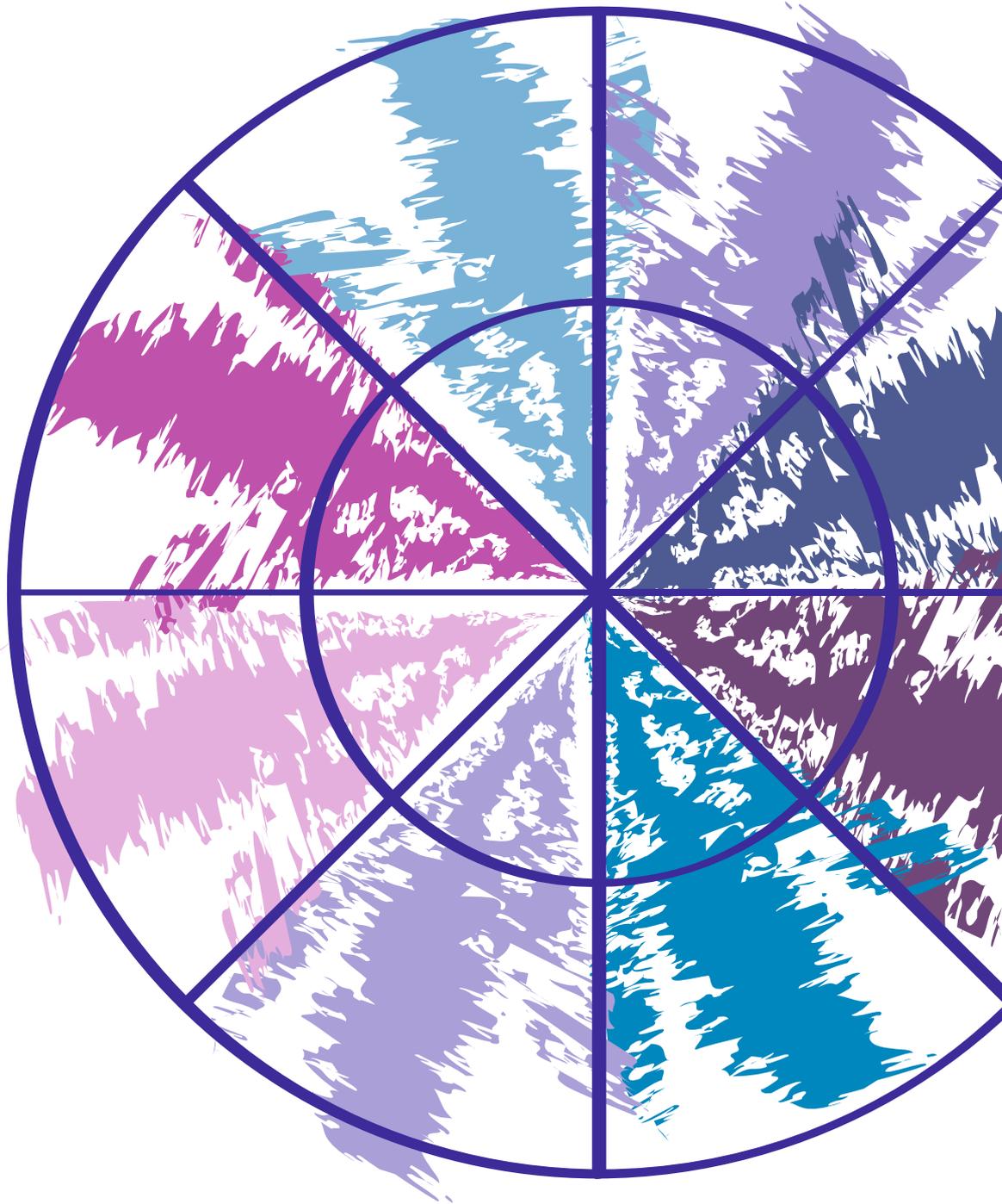


# MAGAZIN



Alkohol  
Medikamente  
Drogen  
Medien  
Suchtgefährdung  
Sucht  
Abhängigkeit  
Nikotin



Christoph Teich



**Liebe FreundInnen von TAL 19 AM HARRAS,**

erstmal dürfen wir Ihnen unser neues Magazin vorstellen, das allen Interessierten unsere Einrichtung näher bringt.

Dass unser Name etwas unlogisch klingt, hängt mit unserem alten Domizil zwischen Marienplatz und Isartor zusammen. Da er im Großraum München gut eingeführt war, haben wir ihn mit unserem Umzug an den Harras einfach mitgenommen. Dass wir wieder die Hausnummer 19 haben (allerdings in der Albert-Roßhaupter-Str.), war ein netter Zufall.

Traditionell (d.h. seit 1977) sind wir eine abstinentorientierte Einrichtung. Für die meisten Suchtkranken ist die Abstinenz der Königsweg für ein zufriedeneres Leben. Sie machen bei uns eine ambulante Therapie oder werden von uns in stationäre Therapie vermittelt. Für sie passt unser neuer Slogan „Wieder frei werden“ – frei von Abhängigkeiten, die unser Leben negativ beeinflussen oder gar zerstören. Nicht alle Suchtmittelkonsumenten sind jedoch dazu bereit. Für sie haben wir Angebote der Harm Reduktion (Risikominimierung). Ob es das Programm zum Kontrollierten Trinken ist oder unsere Cannabisprogramme oder unser Nichtrauchertraining: Hier geht es um die Auseinandersetzung mit dem Suchtmittelkonsum mit offenem Ausgang. Manche entscheiden sich für die Reduktion, manche (oft etwas später) für die Abstinenz. In allen Fällen steigt die Lebensqualität. Auch bei der exzessiven Mediennutzung geht es

nicht um Abstinenz: In unserer Mediensprechstunde und -therapie geben wir Unterstützung zu einem verantwortungsvollen Umgang.

Dass Hilfe auch nur über Internet erfolgreich sein kann, beweisen Quit the Shit (bei Cannabis) und die Elternberatung ELSA – beides mehrwöchige, strukturierte Programme, in denen es um Einübung neuer Verhaltensweisen geht.

Für jährlich einige Tausend Hilfesuchende ist die SuchtHotline eine Hilfe in der Krise oder ein erster niedrigschwelliger Zugang zur Suchthilfe, da hier die Anonymität gewahrt ist. Durch engagierte Ehrenamtliche (überwiegend zum Suchtkrankenhelfer ausgebildet) erhalten sie die angemessene Unterstützung. Unser Dank gilt diesem beeindruckenden Engagement.

Dank sagen wir aber auch unseren Zuschussgebern für die langjährige, vertrauensvolle Zusammenarbeit, die diese professionelle Suchthilfe ermöglicht.

Viel Spaß beim Lesen!

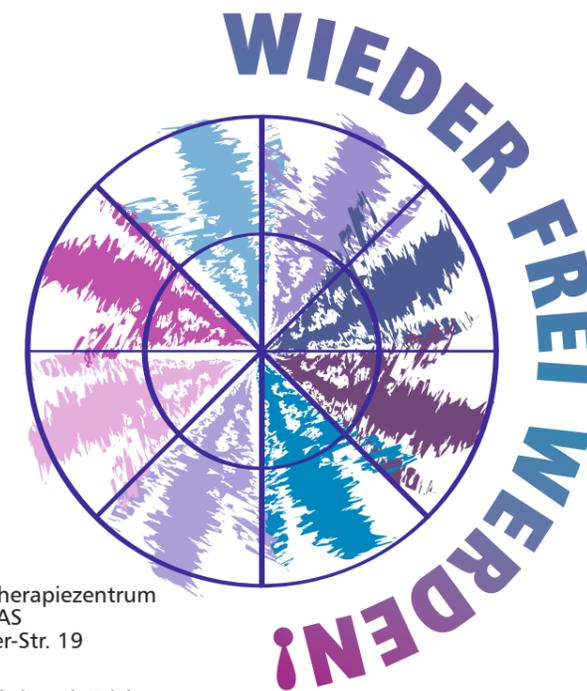
Ihr

Christoph Teich, Gesamtstellenleiter  
und das Team von TAL 19 AM HARRAS



## Angebote der Abteilungen

-  Psychosoziale Beratungsstelle
-  Frauenberatungsstelle
-  SuchtHotline 



### IMPRESSUM

Herausgeber:  
Beratungs- und Therapiezentrum  
TAL 19 AM HARRAS  
Albert-Roßhaupter-Str. 19  
81369 München

Verantwortlich: Christoph Teich

Fotos: 14 Bilder und Grafiken von  
pixabay.com, weitere SHM-Archiv

Layout: Gabriele Abdul-Mana

Erschienen: April 2019  
Erscheinungsweise: sporadisch

## INHALT

	Seite
TAL 19 AM HARRAS	4
Leitbild	4
Statements	5
Räume	5
Beratungszentrum – Überblick	6
Team	8
Struktur	9

	Seite
<b>BERATUNGSSTELLEN</b>	16
Ambulante Therapie	18
Ambulante Nachsorge	19
Frauenspezifische Angebote	20
Hilfen für Angehörige	21
Online-Beratung für Eltern	22
Cannabis-Programme	24
Realize it	24
Quit the shit	25
Kontrolliertes Trinken	26
Nichtraucher-Training	27
Hilfen bei exzessiver Mediennutzung	28
Selbsthilfegruppen	29
Befragung zur Patientenzufriedenheit	37
Abschiedsbrief an das Suchtmittel	41
Folder und Flyer	48

	Seite
<b>SUCHTHOTLINE</b>	10
Statements	15
Nachtschicht	38
Fragen an Christa B.	40
Weg in die Abstinenz	42
Infos, Folder und Flyer	50

	Seite
<b>WISSENSWERT</b>	
Partydrogen	12
Ehrenamt	14
Sucht als Spannungslöser	30
Motivational Interviewing	32
Fortbildungen	35
Beratung von Migranten	36

	Seite
<b>PR &amp; ÖFFENTLICHKEITSARBEIT</b>	
Südost-Kurier	22
Hallo München	43
Radio Lora	44
Sendlinger Anzeiger	46

<b>KONTAKT</b>	52
----------------	----

## Das Leitbild von TAL 19 AM HARRAS

### 1. Vision

Wir sind innerhalb der Suchthilfe Ansprechpartner für alle Abhängigen, mit denen wir abstinentorientiert arbeiten, und alle Gefährdeten, denen wir Unterstützung anbieten bei der Entwicklung eines bewussten Konsumverhaltens, sowie deren Angehörige. Wir haben die Vision einer friedfertigen und genussfähigen Gesellschaft, in der der Mensch fähig ist, bewusst und kritisch mit Konsum und Abhängigkeit umzugehen und sein Leben selbstverantwortlich zu gestalten. In diesem Sinne sehen wir uns eingebunden in das Leitbild des Deutschen Ordens: Helfen und Heilen – die Chancen der Gegenwart ergreifen und Zukunft gestalten.

### 2. Grundsätze

Wir orientieren uns an einem Menschenbild, in dem der Glaube an die Freiheit und das Potenzial eines jeden Menschen, sein Leben für sich selbst zufriedenstellend zu gestalten, eine wesentliche Grundlage darstellt. Aus diesem Grund arbeiten wir mit Suchtkranken abstinentorientiert, da unserer Überzeugung nach ein zufriedenes, selbst bestimmtes Leben in der Abhängigkeit von einem Suchtmittel oder von süchtigem Verhalten nicht möglich ist. Wir erfüllen den gesellschaftlichen Auftrag, Suchtkranken zu seelischer und körperlicher Gesundheit, zu Arbeitsfähigkeit und einer zufriedenen Lebensführung zu verhelfen. 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.

### 3. Selbstverständnis von Führung

Das Beratungs- und Therapiezentrum TAL 19 AM HARRAS ist eingebunden in das Leitungssystem des Deutschen Ordens KdöR und des SuchtHotline München e.V. Der Leiter/die Leiterin des Therapie- und Beratungszentrums TAL 19 AM HARRAS übt die Dienst- und Fachaufsicht aus und trägt die Verantwortung für den Finanzhaushalt. Speziell umrissene

Führungsaufgaben sind an den/die Stellvertreter/in der Stellenleitung und an den/die Therapeutische/n Leiter/in delegiert. Der Führungsstil der Leitung ist gekennzeichnet durch Transparenz und die Einbeziehung aller MitarbeiterInnen in Entscheidungsprozesse. Es ist uns wichtig, ein Klima zu schaffen, in dem Wertschätzung und Vertrauen unter den MitarbeiterInnen möglich sind. Wir pflegen einen regelmäßigen fachlichen Austausch im Mitarbeiterteam, durch den kollegiale Unterstützung und fachliche Weiterbildung gewährleistet sind. Dabei achten wir darauf, suchtspezifische Verhaltensweisen wie z.B. Maßlosigkeit oder überhöhte Ansprüche an uns selbst und untereinander immer wieder bewusst zu machen.

### 4. Maßstäbe für den Umgang mit KlientInnen

Wir bieten einen individuellen Behandlungs- und Beratungsansatz, der sich durch Wertschätzung, Förderung und Stärkung der Eigenverantwortung sowie ressourcenorientiertes Arbeiten auszeichnet. Wir sehen in der Suchtarbeit die Beziehungsfähigkeit als wichtigen Heilungsfaktor an. Deshalb steht bei uns das Beziehungsangebot im Mittelpunkt des Beratungs- und Behandlungsprozesses. Auf der Grundlage unseres Suchtverständnisses bieten wir weitgehende Flexibilität innerhalb zuverlässiger Rahmenbedingungen an. Daher arbeiten wir mit klaren Vereinbarungen, die Orientierungshilfe bieten. Unser Angebot richtet sich an Erwachsene, unabhängig von ihrer Herkunft, sexuellen Orientierung oder religiösen Bindung. Des Weiteren sind uns spezielle Angebote für Frauen, Transparenz unserer Arbeit und umfassende Informationsvermittlung wichtig.

**„Wir orientieren uns an einem Menschenbild, in dem der Glaube an die Freiheit und das Potenzial eines jeden Menschen, sein Leben für sich selbst zufriedenstellend zu gestalten, eine wesentliche Grundlage darstellt.“**

## STATEMENTS

**K**risen, 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.



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.

