

**Mein Weg
Dein Weg
Ein Weg**





Wo bin ich hier gelandet?

Hallo,

vielleicht geht es Dir so wie mir. Du stellst dir die Frage, die fast alle Neuankömmlinge sich stellen: Wo bin ich hier gelandet?

Ich komme aus Frankfurt am Main, eine wie ich finde wunderschöne Großstadt in Hessen. Wolkenkratzer, die berühmte Skyline, Großstadt-Hektik, die Straßen voller Leben – Menschen, Autos, Busse und Trams. Einfach gesagt, die Stadt lebt. Ich bin nun seit 11 Wochen hier in Vielbach und alles ist anders. Grüne Wälder soweit das Auge reicht, Wiesen, Bauernhöfe, Kühe und Rehe laufen dir beim Spazierengehen über den Weg. Für mich war die Umstellung sehr gewöhnungsbedürftig. Zwar gibt es in Frankfurt auch Grünanlagen und Parks, allerdings sind da auch meistens viele Leute unterwegs, Kinder spielen im Sandkasten und viele Leute genießen die Pausen im hektischen Leben. Sozusagen: Es ist immer was los!

Hier im wunderschönen Westerwald ist es anders. Du triffst kaum Menschen, alles ist ruhig und die frische, saubere Luft lädt zum tief Durchatmen ein. Hier bist du richtig, hier kannst du zu dir finden. Die meisten Suchtkranken leben ein Leben voller Hektik, Unzufriedenheit, meist alleine, ohne an sich zu denken, ohne Rücksicht zu nehmen, immer auf der Suche nach dem nächsten Kick. Hier kannst du dich ganz auf dich konzentrieren, Ruhe und Gelassenheit finden und dich in Geduld üben, damit du Sieger über deine Krankheit bist. Du kannst dich hier auf deine Therapie einlassen. Versuche, nein lass es auf dich wirken, finde zu dir, mache hier einfach einen Neustart. Geh hinaus, erkunde und genieße die Landschaft.

Therapie heißt Veränderung, das habe ich gelernt. Ich bemühe mich täglich um Verbesserung. Ich lasse es mir hier gut gehen. Ich versuche jeden Tag die Landschaft auf mich wirken zu lassen. Ich sauge förmlich diese Ruhe in mich auf, versuche die schönen Dinge hier in den Vordergrund zu stellen. Mein Rat: Komm erstmal an, nimm dir die Zeit, die du brauchst und gib Vielbach und den Therapeuten eine Chance dir zu helfen. Deswegen bist du hier, weil DU DEIN Leben ohne Suchtmittel meistern willst. Willkommen in Vielbach!

Massimo Legé

VIELBACH

raue See
Ausweg
Einöde
Anker & Ende
Chaos
Anfang
Lebensgrundlage
Hoffnung(schimmer)
Nirgendwo
Perspektive
Therapie
Hölle
Normalität
Hafen
Familie
Hilfe

A large, light gray hourglass is centered in the background of the page. The top bulb is wider than the bottom bulb, and the narrow neck is in the middle. The hourglass is filled with a pattern of small, light gray dots. The text is overlaid on this background.

FIRST STEPS

Ratgeber für Patienten

- **Ankommen** - sich **Zeit** lassen
- **Hilfe** annehmen
 - > von Therapeuten
 - > von Patienten
 - > vom eigenen Paten
 - > selbst vom Koch 😊
- sich einfügen
 - > in die Therapiegruppe
 - > ins Arbeitsteam
 - > in die Gemeinschaft
- seinen **Weg** finden in Bezug auf
 - > Wohnung
 - > Arbeit
 - > Familie
 - > Freunde

Fragen kostet nichts!!!!

Ein neues Zuhause

Ein Kontrast zu alten Gewohnheiten in der Sucht

Blicken wir zurück.

Morgens halb zehn in Deutschland. Kein Knoppers zur Frühstückspause. Keine Erwerbstätigkeit. Keine Termine, „nur“ ein paar aufgeschobene Verpflichtungen. Keine „unnötig anstrengende“ Kommunikation zu Familie, Freunden, Behörden. Frühstück, Mittagessen, geschenkt. Katzenwäsche und auf zur Beschaffung meines bevorzugten Suchtmittels. Zuhause angekommen das notwendigste im Haushalt erledigt. Endlich Freizeit. Meine bevorzugten Medien angemacht. Abschalten. Flucht in die „Ruhe“ in Kopf und Körper. Befriedigung, Beruhigung, Erlösung. Ich konnte gar nicht so viel konsumieren wie ich gewillt war endlich vollends abzuschalten oder die Sehnsucht nach Heim-, und gar Fernweh, manchmal sogar nach Gemeinschaft, stillen zu können. Dann das lange Warten auf die Bewilligung der Rehabilitation, auf die Terminzusage seitens der Fachklinik. Die Entgiftung stand auch noch bevor. Maximaler emotionaler Stress bei gleichzeitig hoffnungsvollen Blick auf den Tag X.

Wie aufregend der Morgen vor der Anreise war. Die Anspannung war quasi greifbar. Den Kühlschrank abgetaut, die Sicherungen geprüft, die Thermostate auf kleine Stufe gestellt, die eingehende Post geregelt, die Haus- und Wohnungsschlüssel übergeben, alles vorherig Besprochene und Organisierte noch einmal durchdacht und geprüft. Abfahrt.

Die Ankunft am Vormittag verlief wie geplant. Der Empfang im Foyer war freundlich und das vorausgeschickte Gepäck war bereits vor Ort. Die medizinische Eingangsuntersuchung absolviert, Mittagspause. Die ersten Kontakte mit Personal und zukünftigen Gruppenmitgliedern verlief freundlich. Das Zimmer bezogen und die erste Bekanntschaft mit dem neuen Zimmerkollegen gemacht. Die erste Aufregung verflog und ein positives Gefühl begleitete mich für den Rest des Tages. Viele neue Eindrücke und die erste Nacht in der neuen Umgebung.

Das erste Frühstück im Gruppenrahmen im Speisesaal, die erste ganztägige Arbeitstherapie im Anschluss. Die in wöchentlich mehreren Stunden stattfindende Arbeitstherapie, diesmal in der Hauswirtschaft, beinhaltete die wechselweise Reinigung der gemeinschaftlich genutzten

Toiletten im Hauptgebäude, die Turnhalle und des hiesigen Fitnessraumes, oder anderen gemeinschaftlich genutzten Räumlichkeiten.

Je nach Interessen und Vorkenntnissen erfolgte die zukünftige Einteilung in der Gärtnerei, Tischlerei, Schlosserei oder zum Beispiel auch in der tiergestützten Therapie.

Hier eine Übersicht der im Gruppenrahmen stattfindenden und wechselnden Dienste:

Küchendienst am Abend, Tischdienst zu den Mahlzeiten, Mülldienst am Abend, Reinigung der Wohnbereiche, die Pflege der Tiere oder in der Cafeteria. Ein „krasser“ Kontrast zu dem bisherigen Alltag im gewohnten heimischen Umfeld. Nicht zuletzt ist der Dienst aller Patienten in und für die Gemeinschaft eine willkommene Aktivierung, wenngleich auch in den ersten Tagen der Eingewöhnung fordernd und fördernd.

Mich hatte diese neue Aufgaben- und Rollenverteilung im neuen Umfeld emotional sehr herausgefordert und war, nicht zuletzt auch durch die unterstützende und verständnisvolle Art der Mitpatienten und Therapeuten, sinnstiftend und von einem erfrischenden Gefühl eines neuen Verantwortungsbewusstseins begleitet. Ein Wiedererkennungswert zu altbekannten und durchaus positiven Charaktereigenschaften, vorhandenen Fähigkeiten und erlebten Wohnsituationen war geschaffen. Ein Anfang zum rekonstruierten oder neuen Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein war gemacht.

In Anlehnung an den schweizer Schriftsteller K. Marti („Wo kämen wir hin, wenn alle sagten, wo kämen wir hin, und niemand ginge, um zu sehen, wohin wir kämen, wenn wir gingen.“) werden noch viele Schritte zu gehen sein. Bei uns in der Fachklinik Vielbach sind es emotional und körperlich anstrengende Schritte, mit neuen Menschen, in neuer Umgebung, in einem neuen Zuhause auf Zeit und neuen Aufgaben. Mir gefällt nicht alles, auch weil ungewohnt. Und doch ein guter Start in eine hoffnungsvolle Zukunft.

A semi-transparent illustration of a traditional wooden cabin with a steep gabled roof, a chimney on the left, and a circular window with a cross pattern. The cabin is centered on a white background. Overlaid on the cabin is the text 'Wir sind hier nicht im Hotel!' in a bold, red, sans-serif font.

