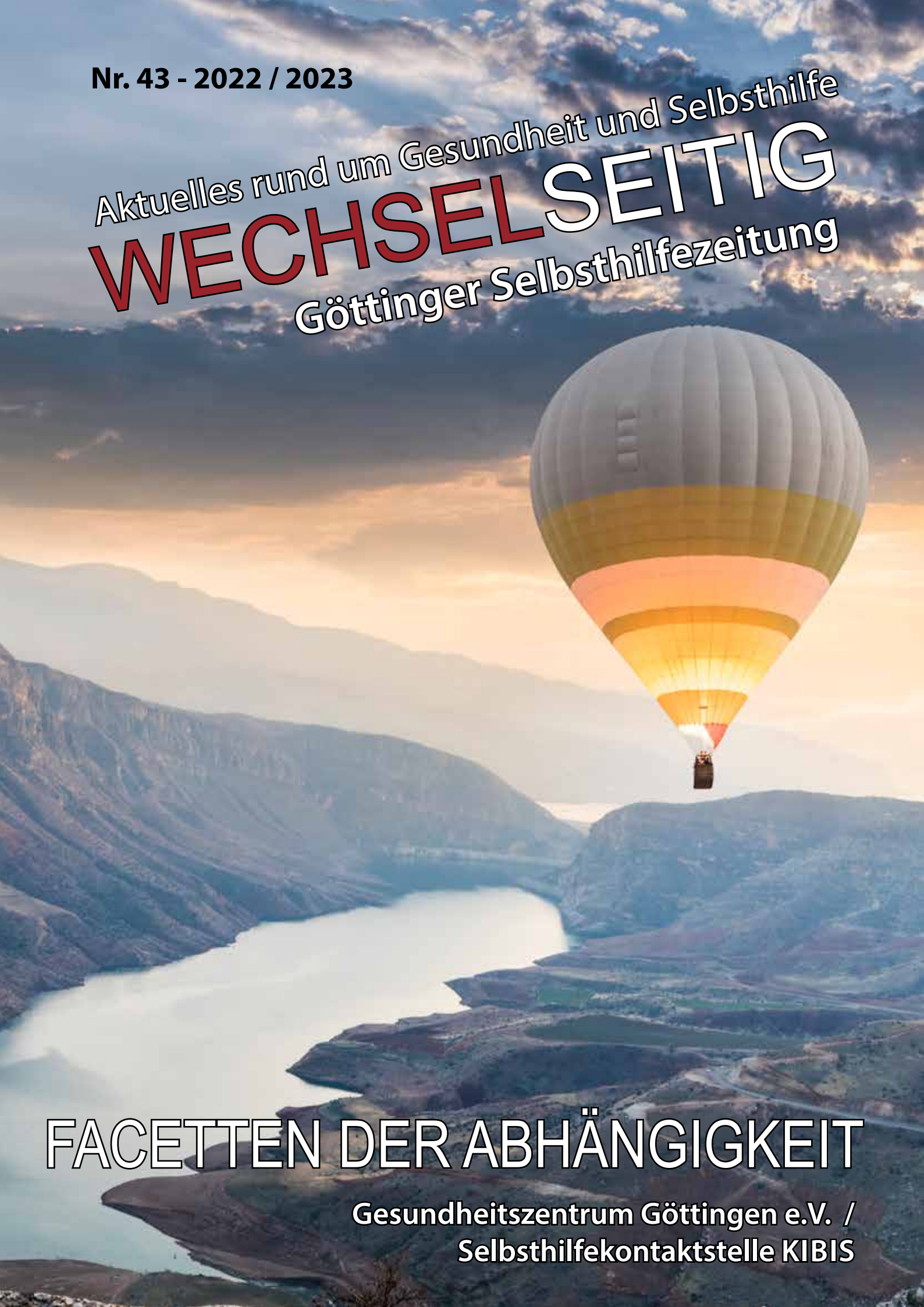
Nr. 43 - 2022 / 2023

Aktuelles rund um Gesundheit und Selbsthilfe

WECHSELSEITIG

Göttinger Selbsthilfezeitung



FACETTEN DER ABHÄNGIGKEIT

Gesundheitszentrum Göttingen e.V. /
Selbsthilfekontaktstelle KIBIS

Inhaltsverzeichnis

Editorial 3

Thema: Facetten der Abhängigkeit

Mediensucht - Eine verkabelte Generation 4

Gesundheitsinformationssucht - Ursachen und Folgen 7

Emotionale Abhängigkeit 9

Co-Abhängigkeit - Im Netz der Sucht 11

Erfahrungsberichte - Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe 13

Suchthilfe - die Geschichte einer Betroffenen 16

Wege aus der Sucht 18

Kontrolliertes Trinken 20

Betriebliche Suchtprävention und Suchthilfe an der Georg-August-Universität Göttingen 22

„Die Schillerstraße“ wird „Neustadt 18“! 23

Nachbarschaftszentrum Holtenser Berg - Orte der Begegnung schaffen 25

Heilung im Energiefluss – QiGong 27

Selbsthilfe und Pflege

Selbsthilfegruppen & pflegende Angehörige 28

Abhängigkeit im Rahmen sozialer Betreuung 30

Unterstützung pflegender Angehöriger durch Pflegeselbsthilfe 32

Selbsthilfegruppen

Offene Selbsthilfegruppe Göttingen „Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit“ 34

Selbsthilfegruppe für Betroffene von psychischer und emotionaler Gewalt 34

Projekt „Sicherer Hafen“ 35

CODA (Co-dependent Anonymous) 35

Emotions Anonymous (EA) 36

Selbsthilfegruppe „Polyneuropathie“(PNP) 36

Regenbogenverein Göttingen e.V. 37

Die Gerissenen 37

Selbsthilfegruppe „Lebensfreude trotz Depression“ 38

Aktuelle Selbsthilfegruppen zum Thema „Abhängigkeiten und Sucht“ 39

Selbsthilfegruppen in Gründung 40

Gesundheitsförderung

Vorstellung „Gesundheitszentrum Göttingen e.V." 41

Online-Wegweiser „Soziales in Stadt und Landkreis Göttingen“ 42

Beratungsangebote „Abhängigkeiten und Sucht“ in Stadt und Landkreis Göttingen 43

35. Göttinger Gesundheitsmarkt - Rückblick 44

Rückblick 2021 / 2022 46

Vorschau 2. Halbjahr 2022 47

Kinospot „Selbsthilfe in Göttingen“ 48

Das Team der KIBIS 50

Impressum 51

Liebe Leserinnen und Leser...

...was sind Abhängigkeiten, wie entstehen sie und was kann man tun?
Dieser Thematik widmet sich die diesjährige Ausgabe unserer Zeitung „Wechselseitig".

Der alte Begriff der Sucht wurde von der WHO und in Fachkreisen durch den neuen Begriff der „Abhängigkeit" ersetzt, da jede Form menschlichen Verhaltens zur Sucht werden kann und nicht auf bestimmte süchtig machende Stoffe wie z.B. Alkohol oder Drogen beschränkt ist. Man unterscheidet grundsätzlich zwischen stoffgebundenen Süchten (hier wird das Suchtmittel in physischer Form als Substanz dem Körper zugeführt) und nicht stoffgebundenen Süchten. Letztgenannte Süchte werden auch als Verhaltenssüchte bezeichnet. Unabhängig von Substanz oder Abhängigkeitsform verbindet alle Abhängigkeiten, dass sie einen extrem hohen Einfluss auf den Alltag der Betroffenen und ihr Umfeld haben. Sie belasten soziale Kontakte, Finanzen und vieles mehr und führen zu Lügenkonstrukten und Vereinsamung.

Jede Abhängigkeit entsteht über den Prozess Erfahrung – Wiederholung –Gewöhnung – Missbrauch. Was eine liebe Gewohnheit war kann sich in einem langsam fortschreitenden Prozess zu einer Abhängigkeit entwickeln.
Es gibt neben der körperlichen Abhängigkeit eine psychische Abhängigkeit (unabwendbarer Zwang, etwas wider besseren Wissens zu tun), die bei Entzug zu Unwohlsein, Nervosität, Aggressivität und Depression führen kann.
Es besteht ein unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand.

In den Beiträgen dieser Ausgabe werden beispielhaft unterschiedliche Abhängigkeiten und Abhängigkeitsthemen behandelt.
Dr. Keren Grafen beginnt als Dozentin für Neurologie mit einem Beitrag zum Thema Mediensucht. Sie beschreibt, was übermäßiger Konsum von technischen Medien bei Kindern und Heranwachsenden auslösen und welche schwerwiegenden Folgen das Ganze haben kann.

Als nächstes stellt Prof. Dr. Gerald Hüther das Thema Gesundheitsinformationssucht vor, eine Problematik, die im Zuge der Informationsflut neuer Medien immer mehr um sich greift und die Wichtigkeit der richtigen Informations-Suche verdeutlicht. Nina-Kathrin Rohwer widmet sich emotionaler Abhängigkeit. Sie beschreibt die Thematik anhand von Fallbeispielen und zeigt Hilfsmöglichkeiten auf. Im Beitrag von Christian Andrae geht es um das wichtige Thema der Co-Abhängigkeit. Er schildert "Im Netz der Sucht" die Folgen einer Sucht auf das Umfeld des Süchtigen. Esra Jess von der Suchtberatung stellt als nächstes einen anonymisierten exemplarischen Fall einer süchtigen Person aus ihrer Arbeit vor. Das wenig bekannte Projekt des „Kontrollierten Trinkens" wird im Anschluss von Herrn Tom Bredow von der Suchtberatung in Kornwestheim vorgestellt.

Sie finden in dieser Ausgabe weiterhin u. a. Beiträge der Suchtpräventionsstelle der Uni Göttingen und der UMG, der Suchtberatungsstelle der Stadt Göttingen sowie des Nachbarschaftszentrums am Holtenser Berg. Das Thema „Selbsthilfe und Pflege" wird in Form eines Interviews mit Tanja Holzapfel-Petersen aufgegriffen und Christin Boehlke informiert über die Möglichkeit der Förderung nach § 45d SGB XI.

Anschließend nutzen wieder einige Selbsthilfegruppen die Möglichkeit sich vorzustellen. Auf unserer Pinnwand finden Sie aktuelle Gruppenneugründungen, wo nach interessierten Gründungsmitgliedern gesucht wird. Abschließend berichten wir in der Rubrik Rückblick und Vorschau über unsere vergangenen und zukünftigen Projekte.

Freuen Sie sich auf eine anregende Lektüre!

Christina Ziethen
Jens Woisczyk

Christina Ziethen
Geschäftsführende Vorsitzende Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

Jens Woisczyk
Koordinator KIBIS

Mediensucht – Eine verkabelte Generation

Dr. rer. nat. Keren Grafen
Dozentin für Neurologie

„Wir wussten uns nicht mehr zu helfen und mussten die Polizei anrufen. Unser Sohn ließ alles laufen, selbst den Gang zur Toilette. Als wir ihm seinen Computer wegnahmen, ging er auf uns los und schlug auf uns ein."
Peters Eltern sitzen verzweifelt in meiner Praxis. „Als die Polizei kam, sagte unser 15-jähriger Sohn, dass er sich umbringen wolle. Also wurde noch ein Krankenwagen gerufen und er kam in die Psychiatrie." Die Mutter erzählte unter Tränen weiter: „Der Psychiatrieaufenthalt war der Höhepunkt einer schleichenden Abwärtsspirale der letzten zwei Jahre. Wir haben es nicht bemerkt. Peter war früher ein aufgeweckter und fröhlicher Junge mit guten Schulnoten. Im Laufe der Zeit wurde er immer jähzorniger, mürrischer und aggressiver und seine Schulnoten wurden immer schlechter. In den letzten Monaten wollten wir den Medienkonsum einschränken, aber da merkten wir schon, dass es zu spät war."

Peters Geschichte ist kein Einzelfall. Laut einer Studie der DAK in Kooperation mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf [1] ist die Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen in den letzten zwei Jahren stark angestiegen. Circa 220.000 Jungen und Mädchen (4,1 Prozent) aller 10- bis 17-Jährigen in Deutschland spielen sich high! Ein alarmierender Anstieg von über 50 Prozent gegenüber dem Jahr 2019.

Die traurige Realität der Kompetenzentwicklung

Die Nutzung von digitalen Endgeräten ist die dominierende Aktivität unserer Kinder und Jugendlichen geworden. Still und leise in ihren Kinderzimmern kehren sie der Welt den Rücken zu. Wie soll eine verkabelte Generation Kompetenzen entwickeln, um unsere Welt zu meistern, um Kriege zu stoppen und Pandemien zu bekämpfen?

Dahinter steckt eine praktisch unerkannte Fusion zwischen High-Tech-Unternehmen und Wissenschaftlern jeglicher Couleur. Mit Persuasiven Technologien* und milliardenschweren Gewinnen hacken sie sich nicht nur irreversibel in die Gehirne unserer Kinder: Diese neuen Produkte sind so designed, dass sie Wünsche und Begehrlichkeiten erst erzeugen! Sie sind genau darauf programmiert, Gedanken und Verhaltensweisen zu verändern und Sucht zu erzeugen!

Diese Programme aktivieren das Belohnungssystem und fördern die Freisetzung von Dopamin, einem Neurotransmitter, der an Belohnung, Aufmerksamkeit und Sucht beteiligt ist (s.u.). Diese permanenten Belohnungen geben gerade jungen Menschen das Gefühl, dass ihre Fähigkeiten von Sekunde zu Sekunde besser werden, ohne wirklich etwas dafür zu tun. Dagegen sind

Mediensucht – Eine verkabelte Generation

entwicklungsrelevante Aktivitäten, wie Vokabeln lernen, Klavier üben oder sich mit Freunden treffen, uninteressant, langweilig und unmodern**.**

In meiner Praxis sehe ich die Kompetenzen der jungen Menschen, die sie sich durch zahlreiche Stunden im Internet oder auf Videokonsolen angeeignet haben. Sie sind nervös, zappeln, können sich nicht konzentrieren, sind sozial unterentwickelt. Es ist die traurige Realität von Kindern, die sich in ihre Zimmer gesperrt haben, die Schule schwänzen und keine Freu(n)de mehr haben. Solche Kinder entwickeln definitiv nicht die Kompetenzen, die ein Arbeitgeber oder eine Gesellschaft braucht. Und Millionen von Eltern schauen zu, haben absolut keine Ahnung, dass ihre Kinder mit ihren hochgradig offenen Gehirnen still und heimlich um den Verstand gebracht werden.

Mediennutzung und Entwicklungsstörungen hängen zusammen

Kindergehirne sind keine kleinen Erwachsenengehirne. Kindergehirne haben eine lange Reifungsphase, die erst etwa mit dem 18.–20. Lebensjahr abgeschlossen ist. Innerhalb dieser Zeit wird die strukturelle und funktionale Entwicklung stark durch die sogenannte dopaminerge mesolimbokortikale Bahn beeinflusst, die eine wichtige Rolle bei der Aktivierung des Belohnungssystems spielt. Die Aktivierung des Belohnungssystems entfacht ein starkes Glücksgefühl, ausgelöst durch einen körpereigenen chemischen Cocktail im Gehirn.
Durch die sehr einfache belohnungsfördernde Art der Nutzung digitaler Medien wird in frühester Kindheit ein reduziertes Repertoire an sensorischen, motorischen, visuellen, auditiven und kinästhetischen Erfahrungen eingeübt. Reale Sinneseindrücke und Bewegungsmuster wirken fremd. Fein- und grobmotorische Bewegungsmuster (z.B. Handschrift, Sprache, Schwimmen, Fahrradfahren, usw.) sind defizitär. Kinderärzte schlagen Alarm, denn sie erleben täglich eine ganze Reihe weiterer Krankheitssymptome, die mit übermäßigem Medienkonsum einhergehen: Lernentwicklungsstörungen, Sehschwächen (Kurzsichtigkeit), Körperfehlstellungen (z.B. „Handynacken“) und Übergewicht.

Wird ein überwiegender Teil der Informationen im sich entwickelnden Gehirn auf diese Art und Weise aufgenommen, erlahmt die Reifung des Gehirns. Ein digitaler Kasper Hauser entsteht. Wissenschaftler bezeichnen dieses Phänomen als „Notreife“ [2].

Das Belohnungs-Defizit-Syndrom

Diese Notreifung kann als das Belohnungsdefizit-Syndrom (Reward deficiency syndrome (RDS), [3] betrachtet werden, deren Ursache in einer neurochemischen Dysbalance des Belohnungssystems liegt. Heute wissen wir, dass exzessive Aktivitäten die Entstehung eines Glücksgefühls aktivieren, das zu einem immer „mehr“ führt. Ähnlich wie bei einer stoffgebundenen Sucht, kann das Gehirn durch digitale Selbststimulation in die physische und psychische Abhängigkeit gelangen. Der am 01. Januar 2022 in Kraft tretende ICD-11-Katalog listet daher zum ersten Mal in seiner Geschichte die Computerspielsucht (Gaming disorder) als eigenständige und behandlungsbedürftige Erkrankung auf und definiert sie als anhaltendes oder wiederkehrendes Spielverhalten in Bezug auf Videospiele, die sowohl online als auch offline gespielt werden können.

Die Dreierregel der Media-Live-Balance

Die kompetente Nutzung digitaler Medien und der Umgang mit entsprechenden Risiken ist eine der zentralen Aufgaben für jede Altersgruppe.

Mediensucht – Eine verkabelte Generation

Eine einfache Formel für eine gesundheitsschonende Nutzung digitaler Medien lautet hierzu: (1) begrenzte Bildschirmzeit, (2) ausreichend Schlaf (sieben bis acht Stunden täglich, Kinder entsprechend mehr), (3) reichlich Bewegung (60 min täglich).

Bildschirmzeit begrenzen und Medienfasten

Neben technischen Hilfen wie Timing-Apps, WLAN-Abschaltung oder Gerätetimern können einfache Verhaltensänderungen den Medienkonsum begrenzen: Beim Medienfasten werden digitale Endgeräte wie Smartphone oder Tablet nur zu einer eng begrenzten Tageszeit eingeschaltet, z.B. von 15 bis 16 Uhr. Auch ist es möglich, medienfreie Tage in der Woche einzuführen. Vor jedem Urlaub sollte geprüft werden, ob das Smartphone und Tablet mit ins Gepäck soll. Mahlzeiten sind grundsätzlich ohne digitale Medien einzunehmen. Auch Social-Media-Accounts sollten regelmäßig auf ihre Notwendigkeit und Aktualität hin überprüft werden. Es sollte mehr Raum und Zeit für medienfreie Begegnungen, Sportangebote, soziales Engagement, Bewegung und Empathie eingeplant werden [4].

Online-Anlaufstelle Mediensucht:
In vielen Orten Deutschlands gibt es mittlerweile Computersuchthilfen. Unter www.computersuchthilfe.info erhalten Betroffene und deren Angehörige Informationen und Hilfestellungen rund um die Themen Online-, Gaming- und Social-Media-Sucht.