**Marlene Mortler, MdB**  
Drogenbeauftragte der Bundesregierung



**I**n 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 AM HARRAS bieten auch der SuchtHotline München eine Heimat; unsere MitarbeiterInnen stehen den Ehrenamtlichen der SuchtHotline München jederzeit als fachliche Unterstützung und zum kollegialen Austausch zur Verfügung.

**Dr. Thomas Franke, Geschäftsführer**  
Deutscher Orden Ordenswerke

## Blicke ins Beratungszentrum



# Das Beratungszentrum für Suchtgefährdete und Abhängige TAL 19 AM HARRAS im Überblick

## Struktur des Beratungs- und Therapiezentrams

TAL19, seit dem Umzug 2017 TAL 19 AM HARRAS, besteht seit 1. Januar 1994 und setzt sich aus drei Abteilungen zusammen, die miteinander vernetzt arbeiten: der Psychosozialen Beratungsstelle, der Beratungsstelle für Frauen und Mädchen und der SuchtHotline (vormals Telefon-Notruf für Suchtgefährdete). TAL19 AM HARRAS ist als ambulante Therapieeinrichtung von der Deutschen Rentenversicherung und den Krankenkassen anerkannt.

Träger der Beratungsstellen ist der Deutsche Orden, eine gemeinnützige Körperschaft des öffentlichen Rechts mit Sitz in Weyarn. Der Dachverband ist die Caritas. Träger des Beratungstelefon und der eMail-Beratung ist der gemeinnützige SuchtHotline München (SHM) e.V. mit Sitz in München. Zwischen beiden Trägern gibt es eine Kooperationsvereinbarung.

Das Beratungszentrum TAL19 AM HARRAS wird zum überwiegenden Teil durch Zuschüsse der Stadt München und des Bezirks bzw. der Regierung von Oberbayern finanziert. Den Rest der Finanzierung bestreitet das Beratungszentrum aus Eigenmitteln. Es ist daher dringend auf Spenden von Privatpersonen und Firmen angewiesen. Für alle eingegangenen Spenden bedanken wir uns ganz herzlich.



## Das Angebot

TAL19 AM HARRAS versteht sich als Dienstleistungszentrum für Menschen mit Abhängigkeitsproblemen.

Jährlich werden von TAL19 AM HARRAS mehr als 800 Menschen persönlich beraten und betreut. Die SuchtHotline, die rund um die Uhr erreichbar ist, führt jährlich über 7.000 telefonische und eMail-Beratungen durch. Das Angebot ist abstinentorientiert. Auch die psychosoziale Begleitung Substitu-



ierter ist auf dieses Ziel ausgerichtet. Ausnahmen bilden hier das „Ambulante Gruppenprogramm zum kontrollierten Trinken AKT“, das sich vor allem an suchtgefährdete Menschen richtet, und unsere Cannabis-Programme.

TAL19 AM HARRAS richtet sich mit seinem Angebot an alle Menschen, die Probleme mit legalen oder illegalen Suchtmitteln haben. Dazu zählen auch alle nicht-stoffgebundenen Süchte, wie z.B. Medien-sucht, Kaufsucht oder Beziehungssucht. Auch Angehörige erhalten die notwendige Unterstützung. Ein besonderes Augenmerk liegt auf geschlechts-spezifischer Arbeit.

Alle MitarbeiterInnen unterliegen der Schweigepflicht. Auf Wunsch können unsere BesucherInnen anonym bleiben.

Für eine Erstberatung sollte die Wartezeit in der Regel nicht länger als eine Woche sein. Durch die eMail-Beratung der SuchtHotline ist kurzfristig, durch das Telefon sogar sofort rund um die Uhr eine Krisenintervention gewährleistet.

## Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen

TAL19 AM HARRAS arbeitet mit nahezu allen Suchthilfeeinrichtungen im Großraum München eng zusammen. Regelmäßige Treffen finden hierzu in der Arbeitsgemeinschaft Drogen, im Arbeitskreis der Alkohol- und Medikamentenberatungsstellen und in Frauen-Suchtarbeitskreisen statt. Darüber hinaus besteht enger Kontakt zu den Krisendiensten (Telefonseelsorgen, Insel, Arche, KIT) und zu den anderen, an die bundesweite Sucht & Drogen-Hotline angeschlossenen Notrufeinrichtungen.

## Öffentlichkeitsarbeit und Prävention

Die SuchtHotline macht mit einer Vielzahl von Info- und Beratungsständen bei verschiedensten Veranstaltungen im Großraum München auf ihre Arbeit aufmerksam. Einmal monatlich wird eine eigene Sendung auf dem Münchner Lokalsender LORA produziert.

Viele AnruferInnen melden sich bei der SuchtHotline oder in den Beratungsstellen, um sich Material zu einem bestimmten Suchtthema aus unserer Infothek zusenden zu lassen oder auch persönlich abzuholen. Zusätzlich besteht die Möglichkeit der Anforderung von Suchtinformationen auch über unsere Homepage im Internet ([www.tal19.de](http://www.tal19.de)).

Wiederholt werden für Betriebe, Schulklassen, Auszubildende oder soziale Trainingskurse Suchtpräventionsveranstaltungen durchgeführt.

## Qualitätssicherung

TAL19 AM HARRAS arbeitet entsprechend des Qualitätsmanagements der Stadt München und des Bezirks Oberbayern nach ISO 9000ff. Dazu finden monatliche Arbeitssitzungen statt. In diesem Zusammenhang werden regelmäßig PatientInnen- und MitarbeiterInnenbefragungen sowie Katamnesen durchgeführt.

In einem allen MitarbeiterInnen zugänglichen und laufend aktualisierten Qualitätshandbuch werden die Produkte von TAL19 AM HARRAS, also die angebotenen Leistungen, genau beschrieben. Eine Anzahl von Arbeitsabläufen ist standardisiert und für alle verbindlich geregelt. Alle hauptamtlichen MitarbeiterInnen haben neben ihrem Grundberuf eine umfangreiche, mehrjährige therapeutische Zusatzqualifikation. Ehrenamtliche BeraterInnen werden von TAL19 AM HARRAS in einem mehrmonatigen intensiven Ausbildungskurs geschult. Eine Vielzahl von ihnen hat das Zertifikat „SuchtkrankenhelferIn (SHM)“. Alle MitarbeiterInnen bilden sich laufend therapeutisch fort, stehen unter regelmäßiger Supervision und sind in Erster Hilfe ausgebildet. Für KlientInnen und PatientInnen erfolgt eine Dokumentation entsprechend dem deutschen Kerndatensatz. ■

Regelmäßige Info-Stände sind Teil der Öffentlichkeitsarbeit, u.a.: Street-Life, Christopher Street Day, Isarinsselfest

## Hauptamtliche MitarbeiterInnen im Überblick

### Leitung



**Christoph Teich**  
Dipl. Sozialpäd. (FH)  
Sozial- und Gestalttherapie  
Tel. 089/24 20 80-12

### Medizinische Leitung



**Dr. med. Diana Plörer**  
Fachärztin für Psychiatrie  
und Psychotherapie

### Verwaltung



**Maria Sauheidl**  
Sachbearbeiterin  
Tel. 089/242080-0



**Gisela Nelson**  
Sachbearbeiterin  
med. Fachangestellte  
Tel. 089/242080-0

### Psychosoziale Beratungsstelle



**Patricia Weil**  
Psychologische Psycho-  
therapeutin (VT), M.A.  
Tel. 089/24 20 80-15



**Martin Riedl**  
Dipl. Sozialpäd. (FH)  
Sozial- und Gesprächs-  
therapie  
Tel. 089/24 20 80-16



**Barbara Schielein**  
Dipl. Sozialpäd. (FH)  
Gestalttherapie  
Tel. 089/24 20 80-14

### Frauenberatungsstelle



**Birgit Kaufman**  
Therapeutische Leitung  
Psychologische Psycho-  
therapeutin  
Tel. 089/24 20 80-23



**Ilona Tscherny**  
Dipl. Sozialpäd. (FH)  
Sozialtherapeutin Sucht (VT)  
Tel. 089/24 20 80-22

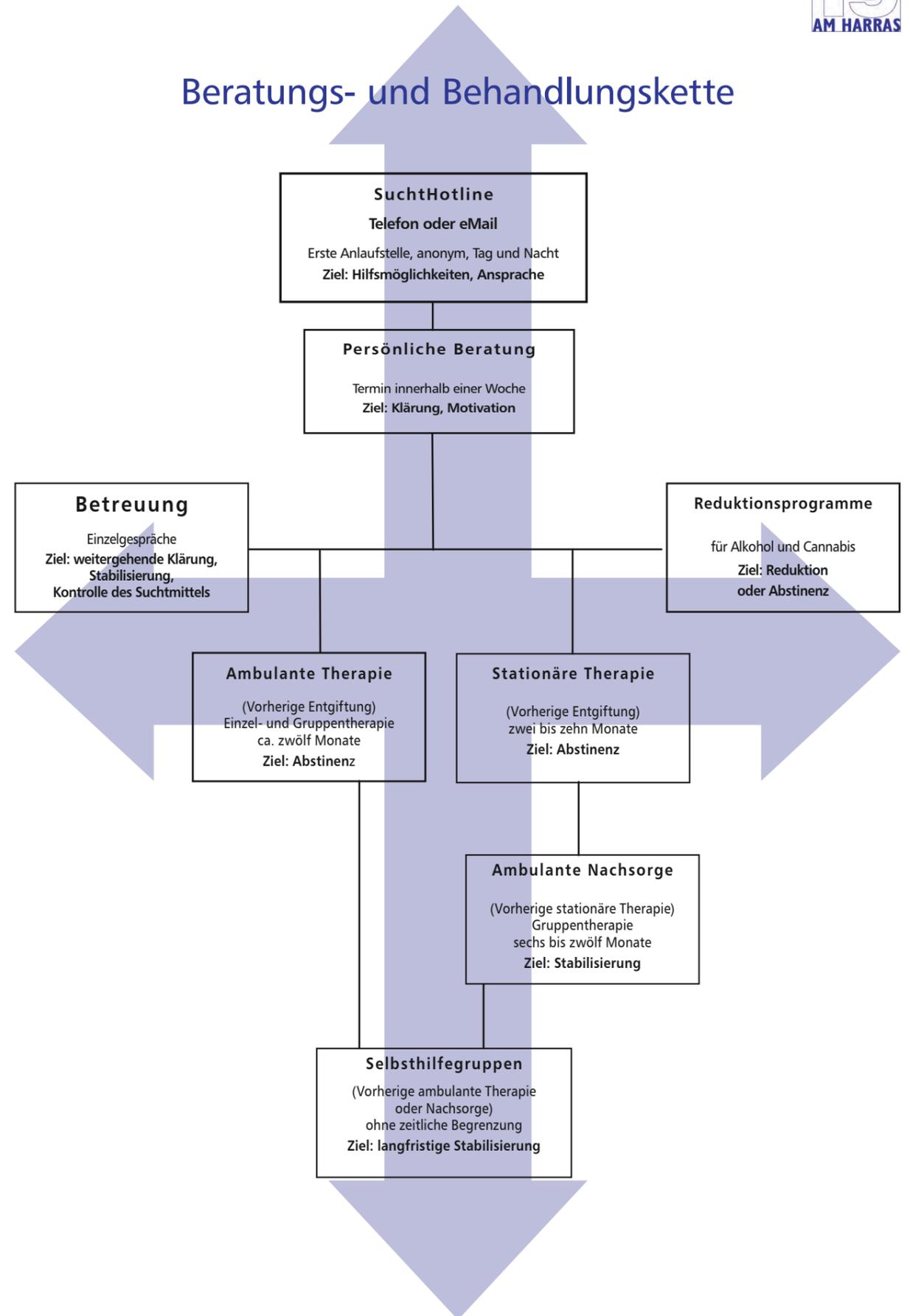


### SuchtHotline



Da die 65 ehrenamtlichen MitarbeiterInnen der Sucht-Hotline unter dem Schutz der Anonymität stehen, können deren Namen hier nicht aufgeführt werden.  
**089/282822**

## Beratungs- und Behandlungskette





## SuchtHotline 089/ 28 28 22

Die Beratung der SuchtHotline ist anonym, unverbindlich und kostenlos. Für viele AnruferInnen ist dieses niedrigschwellige Angebot der erste vorsichtige Schritt heraus aus ihrer Sucht, der gleichzeitig Wegbereiter für alle weiteren Schritte ist. Die Beratung wird ausschließlich von ehrenamtlichen MitarbeiterInnen geleistet, die dafür intensiv geschult werden und unter Supervision stehen. Viele von ihnen haben das Zertifikat „SuchtkrankenhelferIn (SHM)“ erworben.

Die SuchtHotline (Träger: SuchtHotline München SHM e.V.) ist seit 1977 Anlaufstelle für AnruferInnen aller Altersgruppen, aller sozialen Schichten, für Betroffene ebenso wie für ihre Angehörigen. Alle, die ein Suchtproblem haben, können hier anrufen. Meist über 7.000 Anrufe und eMails erreichen das Beratungstelefon jährlich. Eine Vielzahl von Suchtberatungsstellen in Bayern, die ambulante Therapie anbieten, verweisen in Krisen zur Vermeidung von Rückfällen nachts und an Wochenenden an die SuchtHotline.

Die Angebote der SuchtHotline umfassen:

- Beratung am Telefon (rund um die Uhr)
- Juristische und medizinische Auskünfte
- Beratung für Migranten
- eMail-Beratung

### Beratung rund um die Uhr

Unter der Nummer 089 / 28 28 22 der SuchtHotline sowie der durch die Bundesregierung eingerichteten Sucht- und DrogenHotline 01805/313031 (14 Ct./Min. aus dem deutschen Festnetz, andere Mobilfunkpreise möglich), an der die SuchtHotline in München angeschlossen ist, ist rund um die Uhr (auch an Wochenenden und Feiertagen) immer ein/e GesprächspartnerIn zu erreichen. Dies ist von besonderer Bedeutung, da andere Hilfseinrichtungen zu diesen Zeiten nicht erreichbar sind.

Unsere regelmäßigen Anzeigen in Münchner Zeitungen werben für ehrenamtliche Mitarbeit. Sie stoßen auf große Resonanz. Haben Sie auch Lust? **Alles dazu unter: [www.suchthotline.info](http://www.suchthotline.info)**

### Juristische und medizinische Auskünfte

Bei juristischen oder medizinischen Fragen, die im Zusammenhang mit der Suchtproblematik stehen, berät die SuchtHotline durch ehrenamtliche RechtsanwältInnen und MedizinerInnen.

