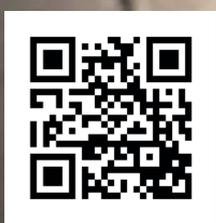


089 28 28 22
kontakt@suchthotline.info
www.suchthotline.info
40 Jahre SuchtHotline München

Wer Hilfe

SUCHT



SUCHT-HOTLINE
Rund um die Uhr erreichbar!
24 Stunden für Sie da!
089 / 28 28 22
Anonym, Unverbindlich,
Kostenlos.
Für viele AnruferInnen ist dieses
niedrigschwellige Angebot der
erste vorsichtige Schritt heraus
aus ihrer Sucht, der gleichzeitig
Wegbereiter für alle weiteren
Schritte ist.

Statements	2-7
Chronik	8-11
Arbeit der SuchtHotline	12-17
Motivational Interviewing	18-21
Ehrenamt	22-27
Qualitätsmanagement	28
Fragen an Christa B.	29
In der Presse	30-31
RADIO LORA	32-33
Nachtschicht	34-35
Interview: Suchtprävention	36-37
Weg in die Abstinenz	38
Statistik und mehr	39
Impressionen	40

IMPRESSUM

Herausgeber:
SuchtHotline München (SHM) e.V.
Albert-Roßhaupter-Str. 19,
81369 München

Verantwortlich: Horst Rumsauer,
Vorstand

Redaktion: Christoph-Peter Teich
Tel. 089 242080-0

Fotos: Archiv SHM

Layout: Gabriele Abdul-Mana

Erscheinungsweise: Festschrift
zum 40-jährigen Jubiläum 2017

Horst Rumsauer, Vorstand der
SuchtHotline München (SHM) e.V.

**Vorwort**

„Kann man am Telefon Suchtkranken helfen?“, so betitelte die Süddeutsche Zeitung am 5.6.2007 ein Interview mit dem damaligen und heutigen Leiter der SuchtHotline anlässlich des 30-jährigen Bestehens des Vereins.

Ja, man kann. Der Verein zeigt das nunmehr seit 40 Jahren mit einer Anruferzahl, die sich mittlerweile auf insgesamt etwa 200.000 beläuft und seiner großen Zahl an ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Sie wurden auf diese Arbeit intensiv vorbereitet, um dann in unzähligen Stunden Beratungsgespräche zu führen. Sie wurden und werden ständig weitergebildet, um dieser anspruchsvollen Aufgabe gewachsen zu sein. Allen voran gilt ihnen mein besonderer Dank für diesen vorbildlichen ehrenamtlichen Einsatz. Nicht zu vergessen sind aber auch die hauptamtlichen professionellen Kräfte, ohne die diese fachlich ausgereifte Arbeit nicht möglich wäre. Auch ihnen gilt mein besonderer Dank.

Ein weiterer Dank gilt den Zuschussgebern der öffentlichen Hand: Landeshauptstadt München, Regierung von Oberbayern und Bezirk Oberbayern sowie den privaten Spendern, ohne deren finanzielle Unterstützung die Arbeit des Vereins ebenfalls nicht möglich wäre.

Vor 40 Jahren hätten es die Gründer des Vereins wahrscheinlich nicht für möglich gehalten, dass sich der Verein so entwickelt. Suchtberatung stand damals in den Anfängen. Sie hat sich im Laufe der Zeit stark gewandelt, wurde professioneller und vielfältiger – dies nicht zuletzt aufgrund neu hinzugekommenen Suchtverhaltens. Auch der Drogenmarkt hat sich vervielfacht und gewandelt. Die Globalisierung trägt hier ebenfalls einen negativen Teil dazu bei. Aber solange es nach wie vor skrupellose Geschäftemacher (nicht zuletzt bin hin in die hohe Politik) oder die Verharmlosung von Suchtproblemen gibt, solange wird die Arbeit solcher Organisationen nötig sein. Darum richtet sich der Slogan des Vereins: „Anfangen mit Aufhören“ nicht an uns selbst, sondern an die von der Sucht Betroffenen. Denn mit unserer Arbeit können wir nicht aufhören ...

Horst Rumsauer



Alle 80 Minuten ein Krisenfall bei der SuchtHotline

Die SuchtHotline (Tel. 089/282822) verzeichnete 2016 über 6.665 Anfragen. Das bedeutet, dass sich durchschnittlich alle 78 Minuten ein Hilfesuchender an die Hotline über Telefon oder E-Mail wendet.

Insgesamt erreichten die SuchtHotline im abgelaufenen Jahr 6.450 Anrufe und 215 E-Mails. Handelt es sich bei jüngeren Menschen eher um illegale Drogen oder Mediensucht so steht bei älteren Menschen der Alkohol oder die Medikamentenabhängigkeit im Vordergrund, deren Abhängigkeit schleichender entsteht und oft erst nach 20 Jahren Missbrauch massiv Leidensdruck erzeugt. Häufigster Grund sich an die SuchtHotline zu wenden, ist zunächst nicht die Einsicht in die Abhängigkeit, sondern Druck des Partners oder des Arbeitsgebers, gesundheitliche oder finanzielle Probleme sowie Ärger mit der Justiz oder der Führerscheinbehörde.

Die meisten Anfragen drehten sich rund um das Thema Alkohol (45%), gefolgt von Problemen mit illegalen Drogen (30%) und Spielsucht (11%). Während Beratungsbedarf bei Heroin (5%) weiterhin abnimmt und Cannabis (16%) etwa auf gleichem Niveau bleibt, ist eine erneute Zunahme (insgesamt 7%) bei den Amphetaminen und den sogenannten Legal Highs (Suchtstoffe, die noch nicht unter das Betäubungsmittelgesetz fallen) zu verzeichnen. Erneut zugenommen haben Anrufe zum Thema Mediensucht – das kann exzessives Internetsurfen oder Computerspiele über 6 Stunden täglich sein.

Erfreulich ist das erneut gestiegene Interesse an Nichtrauchertrainings. Hier zeigt sich ein bundesweiter Trend, wonach immer mehr Leute das Rauchen aufgeben und junge Leute erst gar nicht damit beginnen.

Bei 30 Anrufen handelte es sich um eine akute Suizidgefahr.

SuchtHotline München (SHM) e.V.
Beratung für Suchtgefährdete, Abhängige und Angehörige
anonym, kompetent und kostenlos
rund um die Uhr: Tel. 089/282822 online: kontakt@suchthotline.info
Info: www.suchthotline.info
Für Rückfragen:
Christoph-Peter Teich (Leitung), Dipl. Sozialpäd. (FH), Tel. 242080-0

Sehr geehrte Damen und Herren,

40 Jahre SuchtHotline München – das ist ein großartiges Ereignis! Als Schirmherrin der bundesweiten Sucht & Drogen Hotline, deren Mitglied die SuchtHotline München seit ihrem Bestehen ist, bin ich mir sehr bewusst, welche Bedeutung das Angebot einer durchgehend erreichbaren Beratungsstelle für Menschen in Not hat. Aber ich weiß auch, welcher Aufwand damit verbunden ist, ein solches Angebot aufrecht zu erhalten 24 Stunden am Tag, wochentags, an Wochenenden und selbst Ostern und Weihnachten!

Krisen, der Entschluss, dass sich etwas ändern muss, akute Rückfallgefahr oder die Sorge um einen Angehörigen – die Anlässe, sich an die SuchtHotline zu wenden, sind vielfältig. Aber eines ist ihnen gemein: Immer verbirgt sich ein Mensch dahinter, der in diesem konkreten Moment dringend Aufmerksamkeit und Zuwendung braucht. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, alle ehrenamtlich tätig, haben ein offenes Ohr für die Anliegen der Anruferinnen und Anrufer. Über 6.000 Telefonate im Jahr belegen, wie sehr diese Arbeit gebraucht wird. Die Anrufenden kommen nicht nur aus München, sondern aus dem gesamten Bundesgebiet. Sie können sich anonym und kostenfrei zu allen Fragen rund um das Thema Sucht informieren und beraten lassen. Es ist der niederschwellige Zugang, der viele ermutigt, den ersten Schritt zu tun – jeder, der mit Abhängigen arbeitet, weiß, dass gerade Schuld- und Schamgefühle noch immer viele Menschen daran hindern, bei Suchtproblemen Hilfe zu suchen.

Nicht nur die Suchtkranken selbst, auch viele Angehörige leiden still und wissen nicht, wem sie sich anvertrauen können. Dass fast die Hälfte der Anrufenden der SuchtHotline Angehörige sind, zeigt, wie wichtig auch ihre Bedürfnisse an Unterstützung und Information genommen werden müssen.

Mein besonderer Dank und meine Anerkennung gelten den Ehrenamtlichen, die bei der SuchtHotline tätig sind. Sie nehmen sich Zeit, um jeden Anrufenden kompetent und einfühlsam zu beraten. Mit ihrem Einsatz und ihrem Erfahrungsschatz tragen sie wesentlich dazu bei, Suchtkranke und Angehörige in ihrer jeweiligen Lebenssituation zu unterstützen. Durch 40 Jahre engagierte Arbeit haben Sie es geschafft, die SuchtHotline über die Grenzen Münchens hinaus als verlässlichen Ansprechpartner für Menschen mit suchtbedingten Problemen bekannt zu machen – Welch eine Leistung!

Ich gratuliere der SuchtHotline München zum 40. Geburtstag und wünsche allen Beteiligten viel Kraft und Erfolg für Ihre unverzichtbare Arbeit!

Herzliche Grüße

Ihre
Marlene Mortler, MdB
Drogenbeauftragte der Bundesregierung



Marlene Mortler, MdB

Grußwort

Seit ihrer Gründung vor 40 Jahren hat sich die SuchtHotline München zu einer wichtigen Anlaufstelle für Suchtkranke, Suchtgefährdete und deren Angehörige in München entwickelt. Denn was damals als Pilotprojekt noch in bescheidenem Rahmen begann, ist mittlerweile zu einem umfassenden Beratungsangebot innerhalb des Münchner Suchthilfesystems geworden.

Von der Prävention über die Krisenintervention, von der Erstberatung über die Nachsorge bis hin zu juristischen und medizinischen Auskünften reicht heute das Leistungsspektrum der SuchtHotline München. Damit hat die SuchtHotline schon viele Menschen erfolgreich auf ihrem Weg aus der Abhängigkeit begleitet und unterstützt.

Vor allem zwei Dinge zeichnen dabei die Arbeit der SuchtHotline aus: die Niedrigschwelligkeit der Angebote und das große Engagement der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die den Betroffenen stets mit Menschlichkeit, Respekt und Verständnis begegnen. Die Hotline ist kostenlos und stellt ihre Dienste anonym und rund um die Uhr zur Verfügung. Dieses Angebot wird von der Stadt München ausdrücklich begrüßt und daher auch nach Kräften unterstützt.



Landeshauptstadt
München
Oberbürgermeister



Dieter Reiter

Ich danke allen, die sich bei der SuchtHotline München ehrenamtlich engagieren, und dem Beratungs- und Therapiezentrum TAL 19 für die professionelle Hilfe. Der SuchtHotline München gratuliere ich ganz herzlich zum 40-jährigen Bestehen und wünsche für ihre wichtige Arbeit weiterhin viel Erfolg.


Dieter Reiter



Sehr geehrte Damen und Herren,

es ist mir eine Ehre, anlässlich des 40-jährigen Bestehens der SuchtHotline München ein Grußwort verfassen zu dürfen.

„Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe“. Paulus schreibt einen Brief nach Korinth und ermutigt: „Seid wachsam, steht fest im Glauben, seid mutig, seid stark! Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe.“ (1 Kor 16,13 -14)

Fast scheint es mir so, als habe die SuchtHotline München bei ihrer Gründung im Jahr 1977 – damals noch unter dem Namen Telefon-Notruf für Suchtgefährdete – diese Bibelstelle nicht nur gekannt; vielmehr noch geben die zurückliegenden vier Jahrzehnte beredt Zeugnis von dem tag-täglichen Bestreben der zahlreichen ehrenamtlich tätigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter diese – mit Blick auf die Bedürfnisse und Anliegen von suchgefährdeten, suchtkranken und abhängigen Menschen sowie ihren Angehörigen – zu leben:

Mit großer Sachkenntnis und Sensibilität beraten und begleiten Sie betroffene Menschen aller Altersgruppen und sozialen Schichten sowie deren Angehörige. Sie stehen für medizinische und juristische Auskünfte, die in Zusammenhang mit einer Suchterkrankung einhergehen, kompetent und professionell zur Verfügung. Sie zeigen – dem Wesensmerkmal der zugesicherten Anonymität entgegengesetzt – Nähe, Einfühlungsvermögen und Mitgefühl. Rund um die Uhr, auch an Wochenenden und Feiertagen, reichen Sie suchgefährdeten, suchtkranken und abhängigen Menschen Ihre helfende Hand und Ihr verständnisvolles Ohr. Durch Ihr Wirken Tag und Nacht tragen Sie wesentlich dazu bei, dass den Menschen, die in herausfordernden Lebenslagen und persönlichen Krisensituationen Hilfe suchen, Hilfe widerfahren kann.

Mit großer Dankbarkeit für Ihr jahrzehntelanges unermüdetes und unentgeltliches ehrenamtliches Engagement, für die ungezählten telefonischen Beratungsstunden, die Sie aufgrund der dahinterliegenden menschlichen Schicksale



Dr. Thomas Franke

nicht selten an die Grenzen Ihrer persönlichen und zeitlichen Belastbarkeit haben stoßen lassen, grüße ich Sie als Geschäftsführer der Ordenswerke des Deutschen Ordens in Ihrem Jubiläumsjahr sehr herzlich.

In seiner über 825-jährigen Tradition des Helfens und Heilens engagiert sich der Deutsche Orden mit seinen Ordenswerken für kranke und hilfebedürftige Menschen. Dass wir darüber hinaus seit vielen Jahren die SuchtHotline München in ihrem segensreichen Wirken unterstützen können, erfüllt mich mit besonderem Stolz: Die Räumlichkeiten unserer Beratungsstelle TAL 19 bieten auch der SuchtHotline München eine Heimat; unsere Mitarbeiter stehen den ehrenamtlichen Mitarbeitern der SuchtHotline München jederzeit als fachliche Unterstützung und zum kollegialen Austausch zur Verfügung.

Für die Zukunft wünsche ich Ihnen und Ihren – unseren – Unterstützern von der Beratungsstelle TAL 19 weiterhin viel Kraft, Energie und Erfolg sowie die nötige Muße für die Sorge um sich selbst. Denn wir brauchen Sie, heute und in Zukunft.

Ad multos annos!

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Thomas Franke
Geschäftsführer Deutscher Orden Ordenswerke

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!

Unser Dank gilt unseren Zuschussgebern, der Landeshauptstadt München (Referat für Gesundheit und Umwelt) und der Regierung von Oberbayern.

Außerdem den vielen Richterinnen und Richtern sowie Staatsanwältinnen und Staatsanwälten, die uns bei der Bußgeldvergabe bedacht haben.

Größte Wertschätzung gilt unseren insgesamt 496 Ehrenamtlichen, die in 40 Jahren den oft sehr belastenden Beratungsdienst der SuchtHotline mit großem bürgerschaftlichen Engagement erst ermöglichten.

Dankbar sind wir auch für alle Spenden von Privatpersonen und Firmen, auf die wir dringend angewiesen sind. Spenden an die SHM sind übrigens steuerlich absetzbar.