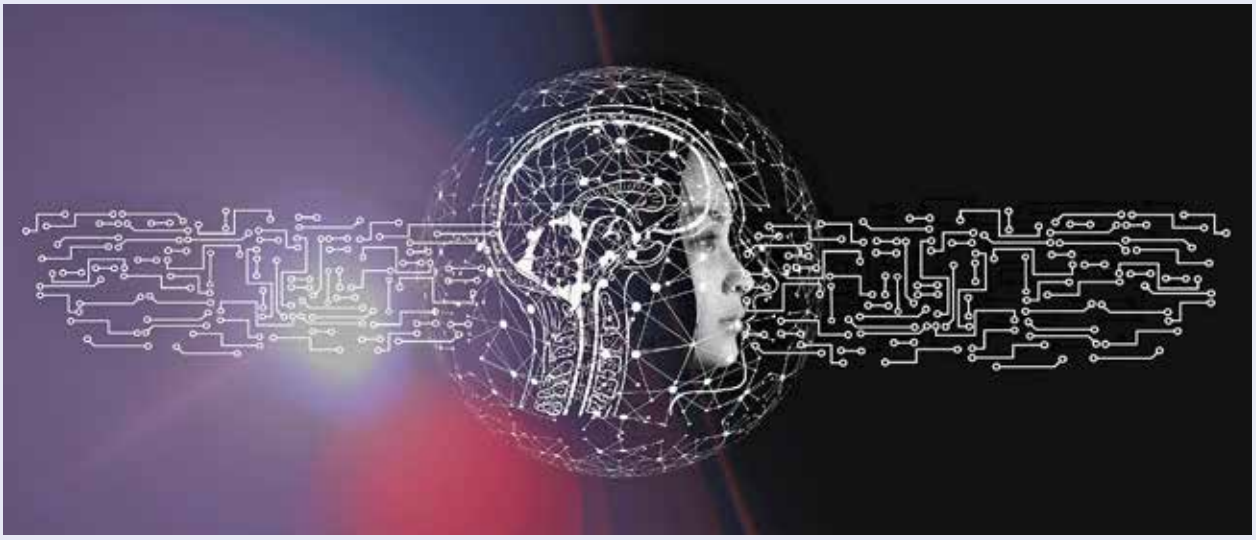
Literatur:

- DAK 2021, https://www.dak.de/dak/bundesthemen/mediensucht-steigt-in-corona-pandemie-stark-an-2508248.html#/
- Teuchert-Noodt, 2016, Ein Bauherr beginnt auch nicht mit dem Dach Die digitale Revolution verbaut unseren Kindern die Zukunft, umwelt · medizin · gesellschaft | 29 | 4/2016
- Kenneth Blum et al., 2000
- Grafen K: Volkskrankheit Mediensucht. DHZ–Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift, 2018; 8: 36–41. 36 DHZ, PRAXIS.
- Gertraud Teuchert-Noodt, Peter Hensinger und Klaus Scheidsteger(Drehbuchautoren), DVD: Aufwach(s)en im Umgang mit digitalen Medien, Was Eltern und Erzieher wissen sollten: Ein Film, der zeigt, wie der frühe Gebrauch digitaler Medien die Gehirnentwicklung beeinflusst, 2021

Kontakt: Dr. rer. nat. Keren Grafen
Keren Grafen ist Neurobiologin und Heilpraktikerin. Biologiestudium, Forschungsstudium und Promotion an der Universität Bielefeld, Lehrstuhl für Neuroanatomie und Lehrstuhl für kognitive Neurowissenschaften. Seit 2012 arbeitet sie selbstständig in eigener Praxis für biologische Medizin und Naturheilverfahren. Sie verbrachte ihre Kindheit im Himalaya. Schon früh wurde sie mit dem stark durch Tibet beeinflussten Heilsystem konfrontiert, was ihre tiefe Liebe zur Biologie und Naturheilkunde prägte.
Sie ist Dozentin für Neurologie und Sinnesphysiologie sowie Autorin zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen.

E-Mail: info@praxis-biomed.de

Gesundheitsinformationssucht - Ursachen und Folgen



Prof. Dr. Gerald Hüther
Akademie für Potentialentfaltung

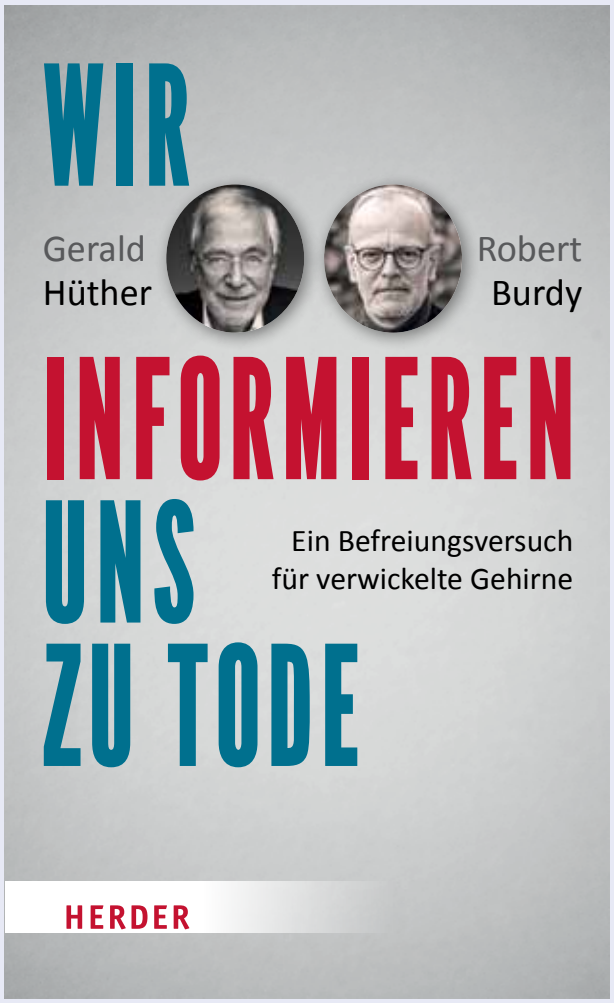
Weil Menschen besonders große Angst vor lebensverkürzenden Erkrankungen haben, ist ihnen der Aufbau und die Förderung medizinischer Grundlagenforschung und die Schaffung eines zuverlässigen, gut funktionierenden Gesundheitssystems besonders wichtig. Sie alle haben Angst davor, an etwas zu erkranken, das unheilbar ist und mit einem qualvollen Tod endet. Das ist verständlich. Da diese medizinische Forschung und die Leistungen des Gesundheitssystems aber ziemlich viel Geld kosten, ist es ebenso verständlich, dass die medizinischen Einrichtungen nach wirtschaftlichen Kriterien betrieben werden. Für die dort Verantwortlichen wächst daher die Versuchung, Informationen über insbesondere solche Behandlungen anzubieten, die erst dann nachgefragt werden und von Patienten in Anspruch genommen werden, wenn diese von der Dringlichkeit und der Notwendigkeit der betreffenden Behandlung überzeugt sind. Dazu ist es erforderlich, die Bevölkerung auf möglichst eindringliche Weise darüber zu informieren, wie riskant es wäre, bestimmte Behandlungen oder Maßnahmen zu unterlassen. Dass sich hinter diesen scheinbar objektiven und hilfreichen Informationen der Krankenhäuser und Mediziner auch ein nicht zu übersehendes Geschäftsinteresse verbirgt, wird dabei verschwiegen.

Wenn es um unsere Gesundheit geht, wird die Falle der Informations-Überflutung sehr deutlich. Es gibt kaum ein Thema, zu dem sich auf dem globalen Medienmarkt mehr vermeintlich wichtige Informationen finden lassen als zu Gesundheits- und Medizinthemen. Die medizinische Versorgung der Bevölkerung ist eine Industrie, aber eine ganz besondere. Denn wer krank ist, muss ein Produkt kaufen oder eine Dienstleistung in Anspruch nehmen. Und die Gesundheitsbranche ist wahrscheinlich der einzige Industriezweig, dessen Vertreter ihren Kunden einfach verschreiben können, was sie brauchen. Damit dieses Geschäftsmodell funktioniert muss allerdings dafür gesorgt werden, dass möglichst viele „Kunden“ davon überzeugt sind, dass es nichts Wichtigeres im Leben gibt, als möglichst lange am Leben zu bleiben, gesund natürlich, ohne Krankheit, Schmerzen und Leid.

Wer genau das anstrebt und etwas von seiner Selbstbestimmung als Patient wiederzuerlangen versucht, muss sich gut informieren. Und das ist der Auslöser für eine oft buchstäblich krank machende Informationsüberflutung. Machen Sie den Selbstversuch: Geben Sie einfach die letzten gesundheitlichen Probleme, die Sie haben, in eine Internet-Suchmaschine ein. Irgendwas. Sie werden doch wohl einmal schlecht geschlafen haben in letzter Zeit. Oder Sie hatten vielleicht Verdauungsstörungen oder Gelenkschmerzen? Irgendwas haben wir doch alle! Nehmen wir… Gelenkschmerzen. Bei Google ergibt die Suche allein nach dem deutschsprachigen Begriff die überschaubare Menge von mehr als sechs Millionen

Gesundheitsinformationssucht - Ursachen und Folgen

Treffern. Spätestens wenn man die alle durchgelesen hat, muss man sich über Gelenkschmerzen wahrscheinlich keine Gedanken mehr machen!
Also…, Gelenkschmerzen. Fast die Hälfte aller Menschen über 40 haben sie, das ist demnach ein riesiger Markt. Wir erfahren auf den ersten Blick, dass Gelenkschmerzen alle möglichen Ursachen haben können. Alkoholmissbrauch trägt dazu bei, ebenso wie falsche Ernährung oder zu wenig Bewegung. Es kann eine Schleimbeutelentzündung die Ursache sein, Gicht, Rheuma, Arthritis, andere Entzündungen… die Liste der möglichen Ursachen ist lang. Und wer sie liest, bekommt bisweilen sogar dann Gelenkschmerzen, wenn er oder sie diese bislang noch gar nicht hatte. Und sei es nur, weil der Neu-Patient schon seit drei Stunden wie gebannt von seiner potenziellen Erkrankung vor dem Rechner sitzt. Wie durch einen Zufall bieten die Werbebanner der Informationsseiten gleich alle mögliche Kuren an: Salben, Operationen in Privatkliniken, das gelenkschonende Fitnessprogramm, die Spezialbehandlung des Wunderheilers. Und während unser Gehirn mit allen Glocken Alarm schlägt angesichts der potenziellen gesundheitlichen Gefahrenlage, registriert es all diese einfachen, wenn auch nicht billigen Lösungen. Und schon wird aus den vielen Botschaften eine wichtige Information und wir eilen in die Apotheke für die Salbe oder ins Fitnessstudio für das teure Workout-Programm. Wunderbar, wie sich mit den richtigen Informationen die Selbstbestimmung des Patienten wiederherstellen lässt!



Es wird niemand kommen, der uns vor solchen Informationen schützt, die uns vom potenziell Kranken zum konsumierenden Patienten machen. Das müssen wir selbst schaffen, jeder und jede Einzelne, indem wir uns fragen, worauf es für ein glückliches Leben wirklich ankommt. Dass es möglichst lange dauert? Oder dass die von uns allen mit auf die Welt gebrachte Lebendigkeit bei der Vermeidung und Bekämpfung aller möglichen Erkrankungen immer rascher verloren geht?

(aus dem Buch von Gerald Hüther und Robert Burdy „Wir informieren uns zu Tode")

Kontakt:
Prof. Dr. Gerald Hüther
Vorstand Akademie für Potentialentfaltung

Zentrale Koordinationsstelle:
Wilhelm-Weber-Str. 21
37073 Göttingen

www.gerald-huether.de
www.akademiefuerpotentialentfaltung.org
www.wuerdekompass.de

Emotionale Abhängigkeit

Nina-Kathrin Rohwer
Deutscher Kinderschutzbund Göttingen e.V.

Emotionale Abhängigkeit bezeichnet die einseitige, übertriebene Abhängigkeit von einem anderen Menschen. Sie begründet sich in großer Angst vor dem Verlassen werden und äußert sich in der Vernachlässigung der eigenen Interessen bis hin zur völligen Selbstaufgabe.

In folgenden beispielhaften Fällen kann emotionale Abhängigkeit eine zentrale Rolle spielen:

Eine Frau wird zum dritten Mal vor den Augen der gemeinsamen Kinder von ihrem Partner krankenhausreif geschlagen und geht wieder zu ihm zurück.
Ein Mann wird wiederholt von seiner Partnerin massiv vor gemeinsamen Freunden niedergemacht, beleidigt und als durchweg unfähig dargestellt, dennoch bleibt er bei ihr und versucht weiterhin, an sich zu arbeiten, es ihr recht zu machen und zu zeigen, dass er doch etwas gut kann.
Ein Kind erfährt schwere Gewalt seitens eines Elternteils, doch der andere Elternteil greift nicht ein oder behauptet nichts gesehen zu haben.

Wenn Außenstehende von solchen Situationen erfahren, fragen sie sich oft: Wie kann das sein?!

Von emotionaler Abhängigkeit betroffene Menschen fühlen sich häufig wie gelähmt, handlungsunfähig und verzweifelt: oft verstehen sie vom Kopf her, dass ihnen z.B. die Beziehung nicht gut tut, dass sie etwas zu ihrem eigenen Schutz oder dem ihrer Kinder unternehmen müssen. Gleichzeitig haben sie jedoch das überaus starke, paradoxe Gefühl, dass sie ohne den anderen (gewaltausübenden) Menschen nicht überleben können.

Wie kommt es dazu?

Eine zentrale Charakteristik bei der Entstehung emotionaler Abhängigkeit liegt in der Ambivalenz der Beziehung. Da sind die „zwei Gesichter" der gewaltausübenden Person (im Folgenden mit „A" bezeichnet). Anfänglich wird die von Gewalt betroffene Person („B") von A mit Komplimenten, Liebesbeweisen und Zukunftsplänen überschüttet, was zu einem anfänglichen fast rauschartigen Hochgefühl führt. B hat den Eindruck, den/die absolute/n Wunschpartner/in gefunden zu haben. Doch dann kommt nach einiger Zeit (Wochen, Monate, evtl. Jahre) eine ganz andere Seite bei A zum Vorschein, die B sich niemals hätte vorstellen können, weil sie überhaupt nicht zu dem passt, was B bis jetzt von A kennt. A beginnt systematisch, psychische und emotionale Gewalt (PEG) auszuüben, z.B. in Form von Herabsetzung, Beleidigung, destruktiver Kritik, schmerzhaften Witzen, Beschuldigungen und spricht B die Wahrnehmung ab.

Diese Art der Gewalt ist schwer greifbar, beginnt schleichend, wird dann aber immer häufiger und intensiver. Entscheidend ist, dass sie dauerhaft und systematisch auftritt, was sie von „einem bösen Wort" unterscheidet, das in jeder Beziehung mal im Streit fallen kann. Die systematische Psychische-Emotionale-Gewalt (PEG) führt bei B zu einem Verfall des Selbstwertgefühls und zunehmenden Zweifeln an der eigenen Wahrnehmung. Dazu kommt, dass A oftmals die Verantwortung für Wutausbrüche und Beleidigungen B in die Schuhe schiebt, mit Sätzen wie z.B. „Weil Du mich durch Deine dumme Frage provoziert hast, musste ich jetzt ausrasten, obwohl ich das gar nicht wollte." B fängt an, sich verantwortlich zu fühlen, versucht sich so zu ändern, dass A keinen Grund mehr hat, um auszurasten. Das scheint anfangs zu gelingen, weil A diese Bemühungen eine Zeit lang mit dem „alten, lieben Verhalten" belohnt,

Emotionale Abhängigkeit

was dazu führt, sich im eigenen Verhalten immer mehr auf Bedürfnisse und Wahrnehmungen von A auszurichten. Dennoch stellt sich über kurz oder lang wieder eine gewalttätige Phase ein.

Diese ambivalente, phasenhafte Dynamik aus Abwertung, Misshandlung einerseits und Annahme, Belohnung andererseits, verstärkt die Abhängigkeit. Neurochemisch hat diese abhängige Liebe Ähnlichkeit mit einer Drogensucht. Die bekannte US-amerikanische Anthropologin Helen Fisher schreibt in ihrem Buch „Anatomy of Love" (2014) „love addiction is just as real as any other addiction, in terms of its behavior patterns and brain mechanisms.". („Die Abhängigkeit von Liebe ist genauso echt, wie jede andere Abhängigkeit, bzgl. der Verhaltensmuster und Mechanismen im Gehirn".)

In der Regel werden mit der Zeit die Wechsel zwischen schönen und gewalttätigen Phasen (Gewaltzyklen) immer schneller, die gewaltfreien Intervalle immer kürzer. Damit vertieft sich die Abhängigkeit bei B zunehmend, was unter Umständen zu einer immer stärkeren, destruktiveren Gewalt durch A führt. Es ist wie eine Abwärtsspirale, aus der der Ausstieg immer schwerer wird. Früher oder später können auch körperliche und sexuelle Gewalt dazukommen, evtl. kann die Gewalt bis zum Tode führen.

Wichtig ist, zu verstehen, dass emotional Abhängige nicht verrückt sind, sondern es für sie – trotz aller gegebenen Unlogik und verstandenen Gefahrenpotentiale – wirklich schwer ist, aus diesem Muster auszusteigen. Ähnlich wie bei einer substanziellen Abhängigkeit.

Und was kann den Betroffenen helfen?

- Therapie, Beratung
- Selbsthilfeliteratur, auch Online-Ressourcen in sozialen Medien
- Kontakt zu Freunden und Familie ist besonders wichtig für B, da A oft darauf hinwirkt, B zunehmend zu isolieren. Tipps für den Kontakt:
  ▸ aktiv zuhören, und nicht gleich den Rat erteilen „Du musst Dich trennen!". Obwohl naheliegend, bewirkt dieser Rat oft wenig oder sogar das Gegenteil, nämlich dass B anfängt, A zu verteidigen. B muss selber die unfaire Gewaltausübung von A wahrnehmen und erkennen, und dann ist es gut diese Wahrnehmung zu bestätigen.
  ▸ B helfen, zu Selbstliebe und Selbstwert zurückzufinden und evtl. Hinweise geben, wie „die Liebe, die Du A schenkst, solltest Du auch selber bekommen. Du bist ein wertvoller/ wunderbarer/liebenswerter Mensch. Liebe Dich auch selbst!"
  ▸ B ermutigen wieder mehr für sich selber zu tun, Freundschaften zu pflegen, eigene Aktivitäten wieder aufleben zu lassen, den Fokus auf das eigene Leben zu richten, neue Aspekte, Hobbies, Interessen zu entdecken, die überhaupt nichts mit A zu tun haben.
- Selbsthilfegruppen (z.B. SHG für Betroffene von psychischer und emotionaler Gewalt, Projekt „Sicherer Hafen - raus aus der Gewaltspirale" oder Co-Dependents Anonymous (CoDa))

Der Austausch im Rahmen der Selbsthilfe hat sich als eine wesentliche Ressource erwiesen. Bei der emotionalen Abhängigkeit handelt es sich um ein sehr schambesetztes Thema, was für manche Betroffene den Schritt in Therapie oder Beratung zu gross macht. Gerade dann kann die Selbsthilfe ein rascher und niedrigschwelliger Eintritt in Hilfe und Veränderungen darstellen. In der Selbsthilfe können Betroffene auf Augenhöhe mit Menschen kommunizieren, die das Problem der emotionalen Abhängigkeit „von innen" kennen, d.h. auch die damit verbundene Scham und das Gefühl des Versagens bei Rückfällen.