**Wir sind
hier nicht
im Hotel!**

© Hansi Harke

1. Was hat Sie bewegt gerade diese Stelle anzunehmen?

Als ich im Frühjahr 2022 die Annonce der Klink in einer Zeitung las, in der eine Arbeitstherapeutin für den Bereich Garten und Tiere gesucht wurde, fühlte ich mich nahezu persönlich angesprochen. Die Ausbildung zur Ergotherapeutin hatte ich bereits in jungen Jahren und die Weiterbildung zur Fachkraft für Tiergestützte Intervention erst kurz zuvor abgelegt. So bewarb ich mich kurzerhand. Nach einem Tag Probearbeiten war mir sonnenklar: „Hier, an diesem Ort, inmitten alter Eichenbäume, möchte ich künftig sehr gerne mitwirken.“ Der weitere Fortgang erschließt sich. :)

2. Was ist Ihnen besonders wichtig?

Ganz besonders wichtig ist mir ein achtsamer und somit auch respektvoller Umgang. Dies halte ich für alle Bereiche gleichermaßen wichtig, ob es der Mensch, das Tier oder die Natur ist. Wenn man genau hinschaut, ist alles miteinander verbunden. Das soll nicht allzu esoterisch klingen, mehr ist es eine logische Folge. Als eines von vielen Beispielen dient vielleicht: Der Eselmist wandern pro Schubkarre, die von einem Menschen gesteuert wird, auf die Beete im Garten. Dort wachsen dann die Mohrrüben, gänzlich ohne chemische Düngung, ganz natürlich, als leckere Nahrung für Mensch und Tier.

3. Warum ausgerechnet der Beruf?

Er verbindet meine größten Interessen miteinander. Der soziale Aspekt, der Umgang mit Menschen ist verbunden mit Handwerk, Natur und Tieren. Perfekt! Die Tätigkeit als Arbeitstherapeutin in Vielbach stellt mich täglich vor neue Herausforderungen. Ein Trott wird hier voraussichtlich nie entstehen können und das entspricht meiner Lebensphilosophie: „Immer schön wachsen an seinen Aufgaben!“

Vielbach eben



Vielbach **LEBEN!**

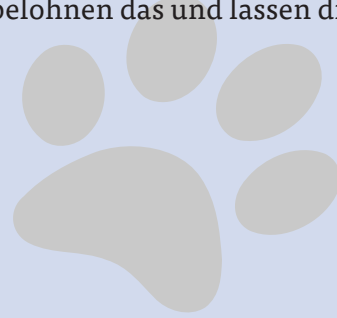
Warum Therapie in Vielbach?



Ist die Entscheidung getroffen clean und trocken zu leben, kommt die Frage auf:

Wo mache ich Therapie?

In meinem Fall war es sofort klar, ich werde meinen Hund, einen Golden Retriever mitnehmen. Von einem ehemaligen Patienten habe ich erfahren, in Vielbach ist es möglich, Therapie mit seinem Hund zu machen. Ich schaute im Internet nach und machte mich kundig, wie die Therapieeinrichtung in Vielbach aussieht und welche Therapiemöglichkeiten angeboten werden. Meine Vorstellung, dass ich ein Einzelzimmer bekommen würde und dass mein Hund bei mir schlafen dürfte, entpuppte sich als Illusion. Mein Hund „Anubis“, der nie ohne mich einschlafen musste, geschweige denn je einen Zwinger von innen gesehen hat, war in der Eingewöhnungsphase sehr ängstlich und aufgeregt. Auch wenn die Trennung mir sehr missfällt, bereute ich nicht mein Pelztier mitgenommen zu haben und Vielbach als Therapieeinrichtung ausgesucht zu haben. Die langen Spaziergänge, die ich täglich mit einem tierischen Begleiter unternehme, belohnen das und lassen die räumliche Trennung erträglich erscheinen.



Massimo Legé

Meine Gedanken zum Leitbild der Fachklinik Vielbach

Die Fachklinik Vielbach hat es sich zur Aufgabe gemacht für Menschen da zu sein, die am Rande der Gesellschaft stehen.

Suchtkranke Menschen mit besonderen sozialen Schwierigkeiten finden hier seit über 35 Jahren einen Platz, wo sie für sich und ihr Leben einen Neuanfang finden können.

Jeder Mensch hat im Rahmen seiner Möglichkeiten ein Anrecht auf ein selbstbestimmtes, freies und eigenverantwortliches Leben. Ich vergleiche den Menschen gerne mit einem Bergwerk, reich an Edelsteinen von unschätzbarem Wert – die Therapie hier in Vielbach kann bewirken, dass dieser Mensch seine Schätze enthüllt und dass er und die Gesellschaft daraus Nutzen zu ziehen vermag.

Meine Sichtweise auf unsere Patienten ist geprägt durch den Leitgedanken, dass man bei jedem menschlichen Wesen zunächst einmal nur darauf schauen sollte, was des Lobes würdig ist, das heißt also, was gut an ihm ist, worauf man aufbauen kann. Nur so kann man ihm respektvoll und von Mensch zu Mensch begegnen.

Wir haben es hier in Vielbach fast ausnahmslos mit entmutigten Menschen zu tun, die häufig jeden Glauben an sich und den Mitmenschen verloren haben. Denn Mut ist meiner Meinung nach das, was diese Menschen am dringendsten brauchen.

Ich sehe meine Hauptaufgabe darin ihnen vor allem Mut zu machen:

- sich wieder als ein menschenwürdiges Mitglied dieser Gesellschaft zu betrachten
- den Mut wieder an die eigenen Kräfte, Möglichkeiten und Fähigkeiten zu glauben
- den Mut wieder eine Perspektive für sich und ihr Leben zu entwickeln
- den Mut wieder einen nützlichen Platz einzunehmen auf dem er sich selbst und andere achten kann
- den Mut die Gesundheit nicht als etwas selbstverständliches, sondern als eine Lebensaufgabe zu verstehen

- den Mut sich zu entdecken als ein soziales Wesen, das ohne Beziehung zu anderen Menschen auf Dauer nicht gesund und zufrieden leben kann den Mut wieder zu vertrauen und sich einzulassen auf andere Menschen
- den Mut Hilfe anzunehmen, aber auch zu geben
- den Mut sich mit den Sinnfragen des Lebens auseinanderzusetzen
- den Mut daran zu glauben, dass jeder Mensch ein Entscheidungen treffendes Wesen ist und somit sich nicht mehr als Opfer, sondern als Gestalter seines Lebens wahrzunehmen
- den Mut daran zu glauben, dass jeder Mensch etwas beizutragen und zu geben hat
- den Mut Grenzen und Regeln in der menschlichen Gesellschaft zu akzeptieren und einzuhalten
- den Mut Abstinenz als einen gesunden und gangbaren Weg zu verstehen und Mäßigung als Tugend und nicht als Bürde zu betrachten
- den Mut sich selbst und andere so anzunehmen, wie sie sind
- den Mut Fehler machen zu dürfen und sich als Mensch und damit als unvollkommen anzunehmen
- den Mut an Entwicklung und nicht nur an Ergebnisse zu glauben
- den Mut wieder neu anzufangen.

Ich bin der tiefen Überzeugung, dass Ermutigung für den Menschen so wichtig ist, wie für die Pflanze das Sonnenlicht und dass Ermutigung das einzige Mittel ist, dass den Menschen dazu bewegen kann sein inneres Potential zur Entfaltung zu bringen.

Warum ich Therapie mache?

**für
MICH
selbst!**



- für meine Zukunft
- für meine Gesundheit
- um mein Suchtverhalten zu verlassen
- für meinen NEUANFANG
- für mein Leben & meine Lebensqualität
- Ich möchte meine alten Verhaltensmuster ändern.
- um neue Sichtweisen zu entwickeln, zu erlernen und umzusetzen, die das Clean-Bleiben ermöglichen.
- um es besser zu machen als vorher
- für meine Enkelkinder
- für meine Familie
- für mein Umfeld
- für meine Mitmenschen
- für meine Liebsten
- für meinen Job/Arbeitgeber
- für eine gesundene & zufriedene Abstinenz
- für das Gericht

Mein Freund und Feind der Alkohol

In meiner Jugend ging es ständig auf und ab. Wir waren jung und wild und hatten immer Spaß. Schwimmen, Kino, Fahrräder klauen und mit Weibern rumhängen. Für unsere Clique gab es nur das, was ne zeitlang nur geil war. Wir erweiterten unseren Spaßfaktor mal hin und wieder. Es begann harmlos. Mein erster Kontakt mit Alkohol war ca. mit 14 +/- und Rauchen natürlich. Hat ja schließlich jeder gemacht. Die Erwachsenen und Älteren, für die war das ja auch normal. Also warum nicht?


Am Wochenende trafen wir uns immer, wo uns keiner sehen konnte, um gemeinsam mal'n paar Bier zu saufen, Schlampen waren auch immer dabei. Klar, um auch zu imponieren und um gemeinsam Spaß zu haben. Meine Ausdrucksweise soll hier zeigen, war für ein Typ Mensch ich war. Somit probierten wir uns aus. War doch normal. Öfter trafen wir uns um zu trinken, rumzualbern. Das ging auch alles gut. Die Zeit verging und verging. Irgendwann kam der Zeitpunkt, wo die Eltern es mitbekommen haben. Scheiße, da war was los. Ärger vorprogrammiert! War uns egal, scheißegal. Wir feierten und feierten. Das Verhältnis zu Hause wurde immer brenzlicher. Die Eltern kochten vor Wut. Wie sagt man so schön, Gören sind unbelehrbar. Es ging so weit, dass körperliche Gewalt zu Hause stattfand zwecks des beschissenen Verhaltens. War uns auch scheißegal. Feiern war cooler und mit Weibern rumzuhängen und Scheiße zu bauen. Ich kam an den Punkt, wo Alkohol zu meinem Freundeskreis zählte wie'n Kumpel. Um die Gewalt zu Hause auszuhalten war das'n guter Freund geworden. Ich habe es so lange hingegenommen jeden Tag inne Fresse zu bekommen zwecks meines Verhaltens.