### MigrantInnenberatung

Die SuchtHotline führt derzeit Beratungen auch in folgenden Fremdsprachen durch: Englisch, Italienisch, Spanisch, Portugiesisch und Französisch (die genauen Zeiten können unter 089/282822 erfragt werden).

### eMail-Beratung

Zeitnah werden Fragen zu Suchtproblemen unter folgender Adresse im Internet beantwortet: [kontakt@suchthotline.info](mailto:kontakt@suchthotline.info). ■

**Wer Hilfe SUCHT**

**Lust auf ein Ehrenamt?**

**Die SuchtHotline am Harras sucht Verstärkung. Wir bilden Sie aus!**

[www.suchthotline.de](http://www.suchthotline.de) / Tel. 089/282822

### Sucht-Hotline sucht Berater

**Sendling** – Etwa 6000 Anrufe von Suchtgefährdeten, -kranken oder Angehörigen erhält die Sucht-Hotline jedes Jahr. Jetzt sucht die Einrichtung wieder Verstärkung für das Beraterteam. Der Dienst wird rund um die Uhr ausschließlich von Ehrenamtlichen übernommen, die dafür eine fundierte Ausbildung bekommen und danach regelmäßig Supervision. In einem Vorgespräch wird geklärt, ob jemand für die Tätigkeit geeignet ist. Etwa 20 Stunden monatlich sollte man investieren können. Nähere Informationen unter Telefon 28 28 22 oder bei [www.suchthotline.info](http://www.suchthotline.info). **sz**



WISSENS-  
WERT

## Partydrogen

Als **Partydrogen** werden aufputschende Substanzen bezeichnet, die im Party- oder Clubkontext beim Feiern konsumiert werden. Sie vertreiben Müdigkeit, beseitigen Hemmungen, wirken euphorisierend und selbstwertsteigernd. Teilweise haben sie eine bewusstseinsverändernde Wirkung. In der Regel werden sie synthetisch in illegalen Labors hergestellt und direkt an die Konsumenten verkauft. Die meisten der so gehandelten Substanzen sind illegal; Erwerb, Handel und Besitz sind strafbar. Die bekanntesten Partydrogen sind **Ecstasy, Amphetamine und Kokain**. Halluzinogenen Substanzen wie Psilocybin-Pilzen oder LSD kommt in der Partyszene eher eine untergeordnete Bedeutung zu. Je nach Häufigkeit, Art und Dauer des Konsums können sich Abhängigkeiten entwickeln. Häufig werden Partydrogen nicht isoliert konsumiert, sondern abwechselnd oder gemischt, so dass es zu Wechselwirkungen unterschiedlicher Substanzen kommen kann, was ein erhöhtes Risiko darstellt.

**Amphetamin**, in der Szene **Speed oder Pep** genannt, gehört in die Gruppe der Stimulanzien und wird als weißes Pulver angeboten, das entweder geschluckt oder durch die Nase gezogen wird. Beim sogenannten „Schniefen“ setzt die Wirkung bereits nach wenigen Minuten ein und kann über mehrere Stunden andauern. Der Wirkstoffgehalt bei dem in

der Partyszene kursierenden Amphetamin liegt bei 10 bis 80 %, in der Regel werden andere psychoaktiv wirksame Substanzen oder auch Streckungsmittel wie Koffein, Ephedrin, Schmerzmittel oder Milchpulver beigemischt, um die Wirkung oder auch die Gewinnspanne zu steigern.

Amphetamin hat einen stark aufputschenden Effekt und beeinflusst das Belohnungszentrum im Gehirn durch eine Freisetzung der Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin. Die Substanz stimuliert das zentrale Nervensystem, der Körper wird aktiviert und in Alarmbereitschaft versetzt, indem u.a. Blutdruck und Puls ansteigen. Müdigkeit sowie Hunger- und Durstgefühle werden unterdrückt. Die Konsumenten fühlen sich selbstbewusst, klar und konzentriert und sind leistungsfähiger; Amphetamine waren deshalb z.B. für Soldaten und Leistungssportler „attraktiv“. Neben der Belastung des Herz-Kreislauf-Systems und den daraus folgenden erhöhten Risiken für Schlaganfälle oder Herzinfarkte kann sich bei hohen Dosen eine Psychose entwickeln. Bei regelmäßigem Konsum besteht das Risiko einer Abhängigkeitsentwicklung. Nach dem Abbau von Speed stellt sich aufgrund des gestörten Transmittergleichgewichtes eine gegenteilige Wirkung ein in Form von Müdigkeit, Unkonzentriertheit und depressiven Zuständen.

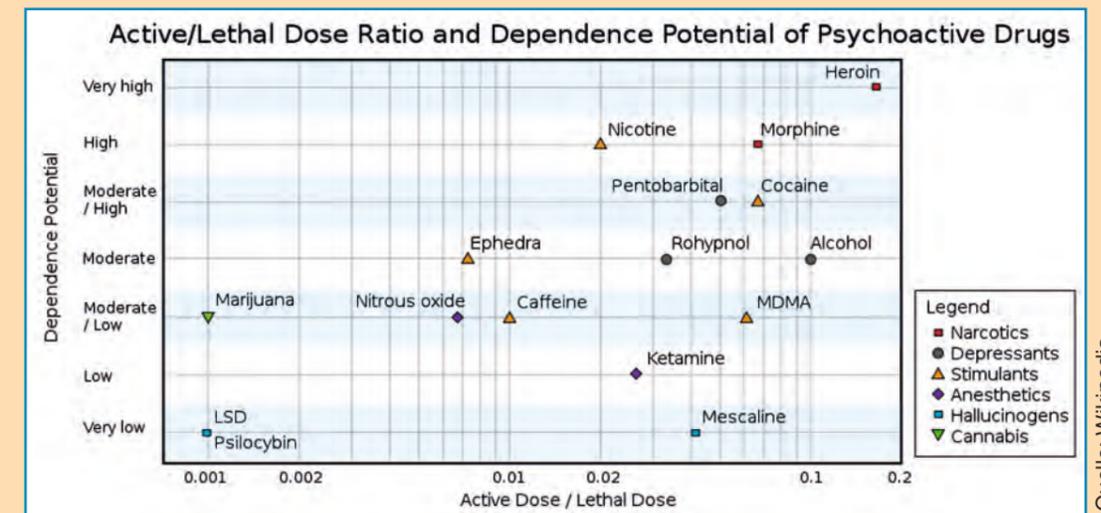
Methamphetamin, als **Crystal Meth** bekannt, wird auf dem Schwarzmarkt in Form kleiner Kristalle (daher der Name) oder als weißes Pulver angeboten und in der Regel geschnupft oder aufgelöst und gespritzt. Auch hier kommt es zu Streckungen und Verschneidungen mit anderen Substanzen, so dass Wirkstoffkonzentration und Wirkweise unterschiedlich sein können. Crystal ähnelt Amphetamin in Aufbau und Wirkweise und führt ebenfalls zu einer körperlichen Erregung, die Empfindungen von Müdigkeit und Erschöpfung unterdrückt und selbstwertsteigernd und euphorisierend erlebt wird. Die Wirkung ist jedoch bis zu fünffach stärker als bei Speed! Crystal Meth hat ein ausgesprochen hohes (psychisches) Abhängigkeitspotenzial, bei Langzeitkonsum drohen unter anderem starker Gewichtsverlust, durch Mundtrockenheit bedingte Zahnschädigungen, Mikrohalluzinationen und Denk- und Konzentrationsstörungen. Nebenwirkungen können über mehrere Wochen anhalten, auch eine anhaltende Steigerung des sexuellen Verlangens wird berichtet.

**Ecstasy**, dem die Substanz MDMA zugrunde liegt, gilt als Tanz- und Feierdroge und wird meist als bunte Pille mit Prägeaufdruck auf dem Schwarzmarkt verkauft. Nicht nur die Zusammensetzung der Pille und die Dosierung der Wirksubstanzen, sondern

auch die Atmosphäre bzw. die Wirkungserwartungen der Konsumenten spielen im Hinblick auf die erlebten Veränderungen eine Rolle. Wie auch die anderen beschriebenen Substanzen unterdrückt Ecstasy Ermüdungserscheinungen, steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und führt zum Erleben von euphorischen Zuständen. Charakteristischerweise stellt sich darüber hinaus ein Gefühl der Liebe und Nähe zu anderen Menschen ein, Kontaktbereitschaft und Kommunikationsfähigkeit sind erhöht. Das Konsumrisiko besteht auch hier in der unklaren Zusammensetzung der jeweiligen Pille, die Gefahr einer psychischen Abhängigkeit besteht. Die unter dem Namen **Liquid Ecstasy** bekannte Droge ist chemisch nicht mit Ecstasy verwandt. Die zugrundeliegende Substanz GHB wurde zunächst als Narkosemittel verwendet, die Droge ist auch als „K.O.-Tropfen“ bekannt.

Wenn Sie den Verdacht haben, dass ihr Kind oder ein Ihnen nahestehender Mensch Partydrogen konsumiert, sprechen Sie ihn darauf an und fragen Sie nach Wirkungen und Nebenwirkungen. Äußern Sie Ihre Sorgen und Befürchtungen und beziehen Sie eine klare Stellung. Hilfe und Unterstützung erhalten Sie bei der SuchtHotline oder bei einer Suchtberatungsstelle.

*Zusammengestellt von Patricia Weil*



Quelle: Wikipedia



WISSENS-  
WERT

## 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 ungläubigem 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.**

Wir haben in den über 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. ■

**„SUCHTHOTLINE: Respekt, Wertschätzung, Achtung der Anonymität und Verschwiegenheit sowie das ernstzunehmende Interesse am anderen in seiner jeweiligen Situation.“**

## STATEMENTS

### Ich arbeite bei der SuchtHotline weil:

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

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

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

### Besonders bewegt hat mich:

... 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 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.

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

## Die Beratungsstellen

**Die Beratungsstellen sind Anlaufstellen bei allen Suchtproblemen (Alkohol, Drogen, Medikamente, nichtstoffliche Süchte) für Suchtgefährdete, Abhängige, Angehörige Suchtkranker sowie MultiplikatorInnen. Hier findet Beratung, Betreuung und Vermittlung in ambulante, teilstationäre oder stationäre Therapie statt.**

### Beratung

Bei der Erstberatung geht es um eine erste unverbindliche Kontaktaufnahme, die auf Wunsch anonym bleiben kann. Hierbei stehen die Informationsmöglichkeit über Hilfeangebote sowie die Entlastung, Krisenintervention und eine erste Situationsklärung im Vordergrund. Die Beratung findet in Form von Einzelgesprächen sowie in Paar- und Familiengesprächen statt. Für Erstgespräche findet zweimal pro Woche eine Sprechstunde statt. Dadurch ist gewährleistet, dass Ratsuchende i.d.R. innerhalb einer Woche ein Beratungsgespräch bekommen. MultiplikatorInnen (z.B. LehrerInnen, Betriebsräte, SozialarbeiterInnen, ÄrztInnen) können sich zum weiteren Vorgehen unterstützen lassen. Bei Hilfesuchenden, die der deutschen Sprache nicht mächtig sind, können wir auf den kostenlosen Dolmetscherdienst der Stadt München zurückgreifen.

### Betreuung

Im Mittelpunkt der Betreuung (bis zu 10 Stunden) steht die Klärung der persönlichen Problematik, eine intensive Situationsklärung und die konkrete Erarbeitung von Lösungsmöglichkeiten. Ferner geht es um Motivationsarbeit sowie Krisenintervention bei Rückfällen oder Suizidgefahr. Substituierte werden psychosozial begleitet, sofern es in einem strukturierten Rahmen möglich ist.

### Therapievermittlung

Die Wahl einer geeigneten Therapieeinrichtung ist neben der Motivationsklärung oft entscheidend für eine stabile Abstinenz. So gilt es eine Entscheidung zu treffen, ob eine ambulante, teilstationäre oder stationäre Therapie eingeleitet wird. Dazu ist eine Diagnostik und die Indikationsstellung notwendig. Der zu erstellende Sozialbericht ist neben einem ärztlichen Attest Entscheidungsgrundlage für den Kostenträger. TAL 19 AM HARRAS hilft bei der Antragsstellung sowie der Organisation von Entgiftungs- und Therapieplätzen.

### Gerichtliche Aufлагengespräche

Gerichtliche Aufлагengespräche führen wir als Einzelgespräche durch. Bei den Gesprächen handelt es sich um richterliche Weisungen, vorwiegend bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die durch Drogen- oder Alkoholmissbrauch auffällig wurden. Wiederholt entscheiden sich die KlientInnen für eines unserer angebotenen Alkohol- oder Cannabis-Reduktionsprogramme.

### Mediensucht-Sprechstunde

Die Zunahme an Mediensucht – angefangen von sozialen Netzwerken über Videospiele oder stundenlanges Surfen bis zu Pornographie – ließ die Einrichtung einer eigenen monatlichen Sprechstunde als sinnvoll erscheinen.

