Droge lässt schließlich alles „prima“ erscheinen), aber allein der heutige Gedanke daran, es hätte sein können, macht mich umso stabiler.“



SPORTTHERAPIE IN CORONAZEITEN

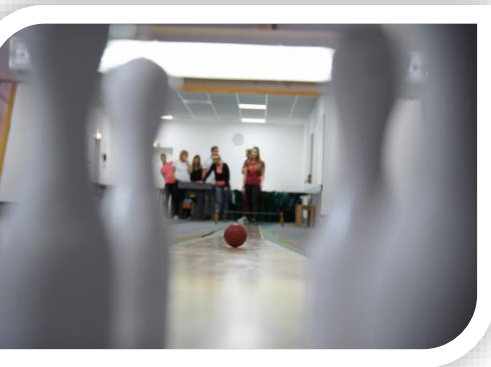
Sie als Ehemalige haben bestimmt noch Bilder vor ihrem inneren Auge was Sie in der Sport- und Bewegungstherapie erlebt, neues entdeckt und miteinander erfahren durften.

Ich spreche hier nicht von Tischtennis oder Badminton, sondern von Blindenspaziergängen in der Natur und in der Sporthalle, oder Wasserball und Sportspiele im Schwimmbad, Aquajoggen und Nordic Walken bei den abendlichen Indikativen Einheiten mit 15 oder 20 Teilnehmern oder das abendliche Kraftzirkeltraining mit oft 40 Teilnehmern in der Sporthalle.

Ich könnte noch viel mehr spannende und erlebnisintensive Momente aus meiner Erinnerung aufzählen und Sie mit Sicherheit auch. Mit Beginn der Coronapandemie und den Konsequenzen für die Fachklinik Fredeburg brach alles weg. Unser Konzept der Bewegungs- und Sporttherapie, mit all der Nähe und den emotionalen Erlebnissen mit ihnen, bleibt eine wertvolle Erinnerung mit Ihnen, den Ehemaligen.



Wertvolle Bestandteile unseres Konzeptes kann in der aktuellen Arbeit mit den Patienten in der Coronazeit nicht angewendet werden. Aus Näheübungen werden Distanzübungen, aus gemeinsames Unterstützen beim Kraft - oder Ausdauertraining wird 2 Meter Abstand mit maximal 14 Patienten in der Sporthalle und maximal 6 Anwesenden im Schwimmbad. Aus der Körpertherapie wird Gesprächs, bzw. Distanzwahrnehmungstherapie.



Und doch, wir haben uns aufgegriff die Situation anzunehmen, tragen Masken, unterstützen im Gespräch, installieren Hygienemaßnahme, entwickeln neue Sportszenarien in Halle und Schwimmbad. Wir erleben, unterstützen und fördern die aktuellen Patienten, werden kreativ mit 1,5 bis 2 Metern Abstand und unterstützen

sie weiterhin mit Hilfe von Sport- und Bewegungstherapie auf Ihrem abstinenten Weg.



REZEPTE FÜR DEN HERBST VOM DIÄTASSISTENZTEAM

Wir als Diätassistent*innen in der Fachklinik Fredeburg sind die ersten Ansprechpartner, wenn es um das Thema Ernährung geht.

Zu unseren täglichen Aufgaben gehören unter anderem Gruppenschulungen, Vorträge und Einzelberatungen zu Themen wie Diabetes Mellitus, Gewichtsreduktion, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck oder Essstörungen.

Ziel ist es den Patienten eine ausgewogene Ernährung zu vermitteln, welche sie in ihren Alltag integrieren können. Dabei ist es uns wichtig, die individuellen und sozialen Ressourcen jedes einzelnen zu berücksichtigen.

Unser Team arbeitet eng mit den Ärzten, Therapeuten und der Küche zusammen, um eine optimale Versorgung für die Patienten zu gewährleisten.

Ein weiteres Aufgabenfeld ist die praktische Umsetzung in der Lehrküche. Dort kochen die Patienten mit den Diätassistent*innen, die unterschiedlichsten Rezepte. In dieser Form der Therapie möchten wir den Patienten den Spaß an der Zubereitung von Lebensmitteln vermitteln, sowie deutlich machen, dass ein gesundes, abwechslungsreiches Menü nicht automatisch teuer oder aufwendig sein muss.

Ein kleiner Vorgeschmack auf den Herbst.

Pflaumenkuchen mit Streuseln

Zutaten für ein Blech:

Für den Hefeteig:

500g	Mehl
1 Würfel	Hefe
250ml	Milch, lauwarm
75g	Zucker
100g	Butter
1 Prise	Salz

Für die Streusel:

200g	Butter
200g	Zucker
1 Prise	Salz
½ TL	Zimt
300g	Mehl

1 ½ kg	Pflaumen, entsteint
--------	---------------------



Zubereitung:

Hefeteig: Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte ein Loch machen. Butter, Salz und den Großteil des Zuckers an den Rand geben, sodass die Zutaten nicht in das Loch fallen können. Die Hefe, den Rest Zucker und die Milch verrühren und in das Loch geben. Alles miteinander verkneten und mind. 30 Minuten gehen lassen. Danach nochmal verkneten, ausrollen und auf ein Backblech geben. Zutaten für die *Streusel* verkneten und zur Seite stellen. Nun in den Hefeteig mit einer Gabel reihenweise Löcher rein stechen. Die entsteinten Pflaumen auf dem Hefeteig verteilen, sodass die Innenseite oben liegt. Die Streusel auf dem Blech verteilen und bei 220°C (Ober-/Unterhitze) auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen.



Kürbissuppe

Zutaten für 6-8 Personen:

1kg	Kürbis (Hokkaido)
250g	Möhren
500g	Kartoffeln
1	Zwiebel
1 EL	Rapsöl
1 Liter	Gemüsebrühe
250ml	Milch
Salz, Pfeffer	
Evtl. Kürbiskerne	



Zubereitung:

Den Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Möhren und Kartoffeln schälen, waschen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten. Kürbis, Möhren und Kartoffeln hinzufügen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Das Ganze für 20-30 Minuten kochen lassen und mit einem Pürierstab die Suppe pürieren, Milch zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wer mag kann noch Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten und über die



GRÜßWORT ZUM EHEMALIGENTREFFEN 2020 – TEAM 3 UND TEAM 5

Liebe ehemalige Patientinnen und Patienten, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (aktuell oder ehemalig), liebe sonstige interessierte Leserinnen und Leser,

Das diesjährige Ehemaligentreffen steht wie so vieles im Zeichen der aktuellen Pandemiesituation und findet daher ganz anders statt als sonst. Wo wir üblicherweise den persönlichen Austausch finden, ‚treffen‘ wir uns jetzt virtuell. Dabei geht es um den Schutz des Einzelnen und der Gesamtheit.

