



FREUNDE DER STIFTUNG MARIA EBENE

FRIENDS OF ME



Foto: Steve Bidmead auf Pixabay

Ehemaligenpatienten-
Treffen 2019

„Geh deinen Weg...“
Die Geschichte eines
ehemaligen Patienten

Die Gruppenangebote
der Caritas-
Suchtfachstellen

FoMe
Sommerfest 2019

Treffen der ehemaligen Patienten und Ihrer Angehörigen am KH Maria Ebene

„Ein Blick nach vorne“

Unter diesem Vortragstitel präsentierte Primar Michael Willis seine Vorstellungen zur Suchtbehandlung beim heurigen Patiententreffen am Freitag, den 03.05.2019. Hier seine Rede im Wortlaut.

Im Bereich der Therapien von Abhängigkeitserkrankungen ist der wohl wichtigste Beweggrund sich in eine Therapie zu begeben, der Blick nach vorne. Patienten, die zu uns kommen haben im Rahmen ihrer Abhängigkeitserkrankung mit massiven Einschränkungen ihrer Lebensführung zu kämpfen. Die verschiedensten Drogen, welche alltäglich konsumiert werden, bzw. auch alle substanzungebundenen suchtartigen Verhaltensweisen, führen in

unterschiedlicher Weise zu Einschränkungen der körperlichen, seelischen und geistigen Funktionen. Ist beispielsweise der Alkoholkonsum in den ersten Phasen der Abhängigkeit noch mit deutlich spürbaren Einschränkungen der körperlichen und

psychischen Leistungsfähigkeit für jeden Konsumenten leicht in Zusammenhang zu bringen, entwickelt sich bei einer Abhängigkeit eine gewisse Gewöhnung an diese körperlichen und geistigen Einschränkungen. Im Rahmen einer Abhängigkeit entwickeln sich aufgrund dieser tagtäglich vorhandenen kognitiven und somatischen Einschränkungen nicht nur körperliche Folgeerkrankungen sondern

auch psychiatrische Folgeerkrankungen. Diese eingeschränkten kognitiven Fähigkeiten machen es für die Betroffenen oftmals immens schwer Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Die Erinnerung an frühere Leistungsfähigkeit ist vergangen, die Motivation zur Beendigung des Konsums nicht vorhanden. Wiederholte Versuche den Alkoholkonsum einzuschränken oder aufzuhören, misslingen aufgrund dieser kognitiven Defizite.

Man muss bedenken, dass beispielsweise ein kontinuierlicher Alkoholkonsum zu derart gravierenden Einschränkungen der kognitiven Leistungsfähigkeit führt, dass ein alkoholabhängiger Mann

oder Frau noch Wochen nach dem letzten Alkoholkonsum Schwierigkeiten hat, sich das alltägliche Leben zu organisieren.

Dies ist für unsere Patienten auch oftmals der Beweggrund nach den Ursachen ihrer Abhängigkeit zu suchen. Viele verschiedenste Erklärungsmodelle waren in den letzten Jahrzehnten in verschiedensten Einrichtungen Grundlage der Therapie. Viel Augenmerk wurde an

die möglichen Ursachen einer Entstehung einer Abhängigkeitserkrankung gelegt. Aber nicht nur die Therapeuten suchten in der Vergangenheit nach der Ursache der Abhängigkeitserkrankungen, auch unsere Patienten verwendeten viel Zeit in der Suche nach möglichen Ursachen. Unzählige Beispiele von belastenden Lebensereignissen, Momenten der Überforderung, Verlusterlebnissen oder Schwierigkeiten und Schwächen im sozialen Umgang wurden genannt. Bei der Dauer von mehreren Jahren von Abhängigkeitserkrankungen war es für die Therapeuten und Patienten oftmals schwierig den Konsumdruck in nüchternen Zeiten von dem Konsumdruck in konsumierenden Zeiten zu unterscheiden. Viele Erklärungsversuche wurden angestellt, therapeutisch wurde wiederholt versucht diese Ereignisse zu bearbeiten. Da diese

Bearbeitung eine oftmals sehr komplexe und äußerst schwierige Angelegenheit darstellt, war es für viele Patienten und Therapeuten ein nur schwer gehbarer Weg.

Zurückblickend ist zu sagen, dass so ein Unterschied zwischen abhängigen Konsumenten und nicht abhängigen Konsumenten nur schwer auffindig zu machen ist, da schwierige Lebensereignisse Teil einer jeden menschlichen Lebensgeschichte sind.