### Aufsuchende Arbeit

Im Rahmen der aufsuchenden Arbeit besuchen wir regelmäßig KlientInnen in Entgiftungskliniken, um ihnen den Übergang in eine weitere Betreuung zu erleichtern. In Motivationsgruppen findet dies i.d.R. in Begleitung einer/es PatientIn statt, die/der sich gerade in stationärer Therapie befindet und „aus 1. Hand“ berichten kann. Bei Gehbehinderten oder Menschen mit psychischen Problemen bieten wir in Einzelfällen Hausbesuche an. ■

**„TAL 19 AM HARRAS versteht sich als Dienstleistungszentrum für Menschen mit Abhängigkeitsproblemen.“**





## Ambulante Therapie

**TAL 19 ist seit 1997 als ambulante Behandlungseinrichtung für Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängige von der Deutschen Rentenversicherung (DRV) und den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt.**

### Wann kommt eine ambulante Therapie in Frage?

- wenn eine Alkohol-, Medikamenten- und / oder Drogenabhängigkeit vorliegt
- wenn der Wunsch nach einem suchtmittelabstinentern Leben besteht
- wenn RehabilitantInnen in der Lage sind, nach einer Entgiftung abstinenter zu leben und suchtmittelfrei an der Behandlung teilzunehmen
- wenn RehabilitantInnen die Fähigkeit zur aktiven Mitwirkung, zur regelmäßigen Teilnahme und zur Einhaltung des Therapieplans haben
- bei beruflicher Integration, stabiler Wohnsituation und unterstützendem sozialen Umfeld
- bei ambulant behandelbaren seelischen oder körperlichen Störungen und behebbaren sozialen Problemen
- als ambulante Weiterbehandlung nach einer stationären Therapie oder im Rahmen einer Kombinationstherapie (stationär und ambulant)

### Therapieziele

Neben individuellen Therapiezielen, die mit den PatientInnen zusammen erarbeitet werden, sind allgemeingültige Therapieziele:

- (Wieder-) Erlangung bzw. Verbesserung der Arbeits-, Lebens- und Genussfähigkeit
- Erreichung und Erhalt dauerhafter Abstinenz
- Behebung bzw. deutliche Verbesserung körperlicher und seelischer Störungen
- dauerhafte Eingliederung in Arbeit und Gesellschaft

### Wie ist der Therapieverlauf?

Die Dauer der ambulanten Therapie richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen und beträgt in der Regel zwölf bis 18 Monate.

Neben der wöchentlichen Gruppentherapie (je 100 Minuten) mit maximal zwölf TeilnehmerInnen finden vierzehntägig Einzelgespräche (je 50 Minuten) statt (bei entsprechender Indikation in unserer Frauenberatungsstelle). Zudem wird der regelmäßige Besuch einer Selbsthilfegruppe sowie die Ausübung von Sport und/oder Entspannungsverfahren erwartet. Für Angehörige finden ein Seminar und Paar- bzw. Elterngespräche statt. Zusätzlich werden Entspannungsverfahren angeboten.

### Behandlungsansatz

Wir arbeiten mit einem integrativen Therapieansatz. Unsere MitarbeiterInnen sind in verschiedenen Methoden der Verhaltenstherapie, Tiefenpsychologie und humanistischen Psychologie ausgebildet. Durch eine eigene Frauenberatungsstelle wird frauenspezifischen Themen Rechnung getragen. Ein eigener Krisendienst ermöglicht es, rund um die Uhr eine/n GesprächspartnerIn anzutreffen.

### Wer trägt die Kosten?

TAL 19 AM HARRAS ist von allen Kostenträgern der Sozialversicherung als ambulante Therapieeinrichtung anerkannt, so dass für RehabilitantInnen keine Kosten entstehen (z.T. geringe Zuzahlungen bei Übernahme durch die GKV). Bei SelbstzahlerInnen wird der entsprechende Kostensatz erhoben. ■



## Ambulante Nachsorge

### Wann kommt die ambulante Nachsorge in Frage?

- wenn bei einer Drogen-, Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit sowie bei exzessiver Mediennutzung eine stationäre Suchttherapie abgeschlossen wurde und unmittelbar im Anschluss der Therapieerfolg gefestigt werden soll
- wenn der/die RehabilitantIn dauerhaft ein suchtmittelfreies Leben führen möchte bzw. Medien kontrolliert nutzen will
- wenn der/die RehabilitantIn in der Lage ist, regelmäßig an der Gruppe teilzunehmen

### Nachsorgeziele

- Festigung der Abstinenz
- Wiedereingliederung ins Arbeitsleben
- Aktive Freizeitgestaltung
- Umgang mit Rückfallrisiken und Krisensituationen
- Aufbau eines tragfähigen sozialen Netzes / Umfeldes

### Therapieverlauf

Da Gruppen meist erfolgreicher sind als Einzelstunden, findet die Nachsorge i.d.R. in Gruppen statt. Die Dauer der ambulanten Nachsorge richtet sich nach der Bewilligung des Kostenträgers (20-40 Sitzungen). Die Gruppe findet wöchentlich einmal abends statt und dauert 100 Minuten. Zusätzlich bieten wir bei Bedarf Einzelgespräche an, z.B. bei Rückfällen und persönlichen Krisen. Auf Wunsch führen wir auch Gespräche mit Bezugspersonen und Angehörigen.

### Behandlungsansatz

TAL 19 AM HARRAS hat einen geschlechtsspezifischen und integrativen Therapieansatz. In den Gruppen sind sowohl Alkohol- und Medikamentenabhängige als auch Drogenabhängige. Rückfälle werden bewusst aufgearbeitet und in die Behandlung integriert. Die Selbstverantwortung und Hilfe zur Selbsthilfe wird unterstützt. Im Gegensatz zu vielen anderen Einrichtungen kommen bei uns nur TherapeutInnen zum Einsatz, die über eine suchttherapeutische Ausbildung verfügen.

### Wie wird Nachsorge beantragt?

Bereits drei Wochen vor Ablauf der stationären Therapie sollte beim Kostenträger ein Antrag auf ambulante Nachsorge in TAL 19 AM HARRAS gestellt werden, damit die Behandlung nahtlos weitergeführt werden kann. In Ausnahmefällen kann auch noch unmittelbar nach Beendigung der stationären Therapie ein Antrag auf Weiterbehandlung gestellt werden. Vor Beginn der Nachsorge wird ein Vorgespräch vereinbart, in dem der Therapievertrag abgeschlossen wird und die Nachsorgeziele festgelegt werden. ■



## FRAUENSPEZIFISCHE ANGEBOTE

### Beratung

Kontaktaufnahme und Informationsmöglichkeit über Sucht und Suchtdynamik. Klärung der eigenen Situation, der Veränderungsmotivation und Information über geeignete Hilfsmöglichkeiten. Krisenintervention. Traumasensibler Ansatz bei Frauen mit Gewalterfahrung. Einzel-, Paar oder Familiengespräche, je nach Bedarf. Eine Kinderbetreuung kann nach Absprache gewährleistet werden.

**Suchtentwicklung und Suchtverhalten von Frauen unterscheiden sich wesentlich von denjenigen der Männer. Frauen ist ihre Sucht oft äußerlich lange nicht anzumerken. Sie strengen sich an, weiter zu funktionieren, und konsumieren häufig heimlich. Krankheitsfördernde Lebensbedingungen und Rollenerwartungen der ratsuchenden Frauen müssen in die Beratung und Therapie miteinbezogen werden. So erleben sich Frauen oft weniger als autonom und von anderen unabhängig, sondern stärker in Beziehung zu anderen Menschen. Sie definieren ihr Selbstwertgefühl über den Partner oder die Familie. Dies gilt insbesondere für Frauen aus anderen Kulturkreisen. Viele suchtmittelabhängige Frauen haben sexuelle und/oder körperliche Gewalt durch nahe Bezugspersonen erfahren. Ihr Leben ist von destruktiven Beziehungsmustern und vielfachen Abhängigkeiten geprägt. Frauen benötigen deshalb ein auf sie zugeschnittenes therapeutisches Setting, um von Beratung und Therapie profitieren zu können. Oft können vom gleichen Thema betroffene Frauen sich gegenseitig ermutigen und stärken. Wir berücksichtigen dies in unseren frauenspezifischen Angeboten:**

- Beratung (ggf. mit Kinderbetreuung)
- Begleitung und Therapievermittlung
- Ambulante Therapie
- Nachsorge
- Angehörigenarbeit

### Begleitung und Therapievermittlung

Unterstützung und therapeutische Begleitung zur Orientierung und Stabilisierung. Erarbeitung von kurz- und mittelfristigen Perspektiven. Vermittlung zu geeigneten Hilfsangeboten (geg. frauenspezifisch), wie eine stationäre oder ambulante Therapie.

### Ambulante Therapie

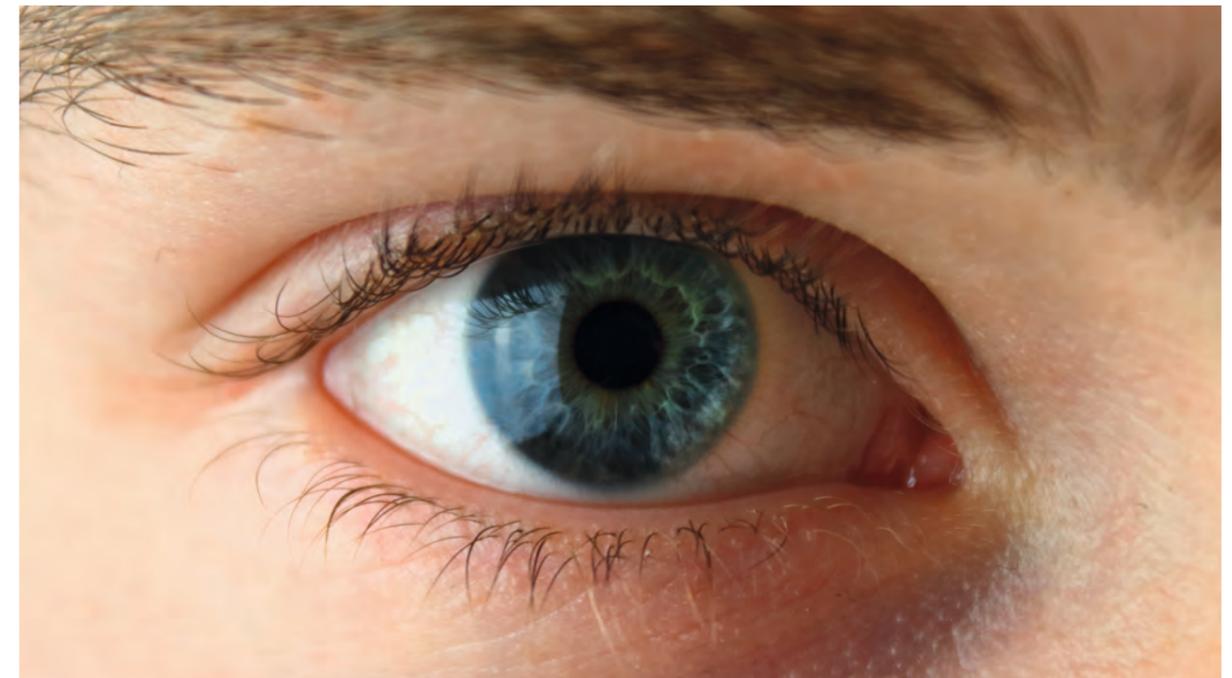
Frauen, die an einer Entwöhnungstherapie teilnehmen wollen und über ein stabiles soziales Umfeld verfügen, können an unserem Therapieprogramm teilnehmen. In regelmäßigen gruppen- und einzeltherapeutischen Sitzungen wird die jeweilige Frau in ihrer Abstinenz unterstützt und kann sich mit den Hintergründen des Suchtverhaltens auseinandersetzen. Die Gruppentherapie findet in einer gemischtgeschlechtlichen Gruppe statt, wobei wir auf ein gendersensibles Vorgehen Wert legen.

### Nachsorge

Wir bieten für Frauen im Anschluss an eine stationäre Entwöhnungstherapie Nachsorge zur Stabilisierung der Therapieerfolge an.

### Angehörigenarbeit

Viele Frauen suchen als betroffene Angehörige bei uns nach Hilfsmöglichkeiten. Wir unterstützen und begleiten diese Frauen in der Auseinandersetzung mit der Abhängigkeit ihres Partners oder Kindes. Hierzu bieten wir auch zeitlich begrenzte Angehörigengruppen für Frauen an. ■



## HILFEN FÜR ANGEHÖRIGE

Angehörige leiden unter den Suchtproblemen häufig noch stärker als die Betroffenen selbst und benötigen daher ebenfalls Hilfe. Dabei zeigt es sich immer wieder, dass Angehörige das Suchtverhalten ungewollt verstärken und ihr Leben sehr auf die Suchtkranken konzentrieren. Durch „richtiges“ Verhalten können Angehörige eine höhere Lebensqualität erreichen und verhindern, dass sie co-abhängig handeln.

### Angebote für Angehörige im TAL 19 AM HARRAS

- Rund um die Uhr Beratungen an der SuchtHotline unter Tel. 089/282822 und 01805-313031
- eMail-Beratungen unter kontakt@suchthotline.info
- Persönliche Einzelberatung (Terminvereinbarung unter Tel. 089/2420800)
- Therapeutisch geleitete Angehörigengruppen für Frauen (Termine unter www.tal19.de)
- Informationen über Selbsthilfegruppen für Angehörige
- Im Rahmen der ambulanten Rehabilitation der Suchtkranken: Angehörigenseminar
- Im Rahmen der ambulanten Rehabilitation der Suchtkranken: Paar- bzw. Elterngespräche
- Internetgestützte Hilfe durch das Beratungsprogramm ELSA



## Kostenlose Online-Beratung für Eltern suchtgefährdeter Kinder in München

Eine Vielzahl von Eltern ist mit einem problematischen Konsum von Alkohol und Drogen ihrer heranwachsenden Kinder konfrontiert. Hinzu kommt die zunehmende Verbreitung sogenannter Verhaltenssuchte bei Jugendlichen: problematisches Glücksspielverhalten und insbesondere die übermäßige Nutzung von Internet oder Computerspielen. Für betroffene Eltern gibt es nun ELSA – die internetbasierte Elternberatung zu Suchtgefährdung und Abhängigkeit bei Kindern und Jugendlichen.

Für ELSA haben sich Beratungsstellen aus 11 Bundesländern – darunter TAL 19 AM HARRAS für München – zusammengeschlossen, um eine professionelle und dabei kostenfreie Online-Beratungsplattform für Eltern zu schaffen. Schwerpunkt von ELSA ist die individuelle und anonyme Online-Beratung von Eltern, die mit dem Suchtverhalten ihrer Kinder konfrontiert sind. Ziel von ELSA ist es, Erziehungskompetenzen zu fördern, familiäre Konflikte zu reduzieren und so die Gemeinschaft innerhalb der Familie zu stabilisieren.

Eltern können unter [www.tal19.de](http://www.tal19.de) bei ELSA wählen, ob sie eine anonyme Beratungsanfrage per eMail-Formular verschicken, einen persönlichen Chat-Termin reservieren oder direkt in das mehrwöchige, internetbasierte Beratungsprogramm einsteigen möchten. ELSA bietet somit erstmals eine strukturierte, mehrwöchige Online-Beratung für Eltern, die mit dem Suchtverhalten ihrer Kinder konfrontiert sind. Darüber hinaus finden interessierte Eltern bei ELSA Informationen zu Sucht und Abhängigkeit, darunter Hinweise zu häufig konsumierten Substanzen und substanzungebundenen Süchten wie der Computerspielsucht oder pathologischem Glücksspiel.