**Bußgeldkonto: SuchtHotline München, BfS Bank München,
IBAN: DE37 7002 0500 0007 8777 00, BIC: BFSWDE33MUE**

**Spendenkonto: SuchtHotline München, BfS Bank München,
IBAN: DE20 7002 0500 0007 8006 00, BIC: BFSWDE33MUE**

10 € Direktspende
09001 / 282822

Bei Anruf aus dem dt. Festnetz automatisch
**10 € spenden über Ihre Telefonrechnung,
danke!**



40 Jahre Chronik der SuchtHotline

1977 Die SuchtHotline, die zunächst Telefon-Notruf für Suchtgefährdete heißt, wird am 24.2.1977 auf Initiative des Theologen U. J. Osterhues ins Vereinsregister eingetragen und nimmt am 1.4.1977 ihre Arbeit in München auf.

Bereits zuvor hat es es eine von ihm betriebene Telefonseelsorge gegeben, die sich in zunehmendem Maße mit der Suchtproblematik in München konfrontiert sieht und die mit der Gründung des Telefon-Notrufs ihre Arbeit einstellt. Ein eklatanter Notstand soll beseitigt werden: Viele PatientInnen, die eine stationäre Suchttherapie beendet haben, sind zwar trocken oder clean, damit aber noch lange nicht problemfrei. Sie bedürfen weiterhin zur Bewältigung der kritischen Lebenssituationen außerhalb des geschützten Rahmens einer Klinik Hilfe und emotionale Unterstützung.

Die SuchtHotline hat also das Ziel, trockenen/cleanen Abhängigen in der Not zu helfen und sie vor einem Rückfall zu bewahren. Damit ist sie Vorreiter der später selbstverständlich gewordenen Nachsorge. Außerdem steht die Hotline aber auch Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängigen, die noch "drauf" sind, als Motivations-, Informations- und Beratungsquelle zur Verfügung – und zwar rund um die Uhr.

Ludwig Kalter, bis zu seinem Tod im Jahr 1996 Vorsitzender des Vereins, prägt sie in der kommenden Zeit entscheidend. Vor allem ist es sein Verdienst, sie finanziell abzusichern. Am späteren Sitz der SuchtHotline im Tal 19 erinnert das Hauschild mit der Aufschrift "Kalter-Haus, Goldene 19" an ihn und seine Familie. Sie betrieb bis zu der Zeit der Judenpogrome im Haus ein Bekleidungsgeschäft, in dem kein Artikel über 19 Mark kostete.

Aber zurück zur Entwicklungsgeschichte: In bescheidenen Räumen in der Christophstraße 6 im Stadtteil Lehel findet die SuchtHotline ihr erstes Domizil in einem Hinterzimmer. Um dahin zu gelangen, müssen die Ehrenamtlichen das Beratungszimmer des damaligen Leiters queren, was nur möglich ist, wenn gerade kein Klient zugegen ist. Schon damals wird das am Telefon aufgebaute Vertrauen zu weiterführenden persönlichen Gesprächen mit einem Hauptamtlichen genutzt.

1978 Die wenigen Ehrenamtlichen, die eine Ausbildung von fünf Abenden zur Suchtproblematik erhalten, sind froh, als 1978 der Umzug in die Theresienstraße 33 in der Maxvorstadt erfolgt. Endlich gibt es ausreichend Raum für Ausbildung und Supervision. Für die persönliche Beratung kann weiteres hauptamtliches Personal eingestellt werden und es beginnt die Weiterentwicklung der Nachsorge: In stabilen, therapeutischen Gruppen werden ehemalige Patienten und inzwischen auch die Angehörigen betreut. Gleichzeitig wird die Therapievermittlung in stationäre Einrichtungen und ambulante Therapie durchgeführt. Der Verein entwickelt sich also neben der Hotline zu einer anerkannten Suchtberatungsstelle.

1987 werden die wesentlich großzügigeren Räumlichkeiten in der Altstadt im Tal 19 bezogen. Am 1.1.1994 entsteht mit der Angliederung einer Frauenberatungsstelle das Beratungs- und Therapiezentrum TAL 19 unter der Trägerschaft von Daytop und ab 1.1.1999 unter dem Deutschen Orden. Die SuchtHotline wird eine Abteilung des Zentrums, behält jedoch bis heute ihre rechtliche Selbständigkeit als eingetragener Verein.



Ludwig Kalter im Jahr 1995



Tal 19, Heimat der SuchtHotline 1987-2017

Hilfe anonym,
bundesweit,
rund um die Uhr!

01805
- 313031

Kostenpflichtig 0,14 € / Min. aus dem Festnetz.
Mobilfunk max. 0,42 € / Min. unterstützt von NEHT ID.

Sucht & Drogen Hotline

Ein gemeinsames Angebot der Sucht- und Drogennotrufe aus Berlin, Düsseldorf, Essen, Frankfurt, Hamburg, Köln, München und Nürnberg unter der Schirmherrschaft der Drogenbeauftragten der Bundesregierung. www.sucht-und-drogen-hotline.de

2003 Im Rahmen der telefonischen Suchtberatung wird das Angebot im Laufe der Jahre um die Möglichkeit medizinischer und juristischer Auskünfte erweitert. Die Beratung in vielen EU-Sprachen wird ermöglicht. Seit 4.7.2003 ist die SuchtHotline Mitglied der bundesweiten Sucht- und Drogenhotline, einem Zusammenschluss von Suchttelefonen, die unter der einheitlichen Nummer 01805/313031 zu erreichen sind und durch ein Routingsystem ein sofortiges Gespräch ermöglichen.

Mit der Entstehung des Internets hält auch die Beratung per E-Mail Einzug und macht die Umbenennung von Telefon-Notruf für Suchtgefährdete in SuchtHotline notwendig.

2017 Heute arbeiten etwa 70 Ehrenamtliche am Telefon und in der E-Mail-Beratung. Sie erhalten mittlerweile eine Ausbildung zum/zur SuchtkrankenhelferIn mit regelmäßiger Supervision. Erster Vorsitzender ist heute Horst Rumsauer, einer der Gründungsmitglieder des Vereins. 40 Jahre ist die SuchtHotline ihrer ursprünglichen Idee treu geblieben: Eine niedrigschwellige Anlaufstelle für Suchtgefährdete, Suchtkranke und deren Angehörige zu sein, die rund um die Uhr erreichbar ist. Das gilt auch nach dem Umzug in die Albert-Roßhaupter-Str. 19 an den Harras in München-Sendling.

Christoph-Peter Teich, Dipl. Sozialpädagoge, Leitung



Zum Telefon treten Internet und E-Mail als Beratungsinstrumente. Der Telefon-Notruf wird zur SuchtHotline.

DAS LOGO IM WANDEL DER ZEITEN spiegelt die Entwicklung des Notrufs und der Kommunikationsmittel.



Der hilfreiche Eyecatcher „Wer Hilfe SUCHT“ setzt sich durch: in der U-Bahn und auf dem Sticker, dem allgegenwärtigen kleinen Hinweisgeber bei Sucht und Rückfallgefahr.



Zur telefonischen Beratung kam die Beratung per E-Mail.



Public Relation: Neben der Beratungstätigkeit sind Öffentlichkeitsarbeit und Aktionen durchgängige Komponente in 40 Jahren SuchtHotline München.

SUCHTHOTLINE:

Respekt, Wertschätzung, Achtung der Anonymität und Verschwiegenheit sowie das ernstzunehmende Interesse am anderen in seiner jeweiligen Situation

Die Arbeit der SuchtHotline in München

Charakteristika der SuchtHotline

Die SuchtHotline macht ein niedrigschwelliges Angebot zum Gespräch von Mensch zu Mensch am Telefon oder im Internet. Dieser Artikel stellt die Arbeit der SuchtHotline in München vor. Weitere Hotlines bestehen in Düsseldorf, Essen, Köln, Berlin, Nürnberg, Frankfurt und Hamburg. Täglich rund um die Uhr, 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr, ist unter den Rufnummern 089/282822 und 01805/313031 (im bundesweiten Verbund aller Hotlines) die SuchtHotline München zu erreichen.

Unter Wahrung von Anonymität und Verschwiegenheit stehen Ehrenamtliche bereit für die generell auf das Hier und Jetzt begrenzte Begegnung mit dem Anrufenden im Medium Telefon oder Internet. Die Initiative geht prinzipiell vom Kontaktsuchenden aus und ist auf das Telefon oder Internet beschränkt (Komm-Struktur). Auf weiterführende fachliche Hilfen mit der Möglichkeit unmittelbarer Beratung wird im Bedarfsfall hingewiesen.

Die SuchtHotline München (SHM) ist ein eingetragener Verein, der 1977 gegründet wurde und als gemeinnützig anerkannt ist. Zunächst diente die SuchtHotline als Krisentelefon für Menschen, die eine stationäre Suchttherapie beendet hatten. Es sollte so ein möglicher Rückfall verhindert werden oder – wenn dieser bereits eingetreten war – nach neuen Perspektiven gesucht werden. Zunehmend gewann die SuchtHotline jedoch auch als erste Anlaufstelle bei Suchtproblemen an Bedeutung. Die anrufende Person muss nicht fürchten, ihr Gesicht zu verlieren – das gewährleistet die Anonymität.

Immer mehr Menschen nutzen auch die Online-Beratung. Sie haben die Entscheidung über Aufnahme und Beendigung des Kontaktes und müssen ihr Lebensumfeld zur Kontaktaufnahme nicht verlassen – das gewährleisten die Medien Telefon und Internet. Hilfesuchende können trotz und wegen der nur vokal-auditiven oder schriftlichen Kommunikation eine große Nähe und Vertrautheit suchen, aber auch in schützender und sicherer Distanz bleiben – die Medien bieten beide Möglichkeiten.

Jemand kann sich aber auch dann an die SuchtHotline wenden, wenn er alkoholisiert ist oder unter Drogen steht – andere Beratungsstellen lehnen ein Gespräch an dieser Stelle häufig ab. Wer sich an die SuchtHotline wendet, trifft am anderen Ende der Leitung auf Menschen, die als ehrenamtliche, nicht professionelle Kräfte ihre Lebenskompetenz, eine hohe Motivation und eine qualifizierte Aus-, Fortbildung und Supervision in die Begegnung einbringen – das gewährleistet die Konzeption der SuchtHotline.

Das offene Angebot der SuchtHotline wird unterschiedlich genutzt:

- zur Erstinformation über weiterführende Hilfen
- zur Krisenintervention (vor allem bei Rückfallgefährdung)
- zur Beratung

Sucht am Telefon und im Internet – Begegnung und Umfang

In 40 Jahren erreichten die SuchtHotline über 200.000 Anrufe und Online-Anfragen. Dies bedeutet, dass sich jährlich ca. 6.666-mal Hilfesuchende an die SuchtHotline gewandt haben. Durchschnittlich erfolgt rund um die Uhr alle 78 Minuten eine Anfrage. Ein Gespräch kann – etwa bei der Frage nach der nächstgelegenen Selbsthilfegruppe – nur wenige Minuten oder auch mehr als 1 Stunde (z.B. bei Suizidgefahr) dauern. Es melden sich Betroffene, die ein Problem mit Alkohol, Medikamenten, illegalen Drogen oder nicht-stofflichen Süchten (z.B. Spiel-, Kauf-, Internet- oder Heilersucht) haben. Das Angebot steht auch allen Angehörigen offen, die ca. ein Drittel der Gespräche ausmachen, sowie sogenannten Multiplikatoren, die mit Suchtkranken arbeiten, wie Sozialpädagogen, Betriebsräte oder Ärzte.

Menschen, die ein offenes Ohr für uns haben, lassen uns aufhorchen. Ernst Ferstl



Hilfesuchende mit suchtrelevanten Themen sind:

- Menschen, die besonders einsam oder deren Lebensbedingungen besonders schwierig sind,
- Angehörige von Süchtigen, die ein erstes aufdeckendes Gespräch führen wollen, Informationen über Hilfe erbiten und/oder einfach Entlastung suchen,
- Menschen, die nicht sicher sind, ob sie wirklich schon abhängig sind, und neutrale Gesprächspartner suchen,
- Menschen, die vielleicht aufhören wollen, ihr Suchtmittel weiter zu konsumieren,
- Suchtkranke, die dringend einen Notarzt oder einen Platz in einer Entgiftung, u.U. unter Androhung von Suizid einfordern,
- chronisch Suchtkranke, die auf keinen Fall aufhören wollen, obwohl sie sozial und gesundheitlich unter den Folgen der Sucht leiden. Über dieses Leiden wollen sie sprechen, ohne die Quelle des Leidens zu berühren, geschweige denn, zu verändern. Sie haben sich in ihrer Sucht mit allen Konsequenzen eingerichtet und rufen an, um der Einsamkeit, nicht ihrer Sucht zu entfliehen,
- Suchtkranke, die sich nach dem Treffpunkt der Anonymen Alkoholiker in ihrem Stadtteil erkundigen oder andere Informationen über Selbsthilfegruppen erfragen,

- Suchtkranke, deren therapeutische Versorgung subjektiv nicht ausreicht oder durch Urlaub, Krankheit o.ä. unterbrochen ist,
- Menschen, die bereits abstinent leben, aber Angst vor einem Rückfall haben.

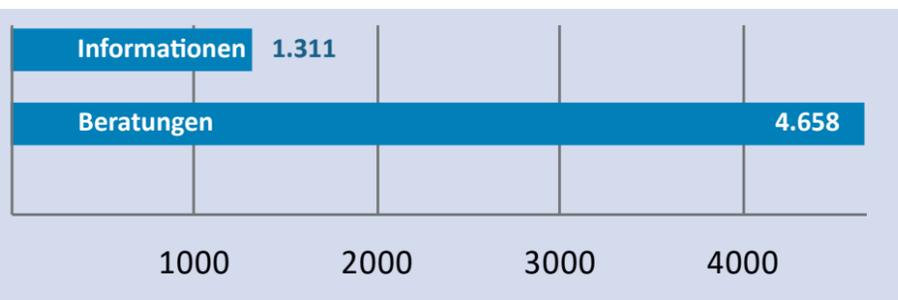
Sucht macht sich auch im Verhalten von Hilfesuchenden bemerkbar. Es gibt Menschen, die schon hörbar konsumieren haben bzw. während des Gespräches weiter konsumieren. Hier kann es sein, dass die MitarbeiterInnen ein Gespräch von sich aus begrenzen und darum bitten, im nüchternen Zustand erneut anzurufen. Andere suchttypische Verhaltensweisen sind Benommenheit, krasses Schwanken zwischen Distanzlosigkeit und Zurückhaltung, Hemmungslosigkeit, Aggressivität, Jämmerlichkeit, Kein-Ende-Finden und Nicht-Loslassen-Können. Die Art der Beziehungsgestaltung ist oft sehr einnehmend, besitzergreifend, lässt dem anderen bisweilen wenig Raum und Gestaltungsmöglichkeiten und ist bedingt durch die starke Bedürftigkeit des Hilfesuchenden.

Das typische Verhalten der Süchtigen, wie beschrieben, bedarf eines besonderen Verhaltens von Seiten der SuchtHotline. Immer und vor allen Dingen dann, wenn Anrufer unter akutem Einfluss von Suchtmitteln stehen, muss sich die SuchtHotline um eine klare Auftragsklärung und Abgrenzung bemühen. In welcher Haltung die SuchtHotline dem Anrufer begegnet und wie sie mit den Facetten der Sucht umgeht, beschreibt der folgende Abschnitt, der sinngemäß auch auf die Online-Beratung übertragbar ist.