Viel wichtiger waren in den weiteren Jahren die Benennung, das Erkennen und das Anerkennen von sucht-aufrechterhaltenden Faktoren.

Dies heißt, dass es während der Abhängigkeitserkrankung wiederholt Denk- und Verhaltensweisen gibt, welche den Substanzkonsum aufrechterhalten und fortführen. Da in den „betrunkenen Phasen“ meistens die innere Struktur für eine adäquate Lebensführung verloren geht, sind viele Lebensbereiche stark vernachlässigt worden. Aufrechterhalten und Fortführen, obwohl der Patient merkt, dass die Fortführung des Konsums negative Konsequenzen für sein

„Sie haben eine solche soziale Isolation aufgrund einer Erkrankung nicht verdient“



gesamtes Leben hat. Neben der inneren biologischen Komponente des Suchtdrucks spielen diese aufrechterhaltenden Faktoren eine wichtige Rolle. Die Bearbeitung dieser Faktoren stellt einen wichtigen Pfeiler der Suchttherapie dar. Anders als bei der Suche

nach den Ursachen der Abhängigkeitserkrankung, welche oftmals mit der Suche nach dem Negativen, nach den Defiziten und nach den Unfähigkeiten unserer Patienten vergleichbar ist, ist es bei der Suche nach

den krankheitsaufrechterhaltenden Faktoren eine Suche nach den Ressourcen unserer Patienten.

Unsere Patienten haben sich in ihrer Abhängigkeit wiederholt Vorwürfe anhören müssen, weshalb sie denn zur Flasche greifen, weshalb sie denn Zigaretten rauchen, weshalb sie denn Drogen nehmen. Für viele Menschen außerhalb des Tätigkeitsbereichs der Gesundheitsberufe ist eine Abhängigkeitserkrankung sowie jede andere chronisch-rezidivierende Erkrankung nicht nachvollziehbar und in keinsten Weise zu verstehen. Angehörige und genauso nicht medizinisch-therapeutisches Personal können oft nicht verstehen, weshalb die Abhängigkeit fortgeführt wird trotz der vielen negativen Konsequenzen. Im Laufe von Jahren stellt sich eine gewisse Resignation ein, der Konsum der über lange Zeit geduldet



doch selbst in der Hand. Der Blick nach vorne bedeutet aber auch, dass wir die Möglichkeit haben unsere Patienten entsprechend gut zu therapieren. Wir können den Patienten helfen aus diesem Dilemma herauszukommen.

Für jede andere chronische rezidivierende Erkrankung, für jede andere körperliche chronisch-rezidivierende Erkrankung aber auch für alle anderen psychiatrischen chronischen rezidivierenden Erkrankungen wird nur in den seltensten Fällen das negative am Patienten gesucht und als Ursache für diese Erkrankung vorangestellt. So wie bei jeder chronisch-rezidivierenden Erkrankung hat die Vergangenheit ganz sicher ihren Beitrag dazu geleistet, dass die Erkrankung entstanden ist, aber die Vergangenheit trägt nicht dazu bei, dass die Erkrankung wieder vergeht.

Der Blick nach vorne bedeutet auch den Patienten ernst zu nehmen, ernst zu nehmen in seinem Wunsch und Bedürfnis nach Gesundung. Niemanden der an Diabetes mellitus oder chronischen Rückenschmerzen leidet, würden wir fragen, wo denn seine großen psychischen Konflikte liegen, weswegen er diese Erkrankung erleiden hat müssen. Kein Patient mit Blutzuckerkrankheit

intrafamiliären Konflikte jedoch ein aufrechterhaltender Faktor für seine vielleicht auch durch ungewohnte Ess- und Bewegungsgewohnheiten mitbedingte Krankheit sind, dann ist es angezeigt, diese mit zu bearbeiten.

Konflikte jedoch ein aufrechterhaltender Faktor für seine vielleicht auch durch ungewohnte Ess- und Bewegungsgewohnheiten mitbedingte Krankheit sind, dann ist es angezeigt, diese mit zu bearbeiten.

So ist es auch bei chronischen Rückenschmerzen überhaupt nicht wichtig danach zu fragen, wieso die Patienten vor dem ersten Bandscheibenvorfall so wenig Bewegung und so schlechte Haltung angenommen haben, man soll

jedoch einem Patienten mit chronischen Rückenschmerzen viel eher zeigen, dass durch richtige regelmäßige ausreichend gute körperliche Betätigung ein neuerlicher Bandscheibenvorfall verhindert werden kann. So ist es auch wichtig einem Patienten mit chronischen Rückenschmerzen die Möglichkeit zu geben, mit der Belastung des chronischen Schmerzens besser umzugehen.