Kontakt:
Nina-Kathrin Rohwer
Projekt Sicherer Hafen
Deutscher Kinderschutzbund Göttingen e.V.

Co-Abhängigkeit - Im Netz der Sucht

Christian Andrae

Ob Alkohol, Drogen oder andere Unfreiheiten – sie schaden nicht nur den Erkrankten. Auch das Umfeld kann leiden.

"Die Angehörigen werden vergessen und übersehen", klagt Jens Flassbeck und spricht aus Erfahrung. Denn der Psychologe arbeitet seit Jahrzehnten im blinden Fleck der Suchthilfe: mit Angehörigen von Suchtkranken. Deren Leben wird massiv von der Suchterkrankung überschattet. Und sie haben ihre ganz eigenen, co-abhängigen Leiden und Probleme – manchmal sogar mehr und stärker als die süchtige Person selbst. „Aber die Größenordnung und Brisanz der Angehörigenproblematik einerseits und der Mangel an Beachtung, Forschung und Hilfeangeboten andererseits stehen in einem krassen Widerspruch", sagt Flassbeck.

Für Abhängige gibt es zum Beispiel Streetwork, Suchtberatungs- und Behandlungsstellen, Entgiftung oder qualifizierten Entzug, ambulante oder stationäre medizinische Rehabilitation, soziale Rehabilitation oder Selbsthilfe. Das Angebot ist äußerst vielfältig. „Die Suchthilfe in Deutschland zählt zu den größten Versorgungssystemen im Suchtbereich in Europa und weist eine hohe Qualifizierung und Differenzierung auf." Aber der Begriff „co-abhängig" taucht in dem 204-Seiten-Dokument nicht auf. Nur der Fakt, dass „Angehörige und andere Bezugspersonen" acht Prozent von den 315 600 Betreuungen ausmachen, wird erwähnt. Bundesweit.

Das macht Flassbeck deutlich: **„Alle Hilfen sind für die Suchtkranken reserviert." Dabei kann das Erleben einer Suchterkrankung in zweiter Reihe durchaus gravierende und komplexe Folgen haben, die sich laut Flassbeck als Depressionen, Angststörungen oder psychosomatische Leiden manifestieren.** Dass sich die Sucht einer Person auf andere Menschen auswirkt, liegt für Flassbeck dabei auf der Hand. „Abhängigkeit ist ein soziales System", sagt er. „Suchtbetroffene verhalten sich meist selbstsüchtig und verantwortungslos. Co-abhängige Angehörige sind meist selbstlos und übermäßig verantwortungsbewusst." Sie sind sozusagen der Gegenpol. Sie übernehmen die Verantwortung für alles, was die oder der Suchtkranke selbst nicht mehr leisten kann. „Die Angehörigen kreisen um die Suchtkranken und erschöpfen sich in der Aufgabe, sie zu retten. Als Folge verlieren sie sich selbst, spüren sich nicht mehr und vernachlässigen eigene Bedürfnisse, Ziele und Interessen", schildert Flassbeck. Sie sind also Mitgefangene der Sucht. Wie

Co-Abhängigkeit - Im Netz der Sucht

viele Menschen in Deutschland von Co-Abhängigkeit betroffen sind, lässt sich kaum sagen. Denn die Angehörigen werden in sämtlichen Suchtstatistiken kaum erwähnt. **Es gibt nur wenige Studien und Daten dazu, welche sich zudem nur mit Detailfragen, wie Beziehungsmustern oder der Partnerzentrierung von Angehörigen, beschäftigen.** Das ist durchaus sinnvoll, jedoch kommt dadurch die Ernsthaftigkeit und Schwere einer Co-Abhängigkeit nicht ausreichend zum Ausdruck", heißt es in einer 2021 veröffentlichten Bachelorarbeit von Linda Theurich von der Hochschule Zittau/Görlitz. Schon die Tatsache, dass man auf der Suche nach aktuellen wissenschaftlichen Texten höchstens eine Abschlussarbeit aus dem Studiengang Soziale Arbeit findet, ist ein Beleg für den Mangel an Forschung. Zahlen zur Häufigkeit von Co-Abhängigkeit gibt es nicht. Der Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe hat jedoch eine Schätzung gewagt. Beziehungsweise eine einfache Rechnung aufgestellt: die Anzahl der Suchtkranken mal drei (Angehörige pro Person). Er kommt so auf neun bis zehn Millionen Menschen in Deutschland, die von Co-Abhängigkeit betroffen sind.

Es gibt Fälle wie den von Kathrin und Stefan Schmidt, deren Namen auf Wunsch frei erfunden sind. Ihre Tochter wurde als Teenager von Heroin abhängig. Das war vor knapp 20 Jahren. Seitdem sind sie Mitgefangene einer besonders perfiden Sucht. „Anfangs hat man noch Hoffnung. Aber die gibt es nicht. Man macht sich immer Sorgen und kommt niemals zur Ruhe. Nie. Höchstens, wenn sie im Gefängnis war, weil wir dann wussten, dass sie dort nichts anstellen kann", sagt Stefan Schmidt. Er ist sich durchaus bewusst, dass diese Aussage herzlos klingen mag. Dabei steckt jahrelange Arbeit dahinter, dass er als Vater so klar über die Sucht seiner Tochter sprechen kann. Abgrenzung. „Das ist das Wichtigste, was man als Eltern lernen muss. Denn das ist ja genau der Punkt bei der Co Abhängigkeit. Man denkt, man muss dem Kind helfen und alles geben, was man kann", sagt Kathrin Schmidt. Schule, Ausbildung, Therapien, Arzttermine, Vermittlung, Polizei, Gerichtstermine, Organisation, Geld. „Es ist ja das eigene Kind und in die Falle tappt man als Eltern automatisch", sagt Kathrin Schmidt. Sie und ihr Mann haben versucht, ganze Welten für ihre Tochter zu bewegen. Vergeblich. Und der Kampf gegen die Sucht hat bei den Eltern Wunden hinterlassen – die nur langsam verheilen. „Wir haben uns ja obendrauf noch jahrelang Selbstvorwürfe gemacht und nie so recht verstanden, warum das gerade unsere Tochter macht. Das war alles sehr schmerzhaft", sagt Stefan Schmidt.

Neben psychologischer Hilfe und Gesprächen in der Suchtberatung hat ihnen ein offener Umgang mit der Sucht ihrer Tochter geholfen. Sie haben Freunde, Bekannte und sogar ihre jeweiligen Arbeitgeber informiert. „Damit haben wir uns selbst den Druck rausgenommen, etwas verheimlichen zu müssen", sagt Stefan Schmidt. Und sie sind letztlich zu einer wichtigen Erkenntnis gekommen: **„Man muss lernen, dass Süchtige sich selbst helfen müssen. Das habe ich erst hier gelernt."** Mit „hier" meint Stefan Schmidt die Drogenhilfe Schwaben. Weil Beratungsangebote für Co-Abhängige so rar sind, wurde dort vor einiger Zeit eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Suchtkranken ins Leben gerufen.

Kontakt:

Mit freundlicher Genehigung der Apotheken Umschau Juli A/2022/Christian Andrae

Erfahrungsberichte - Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e.V. ist ein eingetragener Verein und bietet mehrere SHGs zu verschiedenen Suchtthemen.

Anonym

Pseudonym	Alter	Tätigkeit	Suchtmittel
Carolin	37 Jahre	Selbständige Kosmetikerin	Angehörige eines Alkoholikers

Wie kam ich zum Freundeskreis?
Mein Papa ist Alkoholiker! 2008 ist seine Sucht soweit eskaliert, das meine Mama ausgezogen ist und sich von Ihm getrennt hat. Ich habe den Kontakt mehr oder weniger abgebrochen. Meiner Mama ging es anfangs sehr schlecht, so dass ich die Rolle der Erwachsenen (ich war 23) zu 100% übernahm. Ich dachte auch lange Zeit, dass es mir mit der Sucht meines Papas gut geht. 2010 bin ich der Arbeit wegen nach Göttingen gezogen. Lange Zeit ging es mir richtig gut. Den genauen Auslöser weiß ich nicht mehr, aber im Januar 2011 bin ich zum ersten Mal zum Info Abend des Freundeskreises gegangen. Meine Chefin (die älteste Freundin meiner Mama) hat mir den Kontakt besorgt. Zu diesem Zeitpunkt habe ich Alkohol zu 100% aus meinem Leben verbannt. Ich habe keine Lebensmittel mit Alkohol gekauft. Selbst Brandweinessig in Rotkohl durfte nicht sein. Habe ich dann doch einmal ausversehen etwas mit Alkohol gekauft, habe ich es direkt weggeschmissen. Bis heute kaufe ich keinen Bierschinken. Meine Mama durfte in meiner Gegenwart selten Alkohol trinken. Wenn wir Unterwegs waren hat sie mich gefragt ob es OK ist wenn sie ein alkoholfreies Bier oder Radler trinkt und wenn ich Nein gesagt habe, dann hat sie es gelassen. Im Nachhinein würde ich sagen, mir ging es richtig schlecht!

Warum bin ich noch da?
Ich bin mit meinem Mann und unseren drei Kindern 2019 nach Melsungen gezogen. Deswegen kann ich leider an den wöchentlichen Treffen max. 3x im Jahr teilnehmen. Ich bin aber noch immer festes Mitglied meiner Gruppe und darf auch in der WhatsApp Gruppe bleiben, so bekomme ich zumindest die wichtigsten Punkte von allen mit. Ich bin noch immer Mitglied, da der Verein mir sehr geholfen hat, mein Problem in den Griff zu bekommen bzw. damit klar zu kommen. Ich hätte meine eigene Familie nicht, wenn ich nicht meine Freunde vom Freundeskreis hätte.

Wovon profitiere ich am meisten?

Ich habe gelernt mit der Sucht zu leben. Ich habe akzeptiert, dass Rückfälle dazu gehören. Ich habe gelernt, meine eigenen Grenzen zu sehen, zu setzen und zu kommunizieren. Ich habe tolle Menschen kennengelernt. Einige wurden in den Jahren zu wertvollen Freunden, welche auch in anderen Situationen für mich da waren. Die Dienstagabende waren eine sehr wertvolle Zeit für mich und haben mir zum Beispiel auch über die Verluste meiner Omas hinweggeholfen.

Erfahrungsberichte - Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

Pseudonym	Alter	Tätigkeit	Suchtmittel
Thorsten	49 Jahre	erwerbsunfähig	Alkohol und Canabis

Wie kam ich zum Freundeskreis?
Ich habe verschiedene Selbsthilfegruppen besucht und fand den Freundeskreis am besten. Von der Ambulanten (Nachsorge) -Therapie in der Schillerstraße wurde der Freundeskreis empfohlen, auch weil der so eine Einstiegs- Infogruppe hat.

Warum bin ich noch da?
Nachdem ich eine ambulante Reha bei der Fachstelle für Sucht und Suchtprävention der Diakonie beendet hatte, habe ich nach geeigneten Angeboten zur Rückfallprophylaxe und für meine psychische Stabilität gesucht. Von der Fachstelle wurde ich auf die Selbsthilfegruppen des Freundeskreises aufmerksam gemacht. Für ein halbes Jahr habe ich regelmäßig an der Infogruppe teilgenommen, bis ich dann in eine "feste" Gruppe vermittelt wurde.

Wovon profitiere ich am meisten?
Allein der regelmäßige Austausch mit anderen Betroffenen, Suchterkrankten wie Angehörigen, gibt mir das Gefühl, mit meinen Problemen und Schwierigkeiten nicht allein zu stehen. In persönlichen Krisensituationen oder bei den alltäglichen Schwierigkeiten im Umgang mit meiner Suchterkrankung fühle ich mich von der Gruppe verstanden, aufgefangen, unterstützt und gut beraten.

Pseudonym	Alter	Tätigkeit	Suchtmittel
Sammelbericht der Gruppe Frieden II	zwischen 55 und 68 Jahre alt, also ältere Semester.	Rentner oder arbeitende Bevölkerung	Alkohol

Wie kam ich zum Freundeskreis?

Habe verschiedene Selbsthilfegruppen besucht und fand den Freundeskreis am besten. Von der Ambulanten (Nachsorge) -Therapie in der Schillerstraße wurde der Freundeskreis empfohlen, auch weil der so eine Einstiegs- Infogruppe hat.

Warum bin ich noch da?
Weil in der Gruppe Ansprechpartner sind, die dasselbe erlebt haben, die sich genau mit dem Thema Alkohol bzw. Sucht auskennen, weil der alte Freundeskreis weggefallen ist und wir in der Gruppe inzwischen vertraut miteinander sind. Wir haben Vertrauen und stehen auch in Krisenzeiten zueinander. und können uns gut austauschen. Wir wissen, dass die Schweigepflicht gewährleistet ist. Die Gruppe ist 1 x pro Woche ein Anstoß, immer wieder achtsam zu sein und in sich reinzuhören, ob alles o.k. ist. Weil ich das nach einer Langzeittherapie ausprobiert habe und es ohne Selbsthilfegruppe schiefgelaufen ist.

Wovon profitiere ich am meisten?
Austausch, ich muss mich nicht verbiegen; gegenseitiges Verständnis, Wertschätzung, Achtsamkeit, keine Hochnäsigkeit, weil wir alle im selben Boot sitzen.
Wir sehen Positives, wohingegen die Angehörigen oft ewig so misstrauisch sind und so das Gefühl geben, ob /dass es bei einem doch wieder zum Rückfall kommen könnte.
Man kann etwas sagen, die anderen Fragen, sich seiner eigenen Gefühle versichern und kommt immer mehr dazu, in sich zu ruhen und im Gleichgewicht zu sein.

Erfahrungsberichte - Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

Pseudonym	Alter	Tätigkeit	Suchtmittel
Thomas	50 Jahre	Bürojob	Alkoholiker mit polytoxem Beikonsum

Wie kam ich zum Freundeskreis?
Ich bin zum Freundeskreis gekommen, nachdem ich mit Mitte 30 beschlossen hatte, dass mein Leben mit zwei Flaschen Schnaps am Tag nicht mehr so wirklich lebenswert war. Zunächst habe ich eine stationäre Entgiftung gemacht, dann eine ambulante Langzeittherapie; dort wurde empfohlen, sich zum Erhalten des Therapieerfolges einer Selbsthilfegruppe anzuschließen.
Das habe ich dann so gemacht, da mir das Nüchtern sein sehr gut bekommen ist: Zunächst war ich regelmäßig in der Infogruppe und habe dort den Austausch mit anderen Betroffenen als sehr interessant und hilfreich empfunden, um die eigenen Probleme auch mal aus anderen Perspektiven wahrzunehmen. Nach einiger Zeit ging es dann in eine feste Gruppe, dort wurde ich sehr freundlich aufgenommen und der Austausch ging noch deutlich mehr in die Tiefe, da man sich kannte und so Kontinuität auch bei langfristigeren Angelegenheiten gewährleistet war.

Warum bin ich noch da?
Das ist für mich das Wesentliche am Freundeskreis, man trifft sich regelmäßig mit Menschen, die einen gut kennen und die man selbst gut kennt, tauscht sich über die großen und kleinen Freuden und Nöte des Alltags aus und unterstützt sich gegenseitig mit Rat und mitunter auch mit Tat - wir helfen einander auch mal beim Umzug oder im Garten; das geht weit über die Suchtproblematik hinaus, es wird alles thematisiert, was uns beschäftigt und eventuell vom abstinenten Kurs abbringen könnte, dabei kennen wir uns und wissen voneinander, wie wir ticken.

Wovon profitiere ich am meisten?
Irgendwann hatte ich berufsbedingt keine Zeit mehr für die regelmäßigen Treffen und musste mich von meiner Gruppe verabschieden. Einige Jahre danach war ich dann als Angehöriger wieder mit dem Thema Sucht konfrontiert und gehe seitdem wieder regelmäßig zu unseren Gruppenabenden, weil es mir nach wie vor guttut, mich in diesem geschützten Raum mit guten Freunden auszutauschen – auch nach über 15 abstinenten Jahren.

Kontakt:
Tel.: 0178 - 1481837,
freundeskreis_goettingen@hotmail.com

Suchthilfe - die Geschichte einer Betroffenen

Esra Jess
Fachstelle für Sucht und Suchtprävention Göttingen

Michaela F., ist eine sympathische und ein wenig schüchterne Frau. Als sie zum ersten Mal in die Suchtberatungsstelle kommt, erzählt sie, dass sie vor einigen Wochen beschlossen hat, keinen Alkohol mehr zu trinken. Am Anfang half ihr ein einwöchiger Krankenhausaufenthalt dabei „trocken" zu werden, jetzt wünscht sie weiterführende Unterstützung. Im Laufe des Gespräches taut sie etwas auf und erzählt von sich.

Frau F. ist 51 Jahre alt, verheiratet und hat zwei fast erwachsene Kinder. Der Sohn macht gerade das Abitur, die Tochter ist vor kurzem aus dem Haus zum Studium gegangen. Frau F. arbeitet Vollzeit in einem Büro. Ihr Mann ist selbstständig, seine Firma aber immer wieder vom Konkurs bedroht. Eigentlich würde Frau F. gern weniger arbeiten, da sie die Arbeit sehr anstrengend findet und auch unter Konflikten mit einer Kollegin leidet. Jedoch ist die Familie auf ihre Einkünfte angewiesen. Frau F. fühlt sich schon seit Langem überfordert, neben den ständigen finanziellen Sorgen steht auch ihr Mann immer wieder sehr unter Druck, ist dann deprimiert, zieht sich zurück oder lässt seinen Frust an ihr aus. Fr. F. fällt es ihm gegenüber, ebenso wie an der Arbeit, schwer sich gegen Angriffe zu wehren, Anforderungen abzulehnen oder ihre eigene Meinung durchzusetzen. Sie versucht es eher mit Freundlichkeit und Fleiß, möchte Konflikten am liebsten aus dem Weg gehen, bleibt dann aber oft auf ihrem Ärger und ihrer Enttäuschung sitzen.