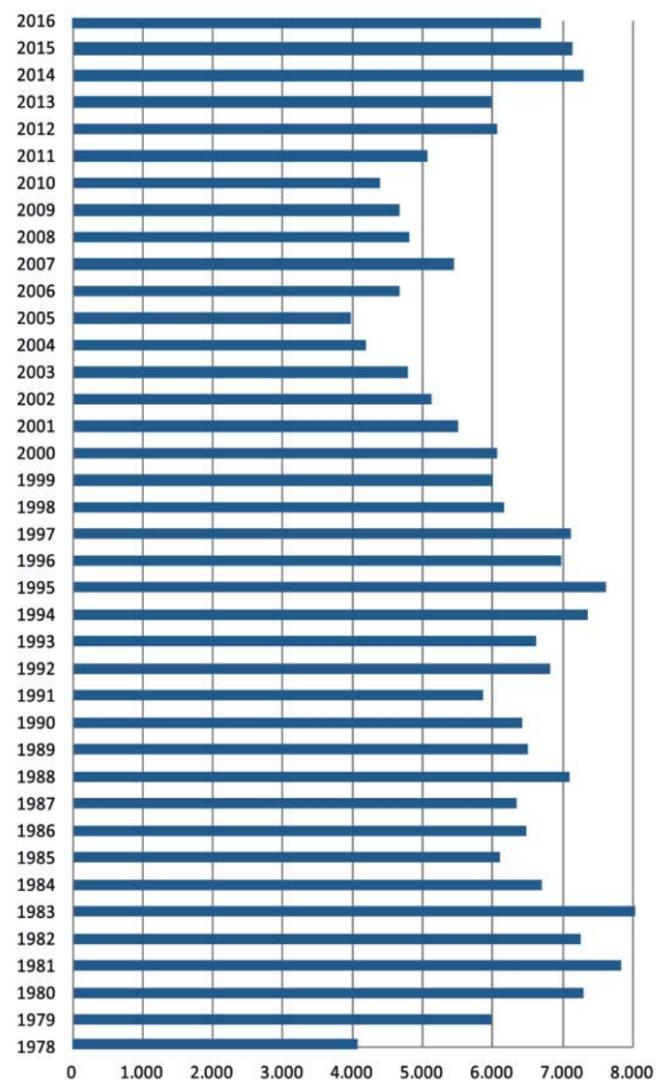
Respekt, Wertschätzung, Achtung der Anonymität und Verschwiegenheit sowie das ernstzunehmende Interesse am anderen in seiner jeweiligen Situation sind erforderliche Grundhaltungen. „Die Mitarbeitenden versuchen, den anderen in vorurteilsfreier und unbedingter Offenheit anzunehmen. Das Angebot besteht im Zuhören und im Klären, im Ermutigen und Mittragen, im Hinführen zu eigenen Entscheidungen und im Hinweis auf geeignete Fachleute.“ (Leitlinien für den Dienst der Telefonseelsorge 1994).

Zum Respekt gehört die Enthaltung von jeglicher weltanschaulichen, religiösen oder politischen Beeinflussung des Anrufenden. Der Selbstrespekt der Mitarbeitenden lässt sie darauf achten, nicht vom Anrufer manipuliert oder bedrängt oder beschimpft zu werden. (Ethik-Charta der International Federation of Telephonic Emergency Services 1994). Um die beschriebene Haltung am Telefon und am Internet einüben zu können, erwerben die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen in einem Ausbildungskurs Basiskompetenzen in Gesprächsführung und Selbstwahrnehmung und erhalten Informationen zu Sachfragen und psychosozialen Facheinrichtungen. Bei vorliegender Suchtproblematik ist es für die Mitarbeitenden besonders wichtig, sich klar, strukturierend, begrenzend und verbindlich zu verhalten, um so mit dem Hilfesuchenden nach Entlastung, Klärung und Entscheidung zu suchen. Die SuchtHotline reduziert die Hilfesuchenden nicht auf ein Teilproblem, sondern versucht auszuloten, was in dieser Begegnung vordringlich und möglich ist.

Statistik 2016: Anrufarten



Häufigkeit der Kontakte 1978-2016 (Gespräche und E-Mail-Beratungen) bei der SuchtHotline seit 1978



2016 waren das 6.665 Gesamtkontakte, davon 5.754 tatsächlich erfolgte Gespräche und 215 E-Mail-Beratungen.

Der Fokus der Mitarbeitenden richtet sich auf folgende Fragen:

- Wie kann Kontakt hergestellt werden?
- Wie lautet das Anliegen des Hilfesuchenden? Wie heißt sein Auftrag? Worin besteht das Angebot der SuchtHotline?
- Was von der geschilderten oder vermuteten Problematik ist hier und jetzt spürbar?
- Was an Ressourcen, was an Einschränkungen ist wahrnehmbar?
- Wie könnten nächste Schritte aussehen?

Im Folgenden wird skizziert, wie die SuchtHotline an verschiedenen Stationen der Suchtprävention konkret arbeitet. Wenn Anrufer von einer Häufung negativer Erfahrungen erzählen, die sich zu einer manifesten Krise verdichten, ist es wichtig, in dieser Situation die Stressfaktoren und Ressourcen zu erkunden. So kann die Suchtgefährdung abgeschätzt werden, und es können konstruktive Wege aus der Krise gesucht werden. Die Anonymität, die Unsichtbarkeit und die Chance, jederzeit auflegen zu können oder keine weitere Online-Beratung in Anspruch zu nehmen, lassen einen Hilfesuchenden zuweilen ansprechen, ob er überhaupt abhängig ist. Wird es in einem Klima von Respekt und Echtheit möglich, Klarheit zu bekommen und gegebenenfalls ohne die Angst vor einem Gesichtsverlust sein Geheimnis zu offenbaren, so sinkt die Schwelle, sich an weiterführende fachliche Hilfe zu wenden.

Wenn sich Menschen melden, deren Suchtproblematik manifest ist und die keine Perspektive sehen, diesen Zustand zu verändern, ist es für die Mitarbeitenden wichtig, in einer Haltung von Zugewandtheit und Klarheit bei suchttypischen Verhaltensweisen (überzogene Ansprüche an Frequenz und Dauer des Kontakts, Zuschreiben von Verantwortlichkeit für das Suchtverhalten, Aufwertungs- und Entwertungsversuche des Gegenübers) Grenzen zu setzen, damit der Hilfskontakt selbst nicht als Suchtmittel eingesetzt wird. Bei Anfragen nach erfolgter Suchtbehandlung in Zeiten akuter Rückfallgefährdung stärkt die SuchtHotline das Abstinenzvorhaben, wohl wissend und ansprechend, dass die hochgradige Gefährdung zum Rückfall zwar für den Moment gebannt, aber nicht aufgehoben werden kann und deshalb einer therapeutischen Bearbeitung bedarf.

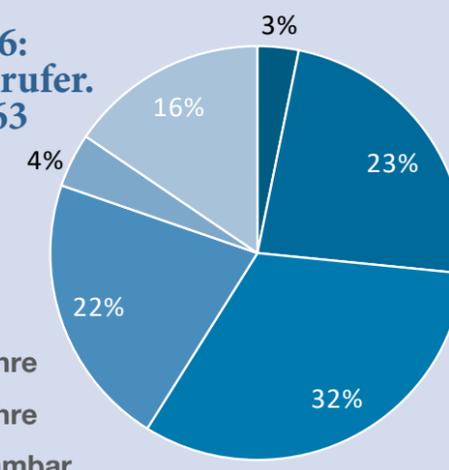
- bis 18 Jahre
- 19 bis 30 Jahre
- 31 bis 45 Jahre
- 46 bis 60 Jahre
- über 60 Jahre
- nicht bestimmbar

Bei Anrufen von chronisch Suchtkranken wird hörbar, dass sich Sucht oft paart mit physischem und materiellem Verfall, mit psychischen und physischen Erkrankungen, mit Einsamkeit und sozialer Desintegration. Die Mitarbeitenden der SuchtHotline sehen ihre Aufgabe hier darin, kleine Schritte zur Alltagsbewältigung durchzusprechen, verlässlich Wegbegleitung zum Überleben zu geben und als oft einzig verbleibende Dialogpartner den Anrufer spüren zu lassen, dass auch sein Leben Wert und Würde hat.

Wenn Angehörige von Suchtkranken über diese berichten, fokussiert die SuchtHotline auf den Angehörigen selbst. Welches ist sein Beitrag zum Suchtproblem des anderen? Was seine Last? Was seine Lust daran? Das Bewusstwerden der eigenen Rolle als Angehöriger gibt ihm die Chance, sich selbst in seinen Wünschen und Gefährdungen neu wahrzunehmen und Abgrenzungen zum Abhängigen zu lernen. Bei nicht änderbaren Situationen der Verwobenheit von Abhängigen und Angehörigen wird im Gespräch gemeinsam nach Möglichkeiten gesucht, was sie als Angehörige tun können, um diese oft bedrückende Lebensrealität besser auszuhalten.

Bei Betroffenen und Angehörigen gleichermaßen taucht zuweilen die Frage nach dem Sinn der Sucht auf. Es werden Sehnsüchte nach einem Zuhause und nach einer verlässlichen Beziehung hörbar, oft in Form von Verschmelzungswünschen, die sich auch auf den Mitarbeitenden richten können. Erzählt wird von Versuchen, diese Sehnsucht per Suchtmittel zu vergessen oder zu stillen. Gefragt wird zuweilen auch, ob solche Sehnsüchte Illusion sind oder Ausdruck eines tiefen Wunsches nach Heilsein. Die Mitarbeitenden hören und drängen keine Antworten auf. Diese Solidarität in der Suche nach Sinn kann stützend und erleichternd wirken.

Statistik 2016: Alter der Anrufer. Gesamt: 5.963



SUCHTHOTLINE:

Offt einzig verbleibende Dialogpartner, die den Anrufenden spüren lassen, dass auch sein Leben Wert und Würde hat.

Funktion der SuchtHotline im psychosozialen Feld

Die SuchtHotline hat, wie im Vorangegangenen beschrieben, Funktionen in der primären, sekundären und tertiären Suchtprävention, ganz besonders im Erstgespräch (Entlastung – erste Information), in der Akutversorgung (Begleitung, Beruhigung, Hilfe, Notfallversorgung) und in der Nachsorge (Rückfallprävention). Die typischen Merkmale der SuchtHotline wie Anonymität, 24-Stunden-Präsenz, Nähe bei gleichzeitiger Distanz und Geschwindigkeit der Kontaktaufnahme bahnen dem Anrufenden einen geraden Weg, den er relativ angstfrei und ohne sich zu irgendetwas zu verpflichten einschlagen kann. Die SuchtHotline ist damit ein niedrigschwelliges Angebot innerhalb des Suchthilfesystems. AnruferInnen im Akutstadium kennen in der Regel das Phänomen der sozialen Ausgrenzung. Niemand will mehr etwas mit ihnen zu tun haben. Krankenhäuser nehmen ungern Süchtige auf, als PatientInnen im ambulanten Bereich sind sie äußerst unbeliebt, manchmal wird ihnen auch therapeutische Hilfe mit dem Verweis auf Therapieresistenz verweigert. Oft schämen sie sich vor und für sich selbst und wollen im Grunde genommen mit sich selbst auch nichts zu tun haben. Hier hilft, dass das Telefon und das Internet keinen Sicht- und Geruchskontakt ermöglichen und die körperliche Verwahrlosung unsichtbar und der Anrufer „menschlicher“ bleibt. Menschen, die lange Zeit maßlos Alkohol konsumiert haben, berichten manchmal, dass über begrenzte Phasen ihres exzessiven Trinkverhaltens die Einzigen, die noch bereit waren, mit ihnen zu sprechen, die MitarbeiterInnen der SuchtHotline waren. Das war für einige der Anker, am Leben zu bleiben und nach geeigneten Hilfsmöglichkeiten zu suchen, wenn es ihnen später möglich war.

Spielsucht ist mit 10% der vierthäufigste Grund, sich an die SuchtHotline zu wenden.



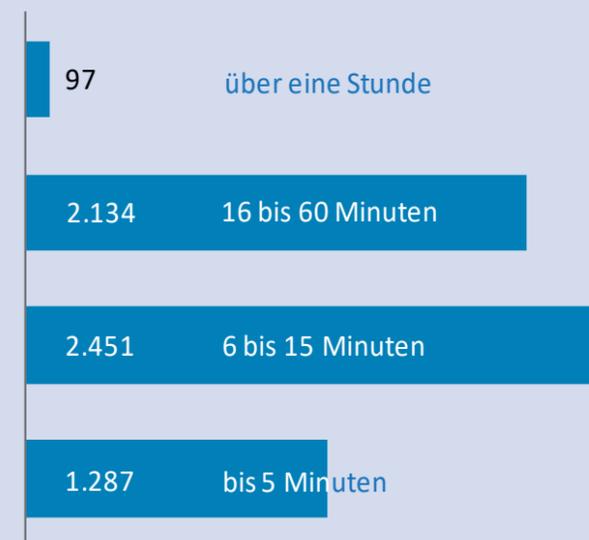
Durch die Rolle, die die SuchtHotline in der psychosozialen Versorgung Suchtgefährdeter oder akut Suchtkranker spielt, hat sie auch in der Nachsorge eine wichtige Funktion. Gerade Menschen, die eine Zeit lang durch Gespräche begleitet wurden, „pflegen“ den Kontakt und lassen sich in Krisenfällen wieder unterstützen. Die Vorzüge des Mediums und der Art, wie die SuchtHotline darüber Begegnung anbietet, schaffen einen leichten und verlässlichen Zugang. Das klar definierte Hilfs- und Beratungsangebot erweist sich als hilfreich und bisweilen lebensrettend, gerade da, wo die SuchtHotline als Schaltstelle für weiterführende Hilfen dient. Aber auch dieses Angebot hat seine Tücken. Es kann ganz besonders suchtgefährdete Menschen einladen, geradezu verführen, entsprechend ihrer Beziehungs- und Lebensgestaltung diese Notrufnummer maßlos und grenzenlos zu wählen. Das anonyme Rund-um-die-Uhr-Angebot passt geradezu in makaberer Weise zu den Versorgungswünschen, der Exzessivität, der Bequemlichkeit, der Verantwortungslosigkeit, die oft mit akut und latent süchtigem Verhalten einhergehen. Gerade hier sind in der Gesprächsgestaltung und -frequenz Struktur und klare Grenzziehung durch die SuchtHotline erforderlich.

(Dieser Artikel basiert auf einem Beitrag von Olaf Meier und Rosemarie Schettler in: Handbuch der Suchtbehandlung, ecomed-Verlag. Bearbeitet durch Christoph Teich. Wir danken für die freundliche Genehmigung.)