Der Blick nach vorne bei den Abhängigkeitserkrankungen heißt somit auch, dass die Zeitdauer der Entwicklung bis zum Ausbruch einer Abhängigkeit, die Zeitdauer bis sie auch therapiert werden kann und die Zeitdauer bis es dann auch zu einer längerfristigen Abstinenz kommt eine überschaubare Zeitdauer ist. Je nachdem welche Patienten zu uns in Behandlung kommen, kann diese Zeitdauer von einigen Jahren bis zu einigen Jahrzehnten gehen. Im Schnitt dauert eine Alkoholabhängigkeit jedoch 15 Jahre, d.h., Menschen die in die Abhängigkeit geraten, kommen auch wieder aus der Abhängigkeit heraus. Die Abhängigkeitserkrankungen sind gut therapierbare Erkrankungen. Klar, es kann immer wieder zu einem Wechsel der verschiedensten Drogen von Nikotin auf Alkohol, von Beruhigungsmitteln auf Opiate, von Verhaltenssuchten wie die Glücksspielsucht zu andern Verhaltenssuchten wie z.B. Onlinesucht, kommen, aber für viele Patienten ist es möglich nach entsprechender Therapie längerfristig abstinent zu sein.

Das Wesen einer chronisch-rezidivierenden Erkrankung ist jedoch auch dadurch gekennzeichnet, dass es zu Rückfällen kommt. Wichtig ist, dass die Zeitdauer zwischen den Rückfällen möglichst lang gehalten wird. Wiederholt kommt es aber auch vor, dass z.B. die Patienten nach erfolgter Therapie die längste Zeit nicht mehr rückfällig werden und über die Jahrzehnte hinweg konsequent abstinent bleiben können. Wir haben heute bei unserem ExpatientInnentreffen lebende Beispiele hier, auf die wir sehr stolz sind. Ein Leben ohne diese Drogen ist oft ein besseres, ein erfüllteres Leben.



Ein Leben ohne diese Drogen ist oftmals ein zufriedeneres Leben, ein Leben ohne diese Drogen ist oft ein sozialeres Leben. Wir werden heute noch ein Beispiel hören von jemandem der über lange Jahre hinweg an einer Abhängigkeitserkrankung gelitten hat, der Weg heraus ist ein langwieriger, anstrengender, steiniger Weg.

„Ein Leben ohne diese Drogen ist oftmals ein zufriedeneres Leben“

Das Leben danach ist ein erfüllteres, besseres Leben. Der Blick nach vorne muss bei unseren Patienten immer auf dieses Leben gerichtet sein, weg von dem, dass man nur das Schlechte, das Schuldige sucht in unseren Patienten, hin zudem, dass man das findet, was die Patienten ausmacht – die soziale Komponente.

Bei uns Menschen sind es oftmals die Neugierde, das Interesse an etwas Neuem, aber auch die Flexibilität im Umgang mit neuen Umwelteinflüssen. Viele unserer Patienten sind schon nach wenigen Wochen alkoholabstinent, deutlich weniger in alten Verhaltensmustern gefangen wie noch während der Abhängigkeit.

Viele von unseren Patienten, welche während des Alkoholkonsums noch unter Depressionen litten und im Entzug diese Depressionen ohne Alkoholkonsum noch mehr wahrgenommen haben, entwickeln sich während der 8 Wochen bei uns im

wurde wird am Ende nicht mehr verstanden. In der Kommunikation mit unseren abhängigen Patienten kommt es zu Vorwürfen, Beschuldigungen, Anschuldigungen und einem Versagen von Hilfsangeboten.

Bei der Suche nach den Abhängigkeitserkrankung aufrechterhaltenden Faktoren können wir unseren Patienten aber auch Mut zusprechen. Die

meisten unserer Patienten sind sehr soziale Wesen, reden gern, sind sehr kommunikativ. Die meisten unserer Patienten sind ganz gesellige, lebenswürdige, sympathische Menschen. Sie haben eine solche soziale

Isolation aufgrund einer Erkrankung nicht verdient. Sie haben es auch nicht verdient mit Vorwürfen belastet zu werden. Was wir tun müssen, ist unsere Patienten ernst nehmen, wir müssen sie unterstützen und in ihren Fähigkeiten stärken.

