

Rehabilitandenmagazin Fachklinik Oerrel

Februar/März 2023



## INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort/Grüße aus der Redaktion
MEIN FRÜHLING von Maya Schulz
"FACHLICHES"
Interview mit Frau Wagener
Die "maskierte" Depression
Philosophie des Absurden von Maik Philipp
Wiederentdeckung eigener Gründe für den Konsum von Suchtmitteln von André Morlock
"PRAKTISCHES"
Achtsamkeit in den Alltag integrieren
Wandertouren rund um Oerrel-mit tierischem Mehrwert
"HAUSINTERNES"
Abend der Begegnung
Selbsthilfegruppen-Besuche: Hilfe zur Selbsthilfe
Angehörigenseminar: Das Verständnis und der Dialog für Angehörige
"WEITERFÜHRENDES":
UNTERHALTSAMES
Auflösung des TIERQUIZ Therapeuten- und Mitarbeiter © der Januar-Ausgabe
QUELLEN & IMPRESSUM

## **Vorwort – Gruß aus der Redaktion**

Moin! Grüezi!

Servus!

Hallo!

Hier liegt die bereits fünfte Ausgabe der Klinikzeitung vor dir:

"Aufblühen" haben wir sie genannt; der Winter ist bald vorbei, Uhren werden vorgestellt, die Bäume schlagen um sich … und die Rehabilitand\*innen können (nicht nur jetzt, doch besonders jetzt!) im wahrsten Sinne des Wortes aufblühen.

Das Haus Niedersachsen kann in diesem Jahr auf ganze 50 Jahre erfolgreiche Arbeit zurückblicken und feiert nach einer Corona-Pause endlich mal wieder ein Sommerfest (auch Ehemaligentreffen und Wiedersehensfest genannt) in größerem Stil... der Termin steht mittlerweile fest: Es wird Samstag, der 19.08. 2023! Das Fest des Wiedersehens beginnt am Vormittag mit einem Gottesdienst, geleitet von Ulf Röder, wie ihr ihn in Kirchen so nicht erleben könnt.

Kuchen, Bogenschießen, Hüpfburg für die kleinen oder auch großen Kinder;), uvm...

Also wird es ein Ehemaligen-Treffen in diesem Jahr geben – wer weitere Informationen darüber sucht, findet dazu einiges auf der Website des Hauses. Falls Interesse besteht, könnt ihr uns gerne auch über Facebook kontaktieren.

Nun beginnt es doch wahrhaftig wieder, zu schneien? Der Winter ergibt sich nicht kampflos. Wir hoffen, Ihr werdet Euch ein Beispiel am Frühling nehmen und ebenfalls nicht kampflos der Sucht gegenübertreten, sondern ihr mit allen Euch zur Verfügung stehenden Mitteln – sei es eine Selbsthilfegruppe oder eine geeignete weiterführende Therapie (oder ...?) – den Kampf ansagen und weiterhin "aufblühen".

Wir hoffen, dass Dir auch in diesem Heft wieder Lesenswertes und Neues begegnet. Denn ein Heft ist nur so gut, wie seine Leser!

In diesem Sinne: Bleibt positiv gestimmt, aber negativ getestet. 😊

**Eure Redaktion** 

André, Maík, Magda, María, Maya, Olíver und Símone

## **Mein Frühling**

Die kalte Jahreszeit neigt sich bald dem Ende zu... Es wird Zeit für den Frühling.

Die Natur blüht langsam auf, die Sonne lässt sich öfter blicken, doch was ist mit uns?

Wann blühen wir auf? Mit wem? Was tut uns gut?

Wir entwachsen der alten Winterhülle, dem alten Ich, jeden Tag ein Stückchen mehr.

Jeder neue Tag bietet die Chance uns weiterzuentwickeln, groß zu werden.

Wärme lässt wachsen. Die Knospen werden sich langsam öffnen, die ersten Pflanzen werden blühen.

Herzenswärme lässt Menschen wachsen.

Wir öffnen uns, zeigen uns durchaus verletzlich, überstehen Regentage und Stürme, ziehen uns manchmal auch zurück, wie das Hasenkind in seine Höhle.

Mit jedem Mal, dass wir erneut aufstehen und uns den persönlichen Widrigkeiten stellen, brechen die alten Krusten auf und wir lassen wieder Sonne in unsere Herzen.