Gefördert wurde die Entwicklung von ELSA mit Mitteln des Bundesministeriums für Gesundheit. Die kooperierenden Beratungsstellen haben für ELSA eigene Ressourcen beigesteuert. ■

### Sorge um Suchtproblem des Kindes?

Beratungsportal ELSA hilft Eltern auf unkomplizierte Weise

MÜNCHEN · Vor kurzem gab es Zeugnisse. Gerade abfallende schulische Leistungen können ein Hinweis auf eine Suchtgefährdung von Kindern und Jugendlichen sein. Besonders wenn Sohn oder Tochter übermäßig viel online sind oder andere Suchtmittel wie Alkohol und Drogen konsumieren, besteht in vielen Familien Anlass zur Sorge, ob das eigene Kind nicht doch ein Suchtproblem entwickeln könnte. Hier kann das Beratungsportal ELSA Eltern auf vielfältige

und unkomplizierte Weise weiterhelfen. Eltern erhalten unter [www.elternberatung-sucht.de](http://www.elternberatung-sucht.de) fachlich kompetente Hilfen rund um jegliches Suchtverhalten (Alkohol, Drogen, PC-Sucht etc.) ihrer jüngeren und älteren Kinder. Das Hilfsangebot besteht aus Beratungen per E-Mail, Chat oder einem mehrwöchigen kostenlosen Online-Beratungsprogramm. Nachweislich werden mit diesen vergleichsweise kurzen Interventionen oft große Erfolge erzielt. Es werden wichtige

Themen wie Kommunikation in der Familie und eine angemessene Grenzsetzung gegenüber den Jugendlichen behandelt. Daneben gibt es Informationen über Symptome der Sucht und typisches Abhängigkeitsverhalten. Das Angebot basiert auf völliger Anonymität des Hilfesuchenden und seiner Angehörigen. Es besteht seit 2012 bundesweit. Für Bayern und München stehen erfahrene Berater der Suchtberatungsstelle TAL 19 AM HARRAS hinter ELSA.

Südkurier, 22.8.18

**„Das ELSA-Beratungsprogramm hilft mir, mich nicht in aussichtslose Kämpfe mit meinem Sohn zu stürzen.“** ELSA-Klientin

**„ELSA war für mich im richtigen Moment eine sehr schnell verfügbare Hilfe und ich bin dafür äußerst dankbar.“**

ELSA-Klient

### ELSA – Elternberatung bei Suchtgefährdung und Abhängigkeit von Kindern und Jugendlichen

Das unabhängige Informationsportal für Eltern. Wir beraten Sie kostenfrei und seriös bei Fragen zum Substanzkonsum oder Suchtverhalten Ihres Kindes. [Mehr ...](#)

● ○ ○ ○ ○

### Machen Sie sich Sorgen, weil Ihr Kind Alkohol oder Drogen konsumiert?

ELSA bietet Ihnen einen Überblick über die Entstehung von Sucht und Informationen zu den wichtigsten Suchtmitteln. [Mehr ...](#)

● ● ○ ○ ○

### Lebt Ihr Kind nur noch in einer virtuellen Realität?

Wenn Sie sich Sorgen machen, weil Ihr Kind unverhältnismäßig viel Zeit am Computer verbringt, beantworten wir kompetent und kostenfrei Ihre Fragen. [Mehr ...](#)

● ● ● ○ ○

### Mein Kind gefährdet sich selbst und unsere Familie!

ELSA bietet Informationen zu verschiedenen Anlaufstellen. Finden Sie Beratungsstellen vor Ort oder nutzen Sie eine der bundesweiten Telefonhotlines. [Mehr ...](#)

● ● ● ● ○

### In unserer Familie muss sich etwas grundlegend ändern!

Lernen Sie im ELSA Beratungsprogramm, wie Sie mit bestehenden familiären Problemen und Konflikten umgehen können. [Mehr ...](#)

● ● ● ● ●





### Weniger Alkohol, mehr Schwung

**Sendling** · Die Beratungsstelle Tal 19 bietet ein „Ambulantes Gruppenprogramm zum kontrollierten Trinken“ (AkT) an für Menschen, die ihren Konsum ernsthaft reduzieren wollen, ohne von vornherein ganz auf Alkohol zu verzichten. An zehn Trainingsabenden lernen die Teilnehmer, ihr Trinkverhalten zu beobachten. Unter Anleitung werden Strategien zur Reduktion des Alkoholkonsums erarbeitet. Dazu zählt auch der Umgang mit Stress und belastenden Alltagssituationen. Das AkT findet statt ab Dienstag, 11. September, jeweils von 18 bis 20.15 Uhr im Beratungszentrum Tal 19 (Albert-Roßhaupter-Str. 19). Nähere Informationen unter Tel. (089) 282822 rund um die Uhr oder unter [www.tal19.de](http://www.tal19.de). Anmeldung sind ab sofort unter Tel. (089) 2420800 möglich. **red**

**Das Ambulante Gruppenprogramm zum kontrollierten Trinken (AkT) stellt eine wissenschaftlich fundierte Methode dar, die helfen kann, den Alkoholkonsum deutlich zu reduzieren. Die AkT-Gruppe trifft sich im wöchentlichen Abstand an 10 Abenden für je 2¼ Stunden. Die klar strukturierten Gruppenabende fördern den Austausch unter Gleichgesinnten. Realistisches Ziel ist die Halbierung des Alkoholkonsums.**

#### Erprobtes Konzept

Auf Initiative und unter Federführung von Prof. Dr. Joachim Körkel wurde erstmals im Oktober 1999 das „Ambulante Gruppenprogramm zum kontrollierten Trinken“ durchgeführt. Seitdem wird das AkT in vielen Städten in Deutschland, der Schweiz und Österreich angeboten. TAL 19 hat seit 2003 AkT-Kurse im Regelangebot. Die KursleiterInnen haben sich für die Durchführung in einer entsprechenden Fortbildung qualifiziert.

#### Die Inhalte der 10 Gruppenabende

Neben der Grundinformation über Alkohol und dessen Auswirkungen wird das Führen des Trinktagebuchs erläutert und eine Bilanz des bisherigen Konsums gezogen. Im Anschluss wird das persönliche Ziel festgelegt und es werden die Strategien erarbeitet, um dieses Ziel zu erreichen. Es gilt Risikosituationen zu identifizieren, den Umgang mit Ausrutschern

zu lernen und eine abstinente Freizeitgestaltung umzusetzen. Innerhalb der AkT-Gruppen werden Gruppenregeln festgelegt. Dabei spielen Schutz der Privatsphäre, Verbindlichkeit und ein respektvoller Umgang miteinander eine große Rolle. Selbstverständlich sind auch die AkT-TrainerInnen zur strengsten Vertraulichkeit verpflichtet.

#### Diagnostik

Den 10 Gruppenabenden vorgeschaltet ist eine Diagnostik-Phase. Hier wird abgeklärt, ob eine Teilnahme möglich und sinnvoll ist. In Form von Fragebögen, Arztberichten und einem persönlichen Gespräch werden mögliche Risiken ausgeschlossen. Sollte eine Teilnahme am AkT aus wichtigen Gründen nicht möglich sein, erhält der/die KlientIn in jedem Fall eine Empfehlung für ein anderes Hilfsangebot. ■

#### Krankenkassen unterstützen

Nach §20 SGB V sind AkT-Kurse zuschussfähig. Weitere Infos unter [www.kontrolliertes-trinken.de](http://www.kontrolliertes-trinken.de), nächster Kurs unter [www.tal19.de](http://www.tal19.de)



#### Das Rauchfrei Programm

Das Rauchfrei Programm ist ein modernes Tabakentwöhnungsprogramm, das neueste wissenschaftliche Erkenntnisse beinhaltet und nach neuesten therapeutischen Techniken arbeitet. Es wurde vom IFT Institut für Therapieforschung in Zusammenarbeit mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelt. Das Programm wird von erfahrenen und von der IFT-Gesundheitsförderung speziell ausgebildeten Trainerinnen und Trainern durchgeführt. ■

#### Als Vorbereitung auf Ihr rauchfreies Leben analysieren wir gemeinsam:

- Warum rauchen Sie?
- Was macht das Rauchen für Sie so attraktiv?
- Wie denken Sie über das Rauchen?
- Was sind Ihre Gründe, das Rauchen aufzuhören?
- Warum wollen Sie rauchfrei leben?
- Was denken Sie über das rauchfreie Leben?

#### Nach dem Rauchstopp unterstützen wir Sie dabei:

- rauchfrei zu bleiben und ihr rauchfreies Leben zu genießen.
- Ihre persönlichen Risikosituationen zu bewältigen.
- Ihre rauchfreie Zukunft zu planen.

#### Wie lange dauert ein Kurs?

- Der Rauchfrei Kurs dauert i.d.R. 7 Wochen (7 Termine).
- Neben den Kursterminen wird jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer zusätzlich telefonisch betreut.

Alternativ bieten wir das Programm auch im Einzelsetting an. Hier ist eine individuelle Terminplanung möglich.

#### Die nächsten Termine erfahren Sie unter:

Telefon 089/ 24 20 80-0 oder [www.tal19.de](http://www.tal19.de)

Eine finanzielle Förderung durch Krankenkassen ist möglich.

**Aufgrund der Zunahme an exzessivem und pathologischem Medienkonsum – Gaming, Chatting, Surfing, Pornographiekonsum – bietet TAL 19 AM HARRAS auch in diesem Bereich unterschiedliche Hilfsangebote an.**

Seit 2018 ist die Computerspielsucht offiziell von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als Krankheit anerkannt. Dieser Schritt deckt sich mit unserer Erfahrung, dass immer mehr Menschen nach Beratungs- und Behandlungsangeboten fragen, da sie aufgrund einer exzessiven Mediennutzung andere Tätigkeiten und soziale Bezüge vernachlässigen und massive Beeinträchtigungen in ihrer Lebensführung erleben.

Um der steigenden Nachfrage in diesem Bereich Rechnung zu tragen, stellen wir unterschiedliche Beratungsangebote bereit. In der regelmäßig stattfindenden Medien-Sprechstunde beraten wir sowohl Betroffene als auch Angehörige. Informationsvermittlung, Standortbestimmung und die Vermittlung in weiterführende Hilfsangebote stehen hierbei im Fokus. Kurzinterventionen für Betroffene (5 Einzel- oder Gruppensitzungen) dienen der Motivation und der Einleitung und der Evaluation erster Veränderungsschritte. Wir vermitteln bundesweit in stationäre Einrichtungen und bieten ein bis zu einjähriges Nachsorgeprogramm. Die Kosten werden in der Regel sowohl von den Krankenkassen als auch den Rentenversicherungen übernommen. In Einzelfällen ist auch eine langfristige ambulante Therapie in unserer Beratungsstelle möglich.

#### Medien-Sprechstunde

Im Rahmen der Medien-Sprechstunde findet ein erstes Beratungsgespräch statt. Die Sprechstunde richtet sich sowohl an Betroffene als auch an Angehörige und findet einmal im Monat statt.

Im Rahmen der Erstberatung vermitteln wir Ihnen Informationen zum Thema Mediensucht und gehen auf Ihre individuelle Situation ein. Unterschiedliche Hilfsmöglichkeiten werden dargestellt und besprochen. Angehörige werden unterstützt und auf weiterführende spezifische Angebote hingewiesen.



#### Betreuung

Im Rahmen einer Betreuung (max. 5 Sitzungen) werden mit Betroffenen nach einer diagnostischen Einschätzung erste konkrete Veränderungsmöglichkeiten besprochen, deren Umsetzung begleitet und bei Bedarf in weiterführende Behandlungsangebote vermittelt. Die Übernahme in eine ambulante Therapie ist möglich.

#### Therapievermittlung

Bundesweit gibt es einige Einrichtungen, die ein spezifisches stationäres Behandlungsangebot im Bereich der Mediensucht bereitstellen. Betroffene, bei denen eine stationäre Behandlung indiziert ist, werden bei der Wahl einer geeigneten Einrichtung und der Antragstellung beim Kostenträger (Rentenversicherung oder Krankenkasse) unterstützt.

#### Ambulante Nachsorge

Nach Abschluss einer stationären Maßnahme besteht die Möglichkeit an einem einjährigen ambulanten Nachsorgeprogramm teilzunehmen, das aus Einzel- und Gruppengesprächen besteht. Die Kosten werden in der Regel sowohl von den Krankenkassen als auch den Rentenversicherungen übernommen. Folgende Ziele sind mit der Nachsorge verbunden:

- Aufrechterhaltung von Spielfreiheit bzw. deutliche Reduktion und Erreichen eines bewussten, kontrollierten Spielverhaltens.
- Berufliche (Wieder-)Eingliederung
- Aufbau sozialer Kompetenzen und Kontakte
- Aktive Freizeitgestaltung
- Alternative Möglichkeiten der emotionalen Regulation in Krisensituationen ■

## SELBSTHILFE



**TAL 19 AM HARRAS fördert die Selbsthilfe. Im Gegensatz zur Therapie ist dies Hilfe auf wirklicher Augenhöhe, da alle Mitglieder einer Gruppe ein vergleichbares Problem haben, das sie gemeinsam bewältigen wollen. Dies wirkt sich in der Regel stärkend für alle aus. Wir verstehen Selbsthilfe nicht so sehr als Alternative zur Therapie, sondern als sinnvolle Ergänzung. So nehmen alle RehabilitantInnen unserer ambulanten Therapie auch an einer der über 150 Selbsthilfegruppen im Großraum München teil, die sie sich frei wählen können. TAL 19 AM HARRAS bietet zwei Selbsthilfegruppen als Ergänzung, die bisher von den anderen Organisationen so nicht angeboten werden.**

Wir kooperieren mit folgende Gruppen, deren Teilnahme zeitlich nicht begrenzt ist:

- **Selbsthilfegruppe für Suchtkranke, die eine Therapie abgeschlossen haben**

Diese Gruppe steht allen offen, die eine ambulante oder stationäre Therapie erfolgreich abgeschlossen haben und daher ihrer Erkrankung sehr reflektiert gegenüber stehen. Sie möchten das in der Therapie Erlernte im Alltag umsetzen und sich intensiv mit ihrer Lebenssituation auseinandersetzen. Bei Bedarf können TherapeutInnen von TAL 19 AM HARRAS hinzugezogen werden.