Jeder der an einer Abhängigkeitserkrankung leidet, weiß wie schwer der Weg aus dem täglichen Konsum in die Nüchternheit ist. Jeder der an einer Abhängigkeitserkrankung leidet, weiß wie oft er mit Vorwürfen konfrontiert wird, er hätte diese Erkrankung

„Unsere Patienten sollten immer den Blick nach vorne gerichtet haben“

Krankenhaus zu fröhlichen, ausgeglichenen und entspannten Menschen. Während der Therapie am Krankenhaus Maria Ebene soll vieles neu gelernt werden, was vorher vielleicht noch gar nicht denkbar gewesen wäre. Unsere Patienten sollen nicht nur ihre Verhaltensmuster erkennen und einordnen, gegebenenfalls auch verändern können, sondern auch neugierig gemacht werden.

Neugierig für neue Hobbys, für neue Alltagsaktivitäten, neugierig für neue Arbeitsplätze, für neue Beziehungen. Unsere Patienten sollen während des stationären Aufenthaltes lernen, dass es auch Krisen geben kann, die sie ohne Alkohol bewältigen können.

„Im Laufe von Jahren stellt sich eine gewisse Resignation ein, der Konsum der über lange Zeit geduldet wurde, wird am Ende nicht mehr verstanden.“

Während des stationären Aufenthaltes sollen unsere Patienten auch im sozialen Kontakt mit unseren Mitpatienten lernen, dass zwischenmenschliche Beziehungen ausgehalten werden können, dass Konflikte zwischen Menschen ausgesprochen und ausdiskutiert werden können, dass es keinen Grund geben kann in stressigen Situationen zur Flasche oder zur Zigarette zu greifen.

Unsere Patienten sollten immer den Blick nach vorne gerichtet haben mit dem Wissen, dass es voran geht. Mit dem Wissen, dass vieles wieder gelernt werden kann. Unsere Patienten sind flexible Patienten und

auch erfolgreich therapierbare Patienten. All diese ehemaligen Patienten, welche jedes Jahr zu uns in das Krankenhaus kommen, sind der lebende Beweis dafür, dass die Therapie funktioniert und dass das Leben danach Spaß machen kann.

In den Köpfen bleiben wiederholt jene Patienten, die immer wieder zu uns kommen, die Schwierigkeiten haben längerfristig abstinenz zu bleiben, aber diese Patienten stellen die Minderheit dar.

Die meisten Patienten sind nur einmal stationär in unserem Krankenhaus in Behandlung. Für jeden der an einer Alkoholabhängigkeit leidet, sollte es ein guter Grund sein, nach vorne zu schauen, nicht nach hinten zu schauen, wo die ganzen negativen Erinnerungen lauern, sondern nach vorne wo eine freudige Zukunft wartet.

Zusammenfassend kann man sagen, dass es sich lohnt, in der Therapie die Perspektive neu einzunehmen und sie auf jene Lebensbereiche zu richten, die wichtig für die persönliche Zukunft eines jeden Patienten sind. Der Weg aus der Abhängigkeit startet mit dem Blick und dem ersten Schritt nach vorne.



Nach der Begrüßung und dem Vortrag von Primar Willis folgten noch drei weitere interessante Programmpunkte

Andreas Giselbrecht, ehemaliger Patient, beeindruckte durch seine sehr eindrucksvoll vorgetragene Geschichte zu seiner Alkoholkrankheit.

Sein Beitrag ist auf der folgenden Seite zu lesen.

Willi Hagleitner, Obmann des Vereins Friends of ME, berichtete über die vielfältigen Aktivitäten des Vereins.

Ein weiterer Höhepunkt war die Ehrung von Harald Brandstätter für 41 Jahre Alkoholabstinenz. Der Obmann gratulierte im Namen des Vereinsvorstandes und aller Anwesenden herzlich zu seinem Jubiläum und bedankte sich auch für seine bereits jahrzehntelange treue und aktive Mitgliedschaft beim Verein Friends of ME.

Beim geselligen Teil wurden die zahlreichen Gäste im Mehrzwecksaal und in der Cafeteria mit Kaffee und Kuchen verwöhnt. Das Musikerduo „The Becks“ sorgte für eine ausgelassene Atmosphäre und tolle Stimmung. Mit Blues-, Folk- und Popsongs aus vielen Jahrzehnten der Musikgeschichte brachten sie das begeisterte Publikum zum Mitsingen und Shaken.