Was lang verborgen, taucht nun auf.

Der Panzer bricht, die Seele raus.

Schatten schwinden, Licht tritt ein.

Das soll dein Weg zur Freiheit sein.

Alles Liebe für euch,

Maya Schulz

## "FACHLICHES"

# Interview mit Frau Wagener zum Thema Traumatherapie

Ute Wagener, geb. 17.3.71 in Salzgitter-Lebenstedt studierte Psychologie in Osnabrück bis 1997, danach hatte sie eine eigene Praxis für 3 Jahre in Braunschweig. Sie entschied sich eine Ausbildung in Verhaltenstherapie anzufangen. Durch die dazugehörenden Praktika hat sie festgestellt, dass Suchttherapie genau ihr Ding ist.

2001 bekam sie eine Anstellung beim LKH (später Ameos) Hildesheim (Entgiftungsstation und Sucht-Tagesklinik). 2005 machte sie den Abschluss in der Verhaltenstherapie. 2009 die Ausbildung in EMDR. Damals hat sie immer wieder gemerkt, dass sie mit ihrem bis dahin bestehenden Handwerkszeug bei traumatisierten Patienten nicht so gut helfen konnte wie sie es gerne gewollt hätte. Die EMDR-Methode gab ihr dann endlich die Möglichkeiten, auch diesen Patienten gut helfen zu können.

2012 kam der Wechsel zum Klinikum Braunschweig, auf die Entgiftungsstation und Ambulanz. Nach 19 Jahren auf Entgiftungsstationen war sie zunehmend unglücklich gewesen. Grund dafür waren kurze Behandlungszeiten, die zudem von den Krankenkassen immer weiter verkürzt wurden. Als das Angebot aus Oerrel kam hat sie sich Ende 2019 dazu entschieden, im Haus Niedersachsen zu arbeiten, Anfang 2020 begann sie die Arbeit aufzunehmen und hat es noch nicht einen Tag bereut. (Alex)

MS: Guten Tag Frau Wagener.

UW: Guten Tag Frau Schulz.

MS: Was genau ist Trauma?

UW: Trauma kommt aus dem Griechischen und bedeutet Wunde. Die Traumatisierung ist eine Folge eines Erlebnisses, was die Person nicht verarbeiten konnte. Je früher etwas Schlimmes passiert, umso weniger Strategien werden aufgebaut. Das Risiko ist dementsprechend bei Kindern größer als bei Erwachsenen.

MS: Bitte beschreiben Sie die physischen Vorgänge im Gehirn, die bei einem traumatischen Ereignis stattfinden.

UW: Der Thalamus (Kerngebiet des Zwischenhirns) verarbeitet die Sinneseindrücke. In der Amygdala (Emotionszentrum) brennen sich die nicht zuordenbaren Erinnerungen ein und entwickeln ein Eigenleben. Der Hippocampus (Teil des limbischen Systems) kann das erlebte nicht der Realität zuordnen. Im Cortex cerebri (Großhirnrinde) findet eine unvollständige bis keine Speicherung der traumatischen Ereignisse statt. Wenn etwas passiert, was die bisherigen Bewältigungsmechanismen überfordert, dann kann das, was passiert ist, nicht richtig verarbeitet werden. Es wird in Bruchstücken abgespeichert.

MS: Wie läuft eine Traumatherapie typischerweise ab? Haben sie persönliche Beispiele?

UW: Normalerweise wird mit der Stabilisierungsphase begonnen. Die Patienten werden geschult, ihre Gefühle und Anspannungen zu regulieren. Wenn die nötige Belastbarkeit hergestellt ist, folgt die Phase

der Traumaverarbeitung. Bis dahin können Monate vergehen, je nach Schwere der Traumatisierung und des Therapie Settings.

Spezielle Trauma Kliniken nehmen sich viel Zeit für die Stabilisierungsphase. Diese Zeit habe ich hier nicht. Die Leute sind meiner Meinung nach instabil, weil sie täglich unter den Folgen der Traumatisierung leiden. Deswegen gehe ich ohne Umwege gleich in die Verarbeitung mit EMDR, wenn die dafür nötige Belastbarkeit gegeben ist.

MS: Was ist EMDR? Wie wird es angewendet?