Sie haben schon an vielen anderen Stellen davon gelesen, dennoch sei an dieser Stelle ein weiteres Mal erwähnt, dass uns die Situation stark herausfordert. Das gilt für Sie als Betroffene und Angehörige. Kontaktbeschränkungen tragen bei vielen dazu bei, dass Isolation und Einsamkeit stärker empfunden werden. Gewohnte Möglichkeiten der Hilfe wie Selbsthilfegruppen, therapeutische Angebote oder auch nur ganz formlose Treffen mit Wegbegleitern stehen plötzlich nicht mehr oder in ganz anderer Form zur Verfügung. Über allem schwebt oft die Sorge um die Entwicklung der Infektionslage, Medien berichten darüber in Dauerschleife, so dass dem kaum ausgewichen werden kann. Das verursacht bei Vielen Gefühle von Anspannung, Sorge, vielleicht sogar Angst und damit ein deutlich gestiegenes durchschnittliches Stresserleben. All das ist uns aus dem Austausch mit Ihnen als ehemalige Patientinnen und Patienten bewusst.

Daneben stellen sich auch für uns als Einrichtung Herausforderungen. Wie können wir Therapieangebote sicher gestalten? Was ist räumlich zu tun? Welche Elemente der Therapie können umgestaltet, auf welche kann verzichtet werden? Wie sichern wir unser Angebot auch auf lange Sicht? Diese Fragen haben uns intensiv beschäftigt und werden das auch weiter tun. Umso wichtiger ist, dass wir gemeinsam, Sie als Betroffene und wir als Einrichtung der Suchthilfe, uns nicht entmutigen lassen, sondern dass wir nach Wegen suchen, die bei der Bewältigung helfen. Damit ist nicht nur die Pandemiesituation gemeint, sondern nicht zuletzt auch die aus ihr folgenden Risikosituationen für die Suchterkrankung. Deshalb freuen wir uns, Ihnen in diesem Jahr zumindest auf diesem Weg die Möglichkeit geben zu können, in der Erinnerung nach Fredeburg zurückkehren zu können und für einen Moment, wie in jedem Jahr, ins Bewusstsein zu rufen, was Ihnen Kraft gibt und auf dem Weg der Abstinenz eine Unterstützung ist. In diesem Sinne ist für uns alle die Situation zum Ehemaligentreffen 2020 ganz anders und doch auch wieder nicht.

Noch vor einem Jahr haben wir uns alle wohl kaum ausgemalt, wie die Gegebenheiten an diesem Wochenende sein würden. In gewisser Hinsicht gilt das auch für die Organisationsform die wir gerade haben. Sie haben bemerkt, dass die Überschrift auf das Grußwort aus „Team 3 und Team 5“ hinweist – zu den Hintergründen dazu einige kurze Worte, weil wir Sie ja auch bei den gewohnten Ehemaligentreffen ein wenig auf dem Laufenden halten möchten, was die Entwicklung in der Klinik angeht.

Derzeit steht uns der therapeutische Leiter des Teams 3 leider bereits seit einigen Monaten nicht zur Verfügung. Daher mussten wir Aufgaben neu verteilen. Da gleichzeitig – unter anderem auch aufgrund der Pandemiesituation, aber auch wegen anderer organisatorischer Hintergründe – das Team 3 derzeit noch aus zwei Gruppen besteht, erfolgt die inhaltliche Leitung des Teams 3 derzeit in Personalunion mit Team 5. Das rückt beide Teams organisatorisch natürlich näher aneinander. So unterschiedlich die Themenschwerpunkte – geschlechtsspezifische Angebote für Männer mit den Themen ‚Glücksspiel‘ und ‚jüngeres Lebensalter‘ auf der einen Seite, ‚Sucht im Alter‘ auf der anderen Seite – zunächst wirken mögen, haben wir in vielerlei Hinsicht dadurch eine Bereicherung erlebt. So haben unsere aktuellen Patienten sich in Gruppen auch über die ‚Altersgrenzen‘ hinweg in verschiedenen Therapieeinheiten auszutauschen begonnen. So konnten wir die aus der organisatorischen Notwendigkeit stammenden Veränderungen als durchaus nutzbringend erleben. Gleichzeitig sehen wir aber natürlich auch weiterhin, dass die Bildung von inhaltlichen Schwerpunkten mit gleich gelagerten Themen nach wie vor unserem Anspruch an moderne Suchtbehandlung entspricht.



Zu den personellen Entwicklungen lässt sich für Team 3 sagen, dass wir uns freuen, Frau Verena Donnerbauer und Herrn Dario Scheben als neu hinzugekommene Bezugstherapeuten sowie Herrn Josef Rabl für indikative Angebote begrüßen zu können. Verlassen haben uns Frau Sonja Möller und Frau Constanze Schlüter, die im Hinblick auf ihre therapeutische Weiterbildung neue Herausforderungen gesucht haben. Herr Nils Schöpp hat innerhalb des Hauses gewechselt und verstärkt jetzt Team 2. Frau Mihaela Schneider ist aus den indikativen Angeboten in die Bezugstherapie gewechselt und bildet mit Frau Donnerbauer das Team, das die Gruppe 31 betreut.



In Team 5 hingegen ist personell alles so, wie Sie es auch im letzten Jahr erlebt haben – beinahe zumindest. Die Gruppe 51 wird weiterhin durch Herrn Fardin Pfannkuche begleitet, für die Gruppe 52 ist jetzt Frau Saskia Rediger (früher Jäschke) zuständig, die zuvor bereits im Team indikative Angebote gemacht hat. In Gruppe 53 ist weiterhin Frau Martina Löwenstein tätig. Die Leitung beider Teams obliegt Herrn Carsten Fortmann, gleichzeitig übernimmt Frau Hannah Roßwinkel als stellvertretende Teamleitung auch viele übergeordnete Aufgaben. Frau Barbara Rickert

unterstützt uns nach wie vor im Hinblick auf

Alltagsorganisation und gestaltet Freizeitangebote. Insofern sind wir froh, die bereits vielfach angesprochenen Unsicherheiten doch zumindest aus einer personell stabilen Lager heraus angehen zu können.

Üblicherweise würden wir an dieser Stelle darauf zurückblicken, was inhaltlich, also im Hinblick auf die Therapieangebote, im letzten Jahr an Neuerungen geschehen ist. Das wäre an dieser Stelle sicher ein bisschen viel, weil wir aufgrund der vor allen Dingen kontaktregulierenden Notwendigkeiten viele Anpassungen vornehmen und zum Teil auch rasch wieder ändern mussten. Mittlerweile empfinden wir uns hier so gut aufgestellt, dass wir mit der Überzeugung auf das kommende Jahr blicken, auch weiterhin qualitativ gute Suchtbehandlung anbieten zu können. Einiges muss jetzt etwas zurückhaltender entschieden werden (z.B. Fahrten), einiges muss anders als gewohnt gestaltet werden (z.B. Großgruppen nur mit einem Teil des Teams), aber insgesamt ist in der Therapie weiter ‚alles drin‘, dass auch Sie als Ehemalige gewohnt sind.

In diesem Sinne hoffen wir, Sie alle hier wieder zu einem persönlichen Austausch begrüßen zu können, wenn die Lage es erlaubt. So wie möglicherweise Ihnen die Reise nach Fredeburg in diesem Jahr fehlt, so fehlt auch uns der Kontakt zu Ihnen an diesem dritten Septemberwochenende, an dem wir jedes Jahr von Ihnen viele Zuversicht spendende Erfahrungen berichtet bekommen und uns im festlichen Rahmen dazu begegnen. Lassen Sie uns gemeinsam, jede/r dort, wo sie oder er ist, darauf hinarbeiten, möglichst bald wieder dazu in der Lage zu sein!