Mein Vater trank und wollte mir das verbieten. Am Arsch!
Was der kann, kann ich erst recht. Also weiter gesoffen.

Es kam der Zeitpunkt, wo es halt jedes Wochenende auf die Piste ging. Techno Clubs, Goa Partys, Freunde fürs Leben gefunden. Die Drogen sind ins Spiel gekommen. Man probierte sich durch. Am geilsten waren Trips. Die ließen mich in eine Parallelwelt abtauchen, weit weg von Problemen. Die Musik hat mich verzaubert und die Drogen ... genauso gut wie ein Fick. Ich vernachlässigte mein reales Leben - sozial, Familie, Ausbildung - einfach alles. Ich tauchte ab in die Drogenwelt, die so geil war, dass ich am Ende nicht mehr wusste, was genau der Sinn in meinem Leben war. Man verändert sein Wesen. Ich wurde aggressiv, gefühllos, emotionslos. Ich bemerkte mit Mitte 20, dass mit mir irgendwas nicht stimmte. Ich schwor mir, jetzt ist Schluss mit Partys, Drogen, rumgehure und gesaufe. Tja, Arschkarte! Ich konnte nicht mehr aufhören. Ich wusste nichts mit mir anzufangen. Alles war Scheiße ohne meine besten Freunde; Alkohol und Drogen. So fing meine Karriere an. Ich war mir nicht bewusst, dass ich süchtig geworden bin durch Allgemeinheitstreffen, weil alle es machten. Man sollte sich bewusst machen am Anfang seines Lebens, was Wert hat - `n kurzer Drogen-Alk-Fick oder ein normales Leben - was ich fast mit meinem Leben bezahlt habe. Wirbelsäulenbruch.

Ein Einblick, wie es anfang.

René Brückner



„Wir werden jetzt gemeinsam auf eine Reise gehen, auf eine Reise in deiner Fantasie...

Stell dir ein Samenkorn vor.
Wie sieht es genau aus?
Was hat es für einen Geruch?

Jetzt stelle dir vor, DU bist dieses Samenkorn.
Wie fühlst du dich als Samenkorn?

Dann kommt ein Windstoß und treibt dich davon. Immer weiter reist du mit dem Wind, lässt dich von ihm tragen. Schließlich wirst du auf einen Boden geweht. [...]

Du liegst jetzt tief genug in dem Boden, um nicht mehr weggeweht zu werden. Du beginnst zu wachsen. Du wächst immer weiter.

Was wird aus dir?“ [...]

aus: Abram/Hirzel: Fühlen erwünscht



P. K.

P. KOTELL

19

Hallo Herr Jösch,

hier schreibt wieder mal Ihr Spezialpatient Chris „Dizzy“ Estenfelder.

Ich bin wiedermal in der JVA (seit August 2020), nachdem ich ein Jahr lang auf freiem Fuß war. Ich habe mal wieder aus Frust Autospiegel abgetreten und mich der Polizei widersetzt. Einiges wurde auch eingestellt, wie z.B. Ladendiebstahl. Ich komme hier drin „eigentlich“ ganz gut zurecht. Ich habe in der U-Haft (6 Monate) als Hofreiniger gearbeitet und bin jetzt in der Pensumarbeit, wurde aber zum Hausarbeiter heute ernannt. Ich vermisse die Freiheit, weiß aber, ich würde wieder zur Flasche greifen. Vielleicht würde ich auch wieder Scheiße bauen. Wer weiß?

Ich war die letzten 13 Wochen vor Inhaftierung komplett obdachlos. Habe mich auf öffentlichen Toiletten gewaschen, an überschaubaren Plätzen (Parkbänke, Hauptwache etc.) geschlafen und von der Hand in den Mund gelebt. Es war eine harte Zeit, aber ich habe mich ganz gut durchgeboxt.

In den letzten 4 Jahren sind über 6 Freunde und Bekannte von mir verstorben, von denen ich weiß und die wenigsten wurden über 40. Drei Tage bevor ich den Autospiegel abgetreten habe, ist ein Freund in der Entgiftung verstorben. Er wurde 31 Jahre alt und die genaue Todesursache ist nicht bekannt. Einen Monat davor haben wir nach langer Zeit wieder zusammen gehillt. Von 2 meiner Freunde sind die Väter gestorben. Der letzte vor einem Monat am Coronavirus. Ich habe immer Angst, dass meinen Eltern etwas passiert.

Ich habe eigentlich im Mai zweidrittel Strafe und im Oktober Endstrafe gehabt, aber die haben meine Bewährung widerrufen und mir noch 2 Geldstrafen reingedrückt, weswegen ich 10 Monate länger sitzen muss. Im Sommer 2022 komme ich raus oder fast im Herbst. Immer wenn ich sitze spielt die Eintracht überragenden Fußball. Vielleicht sollte ich Lebenslang beantragen. Spaß beiseite.

Ich weiß auch nicht, wie es nach der Haft weitergehen soll. Ich habe heute erfahren, dass es mit der 2/3 Anhörung schwierig wird.

Das Gericht empfiehlt mir den Antrag zurückzunehmen, da sie nicht davon ausgehen, dass ich mein Leben ändern werde. Ich habe Autos beschädigt und eigentlich kaum jemandem geschadet. Der Widerstand gegen die Beamten hat auch keine bleibenden Schäden verursacht. Vor Gericht hat der Staatsanwalt gesagt, ich hätte meine Chance gehabt.

Ich bin 33 Jahre alt. Viele meine Altersgenossen sind jetzt erst mit dem Studium fertig. Ich kann arbeiten, auch wenn es meistens nur an die 6 Monate sind. Es ist ja nicht so, dass ich strohdumm und komplett unmotiviert bin. Es kann sein, dass ich mit meiner exzentrischen Art polarisiere, aber soll ich mit 33 Jahren alle Pläne und Träume begraben? Therapie wird mir empfohlen, aber sind wir ehrlich, das ist auch nicht immer der richtige Weg. Außerdem ist Alkohol keine illegale Substanz. Auch wenn die Zeit in Vielbach eigentlich nicht so schlecht war. Ich weiß nicht, ob das der richtige Weg ist.

Mit meiner Musik läuft es schleppend. Zwar sagen ab und zu Leute, sie hätten meine Musik gehört, aber meine Klickzahl steigt nicht rasant. Warum ich dann noch weitermache? Weil aufgeben keine Option ist! Allerdings gehöre ich auch nicht mehr zu den jungen Wilden und Rap oder generell Musik ist ein hartes Geschäft. Und ständig in der Öffentlichkeit stehen ist auch nicht leicht. Ich ziehe den Hut vor allen Prominenten, die es schaffen trotz oder wegen ihrer Skandale stark und standhaft zu sein. Ich wollte auch immer positiv in Erinnerung bleiben, doch mittlerweile habe ich nur noch wenige soziale Kontakte. Ich will nicht aufgeben, aber die Zukunftsaussichten werden nicht besser. Naja, wenigstens habe ich jetzt Arbeit und verdiene Geld, damit mein Einkauf funktioniert. Meine Mutter kommt mich auch besuchen und meine Ex hat auch in Facebook geschrieben, aber was soll ich ihr bieten?

PS: Bitte veröffentlichen Sie dieses Schreiben in der SuchtGlocke und senden mir die letzten 2 Exemplare zu.

Danke.

Ihr Christian „Dizzy“ Estenfelder

Brief eines ehemaligen Patienten

Die Geschichte der Steinpalme

Der alte Mann sagte zu den Dorfbewohnern: „Ich werde euch die Geschichte der Steinpalme erzählen. Wir treffen uns bei dem prächtigen Baum!“

Am Rande der Wüste gab es einen Landstreifen, eingeschlossen zwischen der heißen Wüste und dem Salzwasser des Meeres. In diesem kargen Landstreifen wuchsen kleine Palmensproßlinge. Eines Tages kam ein geschwächter, sehr durstiger Mann an den kleinen Palmen vorbei. Der Mann wurde wütend und schrie die kleine Palme an. „Warum lebst du? Warum bist du so jung und schön? Woher bekommst du das Wasser zum Überleben?“ Der Mann hob einen am Strand liegenden Stein auf und zerschmetterte die kleine Palme. Danach fiel der Mann total entkräftet um. Es wird erzählt, dass zwei oder drei Tage später eine Beduinenkarawane vorbeikam und der Mann wurde gerettet. Die kleine Palme konnte die Schmerzen kaum aushalten und das Gewicht des Steins setzte ihr zusätzlich zu. Die Palme versuchte mit Hilfe des Windes den Stein loszuwerden, dies gelang ihr aber nicht. „Gib auf“, sagte die kleine Palme zu sich, „der Stein ist zu schwer.“ „Du musst ihn nicht abwerfen.“, sagte die innere Stimme zu ihr. „Du musst die Last des Steins annehmen, dann wirst du sehen, wie deine Kräfte wachsen!“ Die kleine Palme nahm diese Bürde an und mit der Zeit trafen die kräftigen Wurzeln der Palme eine Wasserader. Befreit schoss eine Süßwasserquelle nach oben. Sie hatte den Kampf gewonnen. Sie hatte eine Quelle freigelegt, die seither den Durst vieler löscht. Der Baum hatte seine Last angenommen und hoch hinausgetragen. Sie liegt heute noch auf ihrem Herzen, die Last ist ein Teil von ihre geworden. Der alte Mann legte seine Hände auf den Stamm der mächtigen Palme. Nach und nach verließen die Zuhörer den Strand. Nur ein Mann setzte sich zum Geschichtenerzähler. Beide saßen lange ohne Worte. „Ich bin der Mann, der den Stein auf die Palme gedrückt hat. Was soll ich tun? Ich fühle Schuld.“ „Dann trage diese Schuld wie der Baum den Stein. Versuche deine Schuld in Liebe zu verwandeln.“ sagte der alte Mann. „Vergiss dabei nicht, Liebe ist etwas, was man tun muss. Liebe ist Leben und wächst allein in uns.“