Statistik 2016: Geschlecht

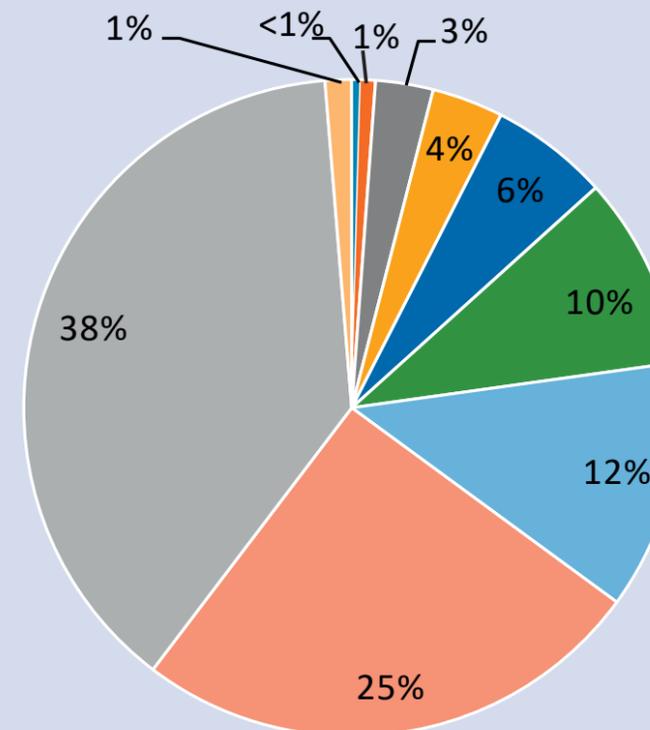


Statistik 2016: Gesprächsdauer



Statistik 2016: Gründe für den Kontakt

- Suizidgefahr 30
- Substitution 49
- Mediensucht 89
- Nikotin 193
- Essstörungen 239
- Medikamente 396
- Spielsucht 645
- andere Probleme 834
- illegale Drogen 1.722
- Alkohol 2.610



Wer Hilfe SUCHT

ALCOHOL DROGEN ABHÄNGIGKEITEN SUCHTGEFÄHRDUNG MEDIKAMENTE

Anfangen mit Aufhören

089 **28 28 22**
www.suchthotline.info
kontakt@suchthotline.info

Mit freundlicher Unterstützung der Landeshauptstadt München

Unter unserer Nummer

089 **28 28 22**

und unter kontakt@suchthotline.de erreichen Sie rund um die Uhr und anonym eine/n Gesprächspartner/in

wenn Sie Fragen zum Thema Sucht / Abhängigkeiten (Alkohol, illegale Drogen, Medikamente, Nikotin, andere Süchte) haben

wenn Sie gerade in einer Krise sind

wenn Sie sich entschlossen haben, einen ersten Schritt aus der Abhängigkeit zu tun

wenn Sie juristische oder medizinische Auskünfte im Zusammenhang mit Sucht brauchen

Wir sind Mitglied der von der Bundesregierung initiierten Sucht & Drogen Hotline.
 Die SuchtHotline ist auf Spenden angewiesen (steuerlich absetzbar).
Spenden leicht gemacht:
 Überweisen Sie entweder einen beliebigen Betrag über den Spendenbutton auf www.suchthotline.info oder das Spendenkonto SuchtHotline - BfS München - IBAN DE20 70020500 0007800600 Oder spenden Sie einfach 10 € pro Anruf auf 09001-282822 (automatische Abbuchung über Ihre Telefonrechnung).

Notfall-Flyer, Vorder- und Rückseite

Motivational Interviewing – die Gesprächsführungsmethode bei der SuchtHotline

ISOLATION

Durch die Aufgabe des Suchtmittels entsteht eine Vielzahl von Nachteilen, die kurzfristig wirksam werden.

Konfrontation und Leidensdruck

Die Suchthilfe wurde viele Jahre vor allem durch die Konfrontationsideologie beeinflusst, die zwar Erfolge aufwies, aber wiederholt ethische Bedenken hervorrief. Hintergrund sind vermutete tief sitzende Abwehrmechanismen, der Glaube an ein raffiniertes Verteidigungssystem, die die Psyche als undurchdringliche Mauer erscheinen lässt und die Ansicht, dass Sucht einen verlängerten Suizid darstellt. Scheinbar gerechtfertigt sind daher konfrontative Maßnahmen, die die Suchtstruktur im Denken und Verhalten zerstören und die die Suchtkranken zur Kapitulation zwingen sollen (man beachte das Kampfvokabular). Zum anderen ist die Leidensdruckhypothese bis heute sehr bestimmend. Tatsächlich stellen wir fest, dass ein Großteil des Klientels an einer Suchtberatungsstelle zunächst nicht aufgrund eigener Einsicht sondern durch Druck des Partners, des Arztes, des Gerichts oder des Arbeitgebers kommen und ernsthafte Konsequenzen drohen. Auch der mögliche oder eingetretene Führerscheinverlust aktiviert Suchtkranke. Da die Suchthilfe aber nur einen sehr geringen Prozentsatz der Suchtkranken erreicht, stellt sich die Frage, ob Konfrontation und die Leidensdruckhypothese als dominierendes Konzept aufrecht erhalten werden kann.

Foto: pixabay.com

Warum hören Suchtkranke nicht „einfach“ auf?

Wenn man Suchtkranke vor sich hat, fragt man sich, warum sie nicht „einfach“ mit dem Konsum aufhören, wo er ihnen doch so viele Nachteile bringt. Was von Außenstehenden häufig übersehen wird, ist die Tatsache, dass der Stopp zunächst eine Vielzahl an Nachteilen mit sich bringt. Auf der Körperebene entstehen Entzugssymptome, Schmerzen (z.B. wenn das Schmerzmittel Heroin abgesetzt wird), Schlaf- und Entspannungsprobleme sowie Suchtdruck (Craving) – alles also unangenehme Empfindungen.

Auf der psychischen Ebene entstehen oft Angst, Anspannung, Unsicherheit und eine Gedankenfixierung auf das Suchtmittel. Schließlich wird die soziale Ebene tangiert, wenn der Verlust von Freunden und damit verbundener sozialer Verstärkung eintritt und auf die Geselligkeit mit anderen Suchtkranken verzichtet werden soll. Isolation kann die Folge sein. Durch die Aufgabe des Suchtmittels entsteht also eine Vielzahl von Nachteilen, die kurzfristig wirksam werden und die häufig ein stärkeres Gewicht haben als die möglichen später einsetzenden Vorteile.

Wie reagieren die Helfer?

Wiederholt lässt es Helfer verzweifeln, wenn sie Menschen aus ihrer Sucht befreien oder zumindest den Ausstieg unterstützen wollen. Sie konfrontieren, verurteilen, belehren, moralisieren oder drohen. Dies sind Reaktionen der eigenen Hilflosigkeit.

Reaktionen der Suchtkranken

Folge der harten Konfrontation sind ja häufig nicht Einsicht, sondern Rückzug und Verzweiflung, das Hochziehen einer inneren Mauer (also Widerstand) und Aggression bzw. Drohungen. Häufig gehen Suchtkranke auch zum Schein auf die Vorschläge ein, um letztlich aber nichts zu verändern.

Drei Schwerpunkte des Motivational Interviewing bei der SuchtHotline

Bei der SuchtHotline sind alle MitarbeiterInnen in Motivational Interviewing (zu Deutsch: „Motivierende Gesprächsführung“) mehrfach geschult und sie werden darin laufend supervidiert. Zwar finden wiederholt auch andere Gesprächstechniken Anwendung, die Motivierende Gesprächsführung ist jedoch zentral.

Die Motivierende Gesprächsführung basiert auf der Methode des Aktiven Zuhörens nach C. Rogers. Das bedeutet die Verbalisierung (Paraphrasierung, Spiegelung) des bisher Gesagten und der (möglichen) damit verbundenen Gefühle. Bei Fragen ist Zurückhaltung geboten, da sie häufig signalisieren, den anderen immer noch nicht ausreichend verstanden zu haben. Wenn Fragen gestellt werden, sollten sie offen sein, d.h. die Antworten sollten nicht mit ja oder nein wie in einem Verhör ausfallen können, sondern sollten zur Selbstexploration ermuntern (Beispiel: „Wie kommt es, dass...“). Auf Bewertungen und Interpretationen wird verzichtet. Drei wesentliche Bereiche kennzeichnen unter anderem die Motivierende Gesprächsführung:

1. Herausarbeiten der Ambivalenz

Was für Außenstehende häufig nicht erkennbar ist, ist die Tatsache, dass Suchtkranke gar nicht so eindeutig von der Sucht befreit werden wollen. Denn – siehe eingangs! – die Aufgabe der Sucht bringt zunächst eine Vielzahl an Nachteilen. So stehen viele in einer Ambivalenz aus Vor- und Nachteilen. In einer Kosten-Nutzen-Analyse lassen sich in einer Beratung die Vor- und Nachteile des Suchtmittelkonsums und die Vor- und Nachteile einer Veränderung herausarbeiten. Vereinfacht kann man sich das Bild einer Waage vorstellen, in der die Pros und Contras des Suchtmittelkonsums liegen. Diese Ambivalenz ist oft schwer aufzulösen, denn beide Seiten haben Vor- sowie Nachteile.

AMBIVALENZ

Man kann sich das Bild einer Waage vorstellen, in der die Pros und Contras des Suchtmittelkonsums liegen.

Aus dieser (unangenehmen) nunmehr bewussten Ambivalenz entstehen Differenzen, Unklarheiten, Widersprüche und Wünsche – das motiviert zu einer Entscheidung, sofern die Helfer nicht in Richtung Abstinenz pushen und die „Gestalt offen halten“. Die Entscheidung kann auch zu Gunsten der Sucht ausfallen.

2. Umgang mit Widerstand

Der häufig bei Suchtkranken anzutreffende Widerstand gegen eine Veränderung bzw. die Leugnung des Suchtproblems wird bei der Motivierenden Gesprächsführung nicht so sehr als Problem der Hilfesuchenden („widerständiges Klientel“) sondern als nicht günstiges Vorgehen des Helfers gesehen, der ungeeignet beraten hat oder zu schnell vorgegangen ist. Die Lösung besteht darin, einen Gang zurückzuschalten und den Widerstand im Sinne des Aktiven Zuhörens zu verbalisieren. Satzanfänge wie „du musst...“ haben hier keinen Platz. Statt des Versuchs, den Widerstand zu brechen, gilt es ihn zu würdigen.

3. Change Talk

Im Change Talk geht es um einen Wechsel in der Beratung vom Belastenden oder Versagen der Vergangenheit auf die Vision („Was sind Ihre Zukunftswünsche?“) und das bisher Gelungene („Wie haben Sie das geschafft?“). Die Ressourcen eines Menschen werden betont und gewürdigt. Sollte beispielsweise eine alkoholabhängige Klientin nach 10-jähriger Trockenheit einen Rückfall erlitten haben, wird der Focus nicht auf die Ursachen des Rückfalls gelenkt (wie das häufig der Fall ist), sondern auf das Gelingen der erfolgreichen Zeit. Die Betonung der Fähigkeiten gibt wieder Selbstvertrauen und verhindert die Selbstbestrafung.

Menschenbild

Das Menschenbild, das der Motivierenden Gesprächsführung zugrunde liegt, lässt sich so zusammenfassen: Jeder Mensch hat Stärken, Ressourcen und Fähigkeiten. Er verfügt über eigenes Veränderungspotenzial. Das Tempo der Veränderung bestimmt und verantwortet ausschließlich der Klient. Dies beinhaltet eine Zurückhaltung der Helfer und deren Akzeptanz, dass sich ein Mensch auch für die Sucht entscheiden darf.

© Christoph Teich



Foto: pixabay.com



Fortbildung der Ehrenamtlichen in Kloster Armstorf 2015

Arbeit mit Ehrenamtlichen

Wann immer ich auf Tagungen, Arbeitskreisen oder gegenüber KollegInnen sage, dass wir an der SuchtHotline 60-70 ständige ehrenamtliche MitarbeiterInnen haben, erregt das große Aufmerksamkeit. Wenn ich dann weiter ausführe, dass diese Ehrenamtlichen ein verbindliches Stundensoll von 18 Std. monatlich in drei zeitlich festgelegten Schichten und ohne jegliche Aufwandsentschädigung erfüllen, und dies mit einer durchschnittlichen Verweildauer von 4 Jahren in unserer Einrichtung, führt das regelmäßig zu fast ungläubi-

gem Staunen und der Frage: „Wie macht ihr denn das?“ Hält sich doch in vielen sozialen Einrichtungen, die mit ehrenamtlichen BeraterInnen arbeiten oder arbeiten wollen, die Überzeugung, dass man „Volunteers“ (so die Bezeichnung im englischen Sprachraum), die schließlich freiwillig und unentgeltlich, oft zusätzlich zu einer Berufstätigkeit arbeiten, 1. zu nichts verpflichten kann, 2. auf keine festen Zeiten festlegen kann und 3. in einem so schwierigen Feld wie einer SuchtHotline nicht länger als maximal 2 Jahre halten kann.

EHRENAMTLICHE ARBEIT soll befriedigen und mehr noch – wie auf einer europäischen Tagung der SuchtHotlines vor einigen Jahren postuliert wurde: sie soll Spaß machen!

Wir haben in den 40 Jahren seit Bestehen der SuchtHotline andere Erfahrungen gemacht. Immerhin 10 Prozent unserer Ehrenamtlichen arbeiten oder arbeiteten 10 Jahre und länger bei uns und knapp 3 Prozent sogar 20 Jahre und länger. Was also hält sie so lange bei dieser oft nicht leichten Arbeit und in dieser Einrichtung? In den 90er-Jahren wurde der Begriff der „Neuen Ehrenamtlichen“ geprägt. Gemeint war damit unter anderem, dass Menschen, die sich heute in einem sozialen Ehrenamt engagieren, dies nicht mehr ausschließlich aus altruistischen Motiven, also als uneigennützigem Dienst an der Gesellschaft, tun und eine einmal begonnene ehrenamtliche Tätigkeit auch nicht mehr als Lebensaufgabe oder Verpflichtung sehen.

Unsere Ehrenamtlichen bringen neben der Motivation, sich sozial engagieren und helfen zu wollen, auch persönliche, egoistische Bedürfnisse und Erwartungen an die Qualität und Struktur der Arbeit mit. Sie wollen etwas Sinnvolles, etwas Anspruchsvolles tun, dazulernen, sich neue Horizonte erschließen, sich persönlich weiterentwickeln. Sie wollen sich geachtet und in ihrer Arbeit gewürdigt sehen, sie wollen sich eingebunden fühlen in die Organisation, in der sie mitarbeiten und – was vielleicht für viele das Wichtigste ist – sie wollen persönliche Kontakte und Beziehungen herstellen und pflegen können in durch den Arbeitszusammenhang entstehenden Gruppen, wie Ausbildungs- und Supervisionsgruppen, internen Fortbildungsveranstaltungen, Tagungen und Mitarbeitervertretung. Die hauptamtlichen MitarbeiterInnen der SuchtHotline, die diese Einrichtung organisieren, die Ehrenamtlichen ausbilden, supervidieren, fortbilden und betreuen, haben sich von Anfang an bemüht, diesen Bedürfnissen Rechnung zu tragen und so bei den Ehrenamtlichen für einen möglichen Ausgleich zu sorgen zwischen Geben und Nehmen, zwischen Helfen und persönlich Profitieren.

Ehrenamtliche Arbeit (und nicht nur die) soll befriedigen und mehr noch – wie auf einer europäischen Tagung der SuchtHotlines vor einigen Jahren postuliert wurde: sie soll Spaß machen! Auch oder gerade in einem psychisch oft belastenden Bereich wie einer SuchtHotline. Und wenn ich mir die lebhaften Gespräche und das laute Gelächter nach den Ausbildungsabenden oder Supervisionsgruppen vergegenwärtige oder mich an unsere diversen Feste erinnere, denke ich, dass wir gemeinsam auch das mit dem Spaß recht gut hinkriegen.



Sieglinde N. (16 Jahre bei der SuchtHotline tätig) und Pauline M. (24 Jahre bei der SuchtHotline tätig) wurde von Bürgermeisterin Christine Strobl am 14. März 2017 das Ehrenzeichen des bayerischen Ministerpräsidenten für Verdienste von im Ehrenamt tätigen Frauen und Männern in einem Festakt verliehen.

