

Selbsthilfetagung 2016 Fachklinik Daun



Organisation/Anmeldung

Dagmar Schweigert
fon: 0 65 92 / 201-1180
E-Mail: dschweigert@ahg.de

Andrea Ehsses
fon: 0 65 92 / 201-1181
E-Mail: aehsses@ahg.de

Veranstaltungsort

AHG Kliniken Daun Thommener Höhe
54552 Darscheid

Veranstalter



AHG KLINIKEN DAUN
Verhaltensmedizinisches Zentrum
für Seelische Gesundheit
Altburg - Am Rosenberg - Thommener Höhe



Postfach 563 - 54541 Daun
fon: 06592 / 201-0 - fax: 06592 / 201-1105
kliniken-daun@ahg.de - www.ahg.de/kliniken-daun



AHG KLINIKEN DAUN
Verhaltensmedizinisches Zentrum
für Seelische Gesundheit
Thommener Höhe



Einladung

LEBEN – SUCHT – WEGE
Lebenswege mit und aus der Sucht

Fachtagung für Selbsthilfegruppen

Freitag, 2. September 2016



Freitag, 2. September 2016

Programm

9:30 Uhr Begrüßung und Moderation
Andrea Ehsses
Öffentlichkeitsarbeit AHG Kliniken Daun

9:40 Uhr Einführung
Arnold Wiczorek
Chefarzt Abhängigkeitsabteilung
AHG Kliniken Daun Thommener Höhe

10:00 Uhr Lesung mit Jacki Schwarz und Wolfgang Winkler
„Niemand vergessen, wo ich herkomme –
Lebenswege berühmter und weniger
berühmter Alkoholiker“
Moderation: Jürgen Schiebert (Journalist)
Im Anschluss ist eine Signatur des gleichnamigen
Buchs möglich

12:00 Uhr Mittagessen

13:30 Uhr Workshops

15:00 Uhr Ausklang bei Kaffee und Kuchen

Auch in diesem Jahr ist der Kreuzbund Daun wieder mit einem
interessanten Infotisch zum Thema „Suchtprävention“ vertreten.

Freitag, 2. September 2016

Workshops

Workshops ab 13:30 Uhr

Workshop 1 „Wie finde ich meinen Weg trotz Sucht?“
Talkrunde mit Selbsthilfe, Patienten und Klinik
Arnold Wiczorek, Chefarzt Abhängigkeitsabteilung
AHG Kliniken Daun
Patrick Burkard, Leitende Psychologe
AHG Kliniken Daun Thommener Höhe

Workshop 2 Wechsel in neue Lebensphasen: „Spannend oder
deprimierend?“ – „Sekt oder Selters?“
Ute Grönke-Jeuck, Bezugstherapeutin Gruppe „50Plus“
AHG Kliniken Daun Thommener Höhe

Workshop 3 Junge Abhängige – „Cannabis & Co“
Martina Fischer, Leitende Psychologin
AHG Kliniken Daun Altburg

Workshop 4 „Hände hoch! – Ergib Dich!“ oder „Spiel mir das
Lied vom Tod!“ – Mein Leben zwischen Macht
und Ohn(e) Macht
Winfried Haug, Öffentlichkeitsarbeit
AHG Kliniken Daun

Workshop 5 Traumatische Lebenserfahrungen und
wie man sie überwinden kann
Irena Mitowa-Nentwig, Bezugstherapeutin
AHG Kliniken Daun Thommener Höhe

Workshop 6 Glücksspielsucht – Wenn das Leben nicht mehr
Mittelpunkt ist
Thomas Patzelt, spielfrei24 e.V.,
Landesverband Rheinland-Pfalz

Vom Kreuzbund Stadtverband Bingen nahmen mit Tanja, Wolfgang und Hartmut drei Gruppenleiter an dieser Fachtagung teil. Gleich zu Beginn wurde bedauerlicherweise mitgeteilt, dass der Schauspieler Jacky Schwarz krankheitsbedingt ausgefallen sei. Dennoch brachte die Lesung mit Wolfgang Winkler (Mitbetroffener) und dem Journalisten Jürgen Schiebert (trockener Alkoholiker) viele Impulse für eine angeregte Diskussion.



Nach dem gemeinsam eingenommen Mittagessen nahmen die Teilnehmenden an den unterschiedlichen Kleingruppen teil.

Ich hatte mich zur Gruppe 5 „Traumatische Lebenserfahrungen und wie man sie überwinden kann“ entschieden. Ein Thema, mit dem ich mich bisher noch nicht tiefgreifender beschäftigt habe.