Meine Kindheit war so wie das Leben der kleinen Palme. Unschuldig zerdrückt von denen, die mir eigentlich als Vorbilder mein Leben zeigen sollten. Der Stein ist die Last, die ich mit mir herumtrage, obwohl ich als Kind keine Chance hatte, mich dagegen zu erwehren. Jetzt bin ich erwachsen und versuche nun, meine Wurzeln neu zu setzen. Der Weg in die Sucht hat sich als Irrgarten erwiesen. Nun stehe ich vor den Trümmern meines Lebens. Diese Therapie soll mir helfen auf den richtigen Weg zu gelangen. Jeder ist seines Glückes Schmied. Ich weiß, wo ich herkomme. Da will ich nicht wieder hin. Ich werde meine Wurzeln setzen und versuchen die Quelle des Lebens anzuzapfen. Jeder von uns hat es verdient geliebt zu werden, sich geborgen und sicher zu fühlen und ohne Angst durchs Leben zu gehen. Hoffnung wurde erweckt, nun geht es darum anzukommen und ohne Suchtmittel das Leben zu genießen.





**„Wir werden jetzt gemeinsam auf eine Reise gehen,
auf eine Reise in deiner Fantasie.**

**Stell dir vor, du gehst durch eine Landschaft.
Schau genau, wie diese Landschaft aussieht...“ ->**



„ ... Während du gehst, spürst du einen Rucksack auf deinem Rücken. Er ist recht schwer. Du gehst weiter durch die Landschaft. Dann siehst du in einiger Entfernung einen Berg und beschließt, dorthin zu gehen. [...]

Nun bist du am Fuße des Berges angekommen. Du schaust nach oben. Was siehst du? Wenn es einen Weg gibt, dann folge diesem Weg hinaus. Wenn es keinen Weg gibt, musst du dir selbst einen erschließen. Du gehst los. [...]

Schließlich wird dein Rucksack so schwer auf deinem Rücken, dass du beschließt, eine Rast einzulegen. Du setzt dich hin und ruhest einen Moment lang aus.

Dann öffnest du deinen Rucksack, in dem etwas zu trinken und zu essen drin ist, aber darüber hinaus auch persönliche Lasten, die du mit dir herumschleppst. Schau dir genau an, welche Lasten in deinem Rucksack sind.

Welche Lasten könntest du jetzt von dir werfen? Welche Lasten brauchst du nicht mehr?

[...] Räume alles wieder in deinen Rucksack hinein. Blicke noch einmal zurück zu der Last oder den Lasten, die du liegen lassen konntest. [...]

Jetzt gehst du weiter. Spüre, dass dein Rucksack leichter geworden ist und die Wegstrecke nicht so anstrengend ist.

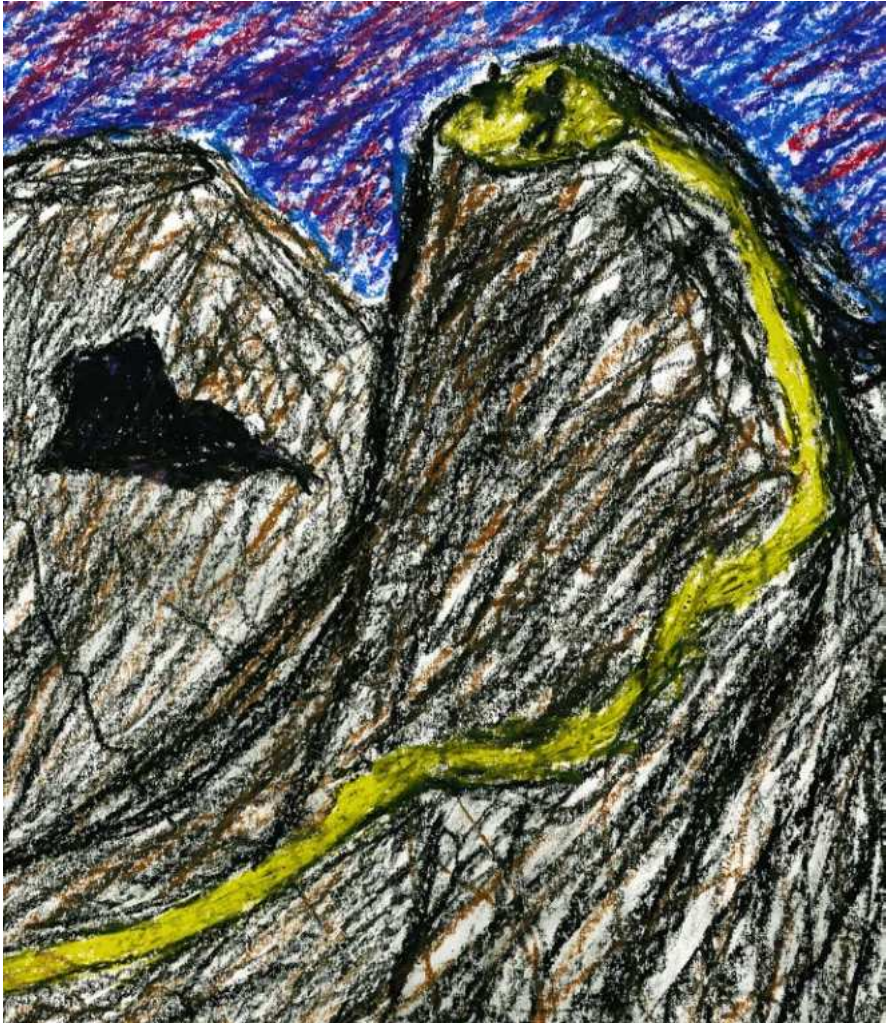
Auf deinem Weg zum Gipfel des Berges machst du noch mehrmals Rast und versuchst Lasten zu finden, die zurücklassen kannst. Am Gipfel angekommen, versuche noch eine Last zu finden, die du hier zurücklassen kannst. Eine Last, von der du dich in deinem tiefen Inneren gerne befreien möchtest.

Dann schulterst du deinen recht leichten Rucksack und schaust in die Ferne. Dort siehst du eine Höhle, die sehr wichtig für dich ist und dein eigentliches Ziel darstellt.

Und plötzlich weißt du, dass es kein Problem mehr ist, dorthin zu kommen!“

aus: Abram/Hirzel: Fühlen erwünscht

**Wir können stolz auf uns sein!
Wir sind die besonderen
Menschen.**



Günter

Wer ist eigentlich Günter?

Günter ist der innere Schweinehund!

Jeder hat ihn!



© Das Günter-Prinzip wurde von Dr. Stefan Frädrieh (Autor) in Zusammenarbeit mit Timo Wuerz (Zeichner) entwickelt (siehe <http://guenter-prinzip.de/>).

Hey! Hier eine neue Geschichte aus meinem Leben...

Nach 3 Monaten Therapie in Vielbach gebe ich zu, es wurde Zeit einen neuen Schritt in meinem Leben zu beginnen. Ich hatte Abbruchgedanken kurz vor Schluss, Lagerkoller fand in meinem Kopf statt. Was habe ich bisher erreicht und was will ich noch erreichen. Diese Frage solltest du dir auch stellen, falls in dir der Gedanke aufkommt, die Therapie abzubrechen. Naja, wenn wir ehrlich zu uns sind, sind wir Meister darin, alles schlecht zu reden, aufzugeben, wegzurennen. Wir suchten Erleichterung und Ruhe in unseren Suchtmitteln, allerdings blieb das Gefühl und die Tatsache erhalten, dass Probleme sich nicht einfach wegkonsumieren lassen. Seit einigen Tagen bin ich hier in der Adaption in Vielbach, sozusagen Teil 2 meiner Therapie. Mein Hund darf bei mir leben und schlafen, Einzelzimmer mit Dusche und WC inklusive. Es ist der nächste Schritt zur Normalität, sozusagen die Vorbereitung auf Draußen im realen Leben. Es steht ein Praktikum an. Ich freue mich sehr darauf in andere Berufe reinzuschnuppern, denn in meinem alten Beruf in der Sicherheitsbranche sehe ich keine Zukunft für mich, wenn ich clean und trocken bleiben will. Es ist Zeit für eine Veränderung in meinem Leben, denn die Kunst ist mit seinem Leben zurecht zu kommen, sich wohlfühlen, beruflich wie privat. Ich will leben, mein Freund, und nicht mehr planlos von Tag zu Tag leben. Es ist ein Prozess, der in mir stattfindet. Nach dem Entschluss Therapie zu machen, bin ich nun bereit mein Leben zu ändern. Ein neuer Job, später eine neue Wohnung, sozusagen eine neue Umgebung weg von alten Gewohnheiten, neue Freunde eben. Es soll alles anders werden! Deshalb die Adaption – Selbstständigkeit, Eigenverantwortung, Praktikum. Der erste Weg zur Selbstständigkeit. Ich habe in Frankfurt zwar eine 2-Zimmer-Wohnung, das bedeutet, mir ist diese Selbstständigkeit ja bekannt. Ich möchte allerdings nicht an Weihnachten und Silvester alleine in Frankfurt sein. Deswegen habe ich den Weg in die Adaption gesucht.