Mit den besten Wünschen für das kommende Jahr

Die Kolleginnen und Kollegen aus Team 3 und 5

B. Rickert, V. Donnerbauer, M. Schneider, D. Scheben, J. Rabl, F. Pfannkuche, S. Rediger, M. Löwenstein, H. Roßwinkel, C. Fortmann

Sowie für die Ergotherapie M. Becker und G. Volpert

Für die Sporttherapie S. Natter und U. Frankowski

AKTUELLES AUS DEM SOZIALDIENST

Liebe Ehemalige,

aufgrund der aktuellen Situation gibt es auch in unseren Arbeitsbereichen viele Einschränkungen und Beeinträchtigungen. Trotz Kurzarbeit haben wir versucht, für unsere Patient*innen immer präsent zu sein.

So gab es auch weiterhin das Angebot der täglichen Sprechstunde für alle Teams, um die Patienten zu unterstützen, ihre sozialen Belange wieder eigenständig regeln zu können.

Da wir in diesem Jahr leider nicht die Möglichkeit haben, mit Ihnen ins persönliche Gespräch zu gehen, wollen wir diese Form wählen, um über unsere Arbeit zu berichten.

Der Sozialdienst

Der Sozialdienst arbeitet in enger Kooperation mit den Leistungsträgern, den Zuweisern, der Arbeitsverwaltung, den Schuldnerberatungen und natürlich auch den Vor- und Nachbehandlern.

Bei der Behandlung suchtspezifischer Erkrankungen besteht nicht selten ein erhöhter Bedarf an sozialer Beratung und Hilfestellung.

Im Fokus der klinischen Sozialarbeit steht oftmals die professionelle Beratung in Form von Informationsweitergabe und Perspektiverweiterung. Wir versuchen stets, die Interessen der Patient*innen reflektiert wahrzunehmen, diese dann zu vertreten und gemeinsam daran zu arbeiten. Dies führt dazu, dass wir häufig als Vermittlerinnen von Leistungen fungieren und uns somit in einer Schnittstellenposition zwischen Klient*innen und anderen Leistungsanbietern, befinden. Die Netzwerkarbeit ist demnach ein großer Bestandteil unseres Handlungsfeldes.

Des Weiteren versteht sich die Sozialarbeit, in unseren Augen, als Assistenz zur Befähigung zur Selbsthilfe. Demnach sollen die zu Unterstützenden in ihrer Eigenverantwortlichkeit nicht nur gefördert, sondern auch dazu ermächtigt werden, die Ursachen ihrer Probleme zu verstehen, sich Hilfen zu organisieren und Lösungswege für das Problem zu finden.

Neben der Beratung hinsichtlich den finanziellen und sozialrechtlichen Fragen und der Klärung von behördlichen Angelegenheiten, unterstützen wir sie bei der Planung und Beantragung der Nachsorgemöglichkeiten.

Die Art der Nachsorge wird individuell auf jede Person und ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Diese kann von der Teilnahme einer geeigneten ambulanten Nachsorge über eine Adaptionsmaßnahme, bis hin zu stationär betreutem Wohnen reichen.



Die klinische Berufsberatung

nimmt zielgerichtet Einfluss auf die Reintegration in die Erwerbstätigkeit. Das wesentliche Ziel besteht darin, mit und für die Patienten schon im Verlauf der Entwöhnungsbehandlung eine konkrete, greifbare und mit der Erkrankung vereinbare und realitätsgeprüfte Perspektive zu erarbeiten, Unsicherheiten der Patienten abzubauen und hierüber die Rückfallquote arbeitsloser Abhängiger zu reduzieren und den Anteil Erwerbstätiger zu erhöhen.

Es wird hier der bisherige Berufsverlauf, die aktuelle Situation und bestehende Perspektive erfasst und in der Beratung, berufliche Zielsetzungen, Möglichkeiten und Maßnahmen, sowie die Umsetzung erster aktiver Schritte erarbeitet und geplant.

Die Beratung erfolgt in Ergänzung des bisherigen Therapieangebotes in Einzelkontakten. Die genannten Aufgaben werden durch eine tägliche Sprechzeit und laufende Einzelberatungstermine gewährleistet.

So erfolgt im Rahmen des Angebotes sehr häufig das Erstellen von Bewerbungsunterlagen und die aktive Bewerbungsphase wird zum Ende der Rehabilitation bei Bedarf eingeleitet. Außerdem werden über die Vorbereitung der Vorstellungssituationen Unsicherheiten bei den Patienten im Umgang mit ihrem Berufsverlauf und ihren Erkrankungen verringert. Dadurch ist es wiederholte Male dazu gekommen, dass Patienten schon während der Rehabilitation eine neue Arbeitsstelle finden konnten. Ist aus medizinischer/therapeutischer Sicht eine berufliche Veränderung notwendig, wird im Regelfall ein Antrag auf Teilhabe am Arbeitsleben an die Rentenversicherung vorbereitet und verschickt.

Sollte ein Arbeitsplatz vorhanden, aber eine interne Versetzung notwendig und gewünscht sein, so wurde auch hier bereits gehäuft eine gelungene Absprache mit dem Arbeitgeber getroffen.

Wenn Patienten eine Fachschulausbildung geplant haben oder die Erweiterung ihres Schulabschlusses, so erfolgte jeweils die Anmeldung an der Schule, oder zumindest deren Vorbereitung. Stellenweise absolvierten Patienten, vor der Corona-Epidemie, bereits während der Rehabilitation in unserer Region Praktika zur Erprobung ihrer Belastbarkeit, Auffrischung ihrer Fachkenntnisse oder zur beruflichen Orientierung.

Die besondere Situation durch die Corona Einschränkungen brachte im Bereich der klinischen Berufsberatung des Weiteren mit sich, dass anfänglich allein durch das Tragen der Gesichtsmaske in den Beratungsgesprächen, bei beiden Gesprächspartnern unangenehme Gefühle entstanden, vor allem in Rollenspielen.

Zum späteren Zeitpunkt konnte dies glücklicherweise durch eine entsprechende Plexiglas-Trennwand deutlich verbessert werden. Mit Beginn der Ausgangssperre konnten auch keine Beratung mehr durch unseren externen Versorger Team Impuls stattfinden. So mussten Patienten der Holthäuser Mühle in dieser Zeit über die Fachklinik Fredeburg und nur über eine rein telefonische Beratung versorgt werden. Dies stellt schon eine Belastung dar und beeinträchtigt auch die bisher übliche Qualität der Beratung. Dennoch haben wir gemeinsam aus der Situation das Beste gemacht und uns dieser Herausforderung gestellt. Dennoch zeigte sich in dieser Situation, wie ungemein wichtig der persönliche Kontakt von Angesicht zu Angesicht und die zusätzliche Arbeitsgelegenheit am PC im Bereich der klinischen Berufsberatung sind... Die Einführung der Kurzarbeit führte außerdem zu der Problematik, dass längere Beratungsfenster und Zeitfenster zur Bearbeitung am PC selten möglich waren. Umso erleichternder ist es nun, da die reguläre Arbeitszeit wieder möglich ist.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der klinischen Sozialarbeit ist die Öffentlichkeitsarbeit,

die unter anderem auch für die Betreuung und Aufrechterhaltung einer engen vertrauensvollen Kundenbindung und Gewinnung von Neukunden unabdingbar ist.