Im Laufe von 40 Jahren haben sich 496 Ehrenamtliche bei der SuchtHotline München engagiert! Ihre Motive, ihre Erfahrungen:

Ich arbeite bei der SuchtHotline, weil ...

... mein Zuhören anderen hilft und mir das Team gefällt. **Martina M.**



... ich einfach gerne kommuniziere – das Telefonieren macht mir Freude. **Barbara S.**



... ich mich durch diese Arbeit auch persönlich weiterentwickle. Und es macht mir Freude. **Edith P.**



... es mir selbst weiterhilft in meiner Situation als trockener Alkoholiker und mich stabil hält. **Erwin K.**



... es mir Spaß macht und ich im Leben Gelerntes sinnvoll anwenden kann. **Iris K.**



... es ein guter Ausgleich zu meiner technischen Arbeit war, mir jetzt in der Rente Tagesstruktur gibt und ich nicht menschlich verwahrlosten will. **Karl L.**



... die Arbeit am Telefon ein Ausgleich zur meiner eher kopflastigen Arbeit ist. **Petra S.**



... ich damals gerade mit der Sucht einer guten Freundin beschäftigt war und es mich persönlich so viel weitergebracht hat. **Sieglinde N.**



... ich anderen Menschen helfen will und die Gemeinschaft genieße. **Edith B.**



... ich viel Bestätigung bekomme und die Arbeit mir Spaß macht. **Petra M.**



... es mich reizt, es zu verstehen, warum jemand süchtig wird und warum jemand so lange nicht aussteigt. **Albin K.**



... ich die Arbeit befriedigend finde und ich mein therapeutisches Profil schärfen kann. **Katharina S.**



...ich es einfach gerne mache und ich so andere Welten kennenlerne. **Rita S.**



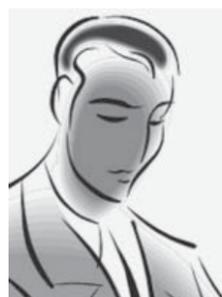
... ich etwas Sinnvolles machen und der Allgemeinheit etwas zurückgeben wollte. **Pauline M.**



... es sinnvoll ist und ich mich dadurch mit gesellschaftsrelevanten Dingen beschäftige, die auch mich selbst weiterbringen. **Sabine W.**



... ich eine sinnvolle Beschäftigung im Ruhestand gesucht habe und auch ich einen persönlichen Gewinn habe. **E. F.**



... ich wirklich geistig gefordert werde und dadurch fit bleibe. **Christa B.**



... ich das Gefühl habe, Ängste bei den Anrufern zu reduzieren, Informationsmangel zu beseitigen und beizutragen, dass jemand den weiteren Schritt wagt. **Christa N.**



... mich die Bewältigung von Problemen interessiert und ich dazu beitragen möchte, dass jemand seinen Weg findet. **Monika W.**



... ich was machen wollte, was ich noch nie gemacht habe. **Heinz M.**



Besonders bewegt hat mich ...

... eine Anruferin, die sich immer wieder verstümmelt hat und ich es nicht verhindern konnte. **Karl L.**

... die Hilflosigkeit von Eltern, die bei ihren Kindern Substanzen finden und sehr beunruhigt sind. Ich identifiziere mich dann sehr mit diesen verzweifelten Eltern. **Pauline M.**

... eine Anruferin, die ihren Suizid androhte, wenn ich nicht Kontakt mit ihrem Freund aufnehme, der sich von ihr getrennt hat. **Christa N.**

... eine Anruferin mit einem kleinen Kind, deren Freund kiffte und wo sich niemand um das Kind kümmerte. **Martina M.**

... eine suizidale Frau, die bereits auf der Brücke stand. Mir gelang es, sie in ein langes Gespräch zu verwickeln. Dabei fühlte sie sich so angenommen, dass sie von ihrem Vorhaben abließ. **Iris K.**

... ein suizidaler Anrufer, mit dem ich lange und mehrmals in der Nacht telefoniert habe und der ein paar Tage später anrief, um sich zu bedanken und mitzuteilen, dass er „über den Berg“ sei. **Berta T.**

... das Angebot von Anrufern, die mich zum Dank zum Essen einladen oder Blumen vorbeibringen wollten. **Edith B.**

... eine 19-jährige Anruferin, die seit mehreren Tagen durch Drogen Wahnvorstellungen hatte und große Ängste hatte, dass es nie mehr vergeht. **Albin K.**

... ein verzweifelter Anrufer, dessen Frau Alkoholikerin war. Durch mein Zuhören und das Ansprechen seiner Gefühle wurde er zunehmend ruhiger und konnte eine für sich gute Lösung finden. **Christa B.**

... eine Anruferin, die seit 10 Jahren von ihrem drogenabhängigen und gewalttätigen Mann missbraucht wurde und die dank meiner Beratung mit ihren Kindern in ein Frauenhaus gegangen ist. **Grete U.**

... ein 44-jähriger Anrufer mit Alkoholproblem, der sich selbst als Mörder – er war in einer Fremdenlegion – bezeichnete und mit seiner Schuld nicht klar kam. Für mich war das völlig neu, da ich noch nie wissentlich mit jemandem gesprochen hatte, der einen umgebracht hat. **Sabine W.**

... ein junger Anrufer in einer massiven Krise, der kurz vor dem Rückfall stand. Wie ich später erfahren habe, konnte ich durch das Gespräch mit ihm den Rückfall verhindern, was mich sehr gefreut hat. **Sieglinde N.**

**Lust auf ehrenamtliche
Mitarbeit? Alles dazu unter:**

www.suchthotline.info

Ausbildung ehrenamtlicher MitarbeiterInnen: Halbprofis oder qualifizierte Laien?

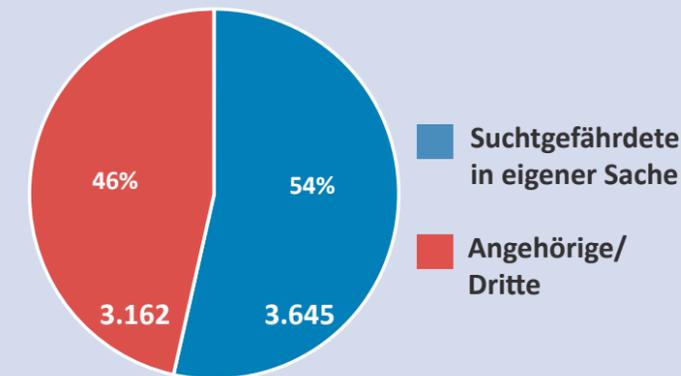
Für eine qualifizierte Beratung brauchen künftige BeraterInnen eine gute Ausbildung. Aber was ist eine gute Ausbildung für ehrenamtlich an der SuchtHotline arbeitende Laien? Wie viel müssen sie wissen über Suchtformen, Entstehung und Wesen der Suchterkrankung? Wie gut müssen sie sich auskennen mit Hilfsangeboten, Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten, Begleiterkrankungen? Was sollen sie können in Bezug auf Gesprächsführung, Umgang mit schwierigen oder gar psychisch kranken AnruferInnen, oder AnruferInnen, die sich in kritischen Situationen befinden?

Immer wieder stellen wir uns diese Fragen, und alle 1½ Jahre, bevor wir mit einem neuen Ausbildungskurs für Ehrenamtliche beginnen, überdenken wir unseren Ausbildungsplan und das Ausbildungsskript, passen beides neuen Entwicklungen und Erkenntnissen an, fügen aktuelle Themen ein, ersetzen Überholtes und verlagern Schwerpunkte. Dabei erleben wir immer wieder aufs Neue, wie schwierig

es ist, die Balance zu wahren zwischen unserem professionellen Anspruch an Beratung und der Tatsache, dass wir mit Laien arbeiten, Menschen, die aus allen möglichen Berufsfeldern kommen und völlig unterschiedliche Erfahrungshintergründe sowohl persönlicher wie auch beruflicher Natur mitbringen.

Unser Ziel sind keine Halb- oder Hilfs-Profis, sondern so gut wie möglich ausgebildete Laien, die sich auf die verschiedensten Anrufer einstellen und mit ihnen hilfreiche Beratungsgespräche führen können – und die dabei ihre unterschiedlichen persönlichen Potenziale einbringen können. Denn sie mögen zwar Laien sein, aber sie sind keine Amateure, und sie können hocheffiziente Arbeit leisten. Im Laufe der vergangenen 40 Jahre ist aus den anfänglichen 5 Abenden notwendigster Information ein Ausbildungskurs geworden, der über 4 Monate läuft, 12 Abende sowie 2½ Wochenenden umfasst, insgesamt 70 Stunden. Schwerpunkte der Ausbildung sind Theorie der Suchterkrankung, Beratungsgesprächsführung in Theorie und Praxis sowie Selbsterfahrung.

Statistik 2016: Wer ruft an?



Gruppensupervision

Im Feld psychosozialer Tätigkeit ist Supervision ein unerlässlicher Bestandteil der Arbeit. Der Begriff meint laut Brockhaus-Lexikon Leistungsberatung oder Coaching, ist aber sehr viel mehr. Doch zuerst zu den Rahmenbedingungen, wie sie für die SuchtHotline gültig sind: Bei der SuchtHotline gibt es insgesamt vier Supervisionsgruppen mit ca. 12-14 TeilnehmerInnen. Nach Beendigung des Ausbildungskurses werden die „frisch gebackenen“ BeraterInnen auf diese vier bestehenden Gruppen aufgeteilt. Die Supervisionen finden in 14-tägigem Rhythmus am Abend statt und dauern 90 Minuten. Jede Gruppe wird von einer/m hauptamtlichen MitarbeiterIn geleitet. Diese/r MitarbeiterIn ist außerdem für die TeilnehmerInnen AnsprechpartnerIn in allen Angelegenheiten, die die SuchtHotline betreffen.

Jede/r ehrenamtliche MitarbeiterIn hat sich zur regelmäßigen Teilnahme an den Supervisionen verpflichtet. Dies mag vielleicht sehr aufwendig erscheinen, zusätzlich zu den 18 Stunden Telefondienst im Monat. Macht man sich aber klar, dass die BeraterInnen mit vielfältigen – teilweise extremen – Problemen von Seiten der Hilfesuchenden konfrontiert werden und dass sie in dieser Situation erst einmal alleine sind, wird schnell deutlich, welch wichtigen Stellenwert die Supervisionen haben müssen. Sie bieten nämlich die Gelegenheit, schwierige und belastende Anrufe nachträglich zu besprechen. Dadurch ist sowohl eine persönliche Entlastung gewährleistet, als auch die Möglichkeit, Anregungen und Ideen für zukünftige Gespräche zu erhalten. Angeleitet von der Supervisorin/ dem Supervisor können – bei entsprechender Bereitschaft – eigene Anteile, z.B. Reaktionen, die in Zusammenhang mit der persönlichen Geschichte stehen, in der Fallbesprechung reflektiert werden.

SUPERVISIONEN

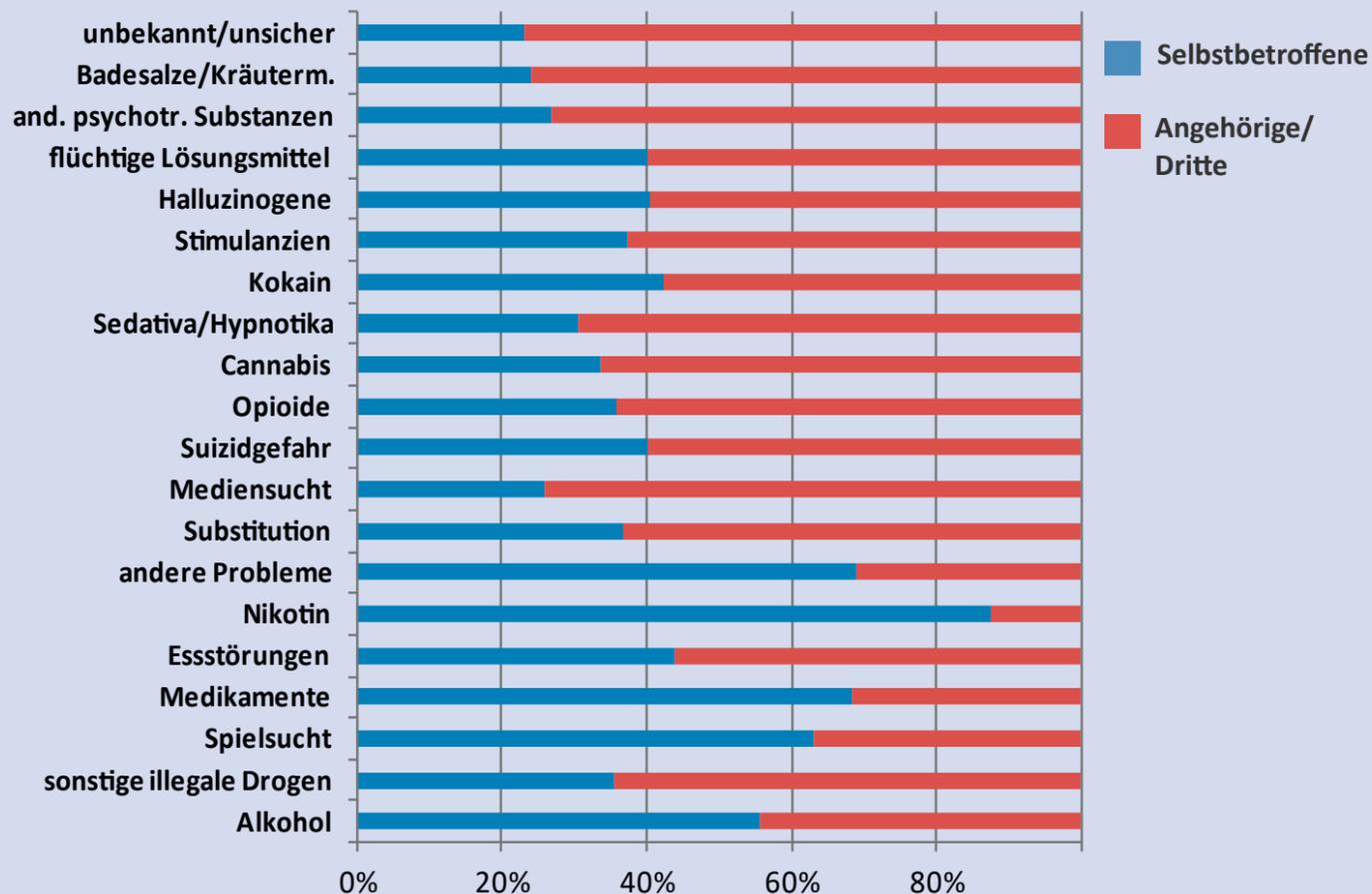
tragen ganz wesentlich dazu bei, dass Qualitätsstandards gehalten werden können.

Die Supervisionen erweisen sich außerdem immer wieder als wichtiges Forum, in dem Informationen weitergegeben werden, seien es interne Neuerungen oder z. B. die Eröffnung einer neuen Suchthilfe-Einrichtung in München. Des Weiteren können Themen aus dem Ausbildungskurs hier ab und zu aufgefrischt werden oder anhand der erlebten Praxis diskutiert werden. Ebenso wird die motivierende Gesprächsführung (Motivational Interviewing) immer wieder geübt. Die dazu durchgeführten Rollenspiele erfreuen sich weniger der Beliebtheit, obwohl der Lerneffekt stets gepriesen wird. Somit sind die Supervisionen unentbehrlich für die fachliche Fort- und Weiterbildung. Sie tragen ganz wesentlich dazu bei, dass Qualitätsstandards gehalten werden können und etwa der Anteil an Daueranrufern bei der SuchtHotline signifikant geringer ist als bei vergleichbaren Einrichtungen.