Was will ich dir damit sagen?

Du musst wissen, was du willst und wie du dazu kommst. Du solltest mit deinen Therapeuten den besten Weg für dich suchen. Habe den Mut etwas an dir verändern zu wollen. Setze dir neue Ziele, erkunde neue Wege, denn sich wegzuballern mit Suchtmitteln ist nicht der richtige Weg.

Ich wünsche Dir Mut und viel Kraft. **DU SCHAFFST ES!**

Massimo Legé

Leitfaden für außerordentliche Situationen

- Versorgung von Haustieren
 - > Wenn du nicht ausreichend Hunde-/Katzenfutter, Spielzeug etc. mitbringen konntest, wende dich an deinen Paten, deine Mitpatienten oder deinen Therapeuten.
Es gibt immer Möglichkeiten!
- eigene Versorgung mit Pflegeprodukten, wie z.B. Deo, Zahnbürste usw.
 - > Wenn etwas fehlt, frag deinen Therapeuten oder in der Medizin nach.
- wenn du nicht genügend Kleidung hast
 - > Es gibt eine Kleiderkammer!
- finanzielle Versorgung zur Überbrückung
 - > Es besteht die Möglichkeit einen Vorschuss (20€/Woche) zu bekommen, wenn Sozialleistungen (z.B. Bürgergeld, Übergangsgeld) noch nicht bewilligt sind.

Im Notfall - frag deinen Therapeuten! ;)

1. Was hat Sie bewegt gerade diese Stelle anzunehmen?

Ich hatte etwas Neues gesucht und unter anderem eine neue Herausforderung. Dass diese Stelle hier in der Klinik frei wurde, habe ich durch Zufall gelesen und mich spontan beworben. Nun bin ich 4,5 Jahre später immer noch zufrieden hier aktiv. Aber ich wusste überhaupt nicht worauf ich mich einlasse - im positiven Sinne. Ich wusste nicht, welche Herausforderungen hier im sportlichen Bereich auf mich warten. Sich auf jeden Patienten individuell einzustellen, war zu Beginn eine große Herausforderung – auch mental.

2. Was ist Ihnen besonders wichtig?

Ganz klar, jedem Patienten auf Augenhöhe zu begegnen, mit Empathie und ohne Ende Geduld entgegenbringen. Mir ist es wichtig, den Patienten dort abzuholen wo er steht - ihn individuell und zielgerichtet in jeder sportlichen Beziehung zu unterstützen. Damit sie den Spaß und die Motivation an der Bewegung, für sich finden und im besten Fall weiterhin ausbauen.

3. Warum ausgerechnet der Beruf?

Von klein auf betreibe ich mit Leib und Seele Sport und konnte „mein Hobby zum Beruf machen“. Es ist sozusagen eine Berufung und meine Leidenschaft. Hier in der Fachklinik Vielbach, konnte ich schon so einige schöne Ergebnisse erzielen. Dieses wurde durch die positiven Rückmeldungen von Patienten verstärkt, die eine deutliche Verbesserung ihres Gesundheitszustandes verzeichnen konnten. Die Rückmeldungen der Patienten ist eine wundervolle Wertschätzung mir gegenüber und ich sehe, dass meine Arbeit ein Mehrwert für die Patienten ist.

Durch die Sport-, Bewegungs-, und Motopädieeinheiten können die Patienten ihre Handlungs- und Sozialkompetenz, sowie Selbstbewusstsein und Selbstfürsorge steigern. Ich möchte jeden einzelnen Patienten individuell motivieren und bestärken, weiterhin in Bewegung zu bleiben und sich selbst etwas „Gutes“ zu tun und die Bewegung auch ein Stück weit als „Ventil“ zu nutzen.

SUCHT

Morgens zum Frühstück ein Glas Alkohol. Mittags um zwölf Uhr die dreizehnte Zigarette. Weißes Pulver wird wieder am Abend geschnupft. Der Drang etwas immer wieder zu tun. Und warum?

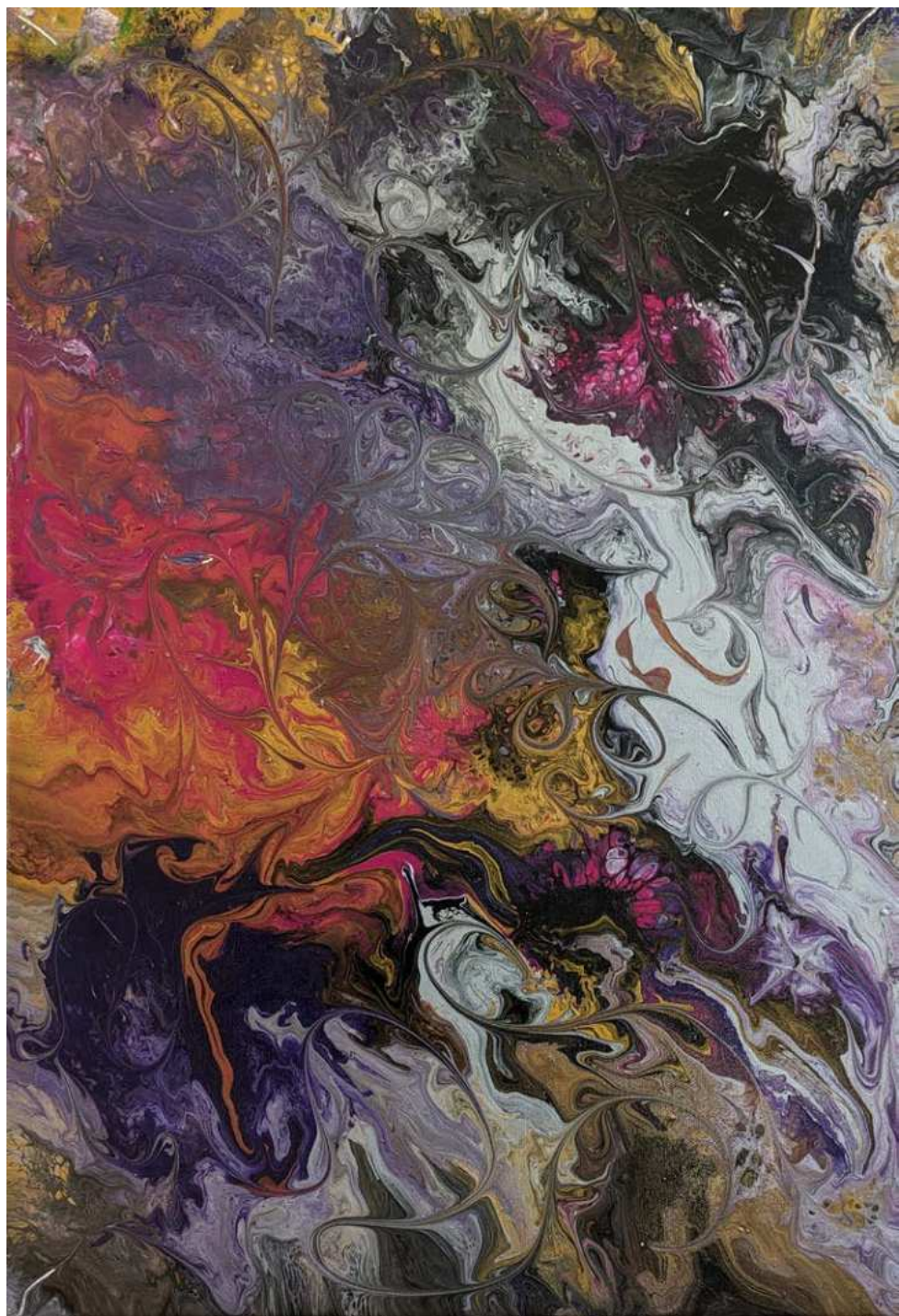
Weil die Sucht größer ist als alles andere! Und wer ist daran schuld? Irgendjemand. Irgendetwas.

Wer oder Was genau erfährst du sicherlich in den Kurzgeschichten, die du in dieser Kategorie findest. Wie sich die Sucht bemerkbar macht? Davon erzählen einige Geschichten ebenfalls.