Michaela wurde streng erzogen, die Eltern trauten ihr wenig zu und schüchterten sie ein, wenn sie einen eigenen Willen zeigte. Sie wurde ein braves und ängstliches Kind. Als Jugendliche gab es deswegen keine Auseinandersetzungen mit den Eltern. Sie begann oft mit ihren Freundinnen auszugehen und häufig auch Alkohol zu trinken, um z.B. ihre Schüchternheit zu überwinden und den Ärger über die vielen Zwänge zu Hause abzubauen. Schon mit 14 Jahren trank sie manchmal exzessiv. Auch an ihrer Ausbildungsstelle wurde ein täglicher Alkoholkonsum nicht nur toleriert, sondern sogar gefördert, fast jeden Tag wurde hier auch Hochprozentiges getrunken.

Sie gewöhnte sich ein tägliches Trinken an. Das half ihr auch, sich selbstsicherer und mutiger zu fühlen. Immer öfter trank sie, um abzuschalten, sich zu beruhigen und auch um Ärger runterzuspülen. Frau F. merkte, dass der Druck etwas zu trinken jeden Tag so stark geworden war, dass sie gar nicht mehr entscheiden konnte, ob sie trinken wollte – sie musste!

Nach einer Entgiftungsbehandlung und anschließender ambulanter Therapie folgten 15 Jahre Abstinenz. Vor ca. 9 Jahren im Urlaub trank sie dann mal wieder ein Glas Wein. Sie dachte, nach so langer Zeit ginge das wieder, nur zum Genuss, wie bei anderen auch. Einige Zeit funktionierte das auch, aber immer öfter trank sie dann, weil sie z.B. besser entspannen, abschalten und einschlafen konnte. Bald hatte sie der alte Kreislauf der Sucht wieder, aus dem sie nun auch wieder raus wollte.

Frau F. entscheidet sich, eine ambulante Suchtrehabilitation zu beginnen, die sich mit ihrem Alltag vereinbaren lässt. Wir erarbeiten gemeinsam die Therapie- Ziele:

Frau F. möchte:

- verstehen, warum sich bei ihr die Sucht so entwickeln konnte,
- Risikosituationen für Rückfälligkeit herausfinden und Vorbeugestrategien entwickeln,
- die Beziehungen zum Ehemann, zu den Kindern und den Eltern verbessern,
- die Arbeitsfähigkeit erhalten,
- Selbstbewusstsein und Selbstachtung stärken,
- eigene Bedürfnisse wahrnehmen und sich für diese einzusetzen,

Suchthilfe - die Geschichte einer Betroffenen

- Konflikte ansprechen statt vermeiden,
- nicht alle Erwartungen erfüllen, sondern auch mal nein sagen.

Frau F. kommt in die Therapiegruppe, die jeden Donnerstag, abends nach der Arbeit stattfindet. Sie ist zunächst eher zurückhaltend. Sie ist unsicher, was man wohl von ihr erwartet und hat Angst, mehr sagen zu müssen als sie eigentlich will. Sie hört also erst einmal viel zu. Verbindende Themen sind zunächst die Gemeinsamkeiten und Unterschiede im Umgang mit dem Alkohol oder anderen Suchtmitteln der Teilnehmer*innen. Der Austausch ermutigt sie, sie fühlt sich nicht mehr so allein und beschämt. Wenn andere von sich erzählen, lernt sie „typische" Mechanismen der Sucht, Stolpersteine, Risikosituationen und Umgangsweisen kennen.

Sie probiert aus, sich auch mal abzugrenzen und traut sich irgendwann auch, anderen kritische Rückmeldungen zu geben. Im weiteren Verlauf etabliert sie sich als akzeptiertes und angesehenes Mitglied der Gruppe. Manchmal muss sie sich intensiver mit einer Frage oder einem Problem beschäftigen, bevor sie sich eine Äußerung in der Gruppe zutraut. Mit ihrer Bezugstherapeutin trifft sie sich deshalb zu Einzelgesprächen. Hier bearbeitet sie z.B. intensiver ihre Konflikte mit dem Ehemann und wie sie konstruktiver mit seinen sie manchmal kränkenden Ausbrüchen umgehen kann. Thema ist auch, wie sie auf anderem Wege gut für sich sorgen kann (z.B. Gespräche mit Freundinnen führen, Sport für sich entdecken und auch mal wieder ins Kino gehen).
Der Druck, in Krisensituationen etwas trinken zu müssen, lässt nach und kommt immer seltener vor, stattdessen wächst der *Wunsch*, es langfristig ohne Alkohol zu schaffen. Frau F. beendet ihre Therapie regulär nach 1 ½ Jahren.

Das Leben war währenddessen nicht einfacher geworden, aber sie war besser in der Lage, es zu meistern. Ihr war klarer geworden, wie sehr die Sucht durch negative Gefühle wie Angst und unausgesprochenen Ärger genährt wurde.

Sie hatte auch entdeckt und erfahren, wie hilfreich es für sie ist, sich mitzuteilen und von anderen Rückenstärkung zu erfahren, so dass sie sich einer Selbsthilfegruppe angeschlossen hat, um im Austausch mit anderen Betroffenen und aufmerksam für die eigenen „Stolpersteine" zu bleiben.

Kontakt:

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention Diakonieverband Göttingen

Suchtberatungs- und behandlungsstelle im Forum Kirche und Diakonie
Diakonieverband Göttingen –
Neustadt 18, 37073 Göttingen
Tel.: **0551 38905 180** / Fax: 0551 38905 190
suchtberatung.goettingen@evlka.de
https://suchtberatung-goettingen.wir-e.de

Drogenberatungszentrum (Drobz) im Gemeindehaus der St. Mariengemeinde
Diakonieverband Göttingen –
Neustadt 21, 37073 Göttingen
Tel.: 0551 45033 / Fax: 0551 45044
drobz.goe@evlka.de
https://suchtberatung-goettingen.wir-e.de

unsere Fachstelle im Landkreis:
Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
Welfenstr. 5, 34346 Hann. Münden
Tel.: 05541 981929 / Fax: 05541 981923
suchtberatung.muenden@evlka.de
https://suchtberatung-goettingen.wir-e.de

Wege aus der Sucht

Stefan Kröger
Therapiezentrum Open

Suchtkranke sind in Deutschland keine kleine Minderheit. Durch Drogen und Suchtmittel werden hier unabhängig vom persönlichen Leid erhebliche gesundheitliche, soziale und volkswirtschaftliche Kosten verursacht.

Es wird davon ausgegangen, dass in Deutschland 1,6 Millionen Menschen alkoholabhängig und 2,3 Millionen Menschen medikamentenabhängig sind. Dazu kommen 600.000 Personen mit problematischem Gebrauch von Cannabis und anderen illegalen Drogen und 500.000 Menschen mit problematischem Glücksspiel. Die Zahl der Online-Abhängigen wird auf 560.000 Personen geschätzt.

Oftmals dauert es lange, bis die Sucht vom privaten und beruflichen Umfeld erkannt wird und noch länger, bis der oder die Betroffene die Einsicht entwickelt suchtkrank zu sein ("Ein Seemann kann doch mal einen über den Durst trinken, andere feiern doch auch").

Insbesondere wenn das Konsumverhalten nicht mehr kontrolliert werden kann und erste negative Folgen auftreten (z.B. Alkohol- oder Drogenvergiftung, drohender Arbeitsplatzverlust oder Kündigung, Verlust des Arbeitsplatzes, Anklage wegen Beschaffungskriminalität), ist es höchste Zeit, geeignete Hilfe aufzusuchen.

Wichtige Anlaufstellen sind:

Ansprechpartner im Betrieb (z.B. ehrenamtliche Mitarbeiter in der betrieblichen Suchtkrankenhilfe)
Suchtselbsthilfegruppen (AA, Blaukreuz, Freundeskreis, Guttempler, Kreuzbund)
Suchtberatungsstellen
Suchtabteilungen in Krankenhäusern

Wichtig ist die Bereitschaft der Betroffenen sich auf den Beratungs- und Behandlungsprozess einzulassen. Ansonsten können auch Angehörige dort Hilfe bekommen, da in der Regel auch die Partnerschaft und die Familie unter der Suchterkrankung leiden.
Da Suchterkrankungen wie Alkohol- oder Drogenabhängigkeit seit 1968 auch als Krankheit anerkannt sind, werden die Kosten auch von den Sozialversicherungssystemen übernommen.

In der Regel werden die Kosten für die Entgiftung (meistens 3-wöchiger Klinikaufenthalt auf einer Suchtstation) von den Krankenkassen und die anschließenden Rehamaßnahmen (ambulante Therapie bei einer Suchtberatungsstelle, Tagesklinik oder stationäre Langzeitentwöhnung bis zu einem halben Jahr) von der Rentenversicherung (RV) übernommen. Bei letzteren muss vorher ein Antrag bei der zuständigen RV gestellt werden. In der Regel wird der Antrag über eine ambulante oder stationäre Suchtberatungsstelle gestellt und mit deren Hilfe eine geeignete Klinik gesucht.

Daneben gibt es für Süchtige, die straffällig geworden sind, die Möglichkeit, die Strafzeit bei Inhaftierungen zu verkürzen oder sogar zu vermeiden (§35, Therapie statt Strafe).

Unabhängig von der Behandlungseinrichtung ist für eine gelingende Therapie folgendes sehr wichtig:

Wille zur Veränderung
Ehrlichkeit
Abstinenzorientierung
Einlassen auf neue Erfahrungen

Vielfach sind Betroffene zu Anfang noch sehr ambivalent, d.h. sie haben sich noch nicht ganz entschieden und haben noch ein starkes Verlangen Suchtmittel zu konsumieren. Häufig dauert es auch einige Zeit bis sich die Betroffenen auf die Therapie einlassen können.

Wege aus der Sucht

In der Therapie lernen die Betroffenen, sich mit ihren Problemen auseinanderzusetzen. Häufig stecken hinter der Erkrankung auch traumatische Erfahrungen, die die Süchtigen mit Hilfe von Alkohol und Drogen bekämpfen wollten, aber letztendlich ihre Situation nur verschlimmert haben. In den meisten Einrichtungen steht die Behandlung der Sucht im Vordergrund, deshalb benötigen einige Betroffene auch noch anschließend eine spezielle Traumatherapie.

Auch Rückfälle sind während der Therapie nicht selten. Häufig können diese auch in der Einrichtung aufgefangen werden, in manchen Fällen (z.B. Handeln mit Drogen im Haus, Gefährdung anderer) führen Rückfälle auch zu disziplinarischen Entlassungen. Nach einer Karenzzeit von drei Monaten kann aber auch ein neuer Antrag gestellt werden.

Nach der erfolgreich abgeschlossenen Therapie kann auch noch eine Adaptionsbehandlung beantragt werden. Diese dauert in der Regel drei bis vier Monate und dient der Stärkung der Abstinenz sowie der sozialen Rehabilitierung. In der Adaption ist es Pflicht, sich ein geeignetes Praktikum zu suchen. Wenn Betroffenen die Obdachlosigkeit droht, werden sie auch bei der Suche nach einer geeigneten Wohnung unterstützt.
Die Erfahrung und Studien haben gezeigt, dass Rückfälle nach der Therapie und auch nach der Adaption sehr häufig sind. Insbesondere wenn sich die Betroffenen wieder in ihrem alten Umfeld bewegen ist die Gefahr sehr groß. Daher werden die Rehabilitanten auch dabei unterstützt, sich ein neues Umfeld zu suchen, wie zum Beispiel die Mitgliedschaft in einem Sportverein oder die Teilnahme an Treffen von örtlichen Selbsthilfegruppen. Daneben wird auch immer die ambulante Nachsorge oder eine ambulante Weiterbehandlung empfohlen.

Trotz aller Unterstützung wird ein Großteil der Betroffenen im Laufe der Zeit wieder rückfällig. Um größeren Schaden und einen totalen Absturz zu vermeiden, gibt es die Möglichkeit, eine Auffangtherapie zu beantragen, die in der Regel zwei bis drei Monate dauert, um die Betroffenen wieder zu stabilisieren.

Der Autor dieses Artikels Stefan Kröger arbeitet als Psychologischer Psychotherapeut im Therapiezentrum Open (Robert-Bosch-Breite 1c in 37079 Göttingen). In diesem Suchtrehazentrum können Betroffene von Drogenabhängigkeit in einer sechsmonatigen Langzeittherapie behandelt werden, wenn eine entsprechende Kostenzusage von der Rentenversicherung oder der Krankenversicherung vorliegt.

Kontakt:

Der Autor dieses Artikels Stefan Kröger arbeitet als Psychologischer Psychotherapeut im Therapiezentrum Open (Robert-Bosch-Breite 1c in 37079 Göttingen)

In diesem Suchtrehazentrum können Betroffene von Drogenabhängigkeit eine sechsmonatige Langzeittherapie erhalten, wenn eine entsprechende Kostenzusage von der Rentenversicherung oder der Krankenversicherung vorliegt.

Nähere Auskünfte über Tel.: 0551/900 498 0
Therapiezentrum-open@do-suchthilfe.de
www.goettingen-suchthilfe.de

Kontrolliertes Trinken

Tom Bredow
Dipl.-Sozial-
pädagoge,
Suchtberater

"KT-Kontrolliertes Trinken" als Maßnahme in der zieloffenen Suchtarbeit

„Alkohol? Weniger ist besser!" Unter diesem Motto stand die diesjährige Aktionswoche Alkohol, die von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. organisiert wurde und vom 14. - 22. Mai 2022 bundesweit in Form verschiedenster Aktionen stattgefunden hat.

Seit 2001 findet dieser Ansatz auch immer mehr Verbreitung in den Fachkreisen, Beratungsstellen und Kliniken - nichts desto trotz wird diese Methode immer noch sehr heftig und auch kontrovers diskutiert. Dabei ist es bedeutsam, als Fachkraft in der Beratung von Abhängigen oder von Abhängigkeit bedrohten Menschen jeweils die drei Säulen einer zieloffenen Suchtarbeit im Blick zu behalten, die meines Erachtens nach alle gleichberechtigt nebeneinander stehen und jede für sich somit auch ihre Existenzberechtigung hat.

Diese drei Säulen sind zum einen die Abstinenz, dann der kontrollierte Konsum sowie die Bemühung um eine Schadensminderung. Das Ziel einer Beratung sollte heute wie gestern sein, die um Rat fragenden Menschen zu ertüchtigen, selbstständig und eigenwirksam ihren eigenen Weg zu erkennen und einschlagen zu können. Die beraterische Aufgabe kommt hierbei der eines Wegbegleiters für die Ratsuchenden gleich, wobei auch hier viele verschiedene Wege an das vom Patienten selbst gesteckte Ziel führen können. Dabei kann der Weg direkt von Anfang an in eine Abstinenz führen, über eine Schadensminderung durch weniger Konsum (die sogenannte „harm reduction") oder eben das 10-Schritte-Programm des Kontrollierten Trinkens gehen. Viele Abhängige bzw. von der Abhängigkeit Betroffene erreicht unser Hilfesystem schlichtweg nicht. Denn das Abstinenzparadigma, also nie mehr auch nur einen Tropfen Alkohol trinken zu dürfen, stellt für viele Menschen eine große Überwindung dar, die nicht selten in Ablehnung und Gegenwehr mündet. Wenn einem bewusst ist, dass die Bereitschaft zur Abstinenz bei der Mehrzahl der von einer Alkoholabhängigkeitserkrankung betroffenen bzw. gefährdeten Menschen eben nicht gegeben ist, wird der Nutzen solcher Programme wie dem "Kontrollierten Trinken" klar: Hier werden Abhängige oder von Abhängigkeit gefährdete Menschen auf Augenhöhe abgeholt und ihnen ein Weg zur Reduzierung des Alkoholkonsums und gleichzeitig ein Übergang in die Abstinenz ermöglicht. Der Weg in die Beratungsstelle zu einer zieloffenen Suchtberatung ist somit erleichtert. Ausdrücklich festgehalten werden muss also, dass Kontrolliertes Trinken und eine Abstinenz sich nicht widersprechen, sondern sinnvoll

Kontrolliertes Trinken

ergänzen. Denn das "Kontrollierte Trinken" ist immer dann eine Option, wenn Abstinenz von der betroffenen Person im Augenblick noch nicht erreichbar oder noch nicht gewünscht wird. Und immer wieder stelle ich in meinen Kursen auch fest, dass das Kontrollierte Trinken der erste Schritt auf dem Weg in die Abstinenz sein kann.

Definition des Konzeptes „Kontrolliertes Trinken“ (nach Professor Dr. Joachim Körkel):

Herr Körkel bezeichnet die Methode des Kontrollierten Trinkens als einen Behandlungsansatz, der Menschen mit Alkoholproblemen dazu befähigen kann, ihren Konsum mit Hilfe des strukturierten 10-Schritte-Programms so zu reduzieren, dass sie in Bezug auf Gesundheit, Arbeit und sozialem Umfeld wieder in Einklang mit ihren eigenen Lebensvorstellungen kommen können.

Die strukturierten Programme des KT werden von ausgebildeten Fachkräften durchgeführt und angeleitet. Die Kurse haben eine Dauer von insgesamt 10 aufeinander folgenden Terminen zu je 135 Minuten, in denen den TeilnehmerInnen ein Weg zu einem gesundheitlich weniger schädlichem Konsumverhalten aufgezeigt wird. Vorbereitende Anamnesegespräche sowie abschließende Beratungen finden im Einzelsetting statt. Im Anschluss an den Kurs besteht die Möglichkeit, sich einer speziellen Selbsthilfegruppe zum Thema Kontrolliertes Trinken anzuschließen, um sich dort mit Gleichgesinnten austauschen zu können.

Die Kurse zum Kontrollierten Trinken werden nach dem 10-Punkte Programm von Dr. Prof. Körkel durchgeführt.