Es ist uns ein großes Anliegen, Hilfestellungen und Perspektiven im Umgang mit Suchtmittelabhängigen sowohl in Schulen als auch in Betrieben zu geben. Im Rahmen der jährlich stattfindenden Präventionsveranstaltungen in den Schulen ist der Besuch der Johannesbad Fachklinik Fredeburg ein wichtiger Baustein. Mit unserer Veranstaltung wollen wir die Jugendlichen auf die Gefahren von Suchtmitteln aufmerksam machen. Doch erst die Geschichten der Patienten in der Klinik beeindruckten die Jugendlichen: kein Schulabschluss, keine Freunde, die Familie wendet sich ab, ein Riesenberg Schulden, Straffälligkeit etc. Die Schilderungen aktueller Patienten, wie sie in die Sucht gerutscht sind und wie hart es ist, dort wieder herauszukommen, schreckt die Schüler ab.

Dieses Präventionsangebot nutzen mittlerweile auch viele Firmen.

Was für nachhaltige Spuren diese Veranstaltungen hinterlassen, zeigen die Briefe, die die Teilnehmer anschließend unseren Patient*innen zusenden

„Als ihr anfangt zu erzählen bemerkten wir, warum wir an diesem Tag in Fredeburg waren. Das, was ihr uns an Emotionen und Problemen vermittelt habt, kann kein Lehrbuch einem zu verstehen geben.“

Die begleitende Klassenlehrerin schrieb: „Was mich besonders beeindruckt hat, war die wechselseitige Wahrnehmung auf „Augenhöhe“. An keiner Stelle haben sich unsere Schüler*innen den Patienten überlegen gefühlt. Das Gegenteil ist fast der Fall. Im Nachhinein beschrieben die Schüler, dass sie gerade deshalb so tief beeindruckt waren, weil die Patienten so offen über ihre Wege in die Sucht berichtet haben und damit bewiesen, wie ehrlich sie sich selbst reflektieren können. Ich bin davon überzeugt, dass diese Form der Suchtprophylaxe für Jugendliche den nachhaltigsten Effekt hat“

Leider haben wir aufgrund von Corona nicht alle Präventionsveranstaltungen durchführen können. Hoffen aber, dass wir im nächsten Jahr wieder Schüler oder Auszubildende empfangen können.

Neue Mitarbeiterin im Sozialdienst; Laura Hanses (im Gruppenbild die zweite von links):

Geboren und aufgewachsen bin ich im schönen Sauerland. Nach meinem Abitur entschied ich mich zunächst für ein Studium der Psychologie in den Niederlanden. Allerdings haben sich meine Interessen verändert, woraufhin ich mich umorientiert und das Studium der Sozialen Arbeit in Siegen begonnen habe. Währenddessen absolvierte ich dann unter anderem ein Praktikum im Sozialdienst der Johannesbad Fachklinik Holthäuser Mühle.

Das Praktikum hat mir sehr gut gefallen und mich in meiner Entscheidung bekräftigt, im Bereich der Suchthilfe zu arbeiten. Nach einiger Zeit habe ich mich im Sozialdienst der Johannesbad Fachklinik Fredeburg beworben und bin hier nun seit April 2020 tätig.

Vor allem gefällt mir die Vielfältigkeit meines Arbeitsalltags, wenn es denn überhaupt alltägliches Arbeiten in diesem Kontext gibt. Es tun sich fortlaufend neue Aufgaben auf und die Handlungsmöglichkeiten im klinischen Sozialdienst sind facettenreich. Die Arbeit in unterschiedlichen Funktionen, sei es als Beraterin oder Vermittlerin, macht mir viel Spaß und vor allem schätze ich es, durch meine Tätigkeit einen entscheidenden Zeitraum im Leben der Patient*innen zu begleiten und sie auf dem Weg zur erfolgreichen Beendigung der Therapie unterstützen zu können.

Privat beschäftige ich mich viel mit Büchern und setze mich gerne mit gesellschaftlichen Themen auseinander. Zudem besuche ich gerne Konzerte und verbringe viel Zeit in der Natur, zu Fuß oder auf dem Fahrrad und mit Freund*innen.

TEAM 4: THERAPIE UNTER DEN BEDINGUNGEN VON CORONA

Im Folgenden haben wir Stimmen von aktuellen Patientinnen/en aus Team 4 zum Thema „Therapie unter den Bedingungen von Corona“ gesammelt. Dabei haben wir den Patientinnen/en über diese grobe Themenvorgabe hinaus bewusst offengelassen, worauf sie genauer eingehen möchten. Entsprechend entsteht in den folgenden (natürlich nur auszugsweisen und anonymisierten) Beiträgen ein gemischtes, aber auch – wie wir meinen – realistisches Bild mit positiven und negativen Schattierungen:

Zuallererst zieht eine 31-jährige alkoholabhängige Patientin ein insgesamt positives Fazit, wenn sie schreibt, *„im Großen und Ganzen war für mich die Therapie trotz Corona ein voller Erfolg. Man muss einfach lernen, Dinge und Regeln hinzunehmen und zu akzeptieren und das Beste für sich und seine Gesundheit rausholen.“* Und sie geht sogar noch einen Schritt weiter, wenn sie hervorhebt, *„letztlich stellte sich das Besuchsverbot für mich persönlich als großer Vorteil dar, da ich so endlich die Zeit für mich hatte und mich von teilweise schädlichen Beziehungen distanzieren konnte“.* Ähnlich äußert sich eine Mitte 30-jährige cannabisabhängige Patientin, wenn sie schreibt, *„für mich persönlich war es eine große Hilfe, erst einmal etwas Abstand von der Situation zuhause zu gewinnen, um mich ausschließlich um meine Bedürfnisse zu kümmern.“* Sie fügt hinzu *„Ich denke, dass für Patienten, die zuhause alleine leben, durch die Corona-bedingten Einschränkungen es eventuell zu vermehrtem Konsum hätte kommen können, und dass speziell jene hier besser aufgehoben sind.“*

Kritischer bilanziert ein Mitte 40-jähriger alkohol- und cannabisabhängiger Patient seine Zeit hier in der Fachklinik Fredeburg. So schreibt er zwar, dass „*die Reha an sich von psychologischer Seite sehr gut gewesen*“ sei, äußert jedoch auch Kritik an den gerade zu Beginn der Pandemie sich schnell ändernden und damit verwirrenden Informationslagen. So sei er z. B. vor seiner Ankunft nicht über die Beschränkungen informiert worden und die Informationen über die Beschränkungen seien dann vor Ort in Teilen widersprüchlich gewesen. Auch seien ihm die Lockerungen in der Klinik zu zaghaft und zu spät gekommen, und er hätte sich „*einen weniger radikalen Shutdown gewünscht*“. Weiterhin bedauert der Pat., dass Schwimmen nur unter erheblichen Begrenzungen und Saunabesuche gar nicht möglich gewesen seien.



Am deutlichsten aber kommen die Entbehrungen des

Pat. in folgendem Satz zum Ausdruck: „*Die Zeit mit Corona war sehr hart, gerade wenn man Familie und Kinder hat.*“, was natürlich mit der längeren Zeit aufgrund von COVID-19 nicht vorhandenen Möglichkeit Besuche zu empfangen zusammenhängt.