- **Selbsthilfegruppe für kontrollierte Trinker**

Diese Gruppe steht allen offen, die das ambulante Gruppen- oder Einzelprogramm zum kontrollierten Trinken (AKT/EKT) erfolgreich abgeschlossen haben und daher ihrem Suchtmittelkonsum sehr reflektiert gegenüber stehen. Sie möchten den Erfolg des Programms festigen und verhindern, dass sie in alte Verhaltensweisen zurückfallen. Bei Bedarf können TherapeutInnen von TAL 19 AM HARRAS hinzugezogen werden. ■

### Das Trinken kontrollieren

**Altstadt** – Die Biergarten-Saison hat wieder begonnen. Aber muss das namensgebende Bier wirklich immer sein? Die Beratungsstelle Tal 19 am Harras bietet von Dienstag, 15. Mai, an ein ambulantes Gruppenprogramm zum kontrollierten Trinken (AKT) an. Dabei geht es nicht darum, Alkoholkranken zu beraten oder abstinenz zu werden, sondern darum, wie man den Alkoholkonsum effektiv reduzieren kann. An zehn Trainingsabenden lernen Teilnehmer, ihr Trinkverhalten zu beobachten und zu dokumentieren. Außerdem werden Strategien zur Reduzierung des Konsums erarbeitet, und der Umgang angesichts belastender Alltagssituationen oder bei Stress wird geübt. Das AKT findet wöchentlich jeweils von 18 Uhr bis 20.15 Uhr im Beratungszentrum Tal 19 am Harras, Albert-Roßhaupter-Straße 19, statt. Die Teilnahme am Kurs kostet 353 Euro, eine Anmeldung ist unter Telefon 24 20 80-0 möglich. Weitere Informationen zu dem Kurs gibt es unter [www.tal19.de](http://www.tal19.de) oder der Nummer 28 28 22. AHSC

## Verändere was! Die Sucht als Spannungslöser

Wenn wir uns unwohl fühlen, sei es aggressiv, ärgerlich, depressiv-verstimmt, traurig, ängstlich oder innerlich verspannt, so streben wir nach Auflösung dieses Zustandes. Wir sind wenig daran gewohnt, unangenehme Zustände auszuhalten. Unsere Umgebung (incl. der Werbung) suggeriert uns: Mit dir ist etwas nicht in Ordnung – unternimm etwas, damit es dir schnell besser geht. Dabei wird verleugnet, dass diese Zustände (sofern sie nicht von Dauer sind) zum Menschsein fest dazugehören.

Der Einsatz von Suchtmitteln bewirkt in vielen Fällen eine Verbesserung des psychischen Zustandes. Ein Bier, eine Zigarette oder ein Joint wirken positiv-entspannend. Das Belohnungssystem unseres Gehirns merkt sich das und möchte bald mehr davon. Können die meisten Menschen bei Alkohol oder Cannabis kontrolliert mit dem Suchtmittel umgehen (nur ein kleiner Teil der Konsumenten wird tatsächlich abhängig), so ist es bei den Zigaretten oder dem Heroin genau umgedreht: Nur wenige schaffen dies kontrolliert, die meisten geraten in eine Abhängigkeit. Dies hängt mit dem unterschiedlichen Suchtpotenzial der verschiedenen Stoffgruppen zusammen.

Wenn ich merke, dass der Konsum von Suchtmitteln ungünstig für mich ist – also die Nachteile die Vorteile überwiegen – geht es nicht nur darum, das Suchtmittel zu reduzieren (sofern das noch geht) oder in die Abstinenz zu gehen. Es ist auch wichtig, wie ich künftig mit psychischen Spannungen umgehe, die ja durch Reduktion oder Abstinenz wieder deutlicher spürbar werden. Es geht also um spannungslösende Alternativen zu Suchtmitteln. Hierzu eignen sich vor allem drei Strategien:

### 1. Zusammenschließen mit Gleichgesinnten

Wir Menschen sind so gepolt, dass wir Leid immer dann als besonders schwerwiegend empfinden, wenn wir denken, wir seien allein auf der Welt. In Therapie- und vor allem in Selbsthilfegruppen merken wir, dass es viele andere gibt, denen es ähnlich geht. Geteiltes Leid ist halbes Leid. Diese Erfahrung bewirkt Entspannung, wir fühlen uns gelöst. In einem Teil der Gruppen (sog. A-Gruppen) wird auf Diskussion verzichtet und nach einem Schritteprogramm gearbeitet. Dies sieht zu jeder Stunde ein bestimmtes Thema vor, zu dem jede/r Stellung nimmt. Es bleibt allein den TeilnehmerInnen überlassen, was sie davon für sich übernehmen. Ratschläge gibt es keine.

### 2. Sport und Entspannungstechniken

Eine andere Form der Entspannung läuft auf der Körperebene ab. Jede/r, der/die sich körperlich betätigt hat, kennt das wohlige Gefühl im Anschluss. Dies wird durch Endorphine (ein körpereigenes „Heroin“) bewirkt. Diese werden aber erst ab etwa 20 Min. leichtem Ausdauersport (ohne Keuchen) produziert. Optimal wäre dreimal wöchentlich etwa 40 Min. Joggen, Schwimmen oder flottes Radfahren. Nachgewiesenermaßen wirkt diese Form von Sport wie ein leichtes Antidepressivum.

Genetisch ist der Mensch auf viel mehr Bewegung ausgerichtet als wir sie heute haben. Statt Beeren zu sammeln und Tiere zu jagen, fahren wir Auto, benutzen Rolltreppen und sitzen im Büro. Der Teufelskreis entsteht durch unsere Einstellung: Körperliche Anstrengung wird zur Zumutung, Übergewicht entsteht und wir bewegen uns noch weniger. Auch eine Vielzahl von Entspannungsverfahren (z.B. autogenes Training) oder Meditation können einen ähnlichen, manchmal sogar intensiveren Effekt haben als Sport und wirken damit einem Suchtdruck entgegen. Oftmals wirkt sich eine damit verbundene spirituelle Dimension günstig aus.

### 3. Therapie

Der Besuch von Selbsthilfegruppen ist (zumindest in Städten) kurzfristig möglich und damit schnell wirksam. Auch den Sport kann ich sofort einsetzen, sofern ich mir nicht eine komplizierte Sportart wähle. Therapie wirkt dagegen eher mittelfristig: Hier lerne ich zu verstehen, welche Funktion das Suchtmittel in meinem Leben einnahm. Es gilt Bedürfnisse und

Emotionen genau wahrzunehmen. Dies ist eine Voraussetzung dafür, um künftig Alternativen zu meiner Bedürfnisbefriedigung zu finden. Therapie bietet den Raum dafür, dies zu trainieren und praktisch umzusetzen. Ziel wäre das Erlernen eines liebevollen Umgangs mit mir, der in guter Balance zu meiner Umgebung steht. Ziel wäre auch, Fähigkeiten auszuweiten und zu einer vollen Gestalt zu werden, anstatt nur Teile davon zu leben. Im Mittelpunkt steht die Ausweitung an Achtsamkeit (Awareness) gegenüber mir, meinen Mitmenschen und meiner Umwelt.

Suchtmittel waren nicht nur negativ, sie hatten im bisherigen Leben bei vielen Konsumenten auch Vorteile. Manchmal konnten sie die Funktion eines helfenden Medikaments einnehmen. Werden sie jedoch zum Problem und die KonsumentInnen entscheiden sich dagegen, reicht es nicht, sie einfach abzusetzen und sonst im Leben nichts zu verändern. Der Körper signalisiert durch die Suchterkrankung – viel zuverlässiger als das der Kopf es tut: Verändere was!

© Christoph Teich



# Motivational Interviewing

## Die Gesprächsmethode in der Suchthilfe

### 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 entsteht 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.

### Konfrontation und Leidensdruck

Die Suchthilfe wurde viele Jahre lang 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, das 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 kommt und wenn 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.

### Reaktionen der Suchtkranken

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

### Drei Schwerpunkte des Motivational Interviewings

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, auf der die Pros und Contras des Suchtmittelkonsums liegen. Diese Ambivalenz ist oft schwer aufzulösen, denn beide Seiten haben Vor- sowie Nachteile.

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 ein 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 geben wieder Selbstvertrauen und verhindern 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

## FORTBILDUNGEN

WISSENS-  
WERT

### Fortbildung (1 Tag) in Basiswissen Sucht

**Ziel:** Einführung und sichererer Umgang im Kontakt mit Suchtgefährdeten und Abhängigen  
**Zielgruppe:** MitarbeiterInnen sozialer Einrichtungen; neue MitarbeiterInnen in Einrichtungen der Suchthilfe

In den meisten Feldern der sozialen Arbeit spielen Suchtgefährdung und Abhängigkeit eine Rolle. Oft fühlen sich MitarbeiterInnen verunsichert, wie sie sich am besten verhalten sollen. In diesem Seminar wird wichtiges Basiswissen vermittelt, das den Umgang mit Suchtgefährdeten und Abhängigen erleichtert.

### Themen:

- Veränderungen / Neuerungen der Suchthilfe
- Stoffkunde und Wirkungsweise der aktuellen Suchtstoffe
- Entstehungsbedingungen
- Co-Abhängigkeit
- Einführung in das Motivational Interviewing
- Therapie / Selbsthilfe

### Fortbildung (2 Tage) in Motivational Interviewing

**Ziel:** Sicherer und effektiver Umgang mit Suchtgefährdeten und -kranken und anderen Menschen in sozialen Schwierigkeiten

**Zielgruppe:** MitarbeiterInnen sozialer Einrichtungen

„Motivational Interviewing“ (MI bzw. Motivierende Gesprächsführung) hat die Beratung im Suchtbereich sehr verändert und hat sich zunehmend zum Standard in der professionellen Arbeit im Suchtbereich entwickelt. Mittlerweile wird diese Beratungsmethode auch in anderen Bereichen, z.B. in sozialpsychiatrischen Diensten, erfolgreich eingesetzt.

Galt früher vor allem die Konfrontation als Mittel der Wahl, tritt jetzt die Arbeit mit Ambivalenzen, in denen die meisten Suchtkranken stehen, und die Würdigung ihrer Widerstände in den Vordergrund. Es geht also nicht mehr darum, Menschen endlich zur Vernunft zu bringen (im Extremfall den Zusammenbruch einer Persönlichkeit zu provozieren), gegen ihre „Widerspenstigkeit“ anzukämpfen oder „den Willen zu brechen“, sondern ihnen Unterstützung anzubieten, eine Entscheidung zu treffen – notfalls auch für das Suchtmittel.

In diesem Seminar wird eine Einführung in das Motivational Interviewing anhand einer PP-Präsentation gegeben, die wiederholt durch Übungen unterbrochen wird. Dabei liegen die Schwerpunkte auf der Arbeit mit Ambivalenzen, den Umgang mit Widerständen sowie dem sog. „Change Talk“, bei dem die Ressourcen, Visionen und positiven Lebenserfahrungen im Mittelpunkt stehen. Als Grundlage gilt das „Aktive Zuhören“ nach Rogers, d.h. die Fähigkeit zum Paraphrasieren (Verbalisieren) von Gefühlen und die Verwendung offener statt geschlossener Fragen.

Mit diesen in der Praxis gut umsetzbaren Techniken sollen die HelferInnen in die Lage versetzt werden, (nicht nur) Suchtgefährdeten und -kranken ohne erhobenen Zeigefinger auf Augenhöhe zu begegnen und zu erreichen, dass diese sich verstanden fühlen, sich nicht durch Widerstand schützen müssen und sich für Veränderung öffnen. Videobeispiele verdeutlichen diese Form der Gesprächsführung.

Termine/Preise unter [www.suchthotline.info](http://www.suchthotline.info) (auch Inhouse-Schulungen möglich)



## Beratung von MigrantInnen im TAL 19 AM HARRAS

An der SuchtHotline, vor allem aber an den Beratungsstellen, wenden sich wiederholt MigrantInnen, davon viele Geflüchtete, an uns. Oft ist hier eine Beratung nur mit Dolmetscher möglich. Wodurch unterscheiden sich die Beratungen? Was müssen wir hierbei besonders beachten?

- MigrantInnen aus den meisten Kulturen begreifen sich mehr als Teil einer Gruppe, eines Familiensystems und weniger als Einzelner und nur für sich selbst verantwortliches Individuum
- Rolle des Vaters als Autoritätsperson nach außen, Geschlechterrollen, z.B. besondere Rolle der Söhne
- Ruf der Familie hat eine größere Bedeutung, kann durch den Suchtkranken beschädigt werden. Themen von Scham und Schuld, sowohl beim Betroffenen, als auch bei den Angehörigen
- In äußeren Abhängigkeiten: Aufenthaltsstatus, Finanzen, Geschlechterrollen ...
- Regelung von Problemen im Familien- und Freundessystem, ein professionelles Hilfesystem ist im Herkunftsland oft nicht vorhanden bzw. bekannt
- Gesellschaftliche Erwartung: Kranke müssen besucht und verwöhnt werden
- Andere Süchte je nach Kulturkreis. Z.B. muslimische Männer: Spielsucht, Cannabis
- Sprache: Auch wenn der Betroffene gut deutsch spricht, mögliche sprachliche Barrieren durch anderes Verstehen des Gesagten, anderen Bedeutungsgehalt der Worte
- Glaube an Zauber, Hexen, Voodoo kann neben dem „logischen“ westlichen Denken eine Rolle spielen
- Es kann vorkommen, dass männliche Anrufer eine Beraterin nicht als kompetent akzeptieren
- Jonglieren zwischen den Regeln des Herkunftssystems und denen unserer Gesellschaft. Hierarchische Strukturen versus demokratisches Regelsystem

➔ mehr nachfragen, erklären, sich erklären lassen, sich rückversichern, dass eine gemeinsame Ebene gefunden wurde. Anerkennen der Unterschiede und Schwierigkeiten. Eigene Autorität verdeutlichen, wenn erforderlich.