Kontakt:
Psychosoziale Beratungs- und ambulante Behandlungsstelle für Suchtgefährdete und Suchtkranke

Diakonie
KREISDIAKONIEVERBAND
LUDWIGSBURG

Tom Bredow
Bahnhofsplatz 10
70806 Kornwestheim

Tel.: 0 71 54 / 80 59 75 - 18
FAX: 0 71 54 / 80 59 75 - 30

Betriebliche Suchtprävention und Suchthilfe an der Georg-August-Universität Göttingen

Ilona Carl
Suchtbeauftragte der Universität Göttingen

Suchtmittelkonsum, und vor allem der Alkoholkonsum ist in unserer Gesellschaft allgegenwertig und in allen Gesellschaftsschichten mehr als akzeptiert. Es gibt kaum einen Anlass, ob in der Familie, im Freundeskreis oder bei der Arbeit, der ohne den Alkoholkonsum gefeiert wird. Laut einer Statistik der DHS (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen) von 2015 trinkt jede und jeder Deutsche eine Badewanne voll alkoholischer Getränke in einem Jahr. Eine andere Statistik beschreibt, dass in jedem Betrieb 5% aller Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer suchtkrank sind, weitere 5% trinken riskant und unter den Führungskräften soll es sogar etwa 10% Suchkranke geben. Um dem Trend entgegen zu wirken hat die Universität schon seit mehr als 30 Jahren eine Dienstvereinbarung zur Suchtprävention und Suchthilfe. Diese Dienstvereinbarung regelt den innerbetrieblichen Umgang mit den Folgen, die aus dem Gebrauch von Suchtmitteln im Arbeitsumfeld entstehen können.
Seit 2015 arbeitet Frau Ilona Carl an der Universität und an der Universitätsklinik Göttingen hauptberuflich als Suchtbeauftragte. Zu ihren Aufgaben gehört die Suchtprävention und Suchthilfe im Betrieb. Sie organisiert Informationsveranstaltungen und verschiedene Aktionen zum Thema Sucht zusammen mit innen- und außenbetrieblichen Kooperationspartnern. Sie unterbreitet Vorschläge zur Gesundheitsförderung und zur Beseitigung von (in der Arbeit liegenden) Ursachen eines Suchtmittelkonsums. Sie unterstützt die betroffenen Beschäftigten auf dem Weg aus der Abhängigkeit und nimmt die führende Rolle bei der Umsetzung der Gespräche im Stufenplan ein, der sich als ein gutes Instrument im Umgang mit suchtmittelbedingten Auffälligkeiten am Arbeitsplatz erwiesen hat. Die Suchtbeauftragte berät und unterstützt die Führungskräfte im Umgang mit auffälligen Mitarbeitern und gibt Hilfestellung bei der Anleitung der Maßnahmen nach den Grundsätzen der Dienstvereinbarung. Sie arbeitet weisungsfrei und unter strenger Verschwiegenheit. Die betroffenen Personen finden in Ilona Carl jemanden, der gut zuhören kann. Oft entwickelt sich daraus eine tragfähige Beratungssituation, die nicht nur das akute Problem Sucht zum Thema macht. Oft geht es in den Gesprächen um mehr als das. Die Themen sind häufig das Wohlbefinden, die Kommunikation oder die Klärung der eigenen Rolle im Betrieb.

Kontakt:
Ilona Carl, Suchtbeauftragte der Universität Göttingen ist unter der Telefonnummer: 0551 3969763 oder per E-Mail: ilona.carl@zvw.uni-goettingen.de und ilona.carl@med.uni-goettingen.de erreichbar.

„Die Schillerstraße“ wird „Neustadt 18“!

Esra Jess
Fachstelle für Sucht und Suchtprävention Göttingen

Nach 42 jähriger Standorttreue ist „Die Schillerstraße“ gemeinsam mit der Lebensberatung, der Kirchenkreissozialarbeit und der Geschäftsstelle des Diakonieverbandes im Ev.-luth. Kirchenkreis Göttingen zum Ende des letzten Jahres ins neue „Forum Kirche und Diakonie“ eingezogen.
Das Team „Neustadt 18“, der Fachstelle für Sucht und Suchtprävention, ist in Göttingen und Landkreis der richtige Kontakt bei Problemen und Fragen zu und mit Alkohol / Medikamenten / Glücksspiel und Medienkonsum.

Zu unseren Behandlungs- und Beratungsangeboten zählen u.a.:

Beratung
Informations- und Beratungsgespräche für Konsument*innen, Angehörige und für alle Personen, die Fragen zu Suchtmitteln haben. Wir klären zunächst den Hilfebedarf, um dann entsprechende Angebote zu unterbreiten.

Ziele der Beratung sind u.a. das Ausmaß des Problems zu bestimmen, individuelle Problemlösungen und Handlungsstrategien zu erarbeiten und bei Bedarf in eine ambulante oder stationäre Therapie zu vermitteln.

Suchtbehandlung - Ambulante Med. Suchtrehabilitation (ARS)
Die ambulante Behandlungsform bietet die Möglichkeit, die Behandlung einer Suchterkrankung im Alltag und im Lebensumfeld von Betroffenen zu integrieren.
Gruppen- und Einzeltherapie sind hier die Kernangebote. Es besteht die Möglichkeit, Angehörige in Paar- und Familiengespräche mit einzubeziehen. Berufliche und soziale Themen sind ebenso

„Die Schillerstraße“ wird „Neustadt 18“!

Teil der Behandlung, wie das Erlangen einer zufriedenen Abstinenz.

SKOLL und **SKOLL - Spezial** (ein Frühinterventionsprogramm)
Dies ist ein Selbstkontrolltraining für den verantwortungsbewussten Umgang mit Suchtstoffen und anderen Suchtphänomenen. Es handelt sich um ein Trainingsprogramm, welches zehnmal im wöchentlichen Rhythmus innerhalb einer Gruppe stattfindet.
SKOLL ist für alle, die sich fragen, ob sie riskant konsumieren oder problematische Verhaltensweisen mitbringen, die einen risikoarmen Konsum anstreben und die sich vor Abhängigkeit schützen möchten.

Allgemeine Suchtprävention
Unser Anliegen ist hier, präventive Handlungskompetenzen und themenspezifisches Wissen für und in Schule, Verein, Kinder- und Jugendeinrichtungen zu vermitteln.
Außerdem bieten wir individuelle Beratung für Jugendliche, Eltern und Interessierte zu Präventionsthemen an.

Betriebliche Suchtprävention
Wir bieten Unternehmen, gemeinnützigen Organisationen und Behörden Unterstützung bei der Entwicklung von betriebsspezifischen Konzepten zur Suchtprävention und von Betriebs- und Dienstvereinbarung zum Umgang mit suchtbedingten Problemen im Betrieb und bei deren Umsetzung an.

Übrigens…
Nun gleich nebenan befindet sich unser Drogenberatungszentrum.
Hier finden Sie in unserer Drogenberatungsstelle Beratung und Behandlung bei illegalem Drogenkonsum, Angebote zur Substitutionsbegleitung und unkomplizierte Hilfe, Grundversorgungsangebote und ein offenes Ohr im niedrigschwelligen Kontaktladen.

Kontakt:

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention Diakonieverband Göttingen

Suchtberatungs- und behandlungsstelle im Forum Kirche und Diakonie
Diakonieverband Göttingen –
Neustadt 18, 37073 Göttingen
Tel.: **0551 38905 180** / Fax: 0551 38905 190

suchtberatung.goettingen@evlka.de
https://suchtberatung-goettingen.wir-e.de

Drogenberatungszentrum (Drobz) im Gemeindehaus der St. Mariengemeinde
Diakonieverband Göttingen –
Neustadt 21, 37073 Göttingen
Tel.: 0551 45033 / Fax: 0551 45044
drobz.goe@evlka.de
https://suchtberatung-goettingen.wir-e.de

unsere Fachstelle im Landkreis:

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
Welfenstr. 5, 34346 Hann. Münden
Tel.: 05541 981929 / Fax: 05541 981923
suchtberatung.muenden@evlka.de
https://suchtberatung-goettingen.wir-e.de

Nachbarschaftszentrum Holtenser Berg
Orte der Begegnung schaffen

Sahri Sprinke
Nachbarschaftszentrum Holtenser Berg

Die Ladenpassage des Holtenser Bergs bietet alles für den alltäglichen Bedarf in unseren Vierteln. Hier gibt es Ärzte, kleine Läden, einen Friseur, eine Gaststätte und am Ende befindet sich das Nachbarschaftszentrum Holtenser Berg.

Hier organisieren wir zusammen mit unseren Nachbarinnen und Nachbarn verschiedene Veranstaltungen und Gelegenheiten uns zu treffen. Fast alle Veranstaltungen werden von Ehrenamtlichen geleitet. Gemeinsam ist ihnen, dass alle mitmachen dürfen. Auch wenn überwiegend Menschen vom Holtenser Berg, Hagenberg und aus Holtensen zu uns kommen, gilt das natürlich für Menschen aus dem gesamten Landkreis.

Durch unsere Veranstaltungen wollen wir die Menschen zusammenbringen und dabei unterstützen, sich gegenseitig zu helfen. So entsteht Nachbarschaftshilfe untereinander. Bei den Veranstaltungen bringen sich alle ein.

Unterstützt wird dies durch mich, die hauptamtliche Leiterin. Ich bin Ansprechpartnerin im Quartier, unterstütze die Ehrenamtlichen bei der Organisation und kümmere mich um allgemeine Anliegen im Viertel.

Zu meinen Sprechzeiten helfe ich zum Beispiel Behördenbriefe zu durchschauen und Ihr könnt bei mir im Büro kopieren und scannen. Wenn Ihr ein größeres Anliegen habt, kann ich an andere Beratungsstellen verweisen, so hat zum Beispiel die AWO Schuldnerberatung eine Telefonsprechstunde für die Nachbarschaftszentren eingerichtet.

Auch mit allgemeinen Anliegen des Holtenser Bergs und der Nachbarviertel seid Ihr bei mir richtig. Ich vermittele diese an die Verwaltung der Stadt Göttingen oder andere zuständige Stellen. So haben wir schon Verschiedenes gelöst, von fehlenden Bänken auf unseren Grünflächen über einen beschädigten Bücherschrank bis hin zu einem neuen Aschenbecher für den Mülleimer in der Ladenpassage.

Aber was kann man jetzt konkret bei uns machen? Die Antwort ist: eigentlich alles. Wir haben eine Malgruppe „Malen für Alle“, eine Schreibgruppe und einen Nähtreff „Schnittpunkt kreativ“. Es gibt die Sportart „Nordic Walking“, die Grün-Weiß Hagenberg bei uns anbietet. Und wenn einer oder eine auf nichts davon Lust hat, kann er oder sie auch einfach zum Begegnungscafé auf eine Stück Kuchen vorbei kommen. Unsere genauen Termine bekommt Ihr auf www.nbz-hoberg.de, auf Facebook / Nachbarschaftszentrum Holtenser Berg oder Ihr nehmt einfach Kontakt zu mir auf und fragt mich nach Veranstaltungen, die Euch interessieren.

Nachbarschaftszentrum Holtenser Berg
Orte der Begegnung schaffen

Es ist aber auch möglich, mit eigenen Ideen zu uns zu kommen oder sich im Nachbarschaftszentrum Mitstreiter und Mitstreiterinnen für Projekte im Viertel zu suchen. Auch ehrenamtliche Unterstützung ist immer willkommen. Das muss nicht gleich eine neue Veranstaltung sein. Es kann auch ein selbstgebackener Kuchen sein, der mitgebracht wird, ein bisschen Hilfe beim Aufräumen nach einer Veranstaltung oder vielleicht möchtet ihr ein zweistündiges Spielangebot für Kinder bei unserem Sommerfest betreuen.

Wenn Ihr neugierig geworden seid, meldet Euch gerne oder kommt einfach bei uns vorbei!

Kontakt:
Nachbarschaftszentrum Holtenser Berg
Leiterin: Sahri Sprinke
Londonstraße 11a
37079 Göttingen
0551 50 42 07 47
0175 34 70 461 WhatsApp / Signal / Telegram
E-Mail: nbz-hoberg@gmx.de

Heilung im Energiefluss - QiGong

Kristine Ackermann
QiGong-Therapeutin

QiGong heißt „Energie Übungen“ (Qi = Energie; Gong = Übung). Beim QiGong üben wir uns also im Umgang mit Energie und in ihrer Wahrnehmung. Dabei geht es sowohl um Energien, die in uns aufsteigen möchten, als auch um solche, die von außen auf uns einwirken. Wir regen sie an, unseren Körper sanft zu durchfließen.

Wir pflegen unser Qi und erhöhen die Lebensenergie!

Denn in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) heißt es:
„Wenn die Energie irgendwo im Körper blockiert ist, so kann das zur Ursache einer Krankheit werden. Bringen wir die Energie jedoch wieder zum Fließen, so wird der Mensch gesund.“

Während wir unseren Körper sanft und mühelos bewegen, richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Atmung und nach innen, nehmen auch die Bewegungen von Gedanken und Gefühlen wahr. Dabei entspannen wir uns, werden ruhig und finden allmählich in unsere eigene Mitte. So werden Körper, Geist und Seele harmonisiert, kommen in Einklang miteinander. Daher wird QiGong auch als „Meditation in Bewegung“ bezeichnet.

QiGong wirkt auf allen Ebenen. Auf der körperlichen Ebene regt es den Blutkreislauf an und führt allen Zellen und Organen frische Energie und Sauerstoff zu. Gleichzeitig werden wir beweglicher und trainieren unseren Gleichgewichtssinn. Auf der seelischen Ebene lässt es uns in die innere Ruhe eintreten. Es führt zu innerer Ausgeglichenheit, Achtsamkeit und Zufriedenheit, zu einem Erfüllt-Sein und zu einer erweiterten Wahrnehmung auch in Bezug auf Abhängigkeiten. Dadurch kann QiGong uns auch bei Verhaltensänderungen unterstützen.

Was geschieht im Suchtverhalten? Im schlimmsten Fall ist unsere Aufmerksamkeit nur auf das gewünschte Objekt ausgerichtet, z.B. auf die Zigarette, den Alkohol, Sex, Informationen. Dann merken wir gar nicht, dass wir davon abhängig sind. Doch mit geschulter Wahrnehmung, mit geübter Aufmerksamkeit und Achtsamkeit z.B. durch QiGong nehmen wir unser eigenes Verhalten und unsere Abhängigkeiten objektiver wahr und es eröffnet sich uns eine Chance zur Veränderung. Dann können wir die wunderbare Erfahrung machen, dass unser Leben eine neue Ausrichtung bekommt, dass wir an neuen, heilsamen Aktivitäten Freude haben, z. B. an der Natur, an der Gartenarbeit, am Schreiben oder an der Beweglichkeit unseres Körpers. Damit werden auch die Verbindung und das Verhältnis zu uns Selbst verbessert.

Ich sehe es als eine positive, vielversprechende Entwicklung, dass heute in fast allen psychosomatischen Einrichtungen und Reha-Kliniken QiGong angeboten wird. In den USA wird QiGong vielfach auch in der Traumatherapie angewandt, vor allem bei Kriegsveteranen, und zwar mit gutem Erfolg.

Alle Kurse werden von allen Krankenkassen bezuschusst, denn sie sind von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert worden.

Kontakt:
Kristine Ackermann, M.A., (Ethnologie, Psychologie, Kunstpädagogik)
Zertifizierte QiGong-Therapeutin
www.qigong-taiji-goettingen.de
KriKrichi@gmx.de
Tel.: 05502-999989

Selbsthilfegruppen & pflegende Angehörige

Tanja Holzapfel-Petersen

Interview von Jens Woiczyk (KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen) und Tanja Holzapfel-Petersen.

Frau Holzapfel-Petersen, Sie gründen aktuell eine Selbsthilfegruppe
Ja. Ich habe im Sommer 2021 bereits eine Selbsthilfegruppe (SHG) als Ansprechpartnerin übernommen. Diese nennt sich „Selbsthilfe Ataxie Niedersachsen". Eine weitere Gruppe „Angehörige Ataxie vernetzt auf Draht" ist gerade in Gründung.

Worum soll es dort gehen?
Angesprochen sind für die gemischte Gruppe alle Erkrankten aus Niedersachsen mit der Diagnose Ataxie oder MSA (Multisystematrophie) und deren Angehörige. Für die Gruppe „Angehörige Ataxie vernetzt auf Draht" sind alle Angehörigen/Betroffenen von Ataxie oder MSA aus ganz Deutschland angesprochen.
Ataxien werden entweder durch eine Schädigung des Kleinhirns oder durch einen Gendefekt verursacht. Bei einer Ataxie verlieren die Erkrankten durch den Abbau von Gehirnnerven im Kleinhirn nach und nach die Kontrolle über ihren Körper. Die Krankheit beginnt mit unsicheren Bewegungen und Koordinationsstörungen. Vergleichbar sind die fortschreitenden Ataxien mit einer Demenz, nur das hier nicht das Gedächtnis leidet, sondern die Motorik.

Leiten Sie diese SHG´s?
Ich sehe mich als Ansprechpartnerin, an die sich Erkrankte und auch Angehörige mit Ihren Fragen zu der jeweiligen SHG wenden können. Ich selbst bin als Angehörige meines an Ataxie erkrankten Mannes, aber auch unmittelbar betroffen. Das heißt, dass ich auch Hilfe benötige, sowie Kenntnisse von anderen, die sich in der gleichen Situation befinden. In dieser Hinsicht möchte ich als ein Teil der Gruppe, also auch als „pflegende Angehörige" gesehen werden und nicht als allwissende, anleitende Gruppenleiterin.

Wie groß soll die SHG sein – wie viele Teilnehmer*innen?
Eine Begrenzung an Teilnehmenden gibt es bei uns nicht.
Unsere bisherigen Treffen bewegen sich in einer Größenordnung zwischen 6 – 15.

Wie finden Sie neue Teilnehmer*innen?
Durch Listung unserer SHG bei der KIBIS Göttingen, sind wir nicht nur im ständigen Austausch mit der SH-Kontaktstelle. Wir haben gerade mit Hilfe der KIBIS durch Veröffentlichung unserer geplanten Gruppentreffen für Angehörige in Pressemitteilungen oder auch durch einen Bericht in der Selbsthilfe-Zeitschrift "Wechselseitig" einige Teilnehmer gefunden. Zusätzlich ist eine Homepage für beide Ataxie Gruppen in Planung, sowie die Schaltung von Anzeigen in der lokalen Presse.

Gibt es besondere Unterstützung /Angebote für (pflegende) Angehörige?
Es gibt viele Initiativen, ortsnahe Angebote oder auch bundesweite Angebote für Pflegende Angehörige, z.B. Vereine und Interessenvertretungen für Pflegende Angehörige, Angebote zu Wohnformen, Angebote in kirchlichen Gemeinden, den EUTB, die Pflegestützpunkte, die Integrationsämter, Soziale Einrichtungen, Freiwilligen Dienste etc.

Wie kann Selbsthilfe Erkrankten und deren pflegenden Angehörigen helfen?
Viele der Pflegenden fühlen sich allein gelassen, schlecht informiert und sind mit der Pflegesituation überfordert. Das Thema Zeit und vor allem Zeit für sich selbst erscheint dabei als ein fast unlösbares Problem. Ihnen fehlt die Zeit zur Selbstreflexion, sie nehmen eigene seelische Über-

Selbsthilfegruppen & pflegende Angehörige

lastung nicht wahr und treffen keine Vorsorge gegen Überforderung.