Wesentlich positiver wiederum fällt das Urteil eines Anfang 20-jährigen alkoholabhängigen Patienten aus: „*Ich habe meine Therapie trotz Corona als extrem hilfreich erlebt. Ich kam hier an und habe mich vorher nicht mehr raus getraut, da ich Angst vor einem Rückfall hatte. Durch viele Gruppentherapien, aber auch Einzelgespräche habe ich viel im Umgang mit der Krankheit gelernt und wurde sehr gestärkt für meine Zukunft. Durch Corona war zwar viel eingeschränkt. Trotzdem wurde alles versucht, um den Patienten so viel wie möglich zu ermöglichen. Leider waren anfangs die Angebote ziemlich eingeschränkt und man musste fast durchgehend eine Maske tragen. Für mich persönlich war dies kein Problem, da ich vieles für die Hilfe im Umgang mit der Krankheit in Kauf genommen hätte. Die Therapeuten in der Klinik sind ausnahmslos spitze. ... Leider sind die Wochenpläne [wegen der durch Corona bedingten Umstellungen] ziemlich ungenau, was vor allem anfangs ziemlich verwirren kann. Alles in allem kann man aber sagen, dass die Klinik sehr gut ist und einem sehr gut geholfen wird (auch in Krisensituationen wie Corona).*“

Im Folgenden Beitrag stellt ein Anfang 20-jähriger mehrfachabhängiger Patient seine sich mit der Zeit ändernden Empfindungen dar: „*Ich habe mich Anfang März 2020 in Langzeittherapie begeben. Am Anfang war alles noch recht normal, nach circa 2 Wochen war dann der große Corona-Lockdown. Ich würde sagen, zu Beginn war ich wirklich recht froh, zu diesem Zeitpunkt in die Therapie gegangen zu sein; einfach aus dem Grund, dass ich wusste, draußen findet gerade nichts statt und alle meine Freunde müssen zuhause bleiben und ich würde hier drinnen eh nichts verpassen. Das Gefühl, dass alle anderen Menschen auf dem Planeten so ziemlich das Gleiche durchmachen, was Corona-Beschränkungen angeht, macht die verschärften Sicherheitsmaßnahmen für mich irgendwie erträglicher. Ich denke die Klinik hat angemessen reagiert, indem mehr auf Abstand geachtet wurde und wir nicht mehr runter in die Stadt durften. Nach ungefähr 8 Wochen durften wir dann wieder langsam aber sicher einmal pro Woche runter in die Stadt, was allerdings zur Folge hatte, dass nun eine Maskenpflicht im Haus herrschte. Ich denke, dieser Kompromiss war sehr fair. An die Masken in der Klinik habe ich mich auch relativ schnell gewöhnt. Die Maßnahmen wurden recht schnell alltäglich, und es kam mir nicht wirklich übertrieben vor. Die Wochen zogen ins Land und draußen, in der echten Welt, bekam man von ersten Lockerungen mit. Der Lockdown draußen wurde allmählich aufgehoben, und ich kam mir mittlerweile schon etwas eingeschränkt innerhalb der Klinik vor. ... Ich sage es mal so: Wenn ich etwas zum Meckern gesucht hätte, hätte ich bestimmt einiges gefunden, für mich war aber wichtig, dass ich mich auf mich und*



meine Therapie konzentriere und dabei haben mich die Maßnahmen nun wirklich nicht signifikant eingeschränkt. Ich denke, da ich volle 24 Wochen während der Corona-Zeit in Therapie war und ich das Wort Corona auch nicht mehr hören konnte, kam es mir an manchen Stellen etwas übertrieben vor.“


Als kritischer Aspekt nicht nur im untenstehenden Beitrag, sondern auch in anderen Patientenbeiträgen tauchen die nicht mehr möglichen Heimfahrten/Belastungserprobungen auf, wenn z. B. angemerkt wird, dass diese doch gerade wichtig seien, „um erste Erfahrungen zu Hause zu sammeln und anzutesten“. Weiterhin bekennt der Anfang 20jährige mehrfachabhängige Patient: „Also ich muss sagen, dass Therapie zu Zeiten einer weltweiten Pandemie wirklich kein Spaziergang ist. Grade in der Anfangszeit so im Mai, wo es noch keinerlei Lockerungen bezüglich der Coronaregelungen gab, war es besonders hart. Es gab keinerlei Besuch, ins Dorf durften wir auch nicht. Da fühlt man sich natürlich eingesperrt und hinterfragt auch, ob das so sinnig ist. Jetzt sind Lockerungen eingetreten, die das Ganze natürlich angenehmer machen, aber es ist trotzdem schwierig.“

Abschließen möchten wir diesen Artikel mit unserem Lieblings-Aphorismus:


***Wenn man anfängt, Schwierigkeiten
als Möglichkeiten zu sehen,
dann kann das Leben beginnen.***

... und bleiben Sie gesund!

Ihr Team 4 mit den therapeutischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern:

	Mara Hallmann - Indikationstherapeutin
	Katharina Klose - Bezugstherapeutin Gruppe 41
	Andreas Henneke - Bezugstherapeut Gruppe 42
	Ulrich Pultke - Bezugstherapeut Gruppe 43
	Claudia Kröger - Bezugstherapeutin Gruppe 44 u. stellvertretende Teamleiterin
	Günter Förtsch - Teamleiter

Außerdem:

	Karina Böhmer und Wolfgang Arndt - Sport- und Bewegungstherapie
	Jennifer Ulrich und Gabriele Volpert - Ergotherapie
	Jolanta Eisenbart - Teamärztin

EHEMALIGE FÜR EHEMALIGE

Liebe Ehemalige, liebe Angehörige und auch liebe Patienten, die ihr unter den beschwerlichen Bedingungen der Corona-Pandemie eure Therapie macht,

wir, Christa, Robert und ich vom Arbeitskreis EfE (Ehemalige für Ehemalige) haben uns ein paar Gedanken für einen Beitrag in der digitalen Zeitung gemacht. Das Thema des jährlichen Kunstpreises war in den letzten Jahren immer auch das Thema unserer Podiumsdiskussion, in diesem Jahr soll es das Thema unseres Beitrags hier in der Zeitung sein.

„Stabilität in der Krise“ – wie gehen wir als Abhängige mit dieser Krise um. Wie gehen wir mit dem Lockdown, mit dieser weltweiten Ausgangssperre, um?

Robert hat den Beginn ziemlich abstrakt erlebt: „Als die ersten Szenarien um die Covid-19 Krankheit auftraten, habe ich das zuerst nicht ansatzweise als gravierend für mich empfunden, denn es war so abstrakt und weit entfernt. Begriffe wie Wuhan, Infektion, Ansteckung, Lungenkrankheit, Infektionszeit, Beatmungsgerät, Intensivstation, Hygieneregeln oder Abstand wurden dann aber täglich zum allgemeinen Sprachgebrauch, dass ich mich damit beschäftigt habe. Jetzt erst wurde mir bewusst, dass Nähe zu anderen Menschen, vertrauliche Umarmungen und ein herzliches Miteinander, so wie man es tagtäglich gewohnt war, nicht mehr sein durften.“



Robert, Christa und ich gehören zur sogenannten Risiko-Gruppe und wir drei haben unseren Alltag, unseren Haushalt und unser Leben bisher allein und eigenständig bewältigt. Unsere Netzwerke, zum Beispiel auch die Selbsthilfegruppen, haben uns geholfen, trocken zu leben, Einkaufen und ein Schwätzchen halten, einen Kaffee oder ein Eis in der Eisdiele mit Bekannten, all diese lieb gewonnenen Gewohnheiten brachen auf einmal weg. Soziale Kontakte beschränkten sich auf Telefonie oder Unterhaltungen mit Abstand.