Ein Trauma wird in der Psychologie als eine seelische Verletzung bezeichnet. Hervorgerufen durch starke psychische Erschütterungen (z.B. durch Naturkatastrophen, Kriegserlebnisse, Geiselnahmen, Entführungen, gewalttätige Angriffe auf die eigene Person, Vergewaltigungen oder Unfälle mit drohenden ernsthaften Verletzungen...). Diese können beim Betroffenen extremen Stress auslösen und ein Gefühl der Hilflosigkeit oder des Entsetzens erzeugen. Die hierdurch hervorgerufene Angst- und Stressspannung kann bei der Mehrzahl der Betroffenen wieder von alleine abklingen. Die Ereignisse werden im Langzeitgedächtnis abgespeichert. Man kann sich zwar daran erinnern, aber es fühlt sich nicht mehr belastend an.

Anders ist dies, wenn die Ereignisse nicht adäquat verarbeitet werden. Wenn dieser Zustand immer wieder aufs Heftigste erlebt wird und nicht mit der Zeit nachlässt und teils intensive psychische Symptome auftreten, dann spricht man von einer Traumatisierung. Das Kürzel PTBS steht für Posttraumatische Belastungsstörung. Das bedeutet, dass die belastenden Ereignisse immer wieder plötzlich und drastisch präsent sind und der Betroffene alle Kräfte aufwenden muss, diese wiederkehrenden Erinnerungen zu vermeiden. Auf körperlicher Ebene kann es zu Übersensibilisierungen oder zu abgestumpften Reaktionen kommen. Traumatisierungen führen zum Verlust der inneren Stärke und zu einem Kontrollverlust über sein eigenes Leben.

Mit der Einnahme von psychotropen Substanzen versuchen viele Betroffene wieder Kontrolle und Wohlbefinden zu erreichen. Schleichend kann eine Abhängigkeit entstehen und es kann der Kontrollverlust über das Suchtmittel auftreten.

In der Behandlung von Abhängigkeitserkrankten geht es in erster Linie um die Abstinenzentscheidung, die Klärung der zugrundeliegenden Probleme und das Einüben von Bewältigungsstrategien und um die Stabilisierung der eigenen Person. Oberstes Ziel ist es, wieder Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

Wenn Trauma-Erfahrungen nicht mit behandelt werden, kann das ein Risiko für die Abstinenzmotivation bedeuten. Das wiederkehrende Erleben der Belastungsstörungen kann Anstoß für erneuten Substanzkonsum sein. Wichtig ist allerdings, dass die Bereitschaft besteht, sich auf eine Traumatherapie einzulassen.

Neben der Traumatherapie gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, sich abzulenken und die Konzentration von den inneren Prozessen (Belastungen) zu distanzieren. Man spricht hier von Erdung, sich von belastenden Gefühlen und Bildern zu lösen.

Hier einige Beispiele:

Beschäftigen Sie sich mit einer Aufgabe, die Konzentration erfordert und Sie bewusst ablenkt (z.B. Beschreiben Sie gedanklich ihre Wahrnehmungen in der Umgebung oder Benennen sie alle Gegenstände, die eine bestimmte Farbe haben und wiederholen Sie die Begriffe mehrmals oder Rechnen $1000 - 7 - 7$ usw. oder spielen Sie im Gegedanken das Spiel „Stadt-Land-Fluss...“

Sie können sich aber auch auf ihre Sinne und aktuellen Erfahren konzentrieren, um den Gegenwartsbezug wieder herzustellen (z.B. Berühren Sie verschiedene Gegenstände in ihrer Umgebung und spüren , wie sich das anfühlt oder treten Sie ganz fest auf und spüren bewusst den Boden unter ihnen oder tragen Sie einen Gegenstand bei sich, der für Sie Symbol für Ruhe, Kraft und Geborgenheit ist, umschließen Sie diesen Gegenstand ganz fest ...)

Diese scheinbar so einfach klingenden Übungen sollten in der Regel eingeübt werden, damit sie unter Belastung auch funktionieren.

Buchtipps:

Imagination als heilsame Kraft - Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen

Autorin Dr. Luise Reddemann

ISBN: 978-3-608-89034-1

Viele der Betroffenen verfügen - so die Beobachtung der Autorinnen - ansatzweise über erstaunliche Selbstheilungskräfte, die es zu entfalten und zu unterstützen gilt. Aus dieser Erfahrung heraus hat Luise Reddemann zahlreiche Imaginationsübungen entwickelt und gesammelt, die Patientinnen helfen, stabiler zu werden und zu lernen, sich selbst zu trösten: „Achtsamkeit üben“, „Ein Gegengewicht zu den Schreckensbildern finden“, „Der innere sichere Ort“ und viele andere.

Autor: Hartmut Zielke

Bilder: Wolfgang Weber

Kreuzbund Stadtverband Bingen/Rhein