Selbsthilfegruppen stärken Eigenverantwortung und Selbstbestimmung, sie fördern die Entwicklung von Bewältigungsstrategien in der Pflege- und Unterstützungssituation. In einer Selbsthilfegruppe kann man mit anderen Angehörigen Erfahrungen austauschen und sich in schwierigen Phasen gegenseitig Halt geben. Außerdem erinnern einen die anderen daran, wie wichtig es ist, das eigene Leben nicht aus dem Blick zu verlieren. **Denn nur wer für sich selbst gut sorgt, kann andere unterstützen!** Viele Betroffene finden in ihrer Selbsthilfegruppe den einzigen Ort, an dem sie frei über all das sprechen können, was sie bedrückt. Wer eine Selbsthilfegruppe aufsucht, erfährt, wie andere mit vergleichbarer Belastung zurechtkommen. **Manche Probleme erscheinen vor dem Hintergrund der Erfahrungen anderer in einem neuen Licht.**

Selbsthilfegruppen wirken gesundheitsfördernd und entlastend durch gegenseitige Hilfe innerhalb der Gruppen. Sie helfen aktiv bei der Bewältigung der Lebenssituation und wirken dem Risikofaktor Isolation und Einsamkeit pflegebedürftiger Menschen und pflegender Angehöriger entgegen.

Wenn jemand so weit ist, sich an die Selbsthilfe zu wenden, was sind dann seine dringendsten Anliegen?
Zunächst Wissensbedarf. Immer wieder erfahre ich von pflegenden Angehörigen, wie hilflos sie sich im Dschungel der länderspezifischen Angebote fühlen. Das Gefühl mit der Erkrankung allein gelassen zu sein bzw. die einzige Person zu sein, die diese Erkrankung hat. Es bestehen große Unsicherheiten über bestehende Rechte aus der Pflegeversicherung, mangelnde Kenntnisse über örtliche Entlastungsangebote, sowie finanzielle Hilfen und eine unzulängliche Aufklärung über die Erkrankung.

Möchten Sie anderen pflegenden Angehörigen zum Schluss gerne noch was auf den Weg geben?
Bei vielen chronischen Erkrankungen sind fortschreitende Einschränkungen der Betroffenen unausweichlich. Schauen Sie sich bereits zum Zeitpunkt der Diagnose nach möglichen Unterstützungsmöglichkeiten um, nutzen Sie diese und erkundigen Sie sich umfassend. So können Sie später in der Pflege auf diese Unterstützung zurückgreifen. Sie sind der Pflegesituation dann nicht hilflos ausgeliefert, haben sich ein breites Wissen und Kenntnisse angeeignet – und kommen somit weniger in schwere Belastungssituationen. Sie treffen damit Selbstfürsorge für sich und für ihre erkrankten Angehörigen durch Vorsorge und Selbsthilfe. **Versuchen Sie trotz Allem das Leben und das was noch möglich ist zu genießen!**

Wir danken Tanja Holzapfel-Petersen für das Interview **und ihr Engagement.**

Kontakt:
SHG Ataxie
Gruppen-Tel: 01520 7359171
Gruppen-E-Mail:
sh.ataxie.nds@googlemail.com

Abhängigkeit im Rahmen sozialer Betreuung

Andrea Fuchs
Leiterin der
AWO Trialog
Tagesstätte
Kiesseestraße

In der Trialog Tagesstätte Kiesseestraße werden ältere Menschen mit einer psychischen Erkrankung betreut. Sie werden unterstützt sich eine regelmäßige Tages- und Wochenstruktur und soziale Kontakte aufzubauen. Dies sichert ihnen die gesellschaftliche Teilhabe. Im Rahmen der Gesprächsgruppe wurde mit den Teilnehmern und Teilnehmerinnen das Thema "Abhängigkeit" genauer analysiert. Dabei wurde deutlich wie facettenreich "Abhängigkeit" sein kann:

Der Begriff Abhängigkeit ist zunächst negativ konnotiert. Neben der Abhängigkeit von Substanzen wurde auch die soziale Abgängigkeit von anderen Menschen und Behörden thematisiert. Die Teilnehmer*innen sind im Hinblick auf ihre Lebens- und Alltagsgestaltung auf die Hilfe von anderen angewiesen. Sie werden durch Pflegedienste, gesetzliche und/oder ambulante Betreuer*innen, Angehörige und auch durch die Tagesstätte unterstützt. Man kann somit sagen, dass sie sich in einem Abhängigkeitsverhältnis befinden. Hierbei wurde im Austausch sehr schnell deutlich, dass "auf andere Angewiesen sein" nicht unbedingt als belastend empfunden werden muss. Dennoch gilt es in der Gestaltung der Unterstützung auf einige zentrale Aspekte acht zu geben. Die Tatsache auf Hilfe angewiesen zu sein, kann als deutliche Erschütterung der eigenen Persönlichkeit und Kompetenzen wahrgenommen werden. Es kann zu einem Gefühl des Kontrollverlustes und der Fremdbestimmung führen. Die Konfrontation mit den eigenen Einschränkungen wird als Belastung wahrgenommen. Als besonders unangenehm wurde beschrieben, sich vom Wohlwollen des/der Unterstützenden abhängig zu fühlen. Ständiger Zeitdruck im Rahmen von Betreuung, häufige Wechsel der Bezugspersonen sowie eine geringe Wertschätzung können dieses Gefühl noch verstärken.

Im Hinblick auf die eigene psychische Erkrankung beschrieben einige Teilnehmer*innen sich manchmal ausgeliefert zu fühlen. Symptome wie z.B. Antriebs- und Motivationslosigkeit oder Ängste können den Alltag derartig bestimmen, dass eine unabhängige Lebensgestaltung bisweilen unmöglich erscheint. Die Abwertung der Erkrankung durch Angehörige oder der Gesellschaft würden dies noch deutlich verschlimmern. Als besonders belastend wird dabei der Vorwurf empfunden, dass Betroffene sich "nur zusammenreißen" müssten und "sich nicht so gehen lassen" sollten. Dies verstärke die Problematik und Betroffene fühlten sich in ihrer Erkrankung isoliert und als Person entwertet.

An diesen nur in Grundzügen erläuterten Aspekten wird die Komplexität dieser Thematik deutlich. Wie können Menschen, die von der Hilfe und Unterstützung anderer abhängig sind, dennoch ein möglichst unabhängiges Leben führen? Dazu wurden in der Gesprächsgruppe mehrere Punkte genannt. Allerdings wurde sehr schnell sehr deutlich, dass es nicht den einen richtigen Weg zu einem unabhängigen Leben gibt, sondern dies eine sehr individuelle Fragestellung ist.

Im Hinblick auf die Erkrankung sei es wichtig sich mit den eigenen Einschränkungen und Belastungen auseinanderzusetzen. Dieser Prozess wird als sehr anstrengend, jedoch auch lohnend beschrieben. Es gehe letztendlich darum, wieder die Macht über sein Leben, zu der die Erkrankung dazugehöre, zurückzugewinnen und sich selbst mit Akzeptanz zu begegnen. Diese Auseinandersetzung unterliege jedoch auch den symptombedingten Phasen und sei nicht als statischer Wert zu betrachten. Immer wieder wurde deutlich, wie groß der Wunsch und das Bedürfnis nach Anerkennung durch Angehörige und Gesellschaft ist. Positiv bemerkten die Teilnehmer*innen, dass

Abhängigkeit im Rahmen sozialer Betreuung

das Thema “psychische Erkrankung” in der Gesellschaft deutlich offener behandelt wird, als vor einigen Jahren. Dennoch war die Gruppe der Auffassung, dass es zu wenig Aufklärung gäbe. Mehr Wissen bei den Mitmenschen könne zu mehr Verständnis und dem Abbau von Vorurteilen führen. Neben der eigenen Auseinandersetzung und der gesellschaftlichen Aufklärung, wurde das Thema Betreuung thematisiert. Diese Arbeitsbeziehung gilt es besonders achtsam zu gestalten. Ressourcen-orientierung, Partizipation und Lösungs-orientierung sind Worte, die in diesem Zusammenhang häufig zu hören sind. Eine zentrale Aufgabe ist es, diese Worte mit Inhalt und Leben zu füllen. Wird der / die Teilnehmer*in als eigenständige und kompetente Person wahrge-nommen oder nur als Summe ihrer Defizite?

Wie kann Selbstbestimmung konkret aussehen, wenn die Entscheidungsfähigkeit eingeschränkt ist? Wie kann Entwicklung geschehen, wenn alles still zu stehen scheint? Wie kann Hoffnung in Phasen der absoluten Hoffnungslosigkeit vermittelt werden? Was geht, wenn nichts mehr geht?

Auf diese Frage gibt es keine allgemeingültigen Antworten. Sie werden stets in einem Prozess mit dem/der Teilnehmer*in ausgehandelt. Dieses Aushandeln ist letztendlich auch einer der zentralen Aspekte, wie unabhängiges Leben, trotz Abhängigkeit von anderen, gelingen kann. Es impliziert ein gemeinsames Gespräch, eine aktive Auseinandersetzung mit dem Gegenüber, Respekt vor der Lebensgeschichte und dem bisher Erreichten, um dem/der Teilnehmer*in dort eine Stütze zu sein, wo er/sie selbst gerade keinen Halt hat.

Kontakt:
Andrea Fuchs
Leiterin der AWO Trialog Tagesstätte Kiesseestraße,
Kiesseestr. 63a, 37083 Göttingen
Tel.: 0551-38421440

Unterstützung pflegender Angehöriger durch Pflegeselbsthilfe

Christin Boehlke
Koordinatorin KIBIS

Erneut möchten wir auch in dieser Ausgabe der Wechselseitig auf die Möglichkeiten der **Selbsthilfeförderung im Bereich der Pflege und pflegenden Angehörigen** aufmerksam machen. Trotz der sich stetig verändernden Herausforderungen der Pflege und den damit einhergehenden Bedürfnissen werden Unterstützungsleistungen in diesem Bereich häufig unzureichend angeboten oder abgerufen. Dies trifft auch auf die Pflegeleistungen zu, welche durch Angehörige oder Freund*innen erbracht werden und welche einen großen Teil der Versorgung ausmachen.

Für den Bereich Selbsthilfe wurden im Jahr 2008 auch finanzielle Unterstützungsleistungen für Pflegeselbsthilfegruppen und deren Aktivitäten in der Richtlinie über die Gewährung von Zuwendungen zur Förderung der Selbsthilfe nach § 45d SGB XI festgeschrieben.

Selbsthilfegruppen (SHG) zeichnen sich durch gegenseitige Unterstützung der Teilnehmer*innen aus und bieten eine sehr gute Möglichkeit sich in einem geschützten Rahmen gleichberechtigt über ein gesundheitliches Problem, auszutauschen. Die gemeinsame Lage der Teilnehmenden kann dabei helfen die eigene Situation zu reflektieren, um besser mit bestehenden Herausforderungen umzugehen. Dabei steht nicht nur der Informationsaustausch im Vordergrund – die gegenseitige Betroffenheit der Gruppenteilnehmer*innen schafft einen Raum der Verbundenheit und kann, besonders wenn fachliche Unterstützung nicht ausreicht oder endet, eine wertvolle Bereicherung darstellen.

Aber was bedeutet dies für die Pflege? Der Gesetzgeber hat erkannt, dass die Selbsthilfe auch für die Pflege eine wichtige Rolle einnehmen kann und hat dies im § 45 d SGB XI gesetzlich verankert. Hier wird die Unterstützung für Selbsthilfegruppen geregelt, welche sich mit Themen der Pflege auseinandersetzen. Dies betrifft im Wesentlichen zwei Gruppen von Menschen:

- jene die selbst von Pflegebedürftigkeit betroffen sind und
- jene, die Menschen unterstützen, die von Pflegebedürftigkeit betroffen sind.

Selbsthilfegruppen mit Pflegebezug richten ihre Gruppeninhalte bevorzugt darauf aus, Themen zu behandeln, die sich aufgrund der Pflegesituation ergeben. Dies kann die Grunderkrankung mitbetreffen, allerdings ist dies nicht zwingend. Meist ist die Erkrankung zwar die Ursache für die Pflegesituation, die Problematiken und Herausforderungen ergeben sich allerdings häufig aufgrund der Pflegesituation.

Aus diesem Grund ist der Austausch besonders auch für die Gruppe der pflegenden Angehörigen so wichtig! Hierzu zählt die Pflege von:

- Partnerinnen und Partner
- Eltern
- Kinder
- Verwandten oder ihnen Nahestehenden

Diese Pflege wird oft über Jahre hinweg durchgeführt und stellt eine zuverlässige und wertvolle Unterstützung für die Betroffenen dar. Der Besuch einer SHG kann eine Möglichkeit sein, sich informell untereinander auszutauschen. Zudem kommt diese Gruppe oft zu kurz und findet in der öffentlichen Debatte zu wenig Beachtung. Die Gruppe der pflegenden Angehörigen wächst stetig und ist mit den Herausforderungen häufig allein. Entlastungsmöglichkeiten, welche dieser

Unterstützung pflegender Angehöriger durch Pflegeselbsthilfe

Gruppe zugutekommen, entlasten somit indirekt auch das gesamte Pflegesystem.

Hauptkriterium einer Förderung ist der thematische Bezug zur Pflege, den die Gruppe verfolgen muss, wie dies geschieht, kann dabei sehr unterschiedlich ausfallen. Gefördert werden können hierbei unter anderem:

- Raummiete oder anderweitige organisatorische Aufwendungen
- Kosten für Öffentlichkeitsarbeit
- Leistungen für Fachliteratur
- Referent*innen, die z.B. im Rahmen eines Gruppentreffens über ein bestimmtes Thema aufklären

Die Gruppe kann somit selbst entscheiden, wie sie die Fördermittel nach eigenem Bedarf einsetzt, um die Treffen im Sinne der Gruppe effektiv zu gestalten. Neben einem klassischen Gesprächskreis ist es somit auch möglich, eine aktive Gruppenarbeit anzustreben.

Das KIBIS Team in Göttingen informiert Sie gern über bestehende Selbsthilfegruppen im Pflegebereich und unterstützt bei der Gründung und dem Aufbau neuer Selbsthilfegruppen. Auch hilft die KIBIS bei der Abwicklung der finanziellen Förderung nach §45d SGB IX und informiert zu Öffentlichkeitsarbeit sowie Kooperationsmöglichkeiten in Stadt und Landkreis Göttingen.

Kontakt:

Informationen finden Sie unter:
https://www.kibis-goettingen.de/selbsthilfe-pflege/auftrag.html

Die folgenden Seiten geben einen Eindruck über rund 200 Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis Göttingen. Haben Sie Interesse an einer der Gruppen teilzunehmen, dann können Sie über die KIBIS Kontakt aufnehmen oder sich direkt mit den Gruppen in Verbindung setzen. Unsere Datenbank (https://dvs.selbsthilfe-goettingen.de) informiert Sie zu weiteren SHG`s unterschiedlicher Themen. Vielleicht ist auch etwas für Sie dabei?!

Offene Selbsthilfegruppe Göttingen „Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit“

Sie sind nicht alleine mit Ihrer Erkrankung!
Es handelt sich bei uns um eine offene Selbsthilfegruppe, wobei „offen“ in unserem Fall für unabhängig steht. Wir sind alle selbst Betroffene, die um die Probleme und Herausforderungen im Alltag wissen. Wir bieten Hilfe bei Fragen rund um das Thema "Abstinent Leben" und stehen mit Rat und Tat zur Seite, beispielsweise bei der Aufarbeitung eines Rückfalls oder bei der Strategiefindung für ein abstinentes Leben. Die Gruppentreffen finden in einer lockeren Atmosphäre statt. Wir helfen gerne nach dem Motto: Hilfe zur Selbsthilfe.

Wenn Angehörige oder Partner mitkommen möchten, sind auch sie gerne bei uns gesehen.

Bei Interesse nehmen Sie einfach per E-Mail mit uns Kontakt auf: oshggoe@web.de

Wer kämpft, kann verlieren.
Wer nicht kämpft, hat schon verloren

Kontakt:

Gruppen-Internetseite:
www.selbsthilfe-goettingen.de/gruppen/alkoholabhängigkeit
Herr Geffe
Tel: 0551 21167
Frau Schlack
Tel: 0551 66584

Selbsthilfegruppe für Betroffene von psychischer und emotionaler Gewalt

Die Selbsthilfegruppe „Betroffenheit von psychischer und emotionaler Gewalt“ besteht seit sieben Jahren und richtet sich an Menschen, die dauerhaft und systematisch nicht - körperliche Gewalt wie Erniedrigung, Entwertung, Beschuldigung, Absprechen der Wahrnehmung, Gaslighting, Manipulation, Liebesentzug, Erpressung, Androhungen von Gewalt o.ä. erleben.

Diese Gewalt kann, muss aber nicht mit körperlicher oder sexueller Gewalt einhergehen.

In der SHG werden vor allem Gewalt in der Partnerschaft, aber auch in der Ursprungsfamilie thematisiert, wie auch emotionale Abhängigkeit.

Der bestärkende Austausch, ganz auf Augenhöhe, findet in moderiertem Rahmen statt mit dem Ziel, neue Wege in Entscheidungsfreiheit und Handlungsfähigkeit zu finden.

Kontakt:

kibis@gesundheitszentrum-goe.de

Projekt "Sicherer Hafen"

Sicherer Hafen
Raus aus der Gewaltspirale

Das Projekt „Sicherer Hafen – raus aus der Gewaltspirale“ richtet sich an von Gewalt betroffene Elternteile und deren Kinder. Dabei geht es um psychisch-emotionale Gewalt, wie auch andere Formen der Gewalt (körperlich, sexuell).

Selbst wenn Kinder nicht direkt Opfer dieser Gewalt sind, so ist das Miterleben der Gewalt zwischen den Eltern für die Kinder sehr belastend und kann zur Gefahr für ihre gesunde Entwicklung werden.

Eine fachkundige Kinderbetreuung, parallel zu den Gruppentreffen, steht zur Verfügung und ermöglicht den Betroffenen, sich in entspannter Atmosphäre und vertraulichem Rahmen den ihnen wichtigen Themen zu öffnen. So kann gemeinsam nach neuen Wegen oder weiterführender Hilfe geschaut werden.

Das Projekt „Sicherer Hafen“ ist im Dt. Kinderschutzbund Göttingen e.V. verortet.

Kontakt:
Telefonische Sprechzeiten „Sicherer Hafen”
Mo. und Do., 10 – 12 Uhr und nach Vereinbarung:
Deutscher Kinderschutzbund Göttingen e.V.
Nikolaistr. 11, 37073 Göttingen
Tel. 0551-7709844
sicherer-hafen@kinderschutzbund-goettingen.de

CODA (Co-dependent Anonymous)

CoDA

Anonyme Selbsthilfegruppe für Beziehungssüchtige und Co-Abhängige
Wir sind eine Gemeinschaft von Frauen und Männern mit dem gemeinsamen Ziel, gesunde Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Nach unserem Verständnis ist Co-Abhängigkeit eine Beziehungsstörung in dem Sinne, dass Menschen sich in ungesunder Weise von anderen Menschen abhängig machen. Sie neigen dazu, andere Menschen als einzige Quelle ihrer Identität, ihres Selbstwertes und ihres Wohlbefindens zu benutzen und darüber hinaus an Beziehungen festzuhalten, die ihnen schaden.