Robert ist in dieser Zeit gezielt einkaufen gegangen: „Mit einer gewissen Freude habe ich gelernt, auf Gewohnheiten zu verzichten, die gar nicht immer sein mussten, wie einen schnellen Einkauf - Schuhe, Kleidung oder Klimbim-, ein Eis hier und einen Kaffee (natürlich mit Kuchen) da.“

Für Christa sah der Anfang des Lockdowns so aus: „Auf dringenden Rat meiner Kinder hatte ich rechtzeitig meinen Vorrat aufgefüllt und war dann tatsächlich circa fünf Wochen nur zu Hause.“ Auch für sie gingen die sozialen Kontakte und die Kommunikation mit Anderen nur per Telefon. Allein oder einsam hat sie sich nicht gefühlt, denn ihre täglichen Wanderungen im nahen Wald und die Zeit, die jetzt für ihre Interessen da war, haben ihren Tagen eine andere, aber sehr zufriedenstellende Struktur gegeben. Und: „Ich habe geputzt und aufgeräumt, um dann festzustellen, dass ich schon lange keine so geordnete Wohnung hatte.“



Corona hat vielleicht auch dafür gesorgt, dass wir unser Leben neu ordnen und strukturieren können, in dem wir gezwungen werden, uns vielleicht etwas mehr mit uns selbst und unserem direkten Umfeld zu beschäftigen. Vielleicht auch zu erkennen, dass Verzicht ein Gewinn für uns sein kann. Gerade für uns Abhängige ist dies eine Chance, unsere eigenen Werte und Bedürfnisse zu erkennen und zu stärken. Vielleicht erkennen wir auch, welche sozialen Kontakte, welche Gewohnheiten für uns wichtig sind und uns Stabilität geben.

Für Robert ist es in dieser Zeit auch wichtig, seine Freizeitaktivitäten wie Joggen, Radfahren und seine Spaziergänge beizubehalten, denn diese Gewohnheiten geben ihm Stabilität. Und noch etwas: „Ich habe mich langsam heruntergefahren und dabei gemerkt wie schön es ist, Zeit und Ruhe zu haben, die man zwar sonst auch gehabt hätte, sie aber komischerweise nicht erkannt hat... Wären die weltweiten Umstände dieser Pandemie nicht für viele so schrecklich verlaufen mit dem Tod vieler Menschen und schwerstem Krankheitsverlauf, so könnte man sagen, die Welt müsste mal länger einen Gang zurückschalten.“

Und für Christa ist wichtig: „Andere Menschen nicht unmittelbar sehen zu können war natürlich schade. Seit ein paar Wochen trifft sich unsere Selbsthilfegruppe wieder im Freien und mit Abstand zu kleinen

Wanderungen. Das genießen Alle. Es ist von dieser Gruppe niemand rückfällig geworden.“ Sie selbst ist jetzt mit viel mehr Achtsamkeit in ihrer Umgebung unterwegs.



Christa, Robert und ich sind uns darin einig, dass der bewusste Umgang mit der Corona-Krise auch eine Stabilität in unser Leben gebracht hat. Panik zu vermeiden, zu sehen, was für uns wichtig ist und auch die sozialen Kontakte per Telefon und Brief zu pflegen, sind in dieser Zeit ein wichtiger Ersatz für die Selbsthilfegruppe. Und diese Stabilität hilft uns, die Gedanken an Alkohol auch in der räumlichen Isolation nicht aufkommen zulassen.

Wir hoffen, euch Allen geht es ebenso und ihr habt eure Stabilität in der Krise gefunden.

Sicherlich gehört auch das Ehemaligentreffen in der Fachklinik Bad Fredeburg zu den guten Gewohnheiten im Lauf eines Jahres. Für uns sicherlich ein wichtiger Termin im September, auf den wir uns Alle gefreut haben. Auch wir vom Arbeitskreis

EfE (Ehemalige für Ehemalige) bedauern sehr, dass es in diesem Jahr kein reales Treffen gibt. Aber wir hoffen auf das nächste Jahr, dass wir uns in 2021 gesund und zufrieden wiedersehen.

Und vielleicht regt euch dieser Beitrag ja etwas dazu an, dass ihr mal nachschaut, ob die Krise auch bei euch eine neue Stabilität gebracht hat. Das wäre unser Wunsch.

Viel Spaß auf dem digitalen Ehemaligentreffen wünscht euch stellvertretend für den Arbeitskreis EfE

Sabine

TEAM 2: AKTUELLES & ERFAHRUNGSBERICHTE VON EHEMALIGEN PATIENTEN

Liebe Ehemalige,

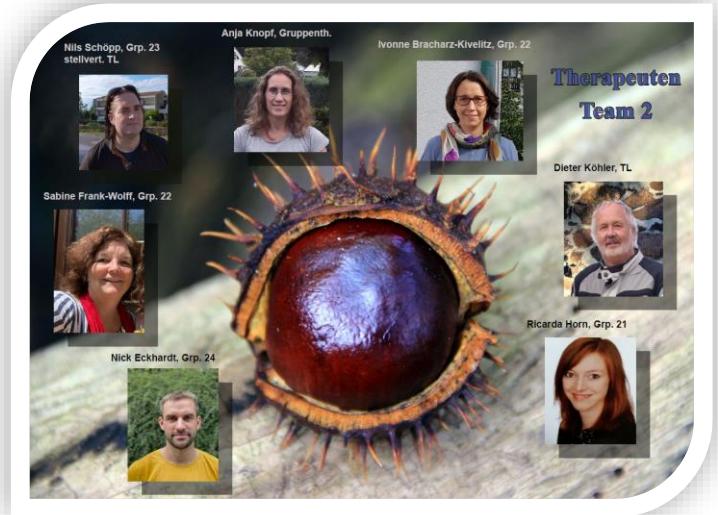
leider könne wir unser jährliches Ehemaligentreffen Corona-bedingt nicht in der gewohnten Weise durchführen, schade. Um unseren Kontakt mit Ihnen aber weiter zu erhalten, haben wir uns eine virtuelle Alternative überlegt, die auf unserer Homepage beschrieben ist. U.a. finden Sie diesen Text, in dem ich Ihnen einige Veränderungen Team 2 betreffend vorstellen möchte.