Als sie ihn aus der Therapie verabschiedeten ging er mit erstem Gesicht. Er hatte die Zeit nicht nutzen können, um sich zu öffnen. Die vielen Gespräche und Auseinandersetzungen in der Gruppe halfen ihm nicht weiter. Im Aufnahmegespräch wurde er gefragt, warum er hier sei. Er hab eine für sich vorgefertigte Antwort: „Ich bin Alkoholiker und brauche Hilfe.“

Er konnte einfach nicht aus sich heraus und blieb verschlossen. Während der Zeit gab es so viele Möglichkeiten sich selber näher kennenzulernen. Er konnte nicht. Manche Auseinandersetzung mit den Therapeuten verhärteten ihn immer mehr. Aus einer anderen Gruppe lernte er jemanden kennen. Mit ihm verstand er sich. Trotzdem schaffte er es nicht, Näheres von sich zu erzählen. Als der Abschied nahte ging er ohne eine Gefühlsregung. Trotzdem hatte er tatsächlich die Therapie lange durchgestanden. Doch der Druck in ihm war viel zu hoch. Er hatte kein Konzept dagegen gewollt, denn dann hätte er vieles einsehen müssen. So konnte er nicht mitnehmen, was er brauchte, um in das Gesellschaftsleben zurückzufinden. Am Bahnhof stand er neben dem Kiosk. Die Schnapsflaschen versuchte er zu ignorieren. Doch die Sucht, die nur geschlafen hatte, erwachte in ihm. Er hatte kein Konzept dagegen. Die ersten Schlucke waren hart, weil das Gewissen mittrank. Doch dann spürte er eine große Erleichterung. Für einen Moment war alles vergessen. Als der Zug kam, torkelte er hinein.

anonym



**Warum ist
loslassen
so schwer?**



SECOND STEPS

Ratgeber für die Adaption

- Selbstverpflegung
 - > selbstständiges Einkaufen
 - > eigenständig Kochen
- selbstständige Haushaltsführung
 - > Putzen & Waschen
- Praktikum von Dienstag bis Donnerstag
 - > intern auf dem Klinikgelände in den ersten 2 Wochen
 - > dann in einer externen Firma
- weiterhin Gruppenangebote
 - > Befindlichkeitsrunde
 - > Einzelgespräche
 - > Sozialdienstbetreuung
- Freizeit
 - > viel Zeit zum Selbstgestalten
- Pflichten
 - > zum Eigenschutz regelmäßige Atem- und Urinkontrollen

Die Geschichte vom schwarzen Punkt

Eines Tages kam ein Professor in die Klasse und schlug einen Überraschungstest vor. Er verteilte sogleich das Aufgabenblatt, das wie üblich mit dem Text nach unten zeigte. Dann forderte er seine Studentinnen und Studenten auf, die Seite umzudrehen und zu beginnen. Zur Überraschung aller gab es keine Fragen – nur einen schwarzen Punkt in der Mitte der Seite.

Nun erklärte der Professor folgendes: „Ich möchte Sie bitten, das aufzuschreiben, was Sie dort sehen.“ Die Studierenden waren verwirrt, aber begannen mit ihrer Arbeit. Am Ende der Stunde sammelte der Professor alle Antworten ein und begann sie laut vorzulesen. Alle – ohne Ausnahme – hatten den schwarzen Punkt beschrieben: seine Position in der Mitte des Blattes, seine Lage im Raum, sein Größenverhältnis zum Papier etc.

Nun lächelte der Professor und sagte: „Ich wollte Ihnen eine Aufgabe zum Nachdenken geben. Niemand hat etwas über den weißen Teil des Papiers geschrieben. Alle konzentrierten sich auf den schwarzen Punkt – und das Gleiche geschieht sehr oft in unserem Leben!

Wir haben ein weißes Papier erhalten, um es zu nutzen und zu gestalten, aber wir konzentrieren uns sehr häufig nur auf die schwarzen Punkte, wie z.B. gesundheitliche Probleme, Mängel in unseren Fähigkeiten, Eigenschaften oder Leistungen, komplizierte Beziehung, Enttäuschung, Fehlschläge usw. Neben unseren Problemen und vermeintlichen Schwächen, gibt es jedoch so viel Raum und Möglichkeiten, so viele Ereignisse und Momente, Fähigkeiten und Leistungen, die es ausgesprochen wert sind beachtet und geschätzt zu werden. Wir nehmen sie allerdings oft als selbstverständlich hin und somit nicht wahr!

Lasst die schwarzen Punkte nicht eure Sicht trüben! Nehmt die schwarzen Punkte wahr, doch richtet eure Aufmerksamkeit mehr auf das gesamte weiße Papier und damit auf die Möglichkeiten und positiven Dinge in eurem Leben!



Perlen und Diamanten

Die Gründe, warum wir eine Therapie machen, mögen verschieden sein. Was uns verbindet ist unsere Sucht.

Verlust von Familie, Kindern, Partner/Partnerin, Job, Wohnung geht an niemandem spurlos vorbei, meistens bleiben gebrochene Seelen zurück. Es kommt immer der Tag, an dem man merkt, es geht nicht mehr so weiter. Man registriert was man verloren hat und da helfen auch keine Suchtmittel mehr. Viele Tränen werden vergossen werden, bis man begreift, wo und in welcher Lage man sich befindet. Jeder will etwas verändern, meistens klappt es alleine nicht. Es entsteht Druck.

Suchtberatung, Entgiftung, Übergangseinrichtung, Therapieklinik/-einrichtung, Adaption, Betreutes Wohnen und einige gehen zurück in die eigenen 4 Wände, meisten da wo man sich seiner Sucht hingegeben hat. Ich hatte erst einen Wochenendausgang. Ich hatte keinen Suchtdruck, aber die Wohnung, die ich als sicheren Hafen zurückgelassen hatte, erdrückte mich. So viele Erinnerungen, so viele Emotionen. Es entstand unerwarteter Druck in mir, Trauer und Unsicherheit machten die Runde. Ich war froh, dass meine Tochter bei mir war. Manchmal muss man Abstand von Sachen, Personen oder Orten gewinnen, um festzustellen was man nicht mehr will oder braucht und mit wem oder was man weiter seinen Lebensweg bestreiten möchte.

Ich für meinen Teil habe genug schlaflose Nächte hinter mir, genug Tränen - teilweise sinnlos vergossen. Man sagt, Tränen sind die Perlen der Seele. Ich hatte so oft Abbruchgedanken, habe alles und jeden in Frage gestellt, mich hinterfragt, warum und für wen ich das alles mache. In erster Linie nur für mich. Ich will leben. Ich habe so viele Tränen vergossen, ich könnte von Vielbach bis nach Frankfurt und zurück eine Perlenkette knüpfen. Das alles erzeugt Druck. Ich will dir was über den Druck erzählen - er verfolgt mich mein Leben lang, von der Kindheit an bis jetzt.

Man sagt, dass Diamanten unter Druck entstehen und gemacht werden.
Ich wäre wahrscheinlich ein 100 Karat großer, ungeschliffener Edelstein.
Das Leben hat mich geschliffen und poliert.

Was will ich dir damit sagen?

Kämpfe für Dich, kämpfe und verändere dein Leben.

Kämpfe gegen deine Sucht. Lass dich nicht unterkriegen, kämpfe und
Siege.

Du bist ein Rohdiamant, der an einer Perlenkette hängt, mache dir das
bewusst! Du bist ein unbezahlbarer Schatz. Bring dich zum Glänzen.

Willkommen in Vielbach und viel Erfolg bei deiner Therapie. Mögen dei-
ne Erwartungen und Wünsche wahr werden.

Massimo Legé



Plato's Höhle

Was ist Realität und wie entsteht sie? Die meisten denken sicher, was soll die Frage. Realität ist doch das, was ich sehe.

Doch bist du dir da sicher? Was ist z.B. mit optischen Täuschungen, wie ich sie in meinen Bildern anwende? Erscheint ein von mir gemaltes 3D Straßenbild, wie eine Gletscherspalte, nicht auch real? Wenn ich mit Farbe und Pinsel ein Bild malen kann, das dir etwas vorgaukelt, was ist dann echt, bzw. real? Die Antwort liegt in deinem Gehirn, wie es die Informationen deiner Sinnesorgane verarbeitet. Tatsächlich wird nur ein Bruchteil von dem, was du siehst, genauso in deiner Wahrnehmung ankommen. Genauer gesagt, kannst du dich nur auf einen winzigen Ausschnitt deines Sichtfeldes verlassen. Und zwar ist das in etwa der Bereich deines Fingernagels, wenn du deinen Arm ausstreckst und den Daumen zeigst. Alles drum herum wird vom Gehirn mehr oder weniger konstruiert. Grund dafür ist der enorme Energieaufwand, den das Gehirn sonst leisten müsste. Unser Gehirn hat sich über Jahr Millionen perfektioniert. Und dazu gehört auch das Sparen von Energie. Es reicht, wenn ich im Augenwinkel erkennen kann, dass etwas auf mich zukommt. Ob das nun ein VW oder Mercedes ist, ist egal – ich erkenne ein Auto. Vor langer Zeit war es kein Auto, sondern ein Raubtier. Blitzschnell muss Gefahr erkannt werden – dafür ist unser Gehirn optimiert. Signale werden in Bruchteilen einer Sekunde verarbeitet.

Die Illusion als Lebenslüge

Nun gibt es aber nicht nur optische Täuschungen, sondern auch solche, die man sich selbst antut. Deine Realität gehört dir und unterscheidet sich von der Realität, wie sie andere wahrnehmen. [...] Was du erlebst, deine Erinnerungen und dein Blick in deine Zukunft, gehören dir. Du kannst zwar anderen davon erzählen, aber dadurch wird es nicht zu ihrer Realität, sondern nur ein Teil davon. Es kann passieren, dass du dir selbst eine Illusion aufbaust.

Das Gebäude, vor dem ich „Plato's Höhle“ gemalt habe, gehört zur Fachklinik Vielbach, einer Einrichtung zur Behandlung von Suchterkrankungen.



Eine Sucht entsteht durch den übermäßigen Konsum und Mißbrauch von Substanzen, die das Belohnungssystem des Gehirns aktivieren. Das kann Kaffee sein, etwas leckeres zu Essen, aber auch Drogen, wie Alkohol und solchen, die unter das BTM Gesetz fallen.