Bei CoDA kommen wir zusammen, um unsere Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander zu teilen in dem Bemühen, in unseren Beziehungen Frieden zu finden, wo es vorher Stress, Zwang und Kontrolle gegeben hat. Wir üben uns darin, uns selbst wahrzunehmen und wertzuschätzen, unabhängig davon, wie andere uns sehen oder auf uns reagieren.
Die einzige Voraussetzung für die Teilnahme an den Meetings ist der Wunsch nach gesunden und erfüllenden Beziehungen zu uns selbst und zu anderen.
Die Grundlage unseres Programms sind die 12 Schritte und 12 Traditionen der Anonymen Alkoholiker (SHG Göttingen).

Unsere Treffen finden Freitags ab 19:30 in Präsenz oder via Telefon statt. Genauere Informationen sollten vorher erfragt werden.

Kontakt:

Markus: Tel.: 0157 72 49 81 53
weiteres auf: CoDA.de

Emotions Anonymus (EA) Göttingen

Die EA, gibt es weltweit, seit 1972 in Deutschland und seit Januar 2014 auch in Göttingen. Teilnehmen kann jeder, egal welchen Alters und Geschlechts.
Was Menschen zu EA führt sind häufig Depression, Schlaflosigkeit, Abhängigkeiten, wiederholte Beziehungsprobleme, Traumatisierungen, etc. Die Teilnahme kann eine wohltuende Ergänzung zu einer professionellen Therapie sein. Einzige Voraussetzung für die Teilnahme ist der aufrichtige Wunsch, die eigenen seelischen Probleme zu lösen, sowie seelische und geistige Gesundheit zu finden und zu erhalten.

Die Treffen finden mittwochs von 19:00 bis 20:30 Uhr im Gemeindehaus der Marien-Kirche, Neustadt 21 in Göttingen statt. Dabei hat Jede/r die Gelegenheit, frei und in vertrauensvollem Rahmen auszusprechen, was er/sie auf dem Herzen hat. Es wird empfohlen von sich selbst zu sprechen. Niemand wird in ihrer/seiner Rede unterbrochen oder kritisiert. Dadurch fühlt sich jeder angenommen. Jeder Beitrag beginnt mit einem Hallo und endet mit einem Danke. Die Teilnehmer sprechen sich gegenseitig nur mit Vornamen an, um jegliche Bewertungen bzgl. Status oder Beruf außen vor zu lassen. Traditionell sitzen die Teilnehmer bei den Meetings im Kreis an einem Tisch.

EA kann als Lebensprogramm genutzt werden. Die Teilnahme an den Meetings und die persönliche Arbeit mit der EA-Literatur tun gut, woraufhin jeder seinen/ihren individuellen Heilungsweg finden kann.

Hast du Fragen? Ruf einfach an:

Kontakt:

Tel.: 0179 – 66 333 98

Selbsthilfegruppe „Polyneuropathie“(PNP)

2019 wurde von Peter Hehn und dem Neurologen Dr. Czesnik erstmals eine Veranstaltung zum Thema PNP als Selbsthilfegruppe durchgeführt. Viele Interessierte kamen zusammen, um über ihre Probleme mit dieser Krankheit zu berichten, sich zu informieren und um Tipps zur Hilfe zu bekommen.

PNP ist eine Erkrankung des peripheren Nervensystems mit vielen unterschiedlichen Ursachen (z.B. Diabetes). Häufig werden zuerst die Nerven der Extremitäten geschädigt, was u.a. zu Empfindungsstörungen führen kann. Bei Fortschreiten der Erkrankung kann dies massive Beeinträchtigungen von Bein- und Armmuskulatur zur Folge haben. Ist die Mobilität stark eingeschränkt, kann dies letztlich zu einem Leben im Rollstuhl führen.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. Donnerstag im Monat und umfasst etwa 20 Personen. Es gibt neben dem persönlichen Austausch über die Krankengeschichten regelmäßig kleinere Vorträge von Fachleuten, die hilfreiche Informationen an die Betroffenen geben. Bei den Treffen haben alle die Möglichkeit über ihren aktuellen Gesundheitszustand und das Allgemeinbefinden zu sprechen. Anschließend werden Themen vorgestellt und diskutiert. Für die Teilnehmer/innen ist das Treffen zu einem Termin geworden, der ihnen viel bedeutet und den sie ungern versäumen.

Kontakt:

Gruppen-E-Mail:
ShgPoly-Goettingen@t-online.de

Regenbogenverein Göttingen e.V.

Sternenkinder, so nennt man Babys, die noch im Mutterleib oder kurz nach der Geburt versterben. Der Regenbogen-Gesprächskreis Göttingen e.V. organisiert die gemeinschaftlichen Beisetzungen dieser Kinder und unterstützt die Eltern eine, für sie stimmige, Art der Beisetzungen zu finden. Dabei ist nicht entscheidend, in welcher Schwangerschaftswoche das Kind verstirbt, auch früh Geborene (ab 5. Woche) werden beigesetzt.

Wir sind darauf angewiesen, dass betroffenen Eltern in Krankenhäusern oder Arztpraxen unser Faltblatt ausgehändigt wird. Über den anhängenden Rückläufer können wir mit den Eltern in Kontakt kommen. Drei Mal im Jahr (Januar, Mai und September) findet eine Trauerfeier mit anschließender Beisetzung in einem Gemeinschaftsgrab auf dem St. Petri Friedhof in Weende statt. Die Eltern finden dort eine Ruhestätte für ihr verstorbenes Kind, einen Ort zum Trauern, zum Blumen hinbringen oder um eine Kerze anzuzünden.

An jedem letzten Freitag im Monat findet ein Gesprächskreis statt. In der Familienbildungsstätte treffen wir uns, um das auszusprechen, was im Alltag meist nicht möglich ist. Sternenkinder sind noch immer ein Tabuthema, aber Trauer sollte gelebt und zum Ausdruck gebracht werden dürfen. Beim Austausch mit Betroffenen kann man sich gegenseitig stützen und stärken. Wir sprechen über tröstliche Rituale, hilfreiche Tipps, zeigen uns Fotos oder andere Erinnerungen, basteln, weinen und lachen.

Kontakt:
Weitere Informationen: www.regenbogen-verein-goettingen.de oder auf Facebook.

Die Gerissenen

Die Gerissenen …wenn die Aorta reißt….

Wir gründen eine Selbsthilfegruppe für Menschen nach einer Aortendissektion bzw. mit einem Aortenaneurysma und suchen Betroffene und / oder Angehörige für dieses Vorhaben.

Eine Aortendissektion ist lebensbedrohlich. Das Leben der Betroffenen und der Angehörigen ist nach diesem Einschnitt ins Leben ein anderes.

Wir möchten uns austauschen über alle Facetten der Aortendissektion und eines Aortenaneurysmas. Über die medizinischen und auch die psychischen Folgen einer solchen Erkrankung soll gesprochen werden, damit wir besser verstehen, und verarbeiten können, was uns geschehen ist.

Die Themen der Gruppe können handeln von Medikation, Nachsorge, Blutdruckkontrolle, berufliche Wiedereingliederung, psychische Auswirkungen, Folgeschädigungen und vielem mehr.

Wir freuen uns, neue Gleichgesinnte kennenlernen zu dürfen.

Herzliche Grüße – Nikolaus Kahlen

Kontakt:

Herr Nikolaus Kahlen
Tel: 0551 40137181
njkahlen@gmx.de

Selbsthilfegruppe "Lebensfreude trotz Depression"

„Wir freuen uns für 90 Minuten verstanden zu werden, wertungsfrei angenommen zu werden und uns nicht verstecken zu müssen.“ H.

„Meine Sicht der Gruppe: Zusammen in der Gruppe ist mein voller Rucksack leichter zu tragen und ich kann mich austauschen, erkennen, mich erinnern, mich annehmen. Wir sind alle nicht perfekt. Das habe ich in der Gruppe gelernt. Es hat mir sehr geholfen.“ Chr.

„Mir hilft die Gruppe sehr dabei, mich besser anzunehmen und weniger zu verurteilen.“ S.

„Was mir an unserer Gruppe gefällt? Zuhören, verstehen und verstanden zu werden. So verschieden die Kontexte bei jeder*m auch sind, es gibt so oft eine Schnittmenge, wo ich sagen kann: Ich weiß und fühle gerade genau, wovon du sprichst.‘ Das ist sehr befreiend.“ E.

Vertrauen wieder lernen und zulassen. Gehört und gesehen werden, so, wie ich bin.“ B.

Wenn Du Dich angesprochen fühlst, schau gern bei uns vorbei. Jeden ersten Donnerstag eines Monats sind unsere einmal wöchentlich stattfindenden Treffen auch für Interessenten offen. Die Kontaktaufnahme erfolgt über die KIBIS Göttingen. Wir freuen uns auf Dich.

Kontakt: kibis@gesundheitszentrum-goe.de

Aktuelle Selbsthilfegruppen zum Thema „Abhängigkeiten und Sucht“

- **AA** (Anonyme Alkoholiker)
- **CoDA** (SHG für anonyme Co-Abhängigkeit und Beziehungssucht
- **DAS** (SHG Depression, Alkohol, Spielsucht
- **Frauen und 12 Schritte**
- **Freie Selbsthilfegruppe für Alkoholabhängige und Angehörige**
- **Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Göttingen und Hann. Münden e.V.**
- **Kreuzbund Duderstadt mit Gieboldehausen**
- **Offene Selbsthilfegruppe Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit**
- **SHG für Betroffene von psychischer und emotionaler Gewalt** (u.a. narzistische Beziehungen)
- **S.L.A.A.** (SHG der anonymen Sex-, Liebes- und Beziehungssüchtigen)

Der Kontakt zu den Selbsthilfegruppen erfolgt direkt oder über KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.. Informationen finden Sie: **https://dvs.selbsthilfe-goettingen.de/**

Selbsthilfegruppen in Gründung

In Selbsthilfegruppen organisieren sich Menschen, die sich in einer belastenden Situation bzw. Lebenskrise befinden oder mit chronischen oder seltenen Krankheiten konfrontiert sind. Die Gruppen arbeiten meist ohne Anleitung, sie helfen, unterstützen und motivieren sich gegenseitig zur Bewältigung ihrer gemeinsamen Problemstellung. Die Selbsthilfearbeit ersetzt hierbei keine Therapie, aber sie schafft ein Gefühl von Solidarität und Gemeinsamkeit.

Die im Folgenden aufgeführten Selbsthilfegruppen befinden sich derzeit in Gründung. Bei Interesse an einer der Gruppenneugründungen mitzuwirken, nehmen Sie bitte Kontakt mit der KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen auf.

- Angehörige von an Depressionen erkrankten Menschen
- Angehörige von Menschen mit Asperger/Autismus
- Ataxie
- Eltern von Kindern mit Cannabiskonsum
- Elternstammtisch unterstützte Kommunikation
- Eltern hochsensibler Kinder
- Kontaktabbruch Eltern Kind
- Pflegende Angehörige

- Ängste
- Borderline für Frauen
- Bulimie / Essstörungen
- Chronische Erschöpfung/Burnout
- Mutmacher/in (Depressionen/Einsamkeit)
- Heiligenfeld-Klinik-Nachsorge
- Hochsensibilität – konstruktiver Umgang
- Posttraumatische Belastungsstörung
- Überlebende sexuellen Missbrauchs

- Adipositas
- Borreliose
- Dermatillomanie / Trichotillomanie
- Inkontinenz
- Lichen Sklerose
- Inkontinenz
- Nahrungsmittelunverträglichkeit
- Thrombose / Lungenembolie
- unabhängige SHG Fibromyalgie
- Männer mit Brustkrebs
- Bronchial- und Lungenkrebs

- Eigenverantwortung und Resilienz als Aufstellungsteilnehmende
- Freunde finden
- Lebensqualität
- Long Covid
- Umwelterkrankungen

Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

Das Gesundheitszentrum Göttingen e.V. ist eine Koordinationsstelle und Beratungseinrichtung im Gesundheits- und Selbsthilfebereich.

Gesundheitsbezogene Aufklärung, Selbsthilfeförderung, Beratung und Vermittlung stehen im Vordergrund unserer Arbeit.

Als Gesundheitszentrum Göttingen e.V. nehmen wir Impulse von einzelnen Personen oder Gruppen im Gesundheits-, Sozial- und Umweltbereich auf, bündeln und vernetzen sie und verhelfen ihnen zur Resonanz in der Öffentlichkeit. Das Zentrum ist eine Informationsbörse für Adressen, Materialien und Ideen.

Nach der Atomkatastrophe von Tschernobyl 1986 und um den ersten Göttinger Gesundheitsmarkt gründete sich 1986/87 das Projekt Gesundheitsförderung. Präventionskonzepte aus den Bereichen Sucht und Krebs sowie neue sozial- und gesundheitspolitische Bewegungen bestimmten unsere Konzeption.

Hervorgegangen aus der Selbsthilfebewegung etablierte sich 1991 KIBIS, die Kontaktstelle im Selbsthilfebereich.

1998 kam die Patientenstelle dazu, die 2007 unter dem Dach der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) mit drei Mitarbeitern bis Ende 2015 einer breiten Bevölkerungschicht kostenlos Beratung anbot.

„Gesundheit ist ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden". Diese Begriffsbestimmung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus dem Jahre 1946 beschreibt das Ziel des Weges, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu ermutigen

Wir wünschen, dass Einzelne wie auch Gruppen ihre gesundheitsrelevanten Bedürfnisse, Vorstellungen und Hoffnungen verwirklichen und aktiv ihre Umwelt mit gestalten können. Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil zur Verbesserung der alltäglichen Lebensbedingungen.

Mit unseren Angeboten möchten wir Menschen unterstützen, die an einer zukunftsfähigen Umwelt und Gesellschaft mitwirken wollen, in der im ganzheitlichen Sinne „Gesundheit für alle" möglich wird.

Information - Beratung - Vernetzung

- Gesundheitsberatung
- Alternative Heilweisen
- Unterstützung bei der Suche nach geeigneten Therapiemaßnahmen
- Umgang mit Krankheiten und Konfliktsituationen
- Patientenrecht
- Orientierung im Gesundheitswesen
- Kontakte zu bestehenden Selbsthilfegruppen in Stadt und Landkreis, bzw. Vermittlung an andere Einrichtungen und Praxen
- Unterstützung bei der Gründung von Selbsthilfegruppen
- Gesundheitsfördernde Maßnahmen in der Region
- Öffentliche Veranstaltungen, z. B. Selbsthilfetage, Gesundheitsmarkt

Wir bieten auf Nachfrage auch außerhalb des Gesundheitszentrum Göttingen e.V. Veranstaltungen zu unseren Themen an.

Online-Wegweiser „Soziales in Stadt und Landkreis Göttingen“ (www.soziales-goettingen.de)

Christina Ziethen
Geschäftsführende Vorsitzende Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

Der **Wegweiser „Soziales in Stadt und Landkreis Göttingen“** ist ein Projekt des Gesundheitszentrums Göttingen e.V., in Kooperation mit der Stadt und dem Landkreis Göttingen, der stetig weiter entwickelt wurde.
In Form einer Online- Datenbank finden Sie hier klar strukturiert eine umfassende Auflistung und Beschreibung der sozialen Angebote in der Stadt und dem erweiterten Landkreis Göttingen. Als ***das*** Branchenbuch sozialer Einrichtungen und Institutionen der Region weist der Wegweiser auf Selbsthilfemöglichkeiten ebenso hin wie auf Angebote der Information und Beratung, der professionellen Betreuung, Behandlung und Nachsorge.

Im Mittelpunkt des Wegweisers steht der schnelle Zugang zu Daten von etwa 1.900 Einrichtungen und Vereinen, Institutionen und Behörden, die über eine neu entwickelte und noch einmal verbesserte, qualifizierte interne Suchmaschine zu finden sind. Dies wurde notwendig durch die Einbettung der Angebote des Altkreises Osterode. Auch die Struktur der Datenbank wurde erneuert und so den ständig erweiterten Sicherheitseinstellungen und der neuen Datenschutzverordnung (DSGVO) angepasst.

Durch einen barrierearmen und responsiven (handytauglichen) Zugang hält der Wegweiser die Schwelle für Hilfebedürftige und Betroffene gering. So erlaubt er auch Menschen mit Behinderungen einen leichteren Zugang zu unseren Daten.

Der Online - Wegweiser wird ständig aktualisiert.

Wir bitten alle noch nicht im Wegweiser erfassten Institutionen, Vereine und Institutionen auch des erweiterten Altkreises Osterode uns per Telefon oder Mail zu kontaktieren. Es ist wichtig, auch bereits erfasste Einträge auf ihre Aktualität zu überprüfen und uns über Änderungen zu informieren.

Zuständig für die Bearbeitung der Daten ist Thomas Bechert:

bechert@gesundheitszentrum-goe.de

Tel.: 0551 / 37075598

Beratungsangebote „Abhängigkeiten und Sucht“ in Stadt und Landkreis Göttingen

Institution	Adresse	E-Mail	Telefonnummer
Asklepios Fachklinikum	Rosdorfer Weg 71 37081 Göttingen		0551/4021000 (Notfallnummer)
Betriebliche Suchtprävention und Suchthilfe Ilona Carl	Am Vogelsang 3/114 37075 Göttingen	ilona.carl@zvw.uni-goettingen.de ilona.carl@med.uni-goettingen.de	0551/ 39-69763 0175/ 6948205
Caritas-Centrum Duderstadt Fachstelle für Sucht und Suchtprävention	Schützenring 1 37115 Duderstadt	suchtberatung@caritas-suedniedersachsen.de	0 55 27 / 98 13-60
Fachstelle für Sucht- und Suchtprävention Diakonieverband Göttingen	Neustadt 18 37073 Göttingen	suchtberatung.goettingen@evlka.de	0551/38905180
Fachstelle für Sucht- und Suchtprävention Hann. Münden Diakonisches Werk des evangl.-luth. Kirchenkreises Hann. Münden	Welfenstraße 5 34346 Hann. Münden	suchtberatung.muenden@evlka.de	05541/981920
Psychiatrische Institutsambulanz (PIA Sucht)			0551/39-4777
Suchtstation (Station 4099) und Suchttagesklinik (Station 4199) der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie –	von Siebold Straße 3 und 5 37075 Göttingen		0551/3966624 (Suchtstation) 0551/399271 (Tagesklinik)
Therapiezentrum OPEN	Robert Bosch Breite 1c 37079 Göttingen	therapiezentrum-open@do-suchthilfe.de	0551/900498-0

35. Göttinger Gesundheitsmarkt - Rückblick

Thomas Markschies, Gesundheitszentrum Göttingen - Organisation Gesundheitsmarkt

Der Göttinger Gesundheitsmarkt wird seit 1986 vom Gesundheitszentrum Göttingen e. V. organisiert und feiert dieses Jahr sein 35. Jubiläum. Anlass für die Initialisierung des Marktes war die Tschernobyl-Kathastrophe, sowie die Verabschiedung der Ottawa-Charta der Vereinten Nationen.