In der Zeit zwischen dem Ehemaligen Treffen 2019 und dem Diesjährigen haben sich in unserem Team einige personelle Veränderungen ergeben:

- Herr Stefan Röding, der als Gruppentherapeut die Gruppe 24 betreute, wechselte im Oktober 2019 ausbildungsbedingt in unsere Schwesterklinik, in die psychosomatische Johannesbad Fachklinik Hochsauerland. Ende März 2020 verließ Hr. Röding dann das Sauerland, um in einer anderen Klinik als Therapeut tätig zu werden und seine psychotherapeutische Ausbildung abzuschließen.
- Im Ende September 2020 verließ uns auch Frau Mirja Drees. Sie war als Gruppentherapeutin der Gruppe 24 tätig. Auch sie verließ das Sauerland, um in einer Hansestadt eine neue Aufgabe als Therapeutin zu übernehmen.
- Herrn Julian Möllers, der als Gruppentherapeut der Gruppe 21 in der Johannesbad Klinik Fredeburg beschäftigt war, zog es im Oktober 2020 wieder in seine Heimat zurück, wo er nun weiter therapeutisch tätig ist.
- Von Mitte Oktober 2019 bis Ende März 2020 wurde die Gruppe 23 von Fr. Dipl.-Psych. Heisterkamp betreut. Zuvor war sie als Gruppentherapeutin im Team 3 tätig.

Nun aber zu den „Neuen“:

- Hrn. Dipl.-Psych. Nils Schöpp, ebenfalls zuvor als Gruppentherapeut im Team 3, übernahm im März 2020 die Gruppe 23 von Frau Heisterkamp. Herr Schöpp übernahm auch die stellvertretende Teamleitung des Teams.
- Frau Ricarda Horn übernahm im November 2019 die Gruppe 21. Frau Horn studierte Soziale Arbeit und befindet sich zurzeit in der Ausbildung zur Suchttherapeutin.
- Herr Nick Eckhardt, der ebenfalls Soziale Arbeit studierte, ist seit Oktober 2019 als Gruppentherapeut für die Gruppe 24 zuständig. Zuvor war er in der Betreuung junger Menschen mit psychischen Erkrankungen tätig. Auch Herr Eckhardt befindet sich in der Ausbildung zum Suchttherapeuten. Hr. Eckhardt wurde Ende August 2020 Vater und befindet sich seitdem in Elternzeit.



und

Anlässlich des Ehemaligen Treffens habe ich zwei Patienten, die aktuell in der Klinik waren, gebeten, etwas über ihre Behandlung in der Johannesbad Fachklinik Fredeburg zu schreiben. Frau Martina G. war zu ihrer dritten Behandlung, Herr Oskar B. zur zweiten Behandlung hier in Bad Fredeburg. Insbesondere Herr B. bezieht sich auf seine Erfahrungen in der Behandlung, die er mit dem Corona-bedingten Umständen im therapeutischen Alltag machte.

Nun möchte ich mich für dieses Ehemaligentreffen vorerst verabschieden. Ich hoffe, Sie im kommenden Jahr wieder persönlich zu unserem Ehemaligen Treffen 2021 begrüßen zu dürfen.

Alles Gute
und bleiben Sie gesund.

Mein Name ist Oskar B. und ich bin Alkoholiker und kokainsüchtig.

Ich habe bereits im Dezember/Januar 2014/2015 eine Therapie in Bad Fredeburg erfolgreich abgeschlossen. Die Therapie hat mir damals geholfen, 3,5 Jahre abstinent zu leben. Anfang dieses Jahres habe ich aufgrund mehrerer Rückfälle die Entscheidung getroffen, nochmal eine Therapie zu machen. Für mich war völlig klar, es muss wieder nach Bad Fredeburg gehen.

*Ich war in der Zeit vom 03.06. bis 31.08.2020 dort und habe noch einmal eine für mich sehr erfolgreiche Therapie gemacht. Als ich am 03.06. ankam, hat mich zunächst die „Corona Realität“ mit vielen Auflagen und Verboten eingeholt. Da ich ein rational denkender Mensch bin und mit Regeln und Beschränkungen **nüchtern** ganz gut klarkam, machten mir die Beschränkungen nicht so viel aus.*

Natürlich war es schade, nicht in die Sauna gehen zu können, frei schwimmen zu können oder mal mit dem Bus in einen anderen Ort fahren zu können. Natürlich war es auch sehr schmerzhaft, nicht seine Angehörigen zu treffen. Aber trotz dieser Einschränkungen habe ich diese Zeit als ganz große Chance gesehen.

Ich hatte viel Zeit, mal wirklich zur Ruhe zu kommen und über mich und mein Leben nachzudenken. Ich konnte mir viel Zeit nehmen, um nochmals die Gründe für meine Suchterkrankung und meine Rückfälligkeit 2018 zu beleuchten.

Im Nachhinein kann ich für mich sagen, dass ich alles richtiggemacht habe. Ich hoffe, dass es meinen Mitpatienten genauso ging und glaube, dass man aus jeder noch so negativen Situation etwas Positives für sich gewinnen kann.

In diesem Sinne

Gebt niemals auf und glaubt immer an Euch!

Hallo liebe Ehemalige, liebe Angehörige,
Therapeuten und Mitarbeiter der Johannesbadfachklinik in Fredeburg,

ich bin Martina 56 Jahre alt, Alkoholikerin und zurzeit erneut Patientin hier in der Fachklinik. Mittlerweile zum dritten Mal. Aber sind nicht aller guten Dinge drei? Ich wurde gebeten auch ein paar Worte zu schreiben. Leider findet das Ehemaligentreffen ja aufgrund der Corona-Zeit lediglich über die digitalen Wege statt. Aber besser so, als gar nicht.

Ich weiß noch wie wichtig es für mich war, nach meiner ersten stationären Therapie 1996 jedes Jahr hierher zu kommen. Es war für mich ein Ort der Erinnerung, der Wandlung und der damaligen Freiheit zufriedene Abstinenz zu leben. Es war damals ein Ziel, wieder hierher zurück zu kommen, abstinent. In der Anfangszeit war es nicht einfach, trocken zu bleiben, aber ich konnte vieles, was ich hier lernte, oder über mich erfuhr, umsetzen. Es war ein Weg, vieles über mich und mein Leben zu erkennen, wer ich bin, warum ich so bin. Ein Abenteuer mich selber kennenzulernen. Vor allem auch der offene Umgang mit meiner Alkoholkrankung, offensiv umzugehen. Und es hat mir tatsächlich geholfen z.B. meine „Vision“ als Therapeutin zu arbeiten. Ich bin Ergotherapeutin geworden und habe durch meine Offenheit und Motivation vom Arbeitsamt eine Umschulung bekommen.

Für mich war das Sauerland ein Kraftort mit seiner Natur und auch den bergigen Aufstiegen (stöhn...). Der Austausch mit den Ehemaligen und den Therapeuten war immer sehr bereichernd und lebendig. Die Freude, sich zu begegnen und sich zu sehen. Ich habe so viele tolle Menschen kennengelernt, wobei einige von ihnen leider nicht mehr unter uns sind, z. B. Raimund aus meiner ersten Therapie, trotzdem habe ich ihn nicht vergessen. Ich hatte gerade in der ersten Zeit immer ein total „kribbeliges“ Gefühl im Bauch. Ich war jedes Jahr stolz, es weiterhin geschafft zu haben. Die Gemeinsamkeit, dieses mit euch und den anderen zu feiern, war einfach wunderbar. Unterstützend natürlich auch die musikalische Band ehemaliger Therapeuten und Sozialarbeiter, die jedes Jahr für gute Stimmung sorgten und hoffentlich auch noch weiter dabei sind. Ich möchte hiermit auch ganz besonders liebe Grüße und herzlichen Dank an die ehemaligen Therapeuten, die ich noch kenne, senden: Herrn Pappert, Herrn Röhr und Herrn Wagner, Herr Heuel sowie Frau Frank-Wolf. Sie haben mir damals sehr geholfen. Ja, mit dieser Therapie bin ich 14 Jahre abstinent geblieben. Ich wurde sogar einmal nach 10-jähriger Abstinenz mit einer Nadel geehrt. Aber wie wir wissen, das „Suchtmonster“ ist immer da, es schläft und kann jederzeit wach werden.