Patricia Weil



**Flüchtlinge willkommen!**  
Wir organisieren einen kostenlosen Dolmetscher, wenn Sie Fragen zu Suchtmitteln haben.

**Refugees welcome!**  
We organise a free interpreter if you have questions about drugs.

**Réfugiés de bienvenue!**  
Nous organisons un interprète gratuit si vous avez des questions sur les drogues.

## ANONYM DURCHFÜHRTE BEFRAGUNG ZUR PATIENTENZUFRIEDENHEIT

1. Bei TAL 19 wird sehr viel Wert darauf gelegt, über das Therapiekonzept zu informieren und die Therapieziele mit mir abzustimmen.	☺56%	☹38%	☺	☹6%
2. Den ärztlichen Kontakt erlebe ich als unterstützend und meinen Problemen angemessen.	☺60%	☹30%	☹10%	☹
3. Die Einzeltherapie erlebe ich als unterstützend und meinen Problemen angemessen. (gilt i.d.R. nicht bei Nachsorge)	☺100%	☺	☹	☹
4. Die Gruppentherapie empfinde ich als unterstützend und meinen Problemen angemessen.	☺69%	☹31%	☺	☹
5. Ich habe das Gefühl, dass ich mit meinen Problemen in der richtigen Einrichtung bin.	☺75%	☹25%	☺	☹
6. Die Therapie hilft mir, meine Stärken wiederzuentdecken und weiterzuentwickeln.	☺63%	☹37%	☺	☹
7. In den Räumen von TAL 19 fühle ich mich wohl, die Atmosphäre ist angenehm.	☺81%	☹19%	☺	☹
8. Die zusätzlichen Angebote (z.B. SuchtHotline, Yoga, Seelsorgegespräche, Ernährungsberatung) erlebe ich als hilfreich.	☺46%	☹46%	☹8%	☹
9. Die Einbeziehung der Familienangehörigen erlebe ich als hilfreich. (falls stattgefunden)	☺34%	☹11%	☹55%	☹
10. Ich habe das Gefühl, dass ich bereits Fortschritte in der Behandlung gemacht habe.	☺75%	☹25%	☺	☹
11. Im Krisenfall habe ich angemessene Unterstützung erhalten. (falls eingetreten)	☺70%	☹30%	☺	☹
12. Ich erhalte die Art von Behandlung, die ich mir gewünscht habe.	☺81%	☹19%	☺	☹
13. Ich empfehle einem Freund oder einer Freundin diese Einrichtung, wenn er oder sie ähnliche Hilfe benötigen würde.	☺100%	☺	☹	☹
14. Die Behandlung, die ich hier bekomme, hilft mir angemessener mit meinen Problemen umzugehen.	☺75%	☹25%	☺	☹
15. Ich würde wieder in diese Einrichtung kommen, wenn ich Unterstützung bräuchte.	☺100%	☺	☹	☹
16. Die Qualität der Behandlung, die ich erhalte, beurteile ich insgesamt als...	☺75%	☹25%	☺	☹

PatientInnen konnten zwischen 4 Smilies wählen: Sehr gut – im allgemeinen ja – eigentlich nicht – eindeutig nein n=240



Hat Ihnen irgendetwas besonders gut gefallen?

Wenn ja, was war es?

„Jeder Mensch wird so genommen, wie er ist.“ – „Im Gegensatz zu anderen Einrichtungen viel Vertrauen ohne jedesmal Pusten“ – „Rahmenbedingungen mit Sport und Selbsthilfe sehr gut. Fühlte mich bestens betreut.“ – „Einzeltherapie finde ich besonders hilfreich.“ – „TAL 19 und SuchtHotline haben mir sehr bei meiner Abstinenz geholfen.“

Hat Ihnen irgendetwas gefehlt? Wenn ja, was war es?

keine Eintragungen

# 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 zweite 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 ans sich hat und die ihn daran hindern, sich Unterstützung zu holen. Die SuchtHotline war bereits der erste Schritt!

**04.20 10. Anruf:** 57-jährige 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. ■

## 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, 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?



Christa B. ist ehrenamtliche Mitarbeiterin bei der SuchtHotline

### 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. ■

**Im Rahmen der ambulanten Therapie formulieren PatientInnen Abschiedsbriefe an das Suchtmittel. Sie werden in der Gruppe vorgelesen und miteinander diskutiert.**

## Abschiedsbrief an das Suchtmittel

### Was ich dir noch sagen wollte....

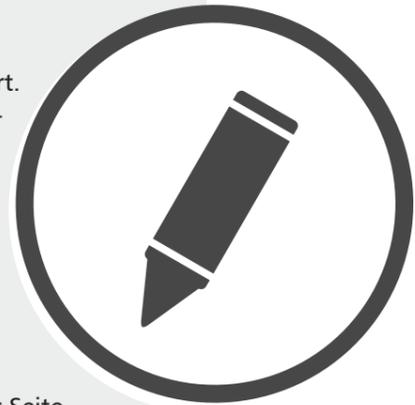
Wir haben eine ganze Zeit nichts mehr voneinander gehört. Mein Leben hat sich komplett verändert, gedreht, verbessert, seit ich mich von dir getrennt habe.

Als Jugendliche sind wir uns das erste Mal begegnet. Es hat Spaß gemacht mit dir. Ich konnte mit dir aus meiner Haut raus kommen. Du hast mir meine Schüchternheit genommen, du machtest mich mutig. Mit dir schien einfach alles besser.

Aber auch wenn es mir schlecht ging, standst du mir zur Seite. Du hast mich getröstet, du hast mich vergessen lassen. Wir wurden unzertrennliche Freunde und gingen durch dick und dünn.

So bist du immer mehr in mein Leben eingezogen und hast dich breit gemacht. Du hast mich nicht mehr losgelassen. Du hast meine Sinne getäuscht und benebelt, meine Gedanken wurden sprunghaft, meine Seele aufgeschlagen. Du hast deinen Teil der Miete nicht mehr bezahlt, dich um nichts gekümmert, um nichts geschert! Du hast mich ausgenutzt, mir wehgetan, mich ausgesaugt und verbraucht. Ich habe meine Familie und meine Freunde vernachlässigt. Du hast mich in unmögliche Situationen gebracht! Ich war kaputt, zerstört, gelähmt. Ich habe lange gebraucht, bis ich erkannt habe, dass mit dir mein Leben immer schwärzer wurde. Ich habe mich von dir getrennt und kam doch reumütig wieder zu dir zurück.

Nun werde ich mein Leben ohne dich meistern. Ich habe mich von dir getrennt. Ich vermisse dich nicht. Mir ist klar geworden, dass unsere Beziehung nur aus Lügen bestand. Ich habe viel mehr Kraft, ich kann klare Entscheidungen treffen und ich kann ohne schlechtes Gewissen wieder in den Spiegel schauen. Es ist noch viel Aufräumarbeit zu tun, aber mit jedem Schritt, den ich gemeistert habe, kommt mein Selbstbewusstsein wieder zurück. Ich komme wesentlich besser ohne dich zurecht und so soll es bleiben. Ich freue mich auf mein Leben ohne dich! ■



**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!

**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**

## PR UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT

12 HALLO münchen STADTVIERTEL Nr. 9 Mittwoch, 28. Februar

# SuchtHotline sucht Helfer

**Das Telefon der SuchtHotline ist 24 Stunden am Tag mit Ehrenamtlichen besetzt.** Foto: Daniela Borsutzky

Abenden und drei Wochenenden alles über Sucht erfahren und Techniken der Gesprächsführung lernen. „Zunächst hospitieren sie mit den alten Hasen, danach übernehmen sie Schichten zu zweit und sobald sie sich sicher fühlen, werden sie alleine eingesetzt“, sagt Kaufman. Der Zeitaufwand beträgt etwa 20 Stunden im Monat. Grundsätzlich kann jeder der möchte, bei der SuchtHotline mithelfen: „Eine gefestigte

Ein neuer Ausbildungskurs startet jetzt – Anmeldung ist noch immer möglich

**SENDLING-WESTPARK** Seit 40 Jahren gibt es die SuchtHotline, sie bietet Betroffenen und deren Angehörigen Hilfestellung in Suchtfragen. Fast 6000 Mal wurde die Hotline 2017 kontaktiert, bei den meisten Anfragen ging es um Alkohol, gefolgt von Spielsucht, Medikamenten, Cannabis und Nikotin. Etwa 60 Ehrenamtliche betreuen derzeit die Hotline 24 Stunden, sieben Tage die Woche. „Eine anspruchsvolle, wichtige Aufgabe, die ohne die vielen Helfer nicht zu bewerkstelligen wäre“, erklärt Birgit Kaufman (Foto), die therapeutische Leitung der Einrichtung. Am 6. März beginnt ein neuer Ausbildungskurs für Ehrenamtliche, in dem sie an zehn

Persönlichkeit ist wünschenswert. Viele Ehrenamtliche sind wahninnig engagiert und müssen verstehen lernen, dass die Verantwortung letztendlich beim Suchtkranken bleiben muss.“  
dbo

Die SuchtHotline ist kostenlos unter der Telefonnummer 28 28 22 oder per E-Mail an kontakt@suchthotline.info zu jeder Tages- und Nachtzeit erreichbar.

**Ausbildungskurs**  
Ab Dienstag, 6. März, beginnt der nächste Ausbildungskurs der SuchtHotline des Beratungs- und Therapie-zentrums TAL 19 am Harras, Albert-Loßhaupter-Straße 19. Eine Anmeldung ist noch möglich. Weitere Informationen und Kontakt gibt es unter www.suchthotline.info.



## AUF SENDUNG

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](http://www.suchthotline.info) gehört und als mp3 heruntergeladen werden.

Bild oben:  
Dr. Max Braun, Leiter der Fachklinik Alpenland, und Moderatorin Patricia Koob. Arbeiten auf kleinstem Raum. Blick von der Technik in die Aufnahme. Zeitliche Feinabstimmung der Sendung. Hier werden Sekunden gezählt.



Bild links:  
Moderatorin Brigitte Amende mit Studiogast

Bild Seite 45, oben:  
Moderator Michael Burghardt im Gespräch mit Christoph Teich zum Thema „Rückfall“

Bild Seite 45, unten:  
Moderatorinnen Brigitte Amende und Birgitt von Maltzahn.

## Die Studiogäste und ihre Themen

**Thema „Rückfall“.** Michael Burghardt im Gespräch mit Christoph 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 AM HARRAS 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 Patricia Koob mit Ilona Tscherny, Dipl. Sozialpädagogin und hauptamtliche Mitarbeiterin von TAL 19 AM HARRAS:

Natürlich ist absolute Rauchabstinenz 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 und den Verdampfer noch zu kurz. Nach derzeitigem Stand würde ich jedoch sagen: empfehlenswert und das „geringere Übel“, wenn die Abstinenz nicht klappt; bedenklich jedoch dann, wenn sie mit der herkömmlichen Tabakzigarette kombiniert wird, da hier das Risiko einer Überdosierung von Nikotin enorm erhöht werden kann. ■



Immer da  
Die Suchthotline ist rund um die Uhr erreichbar:  
Tel. 089-282822.



Nr. 3 | Mittwoch, 17. Januar 2018

## Anfangen mit Aufhören

Christoph-Peter Teich erzählt, wie die SuchtHotline alle 80 Minuten einem Menschen hilft

**Sendling-Westpark** · Seit 40 Jahren besteht die SuchtHotline München, die sich seit ihrer Gründung zu einer der wichtigsten Anlaufstellen für Suchtkranke, Suchtgefährdete und deren Angehörige entwickelt hat. Rund um die Uhr ist das Telefon der Beratungsstelle besetzt, im Schnitt sucht alle 80 Minuten ein Betroffener den „Draht zur Soforthilfe“. Die Anlässe, um sich an die SuchtHotline zu wenden, sind vielfältig - der Entschluss zur Veränderung, Rückfallgefahr oder die Sorge um einen Angehörigen. Die Anonymität eines Telefonats erleichtert es, über die Sucht zu sprechen. So hat das Angebot der Suchthotline schon viele Menschen auf ihrem Weg aus der Abhängigkeit begleitet und unterstützt. Die Beratungs- und Therapiestelle unter der Leitung von Dipl.-Sozialpädagogin Christoph-Peter Teich befindet sich seit September unter dem Namen „Tal 19 Am Harras“ in der Albert-Roßhaupter-Str. 19 in Sendling. Ka-

**auf Alkohol oder Drogen, werden Verhaltenssüchte vernachlässigt?**

**Christoph-Peter Teich:** Das kann man schon so sagen, da sie nicht als so gefährlich eingeschätzt werden. Dabei ist Spiel- oder Mediensucht für die Betroffenen genauso zerstörerisch. Bei der Mediensucht wird es jetzt allmählich klarer, wie sehr schon Jugendliche gefährdet sind und Eltern da oft ein schlechtes Vorbild sind.

**Am Wochenende mit Alkohol über die Stränge schlagen, ein Computerspiel am Stück durchzocken, jeden Abend online sein oder alles mit den sozialen Medien teilen. Ab wann ist dieses Verhalten eine Sucht?**

**Christoph-Peter Teich:** So generell kann man das nicht definieren. Es sind eher andere Merkmale: Ziehe ich mich von meinen (wirklichen) Freunden immer mehr zurück? Vernachlässige ich



**Christoph-Peter Teich:** „Es entstehen Entzugserscheinungen wie Nervosität und Unzufriedenheit.“ Bild: ks

mit einem Bier startet oder die Mutter dauernd bei Fa-

die Sucht. Wirkliche Hilfe ist hier, nicht zu helfen. Angehörige brauchen hier selbst viel Unterstützung.

Mitarbeit sollten es schon sein.

### „Erlernen von Gesprächsführung“

**Es erreichen Sie über 6.000 Anfragen jährlich und ist nur mit hauptamtlichen Mitarbeitern bestimmt nicht zu bewältigen. Wie wichtig sind Ehrenamtliche Helfer für die Arbeit der SuchtHotline?**

**Während der Arbeit werden Ihre Mitarbeiter bestimmt mit einer Vielzahl von Problemen und Schwierigkeiten konfrontiert. Wie bereiten Sie ihre Mitarbeiter vor?**

**Christoph-Peter Teich:** Wir arbeiten gerne mit Ehrenamtlichen, weil sie bei nur ca. 20 Stunden pro Monat oftmals mehr Geduld beim Zuhören aufbringen. Gerade das ist am Anfang für einen Hilfesuchenden ganz wichtig. Auch ist die Sprache oft den Anrufern ähnlicher. Die Funktion ist manchmal die eines guten Nachbarn, der vorurteilsfrei versucht zu verstehen.