Ein herzliches Dankeschön an die Organisatoren des Treffens, insbesondere den Mitarbeiterinnen der Kreativtherapie unter der Leitung von Brigitte Penz, dem Pflorgeteam unter der Führung von Mona Franzke und vor allem dem Küchenteam, welches wiederum für eine hervorragende Kulinarik sorgte.



Einmal mehr möchten wir uns besonders bei den vielen helfenden Patientinnen und Patienten bedanken. Ohne ihre fleißige Mithilfe wären unsere Veranstaltungen niemals in dieser Qualität durchführbar.

Nach der Stärkung mit Wiener Schnitzel und Kartoffelsalat traten die Gäste ihre Heimreise mit dem Vorsatz an, sich auch im kommenden Jahr, wieder zum Ehemaligen-Treffen in ihrer „2. Heimat“ auf Maria Ebene einzufinden.



Mein jüngster Sohn und ich. Er gab mir den Anstoß für die neuerliche Therapie am KH ME.

GEH DEINEN WEG

Andreas Giselbrecht erzählt wie er seine Alkoholkrankheit bewältigen konnte

stellte mich vor eine Treppe und ließ mich einfach fallen. Das bemerkten meine Mutter und Schwester, sie kamen sofort und sagten: „Was hast du getan?“ Ich sagte nur, lasst mich in Ruhe, ich mag nicht mehr. Sie holten einen Arzt der mir eine Beruhigungsspritze geben wollte, die ich ablehnte. Dann kam noch von meiner Mutter der Spruch: „Du gehst jetzt eine Woche in die Berge, erholst dich und dann kommst du wieder nach Hause und bist wieder gesund und kannst arbeiten“. Ich soff den ganzen Tag weiter, am Abend kam die Rettung in Begleitung der Polizei. Der Polizist fragte mich, ob ich freiwillig mitgehe, ansonsten würden sie mich einliefern. Natürlich ging ich freiwillig mit und sie brachten mich nach Rankweil ins Krankenhaus, wo ich meinen Rausch auf der „Geschlossenen“ ausschließte.

Am nächsten Tag suchte mich der Arzt auf und fragte mich, ob ich freiwillig bleibe. Dann käme ich auf die normale Station, ansonsten müsste ich auf der Geschlossenen bleiben. Ich sagte ihm, dass ich freiwillig bleibe und so kam ich auf die normale Station, wo ich sehr starke Medikamente bekam.

Ein paar Tage später, als ich einen Spaziergang machte und ich wegen der Medikamente die Umwelt nicht mehr wahr genommen habe, hat es mir einen Schalter im Kopf umgelegt. Ich dachte mir: Das kann es nicht sein, dass ich mit dem Alkohol aufhöre und in die nächste Scheiße hineinkomme. So setzte ich die Tabletten ohne das Wissen der Ärzte ab.

Ab diesem Zeitpunkt war mir klar, dass ich nie mehr einen Alkohol trinke. Dann bemühte ich mich anschließend ins Krankenhaus Maria Ebene zu kommen, was ich auch schaffte. Dort hatte ich das Glück, dass ich immer mit den richtigen Leuten zusammenkam, wie mit meiner Einzeltherapeutin, Frau Mag. Daniela Frick-Zech. Sie war genau auf meiner Wellenlänge und sie wusste, wie sie mit mir umgehen musste. Gegen Ende der Therapie war mir und Daniela wichtig, dass ich eine gute Nachbetreuung bekomme. Daniela empfahl mir Theresia Metzler von der Caritas-

„Das was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in diesem Raum“

Suchtfachstelle in Egg. Mindestens dreimal müsse ich hingehen, sollte es mir nicht gefallen, musste ich ihr versprechen, mich zu melden. Aber mir hat es schon bei der ersten Sitzung gefallen. Jetzt brauchte ich nur noch etwas als Sicherheit, dass ich nie mehr trinke und da kam für mich nur das Medikament Antabus in Frage. Mir hat es gereicht, dass dieses Medikament 10 Tage nachwirkt und das war mir Sicherheit genug. Also nahm ich jeden 10. Tag eine Tablette und nach 2 Monaten habe ich nur noch bei einem Anlass, wo mehrere Leute waren, eine genommen. Nach einem halben Jahr brauchte ich keine mehr.