Im Rahmen des Qualitätsmanagements und des Gender Mainstreaming (Geschlechtergerechtigkeit) wird die Beratung am Telefon und die Arbeit in den Supervisionen ständig weiterentwickelt und verbessert. Ganz entscheidend sind die 14-tägigen Gruppen aber für die ganz zwischenmenschliche Kommunikation bei der SuchtHotline: für den Kontakt der Ehrenamtlichen untereinander und mit den Hauptamtlichen. Sie tragen dazu bei, dass sich eine Zugehörigkeit und ein Gruppengefühl entwickeln und über die Jahre erhalten kann. Es entstehen Freundschaften, die auch außerhalb der ehrenamtlichen Tätigkeit Bestand haben. So fällt schließlich ziemlich allen Ehrenamtlichen der Abschied von der SuchtHotline sehr schwer, wenn sie ihre Tätigkeit aus unterschiedlichen Gründen beenden (müssen). Für die meisten war es eine erfüllte Zeit und eine Zeit des persönlichen Wachstums. Ganz wesentlich ist dafür die vertrauensvolle Zusammenarbeit in den Supervisionsgruppen verantwortlich.

Annelie Thielen, Dipl.-Psychologin
Dr. Solveig Hiebinger, Dipl. Psychologin

Statistik 2016: Beratungsthemen und Ratsuchende



Qualitätsmanagement in der telefonischen Beratung und im Internet

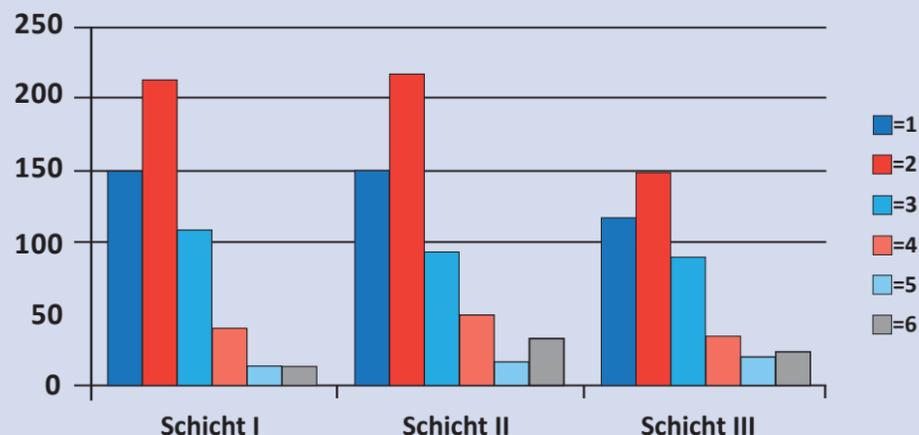
Die SuchtHotline ist als Abteilung von TAL 19 am Qualitätsmanagement (QM) und am Gender Mainstreaming (Geschlechtergerechtigkeit, GM) des Gesundheitsreferats der Stadt München und des Bezirks Oberbayern beteiligt. In einem allen ehrenamtlichen MitarbeiterInnen zugänglichen und laufend aktualisierten Qualitätshandbuch werden die Produkte der SuchtHotline, also die angebotenen Leistungen, genau beschrieben und überprüft, inwieweit sie dem QM/GM entsprechen.

Eine Anzahl von Arbeitsabläufen ist standardisiert und für alle verbindlich geregelt. Alle Ehrenamtlichen haben vor Beginn ihrer Beratungstätigkeit am Telefon eine intensive viermonatige Ausbildung erhalten, die von hauptamtlichen MitarbeiterInnen von Tal 19 durchgeführt wird. Die Ausbildungsinhalte werden laufend auf den neuesten Stand gebracht und den sich verändernden Realitäten angepasst. Dadurch erhalten die zukünftigen MitarbeiterInnen am Telefon fundierte theoretische Grundlagen im Bereich Sucht und erwerben praktische Kompetenzen für eine qualifizierte Gesprächsführung.

Die BeraterInnen am Telefon stehen unter regelmäßiger Supervision und Anleitung. Im Rahmen von Fort- und Weiterbildung werden Ausbildungsinhalte fortlaufend wiederholt und Einrichtungen, an die am Telefon weitervermittelt wird, besucht.

Im Rahmen des QM wurden von den haupt- und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen gemeinsam detaillierte Prozessbeschreibungen zur „Beratung an der SuchtHotline“ und zur „Information an der SuchtHotline“ erarbeitet. Es handelt sich dabei zum einen um Beschreibungen der Vorgänge am Telefon, wenn eine qualitativ gute, d.h.

Statistik 2016: Gesprächsbewertung



Gesprächsbewertung. Erstmals erfassten wir 2016 die von den BeraterInnen subjektiv empfundene Sinnhaftigkeit eines Gesprächs nach Schulnoten (1=dringende Beratung, 6=eher überflüssiges Gespräch). Es erfolgt eine Untergliederung nach den Schichten am Vormittag, Nachmittag und nachts.

auf das individuelle Anliegen des Anrufers/der Anruferin abgestimmte Beratung bzw. Information stattfindet. Zum anderen sollen sie die unterschiedlichen Schritte im Gespräch verdeutlichen, je nachdem, ob es sich um eine Beratung oder Information handelt oder beides miteinander verknüpft ist. Die Arbeits- bzw. Gesprächsabläufe in beiden Fällen sollen genau so weit standardisiert sein, dass die BeraterInnen ein verlässliches Arbeitsinstrument zur Hand haben, auf das sie in jedem Gespräch zurückgreifen können. Die Standardisierung stützt und fördert den persönlichen Spielraum im Gespräch. Für die AnruferInnen bedeutet dies eine menschliche Begegnung, bei der sie qualifizierte Unterstützung in einem zuverlässigen Rahmen erhalten.

Die Beratungsarbeit am Telefon und im Internet ist eingebettet in das Leitbild des Beratungs- und Therapiezentrum TAL 19. Ein wichtiger Grundsatz heißt: „Wir bieten professionelle und ehrenamtliche Hilfe durch fachlich qualifizierte, sich regelmäßig fortbildende MitarbeiterInnen an. Wir achten die Würde der KlientInnen. Dies bedeutet für uns: partnerschaftliche Zusammenarbeit, Hilfe zur Selbsthilfe, Schutz der Anonymität und Förderung der Selbstverantwortung der KlientInnen.“

Fragen an Christa B.

Warum verraten Sie uns nicht Ihren vollen Namen? So wie unsere Anrufer anonym bleiben, bleiben auch die Berater anonym. Dies ist ein Schutz für beide Seiten. Mein Dienst ist auf die SuchtHotline beschränkt und ich möchte keine Anrufe nach Hause.

Wie lange sind Sie schon bei der SuchtHotline tätig? Ich arbeite jetzt schon seit über 10 Jahren am Telefon. Vorher erhielten wir einen Ausbildungskurs von 14 Abenden und 2 Wochenenden, der mich fit für diese Tätigkeit machte.

Wie viele Stunden sitzen Sie monatlich am Telefon? Das sind so 12-18 Stunden. Man kann sich die Schichten frei wählen, ob vor- oder nachmittags oder nachts. Manche meiner Kollegen machen nur Tagschichten, weil da die Anrufer meistens nicht so alkoholisiert sind oder unter Drogen stehen. Andere mögen gerade deshalb die Nachtschichten, weil die manchmal anspruchsvoller sind. Ich wechsele gerne ab.

Warum haben Sie sich entschieden, gerade dort ehrenamtlich mitzuarbeiten? Mein Sohn ist an Drogen gestorben und ich kann nachfühlen, wie es Eltern geht. Ich habe mich damals selbst an die SuchtHotline gewandt und war froh, dort auf ein offenes Ohr zu stoßen. Das hat mir sehr geholfen und das möchte ich gerne weitergeben.

Wie belastend ist Ihre Tätigkeit? Nach so vielen Jahren entwickelt sich schon etwas Routine, manche Probleme ähneln sich auch. Früher war das schon oft belastend, heute überwiegt das Gespanntsein auf den nächsten Anruf.

Gehen Ihnen die Gespräche manchmal nicht mehr aus dem Kopf?

Früher war das öfter so. Aber auch heute kann es passieren, dass ich mir noch Gedanken auch nach Dienstschluss mache: War es die richtige Unterstützung? Habe ich das Problem gut erkannt?

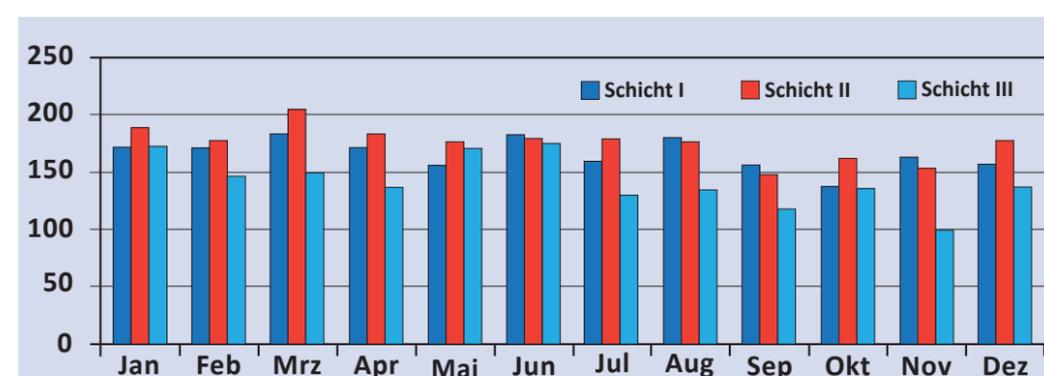


Wo können Sie sich Unterstützung holen, wenn Gespräche Sie nicht mehr loslassen?

Durch die regelmäßigen Fallbesprechungen im Kollegenkreis kann ich mir Unterstützung und Anregungen holen. Diese Treffen sind sehr wichtig, weil wir alle unter Schweigepflicht stehen und uns nur im Kollegenkreis austauschen dürfen. Meine Familie oder meine Freunde erfahren nichts, auch wenn sie manchmal ganz schön neugierig sind.

Welche Erfolgserlebnisse haben Sie? Es freut mich jedes Mal, wenn ich den Eindruck habe, bei den Anrufern kommt etwas an. Oft ist man ja bei der SuchtHotline der erste Mensch, dem sich die Hilfesuchenden mit ihrem Suchtproblem anvertrauen. Das ist eine hohe Verantwortung. Wenn es gut läuft, fassen die Leute den Mut, weitergehende Schritte, wie beispielsweise den Besuch einer Beratungsstelle, zu gehen. Immer wieder gelingt es auch, einen Rückfall zu verhindern. Oft ist es aber auch das gemeinsame Aushalten einer Situation, in der sich noch keine Lösung abzeichnet. Auch das ist wertvoll. ■

Statistik 2016: Anzahl Calls – nach Schichten



Die Stimme, die Süchtigen hilft



Presseberichte über die SuchtHotline München

Thema:	Zeitung / Radio / TV:	Datum:
Die Stimme, die Süchtigen hilft	Münchener Merkur	21.12.16
Dringend gesucht Mitarbeiter	Süddeutsche Zeitung	14.4.16
SuchtHotline „Wer Hilfe SUCHT“ mit Tel-Nr.	Crime Time Schülerzeitung Klenze-Gymn.	1-14/15
Zahl des Tages: 7000-mal klingelte das Krisentelefon...	Münchener Merkur	16.01.15
Unter Druck - Die Sucht-Hotline sucht...	Süddeutsche Zeitung	13.01.15
Es klingelt stündlich. - Immer mehr Anfragen...	Samstagsblatt	10.01.15
München - immer mehr Anfragen: SuchtHotline sucht Mitarbeiter	Münchener Wochenanzeiger online	09.01.15
50 % mehr Anrufe ...	Samstags-Blatt / Moosach	13-19.1.14
Sucht-Hotline: Die Hälfte aller Anfragen....	Münchener Merkur	08.01.14
Engagiert gegen die Sucht/ Ehrung eines Ehrenamtlichen	Süddeutsche Zeitung Ebersberg	28.09.13
Sucht-Hilfe sucht Hilfe	Hallo München	21.08.13
Sucht-Hotline sucht Ehrenamtliche	AZ Abendzeitung	14.08.13
Sucht-Hotline sucht Ehrenamtliche	AZ-mobil	13.08.13
SuchtHotline sucht ehrenamtliche Helfer	Süddeutsche Zeitung	13.08.13
Sucht-Hotline sucht Ehrenamtliche	AZ-mobil	12.08.13

Ob Drogen-, Alkohol- oder Spielsucht – seit fast 40 Jahren unterstützt die Münchner Suchthilfe Menschen bei ihrem Weg aus der Abhängigkeit. Ihre Hotline ist rund um die Uhr besetzt. Uns hat eine ehrenamtliche Telefon-Beraterin erzählt, worauf es in der Suchthilfe ankommt.

VON MARIAN MEIDEL

Ganz zentral ist es gelegen, und doch versteckt. Nur einen Steinwurf vom Marienplatz entfernt verbirgt sich die Münchner Suchthilfe „Tal 19“ in einem unauffälligen Seitengässchen im Tal. Sozialpädagogen, Psychologen und viele, viele Helfer setzen sich dort für suchtkranke Münchner ein. Auch telefonisch. Eine der Stimmen hinter der Suchthotline gehört Ursula Kaufmann (*Name geändert*). Seit sechs Jahren engagiert sich die gelernte Altenpflegerin hier. „Wir haben insgesamt sechs Hauptamtliche und rund 70 Ehrenamtliche“, sagt Kaufmann. 18 Schichten übernimmt jeder von ihnen pro

Münchner helfen

In unserer Serie zur Adventszeit stellen wir Münchner vor, die ehrenamtlich und ohne großes Aufsehen ihre Mitmenschen unterstützen.

Monat. Sechs Stunden dauert eine Tagesschicht, 12 Stunden die Nachtschicht. Kein Wunder – das Telefon muss rund um die Uhr besetzt sein. 7000 Anrufe gehen jährlich bei der Münchner Suchthotline ein, im Durchschnitt fast 20 pro Tag.