Wie auch in den vergangenen Jahren wollten wir einen Markt schaffen, auf dem an dem Thema Gesundheit interessierte Besucher die Gelegenheit haben, sich beraten zu lassen, sich über regionale Angebote zu informieren und sich auszutauschen. Bei unterhaltenden „Mitmach-Aktionen" konnten sich die Besucher*innen des Göttinger Gesundheitsmarktes auch aktiv beteiligen.

Eröffnet wurde der 35. Göttinger Gesundheitsmarkt durch Christina Ziethen (Geschäftsführende Vorsitzende des Gesundheitszentrums Göttingen e.V.) und letztmalig Dr. Klaus-Peter Hermann (Ratsherr der Stadt Göttingen und Vorsitzender des Sozialausschusses).

Christina Ziethen und Dr. Hermann im Gespräch.

Nach einleitenden Worten von Thomas Markschies vom Gesundheitszentrum Göttingen e.V. zum Motto des 35. Göttinger Gesundheitsmarkts

Dr. Hermann im Gespräch mit Bürgerinnen und Bürgern

„Einsamkeit muss nicht sein", begrüßte **Dr. Hermann die Zuhörer*innen ganz herzlich, ganz besonders die beiden Organisatoren Christina Ziethen und Thomas Markschies.** Als Vorsitzender des Ausschusses für Soziales, Gesundheit, Integration und Wohnungsbau übermittelte er gleich zu Beginn nicht nur die Grüße und Wünsche für ein gutes Gelingen von Rat und Verwaltung der Stadt Göttingen, sondern er sprach vor allem auch ganz entschieden Dank aus: Dank dafür, dass das Team des Gesundheitszentrums Göttingen seit 35 Jahren für die Gesundheit in Göttingen aktiv sei und die Bürgerinnen und Bürger der Stadt und des Landkreises Göttingen mit unzähligen Angeboten im Bereich Gesundheitsförderung, Selbsthilfe, Aufklärung, Beratung und Prävention unterstütze.

Er nahm auch Stellung zum Motto des Markts. Einsamkeit müsse nicht sein. Eine Möglichkeit, mit der die Stadt Göttingen unterstützen könne, wäre das Schaffen von gemeinsamen Räumlichkeiten der Begegnung, z.B. Quartierszentren und Stadtteilbüros.

Anschließend überreichte Thomas Markschies Präsente an Christina Ziethen und Dr. Hermann zum 35. Jubiläum des Göttinger Gesundheitsmarktes.

Präsentübergabe an Dr. Hermann und Chr. Ziethen anläßlich des 35. Jübiläums des Gesundheitsmarktes

35. Jahre Göttinger Gesundheitsmarkt - Rückblick

Leider hat Dr. Hermann im Herbst 2021 nicht mehr für den Rat der Stadt Göttingen kandidiert, so dass er am Gesundheitsmarkt 2022 nicht mehr teilnehmen wird. Wir danken Dr. Hermann ganz herzlich für seine jahrelange Unterstützung!

Initiativen, Institutionen und Vereine aus dem gesamten sozialen Spektrum Göttingens und der Region haben sich auf dem 35. Göttinger Gesundheitsmarkt präsentiert und Interessierten ihre Angebote nähergebracht. Sie boten ein buntes Bild mit allen Möglichkeiten der Beratung.

Impression vom 35. Göttinger Gesundheitsmarkt

Wir freuen uns auf Ihren Besuch beim **37. Göttinger Gesundheitsmarkt am 1.9.2023.**

V.l.n.r. Christin Boehlke, Nicole Karrasch-Jacob, Jens Woisczyk, Doris Diouf, Doris Vogt, Christina Ziethen, Thomas Bechert und Thomas Markschies

Rückblick 2021 / 2022

Veranstaltungen des Gesundheitszentrums Göttingen e.V.

Im Jahr 2021 konnten Veranstaltungen nicht immer in Präsenz stattfinden, dennoch wurden der Gesundheitsmarkt, der Krebs – Patiententag, gemeinsam mit dem Universitäts-Krebs-Zentrum Göttingen oder das Erzählcafé zum Thema Trauer und Pflegende Angehörige angeboten. War es nicht möglich, eine Veranstaltung vor Ort durchzuführen, wurde die Möglichkeit der digitalen Präsenz genutzt.

In einem interaktiven Vortrag von Fr. Franke zum Thema **Depressionen - Wenn die Traurigkeit nicht geht,** konnten Antworten auf verschiedene Fragen zum Thema Depressionen erhalten und Ansätze zur Bewältigung aufgezeigt werden.

Gemeinsam mit der Tagesstätte Trialog (AWO) wurde ein Vortrag zum Thema **Einsamkeit von Dr. Reitt** durchgeführt. Der Psychotherapeut ging auf Besonderheiten, Begrifflichkeiten und Folgen von Einsamkeit ein und stellte u.a. konkrete Fallbeispiele vor.

Im Jahr 2022 leitete "Der Digitale Engel" mit einem Angebot für ältere Menschen die „Reallife-Veranstaltungen" des Gesundheitszentrums ein. Das Team kam nach Göttingen und stand vor dem Alten Rathaus bereit, um Interessierten für Fragen rund um digitale Anwendungen zur Verfügung zu stehen. Im April referierte Dr. Schmude **zum Thema Krebs: „Mit Optimismus Leben verändern - Heilungschancen nutzen statt Ende beschließen!** Aus eigener Erfahrung heraus beschrieb er, was es heißt, eine Krebsdiagnose zu erhalten und sich auf den Weg der Heilung zu begeben.

Dem Schwerpunktthema des Jahres 2022 "Abhängigkeiten und Süchte" entsprechend wurden Vorträge für Angehörige von Menschen mit Süchten und zum Thema substanzgebundene Sucht angeboten. In der Vorschau sind weitere Veranstaltungen aufgeführt, die das Schwerpunktthema aufgreifen.

Vorschau 2. Halbjahr 2022

Veranstaltungen des Gesundheitszentrums Göttingen e.V.

September 2022			
Vortrag zum Thema Mediensucht	31.08.2022 18:00 bis 20:00 Uhr	**Online-Veranstaltung**	Diakonie Göttingen, Fachstelle für Sucht und Suchtprävention
36. Göttinger Gesundheitsmarkt	02.09.2022 10.30 bis 16.30 Uhr	Rund um die Johanniskirche	
Treffpunkt Gesundheit – Erzählcafé Wege aus der Sucht	08.09.2022 17.00 Uhr	Holbornsches Haus, Rote Str. 34	Moderation: Annette Rehfus; Erzähler: Betroffene
WALDBADEN: Entspannen in der Natur? Dann komm mit uns in den Wald!	17.09.2022 14.00 bis 17.00 Uhr	Treffpunkt über die KIBIS erfragen!	Janina Schramm, zertifizierte Waldbademeisterin Coach und Physiotherapeutin
„Behandlungsvereinbarung und Krisenpass – Möglichkeiten der gesundheitlichen Vorsorge in Psychiatrie und Psychotherapie“	22.09.2022 18:00 Uhr	Holbornsches Haus, Rote Str. 34	Hr. Simon (Vorsitzender Ethikkomitee UMG) Frauke Klinge M.A., Psychiatrie-Forum Göttingen Karin Radenbach (Fr. Radenbach (Oberärztin, UMG Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie)
Oktober 2022			
Vortrag zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	13.10.2022 18.00 Uhr	Holbornsches Haus, Rote Str. 34	Katja Kohler, Rechtsanwältin; Thomas Polchau, Arzt
Krebs – Patiententag 2022	15.10.2022 10.00 bis 14.00 Uhr	**Online-Veranstaltung**	Veranstaltung mit Universitäts-Krebs-Zentrums Göttingen
November 2022			
Vortrag zum Thema „toxische Beziehungen“	03.11.2022 18:00 Uhr	Holbornsches Haus, Rote Str. 34	Nadja Lehmann, Dipl.-Päd., Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kinospot "Selbsthilfe in Göttingen"

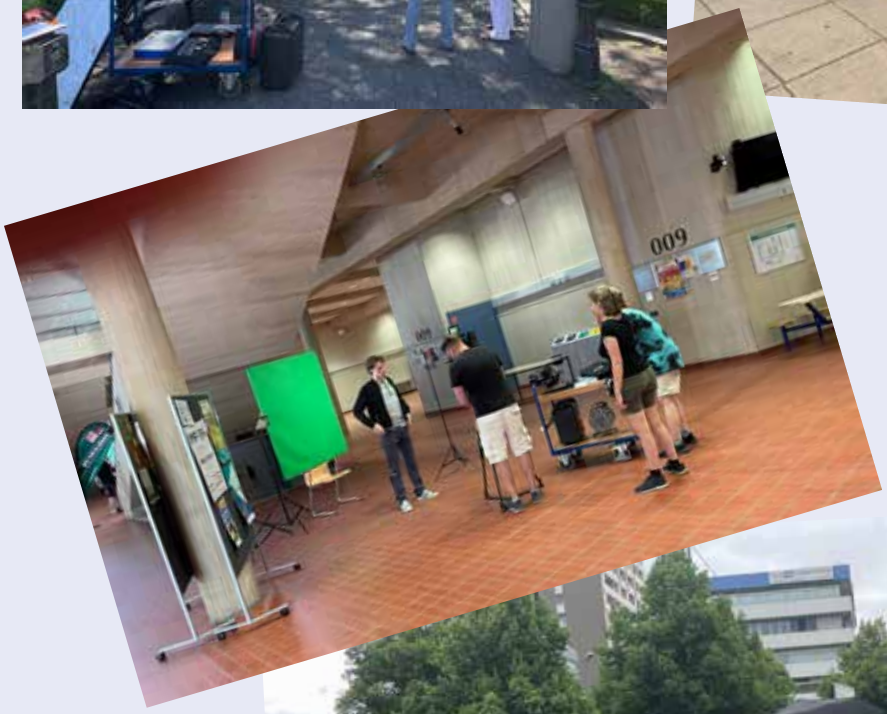
Um die Selbsthilfearbeit in Göttingen weiter bekannt zu machen wurde der bestehende Kino-Spot überarbeitet und neu aufgenommen. Hierzu arbeiteten wir mit der R5 Region Five Media GmbH aus Fürth zusammen, die für die Drehtage am 23.06. und 24.06. nach Göttingen anreisten. Der Film ist ein Gemeinschaftsprojekt zwischen Selbsthilfekontaktstelle und Selbsthilfegruppenteilnehmer*innen.

Die Dreharbeiten begannen am Donnerstagmorgen und starteten am Göttinger Bahnhof. Nach der Mittagspause wechselte das Drehteam zum Wilhelmsplatz, wo die Gemeinschaftsszene mit zehn Teilnehmer*innen aus den SHGs gedreht wurde, dem Herzstück des Kinospots. Bei bestem sonnigem Wetter konnte dieser Teil optimal gefilmt werden. Nach dem Dreh wechselte das Team an die Universität Göttingen, um auch die Gruppe der jungen Selbsthilfe entsprechend zu berücksichtigen. Hierzu wurde als Drehort das Zentrale Hauptgebäude der Universität mit dem größten Hörsaal 011 gewählt. Am Freitag standen Einzelaufnahmen mit den Teilnehmer*innen der SHG auf dem Programm, welche im Vorfeld durch den Regisseur ausgewählt wurden. Als Schauplätze dienten unter anderen das Gänseliesel, das Foyer der Mensa aber auch der Heinz-Erhardt-Platz.

Im Folgenden werden die Mitglieder der SHG aufgeführt, welche uns vor Ort unterstützt haben. Wir möchten uns bei allen Teilnehmenden für die tolle und verläßliche Zusammenarbeit bedanken!

- **Lungenemphysem-COPD**
- **Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e. V.**
- **Kleine Löwen e.V.**
- **Lebensfreude trotz Depressionen**
- **Angst und Panik**
- **Blasenkrebs**
- **Trans* Frauen in Göttingen**
- **Studierende mit Beeinträchtigung**

Kinospot "Selbsthilfe in Göttingen"



Impressionen vom Dreh

Das Team der KIBIS

Christina Ziethen
Vorsitzende des Trägervereins
Gesundheitszentrum Göttingen e.V.
Geschäftsführung des Arbeitsbereiches KIBIS

Nicole Karrasch-Jacob
Koordination der KIBIS
im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

Christin Boehlke
Koordination der KIBIS
im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

Jens Woisczyk
Koordination der KIBIS
im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

Doris Vogt
IT, Flyergestaltung

Doris Diouf
Verwaltung

Impressum
Nummer 43 / 2022 - 2023

Die Selbsthilfezeitung "**WECHSELSEITIG**" erscheint jährlich in der Region Göttingen, sie liegt zur kostenlosen Mitnahme in diversen sozialen und öffentlichen Einrichtungen, sowie im Gesundheitszentrum Göttingen e.V. aus.

Herausgeber

Gesundheitszentrum
Göttingen e.V.
Lange-Geismar-Straße 82
37073 Göttingen
Christina Ziethen
Geschäftsführende Vorsitzende
info@gesundheitszentrum-goe.de
www.gesundheitszentrum-goe.de

Quellenhinweise

Für den Inhalt der Beiträge sind die jeweiligen Verfasserinnen und Verfasser verantwortlich. Die Redaktion hat sich vorbehalten, Artikel zu kürzen und / oder redaktionell zu bearbeiten.

Redaktion

Verantwortliche Redakteurinnen:
Christina Ziethen, Jens Woisczyk
Nicole Karrasch-Jacob, Christin Boehlke
KIBIS im Gesundheitszentrum
Lange-Geismar-Straße 82
37073 Göttingen
0551 / 48 67 66
kibis@gesundheitszentrum-goe.de

Fotografien / Quellen

Cover: Istock:guvendemir
Fotos von Istock: Seite 9
Fotos von Pixabay: 4,5,6,7,8,10,11,12,14,16,17, 18,19,20,21,22,24,29.
Fotos von AdobeStock: 30,31,32,33.
Die restlichen Fotos und Graphiken zu den Artikeln wurden uns von den Autoren zur Verfügung gestellt bzw.sind eigene Werke

Anzeigen / Satz

Werbeagentur Markschies, Obere Karspüle 47, 37073 Göttingen, agentur@werbeagentur-markschies.de, Tel.: 0551-2054766

Druck

Gemeindebrief Druckerei
Martin-Luther-Weg 1
29393 Groß Oesingen

Danksagungen

Wir bedanken uns bei den Krankenkassen / Verbände Niedersachsen, dem Land Niedersachsen, sowie der Stadt und dem Landkreis Göttingen, die uns bei der Ausgabe dieser Zeitschrift finanziell unterstützt haben. Außerdem bedanken wir uns herzlichst bei den Verfasser*innen der Beiträge, sowie allen weiteren beteiligten Personen für ihr Engagement.

Gefördert durch:
Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung
GÖTTINGEN STADT, DIE WISSEN SCHAFFT
LANDKREIS GÖTTINGEN
Krankenkassen / Verbände Niedersachsen

Selbsthilfegruppen gibt es in Göttingen und Umgebung zu folgenden Themen:

Aufmerksamkeitsdefizit-syndrom (AD(H)S)
Adipositas
Adipositaschirurgie
Adoption
Aids
Alkoholabhängigkeit
Alleinerziehende
Alter
Alzheimer
Angehörige
Angststörungen
Aortenaneurysma
Aortendissektion
Arthrose
Asbestose
Asperger-Syndrom
Ataxie
Atemwegserkrankungen
Aufschiebeverhalten
Augenerkrankungen
Autismus

Behinderung
Beruf
Beziehungslosigkeit
Beziehungssucht
Bipolare Störung
Blasenkrebs
Blindheit
Bluthochdruck
Borderline-Syndrom
Borreliose
Brustkrebs
Bulimie
Burnout

Chiari Malformation
Chronische Erkrankungen
Co-Abhängigkeit
Cochlear-Implantat
Colitis Ulcerosa
Chronisch Obstruktive Pulmonary Disease (COPD)

Darmerkrankungen
Demenz
Depressionen
Diabetes
Down-Syndrom
Drogenabhängigkeit
Dyskalkulie

Einsamkeit
Eltern
Emotionen
Endometriose
Epilepsie
Erbkrankheiten
Erschöpfungs-Syndrom
Essstörungen

Fehlernährung
Fehlgeburt
Fibromyalgie
Fragiles-X
Frauengruppen
Freizeit
Frühgeburt

Gedächtnisstörung
Genetische Variationen
Gewalt
Glaukom
Glückspiel
Gynäkologische Erkrankungen

Hauterkrankungen
Hautkrebs
Herzerkrankungen
Hirnschädigungen
HIV-Infektion
Hochbegabung
Hochsensibilität (HSP)
Homosexualität
Hörschädigungen
Hyperhidrose - übermäßiges Schwitzen

Impfen
Inkontinenz
Integration

Jugendliche

Kind/er
Körperbehinderung
Kriegsenkel
Kuscheln

Legasthenie
Leukämie
Lungenkrebs
Lymphome

Manisch-Depressiv
Männergruppen
Multiple chemical sensitivity (MCS)
Medikamentenabhängigkeit
Messies
Missbrauch
Mobbing
Morbus - Crohn
Multiple Sklerose
Muskelerkrankungen
Myasthenia Gravis

Narzissmus
Neurofibromatose
Nierenerkrankungen

Osteoporose

Panik
Parkinson
Partnerschaft
Pflegende Angehörige
Polyneuropathie (PNP)
Poliomyelitis
Posttraumatische Belastungs-störung (PTBS)
Prostataerkrankung
Prostatakrebs
Psychiatrie-Erfahrene
Psychische Erkrankungen
Psychosen
Psychosomatische Beschwerden

Rauchen
Restless-Legs-Syndrom (RLS)
Rheumatische Erkrankungen
Rückenbeschwerden

Schädel-Hirn-Verletzte
Schlaganfall
Schmerz
Schwangerschaft
Schwerhörigkeit
Sexsucht
Spielsucht
Sportverletzungen
Stottern
Suchtkrankenhelfer
Syringomyelie

Tinnitus
Transidentität
Transplantationen - Niere
Trauer
Trauerbegleitung
Trauma
Trennung / Scheidung
Tumorerkrankung
Turner-Syndrom

Väter
Vergiftung
Verwaiste Eltern

Zahnmetall-/ Zahnbehandlungsgeschädigte
Zöliakie

KIBIS im Gesundheitszentrum Göttingen e.V.

Wir bewegen – was uns verbindet
Selbsthilfegruppen in Göttingen

Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle im Selbsthilfebereich

Lange-Geismar-Str. 82 • 37073 Göttingen • Telefon: 0551 486766 • Fax: 0551 42729
Mail: kibis@gesundheitszentrum-goe.de • www.selbsthilfe-goettingen.de