Nach einigen Sitzungen, die ich regelmäßig besuchte, kam mir der Gedanke, dass ich eine eigene Gruppe gründen will. Meine Therapeutin Theresia Metzler unterstützte mich. Wir stellen die Regeln auf und die Wichtigste war: **„Das was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in diesem Raum“**

Der Name der Gruppe war schnell gefunden – „GEH DEINEN WEG“. Beim ersten Treffen kamen einige Personen, die dasselbe Problem hatten wie ich und wir konnten uns gut austauschen. Die Gruppe besteht jetzt 5 Jahre ohne Pause und hoffentlich noch lange.

Es verging einige Zeit und ich wollte mehrere mit meiner Sucht erreichen. Vor allem wollte ich, dass viele Menschen Bescheid wissen. Mir kam der Gedanke beim ORF anzurufen. Ich kam sofort an die richtige Person und ich erklärte ihm meine Krankheit. Er fand es ein spannendes Thema und er sagte zu mir, dass er es im Team bespricht und sich in gut zwei Wochen melde. Drei Tage später bekam ich schon einen Anruf, dass er gerne diesen Beitrag senden möchte. Ich sagte natürlich zu und fragte wann und wo. Super wäre es in deiner Werkstatt. Ich sagte gerne zu aber ich brauch noch etwas Zeit, da ich die Werkstatt aufräumen wollte. Nach einer Woche trafen wir uns in der Werkstatt zum Interview.

Nach dem Interview sagte er zu mir, dass es sehr spannend ist. Da es so viel Material war, brachte er es in einem mal nicht unter, in Vorarlberg Heute zu senden, da er nur 3-4 min zur Verfügung hat. Er meinte, dass er zwei Themen daraus macht, eines über Alkohol und eines über Versicherung. Das hat mir sehr gefallen und so kam es auch. Nach den Ausstrahlungen in „Vorarlberg Heute“ bekam ich sehr viele Anrufe, die mich lobten und das für sehr mutig befunden hatten. Das stärkte mich in meiner Aufgabe noch mehr. Jetzt wussten es sehr viele Menschen und für mich war das auch sehr gut zu wissen, dass ich nie mehr trinken darf, wie sollte ich das auch sonst erklären. Aber genauso wichtig war mir auch, dass andere nicht alleine mit dem Problem sind.

Es verging dann noch einige Zeit und mir kam der Gedanke ein Buch über mein Leben zu schreiben von meiner Kindheit bis jetzt. Es war Weihnachten als ich mit dem Buch anfang am Computer. Am Schluss waren ungefähr 45 Seiten A4 Computer Schrift. Das ganze habe ich mit meiner Therapeutin Theresia Metzler besprochen und sie nannte mir wieder eine sehr gute Person, die es überarbeitet hat. Als es fertig war, gab ich es vier Personen, die mein Vertrauen hatten, zum lesen. Als sie es gelesen hatten, riefen sie mich zurück und sagten, dass es sehr spannend und gut sei, aber als Buch für andere gäbe ich viel zu viel Persönliches von anderen Leuten preis und sie würden mir davon abraten. Heute bin ich sehr froh, dass sie so ehrlich zu mir waren. Jetzt liegt es bei mir zu Hause. Aber für mich war es ganz wichtig, es aufzuschreiben.

Ich hatte auch noch die Möglichkeit im Krankenhaus Maria Ebene zu den Patienten zu reden und das stärkte mich sehr. Sie horchten aufmerksam zu und stellten auch sehr gute Fragen, die ich mit meinem Wissen als trockener Alkoholiker beantwortete.

Es rufen mich auch Leute an, die dieses Problem mit dem Alkohol haben und nicht wissen wohin sie sich wenden können. Vielleicht ist auch die Scham ein Problem. Natürlich rede ich mit ihnen nach Vereinbarung eines Termins. Aber das braucht sehr viel Gefühl. Wichtig ist immer die Wahrheit und dass sie zu den richtigen Leuten weiter vermittelt werden und da kenne ich inzwischen viele.

Das Wichtigste für mich war der Rückhalt der eigenen Familie, dass sie immer zu mir gehalten hat. In der Zeit, als ich noch sehr viel getrunken habe und danach, als ich diesen „Scheiß Alkohol“ weggelassen habe - DAS IST UNBEZAHLBAR.