„Es geht um alle Arten von Sucht“, erklärt sie. „Um die substanzgebundene – das sind zum Beispiel Alkohol,

Cannabis, Nikotin – und um die nicht-substanzgebundene. Darunter fallen Spielsucht, Internetsucht, Kaufsucht und Sexsucht.“

Um sich zu schützen, arbeiten Kaufmann und ihre Kollegen anonym. Wenn das Telefon klingelt, melde sie sich stets mit „Suchthotline München“, ohne ihren Namen zu nennen. „Dann warte ich ab, wer sich da meldet.“ Häufig sei es so, dass die Anrufer nur eine Information brauchen. „Zum Beispiel: Ich habe diese und jene Sucht, wo kann ich mich hinwenden?“

Ebenso häufig gebe es sogenannte Entlastungsgespräche. „Wenn jemand einen großen Suchtdruck empfindet und einfach mit jemandem darüber reden muss, um diesen Druck aufzufangen.“ In solchen Situationen gibt es bestimmte Strategien, die sie ihren Anru-

fern empfiehlt. „Zum Beispiel ist es wichtig, dass derjenige den Ort verlässt, an dem er sich gerade befindet. Dass er raus geht. Spazieren beispielsweise.“ Eine weiterer Tipp, den Kaufmann in diesen Situationen gibt: Ein Getränk zu sich nehmen. Bevorzugt Wasser oder Saft. Eine große Menge Flüssigkeit soll es sein. Das gelte nicht ausschließlich für Alkoholsüchtige. „Das hilft auch bei illegalen Drogen, wenn die Leute sich schlecht fühlen.“

Neben diesen Entlastungsgesprächen habe sie oft auch mit Angehörigen zu tun, so Kaufmann. „Angehörigen, die anrufen, weil sie sich in einer ganz schrecklichen Situation mit Suchtkranken befinden und nicht mehr weiter wissen.“ Dabei komme es oft vor, dass diese Anrufer sich einen Ratschlag erhoffen, der sofort

funktioniert und hilft. „Das ist manchmal aber einfach nicht möglich.“

Ohnehin wollen Kaufmann und ihre Kollegen eigentlich keine direkten Ratschläge geben. „Wir möchten nicht das fertige Konzept liefern.“ Statt-

Nach sechs Jahren hat man Routine. Trotzdem fällt es Ursula Kaufmann oft schwer, die Distanz zu wahren

dessen geht es ihnen um aktives Zuhören. Sie wollen die Ängste und Nöte der Suchtkranken in Worte fassen, ihnen Verständnis entgegenbringen. „Gerade in den Familien ist es oft so, dass man al-

leine dasteht, weil die Leute sagen: Geh’ mir weg mit deinen Problemen.“ Deshalb sei es wichtig, die Menschen ernst zu nehmen und ihnen Gehör zu schenken. Statt formelhafte Tipps zu geben, versuchen Kaufmann und ihre Kollegen, die Anrufer emotional zu unterstützen und ihnen zu helfen, selbst Lösungsansätze für ihre Probleme zu entwickeln.

Seit zwei Jahren sind die Suchtberater auch per E-Mail erreichbar. „Manche nehmen lieber auf diese Weise Kontakt mit uns auf, weil es auf eine gewisse Weise noch anonym ist.“ Man dürfe nicht vergessen, dass Scham bei Suchtkranken oft eine große Rolle spielt. „Wir beantworten alle E-Mails innerhalb von 48 Stunden. Dabei bieten wir den Leuten immer auch ein Telefonat über die Hotline an.“ Für die Zukunft sei auch

eine Chat-Funktion im Internet geplant.

„Nach sechs Jahren bei der Suchthotline habe ich natürlich eine gewisse Routine, wie man auf welche Fragen reagiert“, sagt Ursula Kaufmann. Dennoch falle es ihr nicht immer leicht, die Distanz zu wahren. „Manche Geschichten beschäftigen einen noch länger.“ Aus diesem Grund gibt es für sie und ihre Kolleginnen auch alle zwei Wochen eine verbindliche Gesprächsrunde mit einer Psychologin. „Da können wir in einem geschützten Rahmen über die Telefonate sprechen, die uns noch nachgehen.“

Suchtkranke und ihre Angehörigen erreichen die Berater rund um die Uhr unter Telefon 089/28 28 22 sowie per E-Mail an kontakt@suchthotline.info.



FOTO: KLAUS HAAS

Rund um die Uhr kümmert sich die Münchner Suchthotline um Abhängige – Ursula Kaufmann ist eine der Ratgeberinnen.



AUF SENDUNG: 23.02.2017

Immer am 4. Donnerstag eines Monats von 17-18 Uhr auf **Radio Lora (UKW 92,4)** zu aktuellen Suchtthemen. LORA ist in München auch über Kabel 96,75 und DAB+ Kanal 11C sowie weltweit über Internet zu hören.

Auszüge der letzten Sendung können jeweils auf www.suchthotline.info gehört und als mp3 heruntergeladen werden.



Michael Burghardt, ehrenamtlicher Mitarbeiter der SuchtHotline, moderierte die Sendung.

Bilder links: Arbeiten auf kleinstem Raum. Blick von der Technik in die Aufnahme.

Zeitliche Feinabstimmung der Sendung. Hier werden Sekunden gezählt.

Patricia Koob beim Telefoninterview.

Die Studiogäste und ihre Themen

Thema „Rückfall“ Live. Michael Burghardt im Gespräch mit Christoph-Peter Teich:

Ein Rückfall kommt nie von jetzt auf sofort. Er bahnt sich lange an. Es gilt, eine Sensibilität zu entwickeln, wann ich wieder in alte, für mich gefährdende Verhaltensweisen zurückgleite. Hier geht es beispielsweise um eine ausgewogene Work-Life-Balance, eine gute Ernährung, Sport und eine Umgebung mit netten Leuten. Wer liebevoll und achtsam mit sich umgeht, wird nicht rückfällig. Häufiger als der Rückfall durch eine Belastung ist meiner Erfahrung nach der Leichtsinn und die Verdrängung, dass ich eine lebensbedrohliche Erkrankung habe.

Thema „Mediensucht“ Einspielung eines Interviews von Christoph-Peter Teich mit Patricia Weil, Psychologische Psychotherapeutin in München:

Das Thema exzessive Mediennutzung – Computerspiele, Smartphones, Facebook – nimmt bei uns einen immer breiteren Raum ein. Unsere monatliche Sprechstunde im TAL 19 ist immer ausgebucht. Über die Hälfte unserer Besucher sind Angehörige – sie spüren den Leidensdruck oft stärker als die Betroffenen selbst. Im Gegensatz zu stofflichen Süchten geht es hier ja nicht um die Abstinenz, sondern um einen verantwortungsvollen Umgang mit Medien. Wir erarbeiten ein individuelles Handlungsschema anhand einer Ampel: Was muss ich völlig vermeiden? Wo ist besondere Vorsicht angezeigt? Wo ist mein Medienumgang gefahrlos?

Thema „Risikoreduzierung durch E-Zigarette“ Telefoninterview live. Patricia Koob mit Ilona Tscherny, Dipl. Sozialpädagogin und hauptamtliche Mitarbeiterin von TAL 19:

Natürlich ist absolute Rauch-Abstinenz der Königsweg und wenn ich das Optimale für meine Gesundheit tun will, das Mittel der Wahl! Im Sinne der Harm Reduction, also der Risikominimierung, scheint die E-Zigarette nach einer neuen Studie jedoch deutliche Vorteile zu haben: Die Aufnahme von Teer und Kondensat, u.a. verantwortlich für die Krebserkrankungen, wird vermieden. Auch fällt die Schädigung der Mitmenschen in meiner Umgebung weg. Inwieweit langfristige Schäden auftreten, wissen wir nicht. Dazu gibt es die E-Zigarette noch zu kurz. Nach derzeitigem Stand würde ich jedoch sagen: empfehlenswert, wenn die Abstinenz nicht klappt.



Oben: **Christoph-Peter Teich**, Dipl. Sozialpädagoge, Leiter von TAL19 und der SuchtHotline

Unten: **Patricia Koob**, Heilpraktikerin für Psychotherapie in München

Eine typische Nachtschicht

19.25 Ich komme etwas knapp zur Nachtschicht. Hoffentlich reicht die Zeit zur Übergabe.

19.27 Freue mich, gerade auf diesen Nachmittagsdienst zu stoßen. Wir haben vor 7 Jahren die Ausbildung zusammen gemacht und uns schon länger nicht gesehen. Leider bleibt nicht viel Zeit für Privates. Am Nachmittag haben acht Leute angerufen, zwei davon waren schwierig und mein Vorgänger möchte kurz darüber berichten, da sie sich vielleicht nochmal in meiner Schicht melden.

19.41 1. Anruf: Ein Mann, der gerade von der Arbeit nach Haus kommt und dessen Frau völlig alkoholisiert in der Wohnung liegt. Er möchte wissen, was er tun soll. Soll der Notarzt gerufen werden?

19.57 2. Anruf: Der 25-jährige Sohn des Anrufers verspielt sein ganzes Geld. Er versucht den Sohn durch finanzielle Hilfen immer wieder über Wasser zu halten und verlängert dadurch die Sucht. Alle Versprechungen des Sohnes werden nicht eingehalten. Immer wieder weint der Vater und ich kann seine Verzweiflung spüren. Wir sprechen über seinen Ärger, den er bisher nicht zulässt.

20.34 3. Anruf: Eine 37-jährige Frau war nach der Entgiftung im Krankenhaus einige Monate trocken und ist jetzt wieder rückfällig geworden. Sie trinkt jetzt 3 Liter Wein täglich. Bisher hat sie keine Therapie gemacht. Wir sprechen über ihre Ängste vor der Therapie. Sie findet für sich die Lösung, zu einem Vorgespräch in eine Einrichtung zu fahren und sich diese unverbindlich anzuschauen. Vielleicht nehmen dann die Bedenken ab.

21.00 Gerade ruft niemand an und ich habe Zeit, mir einen Tee zu machen und den Raum durchzulüften.

21.18 4. Anruf: Der 31-jährige Anrufer ist seit 2 Wochen clean und trocken. Seitdem hat er regelmäßig Panikattacken. Deshalb ruft er auch jetzt an. Er beruhigt sich und ist zufrieden, dass er nicht rückfällig wurde. Wir sprechen darüber, wo er sich sonst noch Unterstützung holen kann.

21.57 5. Anruf: Ein 27-jähriger Anrufer schildert seine Situation: Seine Freundin will ihn wegen seiner Kifferei verlassen und der Arbeitsplatz hängt am seidenen Faden – trotzdem möchte er nicht von den Drogen lassen. Wir sprechen zunächst vor allem über die Vorteile, die ihm das Kiffen bringt. Was gäbe es an Alternativen, um sich zu entspannen? Er möchte das Internetprogramm „Quit-the-Shit“ ausprobieren, um seinen Konsum unter der Woche zu reduzieren.

22.28 6. Anruf: Der 52-jährige Anrufer ist verzweifelt: Er ist seit 4 Monaten arbeitslos und völlig verschuldet. Er trinkt seit seiner Zeit bei der Bundeswehr und hat jetzt eine Dosis von täglich bis zu 12 Flaschen Bier und zusätzlich Schnaps. Er ist stark angetrunken, deshalb halte ich das Gespräch kurz. Ich bitte ihn, am Morgen anzurufen, wenn die Verständigung besser möglich ist und wünsche ihm eine gute Nacht (lange Gespräche mit Angetrunkenen bringen außer der momentanen Entlastung nicht allzu viel, da sie alles wieder vergessen).

23.00 Ich checke die eingegangenen E-Mail-Anfragen. Zur Beantwortung der drei E-Mails werde ich heute wohl erst nach Mitternacht kommen. Jetzt brauche ich erst mal eine Pause – dazu hänge ich das Telefon aus. Es ist wichtig, vor einem neuen Gespräch den Kopf wieder frei zu haben. Es gibt die 2. Tasse Tee und ein Stück Schokolade.

23.23 7. Anruf: Es ist eine 27-jährige Frau außerhalb Münchens. Ob wir unter Schweigepflicht stehen und wirklich nicht mit der Polizei zusammenarbeiten? Sie konsumiert regelmäßig Crystal mit ihren Freunden. Gerade hat sie keinen Nachschub und ihr wird ihre desolate Situation bewusst. Ihr Leben dreht sich fast nur noch um die Drogen. Versuche eines kontrollierten Konsums klappen bei dem hohen Suchtpotenzial dieser Droge nicht. Wir erarbeiten einen Weg, wie sie ihr Leben wieder in den Griff bekommen könnte.

00.03 8. Anruf: Ein jugendlicher Anrufer erzählt, dass seine Mutter schwer abhängig ist. Auf meine Frage, von was, antwortet er: von Weißwürsten. (Gekicher im Hintergrund)

00.08 Ich beantworte die E-Mails, die über das Kontaktformular der SuchtHotline gekommen sind.

01.16 9. Anruf: Ein 43-jähriger Kokser möchte wissen, wie er die Droge in den Griff bekommen kann. Wir sind die erste Stelle, mit der er über sein Problem spricht. Er erlebt es als Niederlage, dass er allein damit nicht mehr klar kommt. Wir sprechen über die hohen Ansprüche, die er ansich hat und die ihn daran hindern, sich Unterstützung zu holen. Die SuchtHotline war bereits der erste Schritt!

04.20 10. Anruf: 57j-ährige Alkoholikerin macht gerade selber Entzug, sie ist allein, hat sehr starke Entzugssymptome. Ich rate dringend, sofort etwas Alkohol zu trinken und die Entgiftung nur in einer Klinik durchzuführen (an Alkoholentgiftungen in Eigenregie sterben immer wieder Menschen wegen Krampfanfällen).

07.00 Ich mache mich fertig für die Ablösung. Na, immerhin konnte ich gut 4 Stunden schlafen (besser: schlummern). Noch ein kleines Schwätzchen mit meiner Nachfolgerin und dann ein Spaziergang durch die erwachende Großstadt. Von der kalten Luft, die um meine Ohren bläst, lasse ich die Gedanken an die Nacht wegtragen.

Frei statt abhängig

Wer ein gesundes Selbstwertgefühl hat und mit Problemen angemessen umzugehen weiß, verringert die Gefahr, in eine Abhängigkeit zu rutschen. In der Suchtprävention geht es deshalb weniger darum, Stoffe oder Rausch zu verteufeln. Vielmehr sollten Menschen frühestmöglich lernen, selbstbestimmt, frei, kontrolliert und verantwortungsvoll mit Suchtmitteln und mit sich selbst umzugehen. Der Münchner Suchttherapeut Christoph Teich erklärt, wie gute Prävention aussieht.

In den Ferien nächtelang ein Computerspiel durchzocken, mal kräftig einen über den Durst trinken oder sich mit voller Leidenschaft einer Sache hingeben: Sind das wirklich die Dinge, die es zu verhindern gilt? ■ Teich: Nein. Nicht der Rausch selbst ist das Problem. Problematisch ist das Verlieren der Kontrolle darüber, die Aufgabe von Freiheit und Selbstbestimmung. Ein Rausch an sich ist nichts Negatives.

Das Gegenteil von abhängig ist frei. Was braucht es dafür, dass Menschen frei, selbstbestimmt und verantwortungsvoll mit Suchtmitteln, welcher Art auch immer, umgehen können? Anders gefragt: Kann man Sucht vorbeugen?

■ Teich: „Kinder stark machen“ hieß eine hervorragende Kampagne zur Suchtprävention. Dazu gehörten Aktionen wie der spielzeugfreie Kindergarten, der mit der Kreativität auch das Selbstwertgefühl stärkt. Um Sucht vorzubeugen, sollten die Stärken der Kinder gewürdigt werden, gleichzeitig ist aber auch das Aufzeigen von Grenzen wichtig. Eltern als Kumpel können keine Grenzen setzen. Und wenn ein Kind keine Grenzen bekommt, kann es sich selbst später auch keine geben. Diese Fähigkeit ist für die Ablehnung von Suchtmitteln aber wichtig. Aber auch sehr strenge Erziehung ist ungünstig: Hier wird die Sehnsucht nach Freiheit in der Droge erlebbar.

Nach dem Kindesalter geht es dann darum, wie konfliktfähig ich bin. Kann ich mich abgrenzen und schützen oder bin ich ein konfliktscheuer Ja-Sager, der alles in sich hineinfrißt und dadurch innere Spannungen aufbaut? Es ist wichtig, dass Menschen lernen, mit inneren Spannungen gut umzugehen und sie abzubauen.



Hier geht's lang!