Eine Suchterkrankung liegt dann vor, wenn keine Kontrolle mehr über die Menge und Häufigkeit des Konsums vorhanden ist. Eine Sucht ist auch nicht nur auf die Einnahme von Substanzen beschränkt. Es gibt Spielsucht, Sexsucht und auch Sport kann zur Sucht werden. Also alles, was das Belohnungssystem im Gehirn anregt, ist potenzieller Kandidat für eine Sucht.

Eine Sucht ist eine Illusion, aufgebaut durch die Mittel deiner Wahl, mit dem Ziel, ein besseres Lebensgefühl zu haben. Auf gut Deutsch: Fühle ich mich scheisse, nehme ich dies und das, oder mache das und das. Nun ist das Gehirn aber so strukturiert, dass es von dem, was es toll findet, immer mehr und immer öfter haben muss, um das gute Gefühl erzeugen zu können. Und dann sitzt du schnell in der Falle, du bist süchtig.

Sucht ist eine Krankheit, auch wenn das in der Gesellschaft leider noch nicht so angekommen ist. „Du fühlst dich mies? Dann rei dich doch mal zusammen und sei nicht immer so schlecht gelaunt!“

Warum Plato's Höhle?

Plato hat dieses Gleichnis geschrieben, um auf Illusionen hinzuweisen, die ganze Gesellschaften betreffen. [...] Die Sucht ist eine Illusion, wo der Süchtige Gefangener und Kerkermeister zugleich ist. Die Schatten an der Wand sind die Versprechungen, die das Belohnungssystem des Gehirns macht. Nimm mehr, und immer öfter. Erst wenn du selbst die Schatten nicht mehr siehst, hast du eine Chance aufzuwachen und aus der Höhle zu entkommen.

Edgar Mller

Mit Erlaubnis von Herrn Mller haben wir Text und Bilder von seiner Webseite METAnamorph für diese Broschüre übernommen. Vielen Dank!

(© <https://www.metanamorph.com/3d-strassenmalerei/platos-hoehle/>)





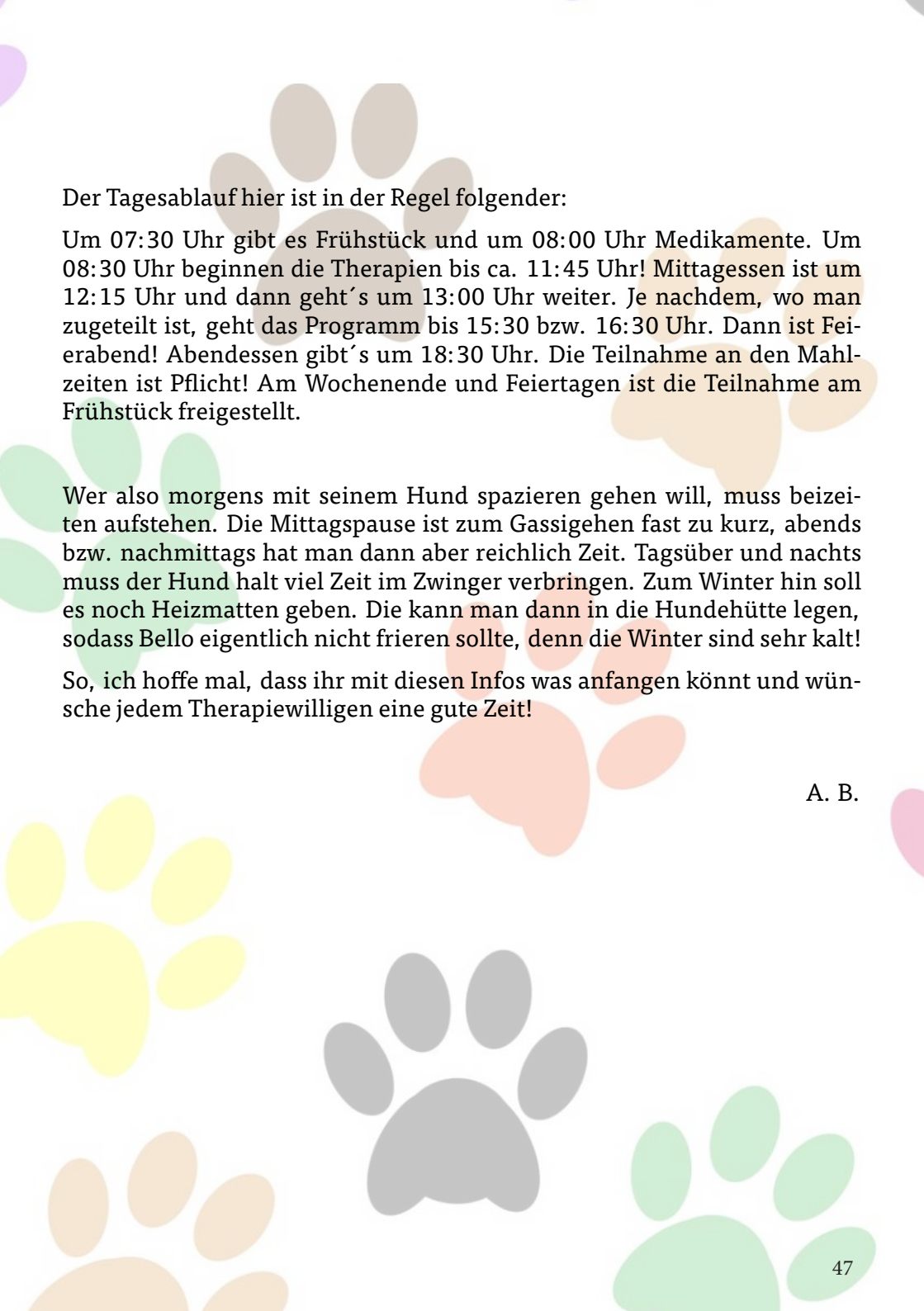
Wenn du mit deinem Hund nach Vielbach kommst!

Zunächst einmal ein Hallo und Willkommen an alle Patienten, die ihren Hund mit in die Therapie nehmen bzw. das vorhaben! Vielleicht habt ihr im Vorfeld schon fleißig die Flyer und Prospekte der ein oder anderen Einrichtung studiert. Da auch ich das getan habe und um Missverständnissen vorzubeugen sind hier mal ein paar Regeln bzgl. Vielbach, was das Mitbringen von Hunden betrifft, aufgeführt:

Ich habe bei meiner Suche etwa 8 Kliniken gefunden, wo der 4-beinige Kamerad mitkommen darf. Alle haben extra Einzelzimmer für die Hundebesitzer, wo der Hund dann auch mit hin darf. Auch von Vielbach sind noch Flyer im Umlauf, auf denen Bello auf dem Bett liegt. Jedenfalls hat das ein Patient kürzlich berichtet, der dann auch nach drei Tagen wieder abgereist ist. Also hier nun die Regeln für Hund und Herrchen in Vielbach!

Hier bekommt jeder Hund einen Zwinger zugeteilt. Für diesen bekommt man ein Vorhängeschloss und muss einen Pfand hinterlegen. Ich glaube 30€. Der Zwinger hat drei Wände aus Holz und ist nach vorne mit einem Gitter versehen. Das Gitter hat zusätzlich eine Plexiglasscheibe, die gegen Zugluft schützen soll. Im Zwinger befindet sich eine isolierte Hundehütte und meist eine Art Matratze. Ein Plastikbehälter sowie eine große Holzkiste dient der Aufbewahrung von Futter und anderen Utensilien. Futter, Schüsseln, Körbchen und Spielzeuge müsst ihr selbst mitbringen. In Selters, etwa 3 km entfernt, gibt es einen REWE bzw. Aldi, in dem ihr Nachschub bekommen könnt. Da ihr die ersten 2 Wochen die Klinik nicht verlassen dürft, bringt genug Futter mit oder ihr müsst einen anderen Patienten bitten euch welches mitzubringen. Spaziergänge sind auch für Neuankommlinge im nahem Umkreis der Klinik gestattet.

Die Hunde sind stets anzuleinen und deren Hinterlassenschaften zu beseitigen. Kotbeutel gibt es hier an fast jeder Ecke kostenlos. Die Hunde dürfen, bis auf zwei Ausnahmen, nicht mit in die Häuser! Lediglich in die Cafeteria und den Gruppenraum im Erdgeschoss des C-Hauses dürfen sie mitgenommen werden.



Der Tagesablauf hier ist in der Regel folgender:

Um 07:30 Uhr gibt es Frühstück und um 08:00 Uhr Medikamente. Um 08:30 Uhr beginnen die Therapien bis ca. 11:45 Uhr! Mittagessen ist um 12:15 Uhr und dann geht's um 13:00 Uhr weiter. Je nachdem, wo man zugeteilt ist, geht das Programm bis 15:30 bzw. 16:30 Uhr. Dann ist Feierabend! Abendessen gibt's um 18:30 Uhr. Die Teilnahme an den Mahlzeiten ist Pflicht! Am Wochenende und Feiertagen ist die Teilnahme am Frühstück freigestellt.

Wer also morgens mit seinem Hund spazieren gehen will, muss beizeiten aufstehen. Die Mittagspause ist zum Gassigehen fast zu kurz, abends bzw. nachmittags hat man dann aber reichlich Zeit. Tagsüber und nachts muss der Hund halt viel Zeit im Zwinger verbringen. Zum Winter hin soll es noch Heizmatten geben. Die kann man dann in die Hundehütte legen, sodass Bello eigentlich nicht frieren sollte, denn die Winter sind sehr kalt! So, ich hoffe mal, dass ihr mit diesen Infos was anfangen könnt und wünsche jedem Therapiewilligen eine gute Zeit!