Jetzt möchte ich zum Schluss kommen und dabei zuerst allen Ärzten, Betreuern, Pflägern und allen in diesem Haus ein sehr großes Lob und ein riesiges Dankeschön aussprechen! Eine Anregung bzw. ein Anliegen an das KH-Team hätte ich noch: Es gibt viele ehemalige Patienten die einen sehr guten Weg gegangen sind und Euch gerne unterstützen würden. Ihnen sollte man die Chance geben, in diesem Haus mitwirken zu dürfen, z.B. in dem sie den Patienten ihre Erfahrungen weitergeben können.

Vielen Dank für die Möglichkeit, meine Geschichte zu erzählen.

Ich wünsche Euch allen noch einen schönen gemeinsamen Nachmittag!



Sommerfest 2019

Am 28.06.2019 konnte Obmann Willi Hagleitner die zahlreichen Gäste von Nah und Fern im festlich geschmückten Garten des KH Maria Ebene begrüßen. Nach seinen Grußworten übergab er die Moderation an die „jüngsten“ Vorstandsmitglieder Julia-Maria Moosmann und Patrick Fürnschub und bedauerte sehr, dass er einer anderen wichtigen Verpflichtung nachkommen musste.

Für eine besondere Art der musikalischen Gestaltung sorgte ein junges Damentrio. Triple The Treble begeisterten mit ihren außergewöhnlichen Stimmen, mit ihrem jugendlichen Esprit, ihrer bunten Mischung aus verschiedensten Musikrichtungen das Publikum. Sie konnten Alt und Jung gleichermaßen mit ihren Darbietungen mitreißen.

Während die Gäste Kaffee und Kuchen genossen, wurden von Antonella und Melanie, die Lose für die diesjährige Tombola verkauft. Wie auch in den vergangenen Jahren gab es trotz erhöhtem



Kontingent erneut zu wenig Lose, was bei manchen zu einer kleinen Enttäuschung führte.

Das Küchenteam Daniel und Peter sowie unser neuer Koch Harald, zauberten wieder herrliche Köstlichkeiten vom Grill mit knackigen Salaten auf die Teller der hungrigen Gäste.

Zum Abschluss durfte die mit Spannung erwartete Ziehung der Preise aus der diesjährigen Tombola nicht fehlen. Julia-Maria und Patrick konnten die drei Hauptpreise, je einen Einkaufsgutschein im Wert von € 50,- - an Melanie W., Herbert F. und Peter H., übergeben. Weitere 40 tolle Preise wurden unter den Gästen „breit gestreut“, auch wenn das Glück Einzelne mehrfach verwöhnte.

Zum Schluss noch ein herzliches Dankeschön an all jene, die zum Gelingen der Veranstaltung beigetragen haben. Besonders bedanken möchten wir uns beim gesamten Küchenteam für das herrliche Grillbuffet, beim Kreativteam für die Vorbereitungen, Dekorationen und Mithilfe beim Ausschank, den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die angepackt haben wo Hilfe notwendig war, bei Julia-Maria und Patrick für die tolle Moderation, bei Rainer für die prompten Hol- und Bringdienste, sowie bei allen Patientinnen und Patienten, die mit großem Engagement dabei waren.



Die Gruppenangebote des Fachbereiches Sucht der Caritas Vorarlberg

An den Suchtfachstellen der Caritas Vorarlberg werden neben Einzelberatungen auch Gruppenangebote zur Verfügung gestellt. Sie bieten von Sucht Betroffenen wie auch deren Angehörigen eine sinnvolle Alternative zu Einzelberatungen. Die Gemeinschaft wird dabei erlebbar und die TeilnehmerInnen treffen auf andere Menschen mit ähnlichen Themen. Damit sinkt das Gefühl der Isolation.

An einer Gruppe teilzunehmen bedeutet zur eigenen Zugehörigkeit bzw. Betroffenheit zu stehen. Man kann sich mit anderen Menschen austauschen, die dasselbe Thema beschäftigt, mit ähnlichen Problemen kämpfen und sich dieselben Fragen stellen. Die Betroffenheit anderer Menschen zu erfahren und der gemeinsame Versuch Dinge zu verstehen, hilft einem selbst und kann sehr entlastend für alle sein. Insbesondere für die Zeit nach einer ambulanten oder stationären Behandlung erhöht sich durch die Teilnahme an einer Gruppe die Chance abstinent zu bleiben. Umso mehr, wenn sich die TeilnehmerInnen in der Gruppe verstanden fühlen, sei es als Ergänzung zur Einzelberatung (-therapie) oder als einzige Form einer Nachsorge.