2015 war es dann bei mir wieder soweit und ich war erneut hier. Die damaligen Therapeuten, bis auf Frau Frank-Wolf, Herr Köhler, Herr Wagner als Aufnahmetherapeut, waren nicht mehr dort. Die Regeln waren etwas gelockert. Ich hatte 15 Wochen nur für mich, ich war so „fertig“, körperlich und seelisch. Auch hier habe ich wieder an Trauma-Themen gearbeitet. Alles kommt immer zu seiner Zeit und ich konnte etwas sehr lang Verdrängtes bearbeiten. Ich bin hier damals sehr viel gewandert, habe viel Sport gemacht und ebenfalls wieder tolle, liebenswerte, interessante Menschen kennengelernt. Also auch diese Zeit war für mich sehr wichtig und hat innerliche und äußerliche Veränderungen bewirkt. Und jetzt, ich habe mich geschämt, aber das habe ich überwunden. Jetzt war ich wieder hier für acht Wochen. Ich konnte erneut einige Erkenntnisse über mich bekommen und Themen bearbeiten, die mich u.a. zu meinem erneuten Rückfall geführt haben. Ich bin dankbar, ich lebe und ich habe wieder Zuversicht.

Bad Fredeburg ist auch zu Coronazeiten etwas ganz Besonderes für mich. Selbst wenn es Einschränkungen und irgendwelche Umstände zum „Meckern“ gibt. Für mich persönlich war diese Zeit sehr heilsam. Ich habe keinen Job mehr, meinen Führerschein verloren, keinen Partner. Aber ich habe mein „Leben“, meine Kinder, eine Wohnung, Freunde und vor allem wieder zu „mir selbst gefunden“, bin mit mir in Verbindung. Das ist ein „saugutes“ Gefühl. Und ich weiß, ich sterbe nicht an Gefühlen, im Gegenteil, sie machen uns stark, ich kenne meine Schwächen und bin wieder aufgestanden. „Abstinenz macht frei“ und ich liebe die Freiheit.

Ich wünsche euch allen eine zufriedene Abstinenz, bleibt gesund, seid achtsam, danke für eure Augen und Ohren, wenn ihr dieses lest und danke für die Begegnungen, die ich mit Vielen von euch hatte. Ich hoffe, dass es irgendwann wieder ein persönliches Ehemaligentreffen gibt um uns zu sehen, zu feiern und auszutauschen. Und vielleicht sehen wir uns dann auch hier noch in Bad Fredeburg statt in Dortmund. Wir werden sehen.

Vielen Dank auch an alle Mitarbeiter, Therapeuten, Ärzte, die gute Küche und das freundliche Pflegepersonal, dem Sozialdienst (Frau Klaus), Frau Schauerte, die Rezeption etc. und besonders Herrn Köhler, Frau Frank-Wolf, Frau Bracharz und Herrn Dr. Geyer.

Martina G.

EHRUNG DER JUBILARE

Liebe Jubilare,

in diesem Jahr ist – fast – alles anders. Zum ersten Mal in der Geschichte der Fachklinik Fredeburg können wir uns am dritten Septemberwochenende nicht persönlich in Bad Fredeburg und der Klinik treffen. Corona und die damit verbundenen Sicherheitsauflagen haben uns einen gehörigen Strich durch die Rechnung gemacht.

Fast alles ist deswegen anders, ein Ehemaligenfest in digitaler Form mit aufgezeichneten Videobeiträgen, Grußworten, ein Interview mit einem bekannten Ehemaligen, Telefonkonferenzen anstelle der Teamtreffen.

Eines aber ist geblieben, liebe Jubilare. Das sind Sie! Sie sind sich und auch uns treu geblieben, wie Ihre Anmeldung zum diesjährigen Ehemaligenfest zeigt.

Ihnen gratulieren wir von ganzem Herzen zu Ihrem Jubiläum, zu ihrer langjährigen Abstinenz und ihrem erfolgreichen Lebensweg. Anlässlich Ihres Jubiläums gebührt Ihnen Anerkennung. Sie dürfen stolz auf das Erreichte sein.

In der öffentlichen Wahrnehmung wird oft vernachlässigt, dass es sich bei Suchterkrankungen um tödliche Erkrankungen handelt. Alleine an den Folgen eines überhöhten Alkoholkonsums sterben in Deutschland jährlich etwa 80.000 Personen, das sind mehr als 200 am Tag! Aber

Suchterkrankungen töten nicht nur indem sie körperlich und psychisch krankmachen. Sie töten auch durch soziale Vereinsamung und Elend. Und sie haben leider die Macht, viele Begleiter des Lebensweges, Familie, Partner, Freunde, Kollegen, zu Mitbetroffenen zu machen, die mitleiden und oft eigene Störungen und Erkrankungen entwickeln.

Suchterkrankungen zu überwinden ist nicht einfach, die hohen Rückfallzahlen zeigen dies auf. Es kostet Kraft, schmerzt gelegentlich und erfordert immer wieder klare Entscheidungen und erneute Anstrengungen. Suchtmittelfrei zu leben ist in einer Gesellschaft, die einen gestörten Umgang mit Suchtmitteln aufweist, die zum mittrinken oder mitkiffen oder zu einer gemeinsamen Linie auffordert, denjenigen aber, der mit Alkohol oder anderen Suchtmitteln nicht mehr umgehen kann, ächtet, nicht einfach. Man gehört dann nicht immer dazu! Aber von der für die Abstinenz notwendigen Achtsamkeit sich den Problemen zu stellen, sich nicht zu überfordern und auf eine langfristig auskömmliche Verhaltensweise zu achten wie es Abstinente gelernt haben, könnten alle anderen auch profitieren.

Sie, werte Jubilare, haben es geschafft, der selbstzerstörerischen Sucht Einhalt zu gebiete. Wir durften dazu einen kleinen Beitrag leisten. Wir freuen uns, dass Sie uns an Ihrem Leben, Ihren Erfolgen aber auch Nöten teilhaben lassen und wünschen Ihnen weiterhin alles Gute,

bleiben Sie gesund und zuversichtlich.

Ihre Kathrin Lux und Ihr Dieter Geyer



10 Jahre



- Helmut
- Andrea
- Elke
- Matthias

20 Jahre



- Otto
- Reinhard
- Norbert
- Beate
- Klaus
- Rainer
- Franz-Josef

25 Jahre



- Peter
- Thomas
- Olaf

30 Jahre



- Rudi
- Sigrid
- Klaus
- Harmtut

35 Jahre



- Detlef
- Edmund
- Sabine

Außerdem geehrt werden für:

5 Jahre:

- Udo
- Ulrich

15 Jahre:

- Jörg