**Christoph-Peter Teich:** In der Ausbildung werden Grundkenntnisse zur Suchtproblematik vermittelt.

Man sollte die wichtigsten Anlaufstellen in München kennen, an die weitervermittelt wird. Ganz zentral ist das Erlernen von Gesprächsführung. Hier arbeiten wir nach dem Konzept des „Motivational Interviewings“.

**Man hört als Helfer viele schwere Geschichte, die einem nicht immer die Distanz wahren lassen. Wie gehen Sie und Ihre Mitarbeiter damit um? Wo finden die Hel-**

tharina Sörries sprach mit Christoph-Peter Teich über die SuchtHotline.

**Obwohl es auch eine Mail-Adresse gibt, erreichen die meisten Anfragen Sie per Telefon. Wer ruft bei Ihnen an? Sind das alle direkt Betroffenen?**

**Christoph-Peter Teich:** Mehr als die Hälfte der Anrufer sind direkt Betroffene, die Hilfe suchen. Aber bei einem sehr großen Anteil handelt es sich um Angehörige, die ja oftmals mehr leiden, da sie sich nicht durch das Suchtmittel „wegbeamten“, sondern die Realität klarer vor Augen haben.

### Alkohol und Drogen als Hauptursache

**Um welche Arten der Sucht geht es bei Ihnen? Gibt es einen großen Unterschied zwischen Jung und Alt?**

**Christoph-Peter Teich:** So ganz grob lässt sich sagen: Alkohol ist die Droge der Generation 40+, da sich eine Abhängigkeit meistens schleichend entwickelt und die Sucht erst nach einigen Jahren entsteht. Bei Drogen kann das deutlich schneller gehen. Daher sind es oft junge Erwachsene, die sich deshalb an uns wenden.

**Es gibt viele Präventivveranstaltungen, auch schon in den Schulen. Zumeist konzentrieren sich diese**

Hobbies und Sport? Drehen sich meine Gedanken immer mehr um das abhängige Verhalten und kann ich mir keine Pause mehr auferlegen?

### Ohne Pausen online

**Gerade die Medien- und Internetsucht ist immer wieder ein aktuelles Thema. Kinder und Jugendliche sind durch die sozialen Medien ständig online und haben auch häufig ihr Handy in der Hand. Wie erkennt man Anzeichen für ein Suchtverhalten?**

**Christoph-Peter Teich:** Hier wächst zunehmend ein Problembewusstsein – übrigens auch unter Jugendlichen. Ein Süchtiger kann keine Pausen mehr einlegen: Das Handy liegt beim Essen neben dem Teller, wird ins Bad mitgenommen und liegt auf dem Nachttisch.

Es entstehen Entzugserscheinungen wie Nervosität und Unzufriedenheit. Man meint, irgendetwas zu verpassen.

**„Vorbild sein!“ Alkohol in Maßen. Internet-, Fernseh- oder Computerzeiten begrenzen. Können Eltern helfen, eine Sucht vorzubeugen?**

**Christoph-Peter Teich:** Das Wichtigste: Vorbild sein! Wenn der tägliche Konsum von Alkohol beispielsweise normal ist und der Vater „automatisch“ den Feierabend

cebook ist, sind das Verhaltensweisen, die Kinder nachahmen.

Das gilt natürlich auch fürs Rauchen. Daran sterben immerhin fast 100 mal mehr Menschen als an illegalen Drogen. In der Familie ist es sinnvoll, handyfreie Zeiten (z.B. beim Essen) zu vereinbaren.

### „Wirkliche Hilfe ist, nicht zu helfen“

**Wie kann man einem Angehörigen oder Bekannten mit einer Sucht unterstützen?**



**Christoph-Peter Teich:** „Jeder Anruf ist einzigartig und wir versuchen, individuell darauf einzugehen.“ Bild: ks

begrenzt, wenn der Betroffene keine Einsicht in sein Verhalten zeigt. Ich kann ihm aber deutlich meine Sorge mitteilen und Tatsachen nennen, die auf die Sucht zurückzuführen sind. Wichtig ist hier, alles zu unterlassen was dem Betroffenen den Leidensdruck nimmt. Nur so besteht die Chance, dass er sich von der Sucht verabschieden will und beispielsweise bei uns anruft. Wer Drogenabhängigen Geld gibt oder Alkoholikern das Bier nach Hause holt verlängert

### Interesse und Einfühlungsvermögen

**Christoph-Peter Teich:** Wir wünschen uns Leute, die offen gegenüber fremden Lebensentwürfen sind und nicht missionieren – in welche Richtung auch immer. Auch wenn wir einige trockene Alkoholiker oder cleane Drogenabhängige unter uns haben, ist das keine Voraussetzung. Interesse und vor allem Einfühlungsvermögen sind wichtig.

### „Am 6. März geht's los“

**Wie kann man als ehrenamtlicher Helfer bei Ihnen einsteigen? Was muss man dazu wissen?**

**Christoph-Peter Teich:** Man kann nur bei der SuchtHotline mitarbeiten, wenn man vorher eine Ausbildung macht, die wir alle 18 Monate anbieten.

Die dauert bei uns 10 Abende und 2 Wochenenden. Am 6. März geht's los (immer dienstags).

Man kann sich auf unserer Internetseite [www.suchthotline.info](http://www.suchthotline.info) (hier gibt's auch die Anmeldebögen) oder bei der SuchtHotline unter der Telefonnummer 282822 informieren – und mit einem Ehrenamtlichen reden, der das schon länger macht. Es gibt dann noch ein gemeinsames Gespräch zur Abklärung, ob es für beide Seiten passt. 20 Stunden im Monat und eine mindestens zweijährige

fer Hilfe?

### Wie kann es weitergehen?

**Christoph-Peter Teich:** Auch nach der Ausbildung wird bei uns kein Ehrenamtlicher allein gelassen: Regelmäßige Fallbesprechungen sind bei uns selbstverständlich (und verpflichtend).

**Gibt es feste Abläufe solcher Telefongespräche?**

**Christoph-Peter Teich:** Feste Abläufe gibt es nicht. Jeder Anruf ist einzigartig und wir versuchen, individuell darauf einzugehen. Ratschläge gibt es – wenn überhaupt – aber eher am Schluss eines Gesprächs. Viel besser ist ein gemeinsames Erarbeiten, wie es weitergehen kann.

### Helfen und Profitieren

**Was wünschen Sie sich für die Zukunft der SuchtHotline?**

**Christoph-Peter Teich:** Weiterhin so viele engagierte Ehrenamtliche, denen es Freude macht, anderen zu helfen und dabei auch viel für sich profitieren!

### Infoabend am Dienstag

**Ein unverbindlicher Informationsabend zur ehrenamtlichen Mitarbeit findet am Dienstag, 23. Januar, um 18 Uhr in der Albert-Roßhaupter-Straße 19 am Harras statt.**

# INFOS ZU UNSEREN ANGEBOTEN

Diese Infoblätter des Beratungs- und Therapiezentrums TAL 19 AM HARRAS können Sie kostenlos bei uns bestellen, sowie weitere Post-, Visitenkarten und Aufkleber der SuchtHotline.  
 Aktuelle Informationen über uns finden Sie im Internet auf [www.tal19.de](http://www.tal19.de) und [www.suchthotline.info](http://www.suchthotline.info)

Faltblatt Gesamtangebot

Faltblatt Frauenberatung

Faltblatt Ambulante Therapie

Faltblatt Ambulante Nachsorge

Faltblatt Angehörige

Faltblatt Rauchfrei Programm

Faltblatt Mediensucht

Faltblatt Kontrolliertes Trinken



Postkarte „Realize it“



Postkarte „Quit the Shit“



# INFOS ZU UNSEREN ANGEBOTEN

**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

**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!

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!

**Wer Hilfe SUCHT**

ALKOHOL DROGEN ABHÄNGIGKEITEN SUCHTGEFÄHRDUNG MEDIKAMENTE

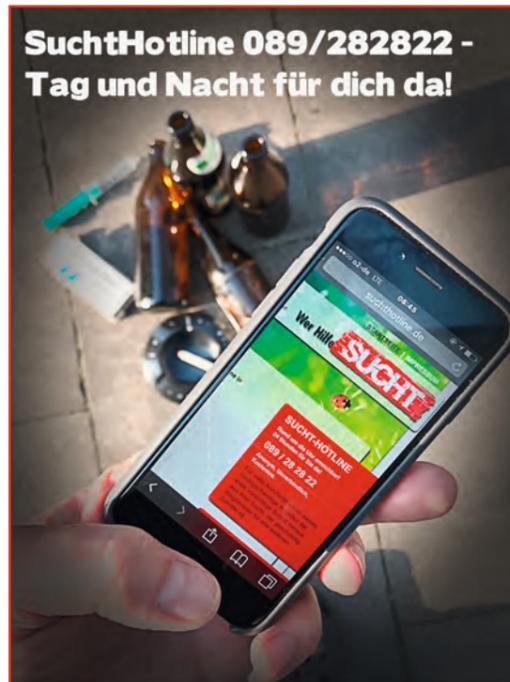
Anfangen mit Aufhören

089 **28 28 22**

www.suchthotline.info

gefördert durch die Landeshauptstadt München

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



Postkarte der SuchtHotline München



Beim Festakt zur Eröffnung des Beratungszentrums charakterisierte Horst Rumsauer, Vorstand der SuchtHotline München, die Zusammenarbeit als Win-win-Situation.

Foto: © Alfred Schmidt, DO



Festschrift 40 Jahre SuchtHotline München

Information und Online-Beratung auf: [www.suchthotline.info](http://www.suchthotline.info)



**Wer Hilfe SUCHT**

ALKOHOL DROGEN ABHÄNGIGKEITEN SUCHTGEFÄHRDUNG MEDIKAMENTE

Anfangen mit Aufhören

089 **28 28 22**

www.suchthotline.info

kontakt@suchthotline.info

Unter unserer Nummer

089 **28 28 22**

und unter [kontakt@suchthotline.de](mailto: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](http://www.suchthotline.info) oder das Spendenkonto SuchtHotline - BIS München - IBAN DE20 70020500 0007800600 Oder spenden Sie einfach 10 € pro Anruf auf 09001 282822 (automatische Abbuchung über Ihre Telefonrechnung).

Flyer SuchtHotline

STARTSEITE | IMPRESSUM

STARTSEITE AKTUELL PRESSE LINKS KONTAKT **Wer Hilfe SUCHT**

10 € Direktspende 09001 / 282822  
Bei Anruf aus dem dt. Festnetz automatisch 10 € spenden über Ihre Telefonrechnung

SPENDEN-PORTAL.DE

WILLKOMMEN bei der SuchtHotline in München - Drogenberatung & Suchthilfe

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

**ONLINE-BERATUNG**

Name

E-Mail Adresse

Thema/Suchtmittel

Ort/Region

Alter

HELFEN SIE UNS HELFEN

BIN ICH SÜCHTIG?  
DANN BIST DU SÜCHTIG  
SUCHT-URSACHEN  
BEGLEITERSCHENUNGEN  
SUCHTBEHANDLUNG  
IN DER FAMILIE

Wer ist die 'SuchtHotline'?

Der Verein ist seit mehr als 30 Jahren Anlaufstelle für AnruferInnen aller Altersgruppen, aller sozialen Schichten, für Betroffene ebenso wie für ihre Angehörigen. Alle, die ein Suchtproblem haben, können hier anrufen. Etwa 6000 Anrufe erreichen das Beratungstelefon jährlich.

>> SuchtHotline (Power Point Präsentation 1MB) <<

# Wer Hilfe SUCHT



## Direktwahl zu den MitarbeiterInnen:

Teich, Christoph	Leitung	089/24 20 80-12	christoph.teich@deutscher-orden.de
Sauheitl, Maria	Sekretariat, Patienteninformation	089/24 20 80-0	maria.sauheitl@deutscher-orden.de
Kaufman, Birgit	Frauenberatungsstelle	089/24 20 80-23	birigt.kaufman@deutscher-orden.de
Riedl, Martin	Psychosoziale Beratungsstelle	089/24 20 80-16	martin.riedl@deutscher-orden.de
Schielein, Barbara	Psychosoziale Beratungsstelle	089/24 20 80-14	barbara.schielein@deutscher-orden.de
Nelson, Gisela	Sekretariat, Patienteninformation	089/24 20 80-0	gisela.nelson@deutscher-orden.de
Tscherny, Ilona	Frauenberatungsstelle	089/24 20 80-22	ilona.tscherny@deutscher-orden.de
Weil, Patricia	Psychosoziale Beratungsstelle	089/24 20 80-15	patricia.weil@deutscher-orden.de

## Erreichbarkeit der SuchtHotline:

089/282822 oder 01805/313031\* (rund um die Uhr)  
eMail-Beratung: kontakt@suchthotline.info

\* Kostenpflichtige Nummer der bundesweiten Sucht- und Drogenhotline, ein Zusammenschluss vieler Suchthotlines in Deutschland. Es gilt der Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters - i.d.R. 14 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz, abweichender Mobilfunktarif. Dieser Dienst wird unterstützt von Next ID.



[www.facebook.com/pages/suchthotline](http://www.facebook.com/pages/suchthotline)



TAL 19 AM HARRAS Beratungs- und Therapiezentrum  
für Suchtgefährdete und Abhängige  
Albert-Roßhaupter-Str. 19 • 81369 München  
Tel.: 0 89/24 20 80-0 • Fax: 0 89/24 20 80-11  
eMail: tal19@deutscher-orden.de  
Internet: www.tal19.de



**Spendenkonto von TAL 19 AM HARRAS:**  
**Bank im Bistum Essen**  
**BIC: GENODED1BBE**  
**IBAN: DE96 3606 0295 9393 0121 26**

**Spendenkonto der SuchtHotline:**  
**Bank für Sozialwirtschaft München**  
**BIC: BFSWDE33MUE**  
**IBAN: DE20 7002 0500 0007 8006 00**