In unseren Gruppen fördern wir einen wertschätzenden und wohlwollenden Austausch. Uns ist das Wohlfühl der Teilnehmenden wichtig, damit sie gestärkt aus der Gruppe nach Hause gehen. MitarbeiterInnen der Caritas Suchtarbeit begleiten die Gruppenangebote und achten darauf, dass wichtige Themen wie Verschwiegenheit oder Gruppenregeln geklärt werden. Inhalt und Gestaltung der Angebote werden flexibel an die persönlichen Anliegen angepasst. Nicht selten sind langjährige Freundschaften unter den TeilnehmerInnen entstanden.

Sind Sie neugierig geworden? Wenn für Sie eines der Gruppenangebote in Frage kommt, rufen Sie uns bitte an oder senden Sie uns eine E-Mail. Sie werden dann von den zuständigen MitarbeiterInnen zu einem Gespräch eingeladen.

Gerne können Sie ohne Termin an der Suchtfachstelle Feldkirch während unseren Öffnungszeiten MO-FR von 8:00 bis 12:00 Uhr vorbeikommen.



Gruppenangebote der Caritas Suchtfachstellen

- Motivationsgruppe Egg - „Mein Weg“
- Nachbetreuungsgruppe Bludenz
- Nachbetreuungsgruppe Rankweil
- Angehörigengruppe Feldkirch
- Motivationsgruppe Götzis
- Alkohol- Rückfallpräventions-Gruppe Feldkirch
- Frauen-Müttergruppe – für angehörige Frauen und Mütter
- Freizeitgruppe Bludenz
- Kindergruppe „Trampolin“

Detailinformationen zu Terminen, Orten und Gruppenleitungen erhalten Sie über die unten angeführten Kontaktdaten.

Es gibt nicht den **einen** richtigen Weg aus der Sucht. Der Fachbereich bietet auch Selbsthilfegruppen an, seine Räumlichkeiten zu nutzen (z. B. Anonyme Alkoholiker,).

Falls Sie gerne an einer dieser Gruppen teilnehmen möchten oder Ihr Anliegen nicht mit diesen Angeboten zusammenpasst, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf:

Telefon: 05522 200-1700
 Mail: suchtfachstelle.feldkirch@caritas.at
 Info: <https://www.caritas-vorarlberg.at>



Liebe Mitglieder von Friends of ME!

Wir bedanken uns bei allen, die den Jahresbeitrag 2019 und so manche großzügige Spende bereits einbezahlt haben, ganz herzlich. Sie tragen damit ganz wesentlich dazu bei, dass wir unsere vielfältigen Aufgaben - von der Bewusstseinsbildung bis hin zu sozialen Unterstützungsleistungen - bewältigen können. All jene, die den Mitgliedsbeitrag von € 15,-- noch nicht einbezahlt haben, möchten wir auf diesem Wege nochmals daran erinnern und bedanken uns schon jetzt dafür.

Der Vorstand

Vorankündigung:

Am Mittwoch, den 13.11.2019 findet der heurige FoME Leseabend im Zeichen des 20-jährigen Vereinsjubiläums statt. Beginn 19:00 Uhr.

In eigener Sache:

Liebe Leserinnen und Leser!

Nach 9-jähriger Tätigkeit als FoME-Geschäftsführerin möchte ich mich heute auf diesem Wege bei Euch allen verabschieden.

Da ich ab ca. Ende September meine Tätigkeit im KH Maria Ebene beenden werde, endet für mich auch meine Funktion bei Friends of ME.



Ich möchte mich für die vielen tollen Begegnungen, Gespräche, Freundschaften, Anregungen, positiven und manchmal auch kritischen Rückmeldungen sehr herzlich bedanken. Stets war es für mich eine große Freude, Euch über die neuesten Ereignisse aus dem KH Maria Ebene, aus dem Verein FoME und aus der gesamten Stiftung in den zahlreichen Newslettern zu informieren. Bedanken möchte ich mich auch für Euer so zahlreiches Erscheinen bei den verschiedensten Veranstaltungen.

Mein Abschied von der Stiftung Maria Ebene und von unserem Förderverein fällt mir nicht leicht und ist mit viel Wehmut verbunden. Ich freue mich jetzt aber auf eine neue berufliche Herausforderung.

Ich wünsche Euch auf Euren weiteren Wegen alles Gute und freue mich sehr, wenn sie uns vielleicht hin und wieder zusammenführen.

Eure Annemarie Sturm