A. B.

„Abhängigkeiten, egal ob von Substanzen oder bestimmten Verhaltensweisen, entfernen uns von uns selbst.“ (Berg 2013: 48)
Die Übung „Trapez“ soll dabei helfen sich seiner eigenen Abhängigkeiten und Süchte gewahr zu werden und einen anderen Blick auf sein Fluchtverhalten zu bekommen. Durch die prozesshafte Auseinandersetzung können negative Bewertungen und Scham reduziert werden. Die Metaphorik des Trapezes wendet außerdem hin zu den Themen Mut, Loslassen und Selbstvertrauen.
„Der Akt am Trapez steht für die Kunst des Überlebens in einer schweren Zeit. Das Loslassen des Trapez für den Sprung in das Wunder des Lebens.“ (Berg 2013: 48)





P. K.

Risikofaktoren & Risikosituationen

- Alkohol in Lebensmitteln
 - > z.B. in Milchbrötchen, Stollen, Keksen und Schokolade, Kefir, Milchschnitte
 - > z.B. in Soßen, in Desserts oder als Marinade an Fleisch oder Fisch
- Alkohol in Kosmetikprodukten
 - > z.B. in Deo, After Shave, Desinfektionsmittel
- allgegenwärtige Werbung für Suchtmittel
- der 1. Ausgang während der Therapie
- der 1. Einkauf
- die 1. Heimfahrt während der Therapie
- die 1. Familienfeier

Handwerkszeug zur erfolgreichen Überwindung von Risikosituationen

- Notfallplan - Was tue ich wenn?
- Notfallkarte mit Kontaktdaten wichtiger Bezugspersonen, Einrichtungen etc.
- ein altes Foto von sich selbst
- realistische Selbsteinschätzung
- Selbsthilfegruppe
- ambulante Nachsorge
- psychologische Nachbetreuung
- Beschäftigung suchen
-> Sport, Hobbies, Haustiere, Pflanzen
- (Tages-)Struktur
- Arbeit
- cleane Kontakte & Umfeld
- Ziele verfolgen
 - > Führerschein, Auto, Urlaub, Wohnung, Familienverhältnisse verbessern
- Rückzugsmöglichkeiten

Interview:

Herr Aller

1. Was hat Sie bewegt gerade diese Stelle anzunehmen?

Die Einzigartigkeit des Konzepts der Fachklinik Vielbach, gepaart mit vielfältigen Möglichkeiten kreativ zu arbeiten, waren die ausschlaggebenden Punkte, gerade diese Stelle anzunehmen. Die idyllische Lage der Klinik wirkte ebenfalls positiv auf meine Entscheidung.

2. Was ist Ihnen besonders wichtig?

Den höchstmöglichen Wirkungsgrad meiner Arbeit am Patienten zu treffen sowie eine optimale und individuelle Förderung meiner Patienten durch mein Angebot zu gewährleisten.

3. Warum ausgerechnet der Beruf?

Ich habe mich nach vielen Jahren in der freien Marktwirtschaft bewusst für einen sozialen Beruf entschieden, um mit Menschen zu arbeiten die Hilfe suchen. Arbeitstherapie verbindet handwerkliches Geschick mit der Arbeit am Menschen, was den Beruf zu meinem Traumberuf macht. Beides liegt mir sehr am Herzen. Mein erlerntes Gewerk dient mir als eines der Tools, um den Werkzeugkoffer der Patienten (deren Ressourcen) zu füllen und sie gezielt für ihre neue Zukunft zu stärken.



**Was
bedeutet
Sucht?**

Winterliche Impressionen aus Vielbach



Wunschliste

- **größeres und abwechslungsreicheres Sortiment in der Cafeteria**
- **mehr Abwechslung beim Essen, vor allem dem Mittagessen**
- **Hunde dürfen mit in die Patientenzimmer**
- **Tickets für den öffentlichen Nahverkehr zum Ausleihen (z.B. für Wochenendausflüge)**
- **„Patiententaxi“ für Gruppenfahrten am Wochenende**
- **eigene Einkaufsmöglichkeit für neue Patienten**
- **großes Infobrett in der Cafeteria und/oder im Speisesaal**
- **mehr Rückzugsmöglichkeiten für Patienten, denn eine WG kann sehr anstrengend sein**
- **mehr Individualität bei der Einteilung in der Arbeitstherapie, je nach Interessenlage**
- **mehr Aufklärung hinsichtlich alkoholhaltiger Lebensmittel (z.B. Milchschnitte, Mars, Milkyway, Burger Brötchen, Pizzateig etc.)**

> **Übersichtsliste**

Hallo mein Sohn,

ich will mich recht herzlich bei dir für den Brief, den du mir geschrieben hast, bedanken. Ich bin sehr froh, mein Sohn, dass du mir mitteilst, wie es in die aussieht und was du fühlst.

Du hast Recht, ich habe als Vater sehr viele Fehler gemacht und ich beue sehr, dass ich dir gegenüber handgreiflich geworden bin und dich geschlagen habe. Dass du dies immer wieder in deinem Kopf erlebst, tut mir sehr leid. Ich wäre gerne anders als Vater für dich gewesen, ein Vorbild, ein Freund. Was das angeht, habe ich versagt. Ich kann leider nichts ungeschehen machen, ich stehe zu meinen Fehlern und will nichts schönreden. Ich bin sehr stolz auf dich, dass du diesen Brief geschrieben hast. Dadurch gibst du mir die Möglichkeit, mich bei dir zu entschuldigen und für meine gemachten Fehler gerade zu stehen. Ich weiß genau, wie du dich fühlst, denn ich habe das Gleiche bei meinem Vater erlebt. Auch ich habe ihn gehasst und wollte mit ihm nichts zu tun haben. Ich habe ihn so gemieden und bin ihm aus dem Weg gegangen, bis wir keinen Kontakt mehr hatten. Wie du weißt, ist mein Vater nun verstorben. Ich werde nie mehr die Möglichkeit haben mit ihm zu reden, ihn zu drücken und ihm zu sagen, wie lieb ich ihn hatte. Ich bin sehr froh, dass du den Mut hattest, diesen Brief zu schreiben. Damit gibst du uns die Möglichkeit dies zu verarbeiten. Ich möchte dir gerne zuhören, um mit dir gemeinsam an unserer Beziehung zu arbeiten. Für mich ist das sehr wichtig, dass du mir deine Gefühle, Ängste und Sorgen mitteilst. Ich will nicht so tun, als wäre alles in Ordnung. Du hast es verdient zu sagen, wie du empfindest. Es ist wichtig unsere Vergangenheit aufzuarbeiten, damit du abschließen kannst. Du hast es in deinem Brief angesprochen, deine Nichte und dein Neffe werden dafür sorgen, dass wir uns als Familie öfter treffen werden. Ich möchte gerne an diesen Tagen auch mit dir reden können. Du hast meine Therapie angesprochen und ich muss dir sagen, die Gespräche mit meiner Therapeutin tuen mir gut. Ich lerne mit ihr alles zu verarbeiten. Es ist sehr hilfreich mit einem Fachmann/-frau zu reden über die Dinge, die einen beschäftigen. Meine Therapie soll mir helfen mit meinen Enkelkindern besser umzugehen und natürlich auch mit meinen eigenen Kindern. Ich fühle mich auch sehr ungeliebt und einsam, aber ich weiß, dass es Menschen gibt, denen ich sehr wichtig bin. Du bist für mich und deine Geschwister sehr wichtig. Ich liebe dich sehr und ich vermisse es sehr, dich um mich zu haben und mit dir etwas zu unternehmen. Ich habe mich sehr über deinen Besuch gefreut. Genauso freue ich mich, dass du mit mir und meiner Therapeutin reden willst.

Ich liebe dich sehr, mein Sohn. Grüße, Papa

SUCHT

betrifft leider häufig auch

- **Familienmitglieder**
 - **Freunde**
 - **Bekannte**
- **liebe Menschen**
- **Arbeitskollegen**
 - **...**

**und bedeutet oftmals
sich gegenseitig, unabsichtlich verletzt zu haben.**

**Doch wie der Brief zeigt,
gibt es oft noch eine
Chance...**

Impressum

Herausgeber:

Projekt „Patientenbroschüre. Von Patienten für Patienten“

Sucht-Hilfe-Zentrum Vielbach

Nordhofener Str. 1

56244 Vielbach

Tel.: 02626 - 9783 - 0

E-Mail: info@fachkrankenhaus-vielbach.de

Redaktion:

Patienten des Fachkrankenhauses Vielbach zusammen mit Martina Haßel (Projektleiterin)

Quellen:

Alle in diesem Heft enthaltene Beiträge und Fotos stammen, soweit nicht anderweitig gekennzeichnet, von Patienten und Mitarbeiter*innen der Fachklinik Vielbach und unterliegen dem Urheberrecht der Fachklinik Vielbach. Sie dürfen ausschließlich auf Anfrage genutzt werden.

Abram/Hirzel: Fühlen erwünscht

Gestaltung und Satz:

Patienten der Fachklinik Vielbach zusammen mit Martina Haßel (Projektleiterin)

Druck:

Krüger Medienhaus KG

Seilerstraße 3, 57627 Hachenburg

Auflage:



FREIHEIT