Sollten Eltern ihren Kindern raten, Alkohol zu trinken oder sogar Drogen auszuprobieren, um sie „unter Aufsicht“ im kontrollierten Umgang mit Suchtmitteln zu schulen? ■ Teich: Ich würde Kindern dazu nicht raten. Wenn sie darauf verzichten – was die wenigsten tun werden –, ist das hervorragend. Vor allem bei Tabak wäre ich sensibilisiert, da er die Einstiegsdroge ist. Sie finden praktisch keinen Alkoholiker oder Heroinabhängigen, der nicht Raucher ist und zunächst damit begonnen hat. Vor allem von der Ermunterung zu Alkoholmischungen ist abzuraten. Man meint, dass die nicht so schlimm sind, tatsächlich aber sind Getränke mit Zucker eine gute Methode des „Anfixens“. Man wird langsam an den Alkoholgeschmack gewöhnt, der ja keinem zu Beginn behagt. Als Eltern würde ich in erster Linie versuchen, selbst ein gutes Vorbild zu sein.

Wieso wird der eine unter Stress zum Alkoholiker, der andere nicht? ■ Teich: Das hängt von den Resilienz-faktoren ab. Habe ich gelernt, mit Spannungen wie Stress, Ärger, Enttäuschung oder Einsamkeit umzugehen und mich beispielsweise jemandem anzuvertrauen, mir Hilfe zu holen, gut mit mir selbst zu

sein, Sport zu machen? Fühle ich mich kräftig genug, die belastende Situation zu verändern oder zu verlassen? Gehe ich achtsam mit mir um oder leide ich unter inneren Antreibern und denke zum Beispiel, ich muss alles alleine schaffen oder bin nur etwas wert, wenn ich Leistung bringe? Bei alledem geht es viel um einen achtsamen, liebevollen Umgang mit sich selber.

Gibt es eine genetische Veranlagung zur Sucht?

■ Teich: Es gibt eine kleine genetische Komponente, die aber auf keinen Fall automatisch in die Sucht führt. Viel wesentlicher ist die Erziehung. Aber prinzipiell ist jeder Mensch suchtgefährdet, und keiner kann sicher sein, ob sich nicht noch eine Sucht in seinem Leben entwickelt.

In welchen Lebensphasen entwickeln Menschen besonders häufig eine Sucht? ■ Teich: Abhängigkeiten entstehen am ehesten in Marginalsituationen. Das sind Abschnitte im Leben, die einen Umbruch mit sich bringen. Beispiele sind die Pubertät, die Trennung von der ersten Liebe, der Einstieg ins Berufsleben, die Trennung vom Partner oder der Verlust sonstiger Bezugspersonen, der Einstieg in die Rente oder ein Wohnortwechsel.

Diese „gefährlichen Phasen“ ziehen sich also durchs ganze Leben. Zu welchem Zeitpunkt greift Prävention da am besten an? ■ Teich: Schon im Kindergartenalter. Dazu gehören die Förderung von Fähigkeiten, von Sozialverhalten, gesunder Ernährung und Bewegung. Gleichzeitig sind Grenzen wichtig und das Erlernen, wie man mit frustrierenden Situationen adäquat umgeht.

Wie können ehemals Süchtige vorsorgen, um nicht rückfällig zu werden? ■ Teich: Der häufigste Grund von Rückfällen liegt in der Aktivierung des sogenannten Suchtgedächtnisses, das nur bei Suchtkranken entstanden ist und sich in der Regel lebenslang nicht mehr auslöschen lässt. Wer sich für die Abstinenz entschieden hat, sollte verhindern, dass er es aktiviert. Das bedeutet, dass man den Situationen eher aus dem Weg geht, die man mit seiner Suchtvergangenheit verbindet. Das klassische Beispiel ist die berühmte Schnapspraline, die einen trockenen Alkoholiker leicht wieder in den „nassen“ Zustand zurücksetzt.

Heute fürchten viele Eltern weniger Alkohol und Drogen, sondern machen sich eher Sorgen, dass ihre Kinder „mediensüchtig“ werden. Welche Möglichkeiten der Prävention gibt es hier? ■ Teich: Eltern sollen den Umgang mit Medien immer wieder thematisieren. PC und Fernseher haben in Kinderzimmern nichts verloren. Sie sollten daheim in Gemeinschaftsräumen stehen, und die Dauer sollte beschränkt sein. Der Zugang zu Smartphones sollte nicht unter 15 Jahren möglich sein. Eltern sollten wachsam sein, welche Computerspiele ihre Kinder verwenden. Wichtig ist, dass der Umgang mit Medien immer wieder thematisiert wird.

Mediensucht ist ein Beispiel, Workaholics und Burn-out weitere für ein nicht gesundes Verhalten mit Kontrollverlust. Gibt es bei Präventionsprogrammen nach wie vor einen zu starken Fokus auf klassische stoffbasierte Süchte wie Alkohol, Tabak und Drogen und zu wenig Vorsorge in Bereichen, die das richtige Maß im Umgang mit einem Verhalten lehren? ■ Teich: Die Verhaltenssüchte kamen in den letzten Jahren zunehmend in den Fokus. Die gab es vorher auch schon immer, nur gibt es jetzt eine größere Bewusstheit. Letztlich kann man von allem abhängig werden. Entscheidend ist immer der Leidensdruck des Betroffenen. Nur wenn der für ihn spürbar wird und die negativen Seiten der Sucht die positiven übersteigen, wird er sich gegen die Sucht entscheiden.

Könnten viele Abhängigkeiten durch Prävention verhindert werden? ■ Teich: Ja. Meine Überzeugung ist, dass viele Suchterkrankungen verhindert würden, wenn Kindern zu Hause und in der Schule mit Lob und Anerkennung zu einem guten Selbstwert verholfen würde – bei gleichzeitiger Grenzsetzung. Prävention und Aufklärung sind sehr wichtig. Auf der anderen Seite liegt die Suchtentwicklung aber auch in der Verantwortung des Einzelnen. Er ist nicht nur Opfer, sondern kann sich auch selbst gegenüber verantwortungsvoll verhalten. Letztlich darf jemand auch süchtig sein.

Interview: Brigitte Vordermayer

Quelle: Sonntagsblatt (4/2015), Evangelischer Presseverband für Bayern e. V.

Wer Hilfe SUCHT

ALKOHOL DROGEN ABHÄNGIGKEITEN SUCHTGEFÄHRDUNG MEDIKAMENTE

Anfangen mit Aufhören - Unter unserer Nummer erreichen Sie rund um die Uhr anonym eine/n Gesprächspartner/in der SuchtHotline.

089 **28 28 22**

www.suchthotline.info kontakt@suchthotline.info

Die Notfallkarte passt in jede Hosentasche, in jeden Geldbeutel. Auf sie kann zugegriffen werden als erster Ausweg aus der Sucht. Auf der Rückseite gibt sie effektiv Rat bei Rückfallgefahr. Ein echter Freund!

AUSSTIEG AUS DER SUCHT
Die SuchtHotline war für mich ein Rettungsanker.

NOTFALLKARTE bei Rückfallgefahr

1. Verlasse sofort die Situation!
2. Warte 15 Minuten und entscheide dann!
3. Trinke ein großes nichtalkoholisches Getränk!
4. Denke voraus: wie geht es mir in 30 Minuten falls ich jetzt rückfällig bin?
5. Ruf einen Freund an, der dich jetzt unterstützt!
6. Ruf die SuchtHotline an – die ist immer für dich da!

Mein Weg in die Abstinenz

Gut 8 Jahre ist es her. Die Beziehung hing am seidenen Faden. Meine Frau hatte viele Jahre meine Sucht begleitet, doch jetzt konnte sie nicht mehr. Sie rief lange vor mir schon ohne mein Wissen bei der SuchtHotline an, weil sie einfach nicht mehr weiter wusste.

Mir fiel damals nur eines auf: Sie veränderte sich, ging mehr in die Distanz und war plötzlich konsequent bei dem, was sie mir androhte. Bisher wusste ich immer, dass sie zu mir hält – bei allen Streitereien, dass sie mich nicht im Stich lassen würde. Doch plötzlich machte sie ernst: Sie zog mit den Kindern aus und gab mir eine Frist, mich um meine Suchterkrankung zu kümmern. Sie drückte mir die Telefonnummer der SuchtHotline in die Hand und verschwand.

Erst da wachte ich auf und merkte, dass mein Leben eine Richtung einschlug, die ich jetzt verhindern wollte. Ich fasste all meinen Mut zusammen und rief tatsächlich bei der SuchtHotline an (ich glaube, es war mitten in der Nacht und ganz nüchtern war ich auch nicht mehr). Es war eine nette Beraterin, die mir so gar keine Vorwürfe machte, wie ich sie eigentlich erwartet hatte und die auch berechtigt gewesen wären. Das Gespräch hat bestimmt 1 Stunde gedauert.

Irgendwie hatte ich plötzlich wieder eine Perspektive, wie es weitergehen könnte, wenn ich meine Beziehung retten will. Ich entschied mich für eine ambulante Therapie im TAL 19, weil ich nicht so lange vom Arbeitsplatz weg wollte. Was mich heute noch wundert, ist, dass mich dort nie jemand angesprochen hat, obwohl bestimmt alle von meiner Sucht wussten.

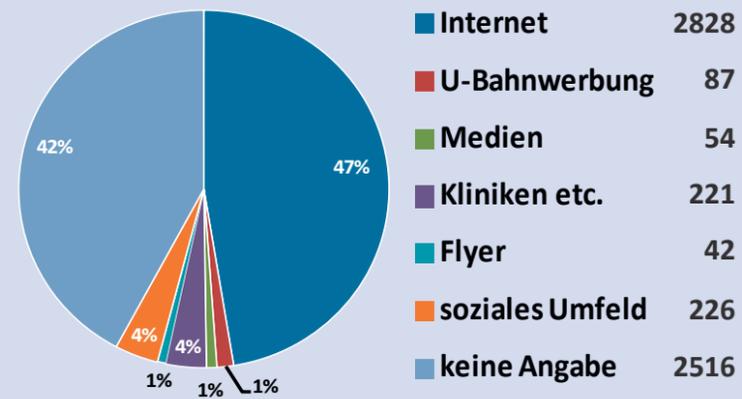
Die Therapie verlief für mich erfolgreich – von einem Ausrutscher abgesehen. Aber daraus hatte ich gelernt. Besonders hilfreich waren die Angehörigengespräche für mich. Hier hatten unsere gegenseitigen Enttäuschungen, meine Schuldgefühle, der Ärger meiner Frau und das verlorene Vertrauen Platz. Sich schonungslos der Realität zu stellen war die Voraussetzung dafür, dass sich unsere Beziehung allmählich wieder besserte. Meinen letzten Alkohol habe ich am 3.10.2010 getrunken und ich hoffe, das bleibt so.

Die SuchtHotline war für mich der Ausstieg aus der Sucht und ein Rettungsanker, der hoffentlich noch vielen anderen so gut geholfen hat wie mir. **Anonym**

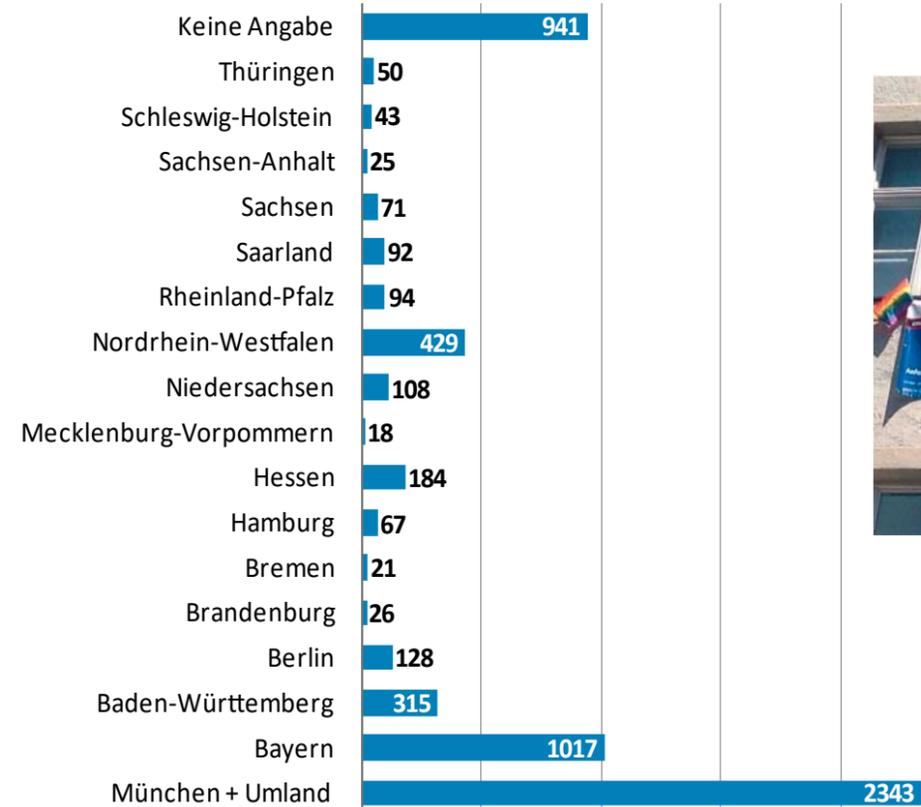


Zuhören überzeugt mehr als argumentieren.
Aus Indien

Statistik 2016: Der Weg zu uns



Statistik 2016: Aus den Regionen Insgesamt 5963 Kontakte



Give-aways. Gummihandys und Pfefferminz-Pastillen sind beliebte süße Botschafter der SuchtHotline München.

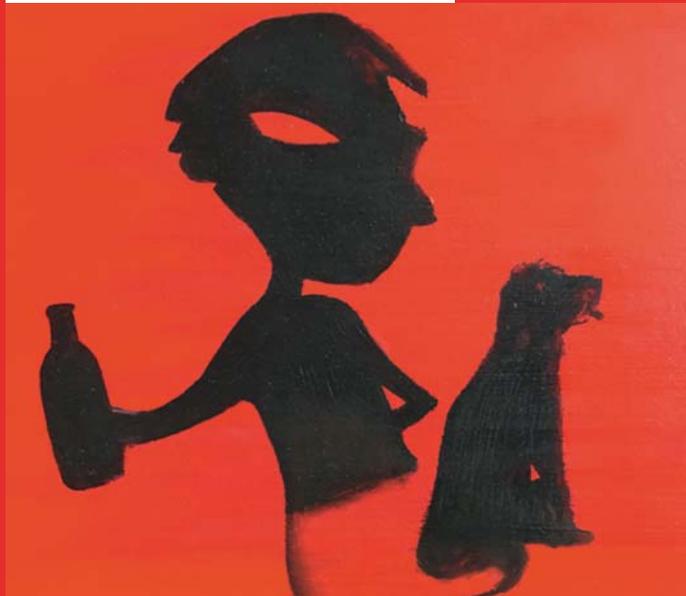


Flagge zeigen. Wir bekennen Farbe.

„Wenn Reden Silber
und Schweigen Gold ist,
dann ist Zuhören Platin.“
Andrzej Majewski



Kunst: Überwinde den Schweinehund!
Von Heinz Burger



Infostand 2008: Ehrenamtliche im Außendienst, Christopher-Street-Day



Haxn abkratzen:
Hier wird geholfen.



Run-for-life 2012: Mit OB Christian Ude.
Foto: Hagen von Deylen



Alkoholabhängigkeit ist mit 38%
der häufigste Grund, sich an die
SuchtHotline zu wenden.