UW: EMDR bedeutet Eye Movement Desensitization and Reprocessing, zu Deutsch die Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegung. Die klassische EMDR geht über Augenbewegungen, die therapeutisch angeleitet werden und folgt eigentlich einem sehr strengen Protokoll und ist genau definiert.

Ich mache mein eigenes Ding, wie immer, ein bisschen anders (lacht) und arbeite mit dem Tappen (Das tippen auf die Handrücken der Patienten). Der Wirkmechanismus ist die sogenannte bifokale Stimulation (Aktivierung der linken und rechten Gehirnhälfte abwechselnd). Dadurch arbeiten alle Gehirnbereiche zusammen und die Verarbeitung kann stattfinden. EMDR funktioniert in zwei Durchgängen. Pro Sitzung wird ein Thema (Belastende Situation) gewählt.

Durchgang 1: Der Patient guckt sich vor dem inneren Auge (Augen sind geschlossen) die Situation an. Er ist zu keiner Zeit seinen Bildern ausgeliefert, da der Prozess durchs Tappen von mir begleitet wird und hat jederzeit die Möglichkeit, Pausen einzubauen. Die emotionale Belastung ist in dieser Phase noch sehr hoch. Nach dem ersten Durchgang bespreche ich das eben angeschaute.

Was hat der Patient über sich selbst gedacht und was hat er gefühlt? Dann versuchen wir eine neue Haltung zu dem erlebten zu finden. Es wird eine neue Affirmation formuliert.

Durchgang 2: Im zweiten Durchgang geht der Patient nochmal die Bilder durch, wiederholt aber immer wieder seinen neuen Satz. Dadurch wird die neue Haltung an die neuen Bilder gekoppelt. Durch die jetzige Bewertung reduziert sich der Leidensdruck erheblich.

MS: Wann ist eine EMDR nicht möglich?

UW: Wenn der Patient damit überfordert wäre. Dann arbeite ich mit schonenderen Methoden.

MS: Haben Sie noch ein paar letzte Worte für unsere Leser?

UW: Ich mache vieles anders, als es vorgeschrieben ist und bin keine Frau für Protokolle (lacht).

MS: Vielen Dank für Ihre Zeit, Frau Wagener.

## **DIE "MASKIERTE" DEPRESSION**



#### **DEPRESSION—Was ist das?**

Neben der Vielzahl an geläufigen Definitionen und Auffassungen einer *Depression* ist zunächst festzustellen, dass sie zur Gruppe der *affektiven Störungen* zu zählen ist, bei denen insbesondere die *emotionale Wahrnehmung* der Betroffenen beeinträchtigt ist. Dies kann unter anderem zu Tage treten durch ein allgemeines Gefühl der *Niedergeschlagenheit* oder auch Traurigkeit, einer grundsätzlichen Antriebslosigkeit, einer schlechten Konzentrationsfähigkeit in Verbindung mit einer kurzen Aufmerksamkeitsspanne, ein geringes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, bisweilen gehen auch Schuldgefühle oder ein pessimistisches Denken über die Zukunft damit einher. In Form, Schwere und Verlauf kann sich die Erkrankung der Depression von Mensch zu Mensch stark unterscheiden.

#### SONDERFORM: MASKIERTE bzw. HOCHFUNKTIONALE DEPRESSION

Unter einer sogenannten "hochfunktionalen Depression" versteht man eine Form von Depression, bei der der Patient -trotz offenkundig vorliegender Erkrankung- für seine Umwelt augenscheinlich im Alltag weiterhin funktioniert, d. h. seinen üblichen Tätigkeiten nachgeht, z. B. zur Arbeit geht, sich mit Freunden trifft, sonstigen Hobbies nachgeht oder auch eine Beziehung führt.

Die von einer funktionalen Depression betroffenen Menschen führen ihr Leben gewissermaßen oberflächlich weiter, wodurch sie von ihrem Umfeld gar nicht als "depressiv" und niedergeschlagen wahrgenommen werden (können), da sie ihre eigentliche, gedrückte Stimmung zumeist gekonnt tarnen, d.h. vor den anderen gewissermaßen wie hinter einer *Maske* verbergen. Nicht selten wird die wahre, negative Gestimmtheit und das psychische Leiden nach außen hin mit gespielter guter Laune überdeckt, weshalb in diesem Zusammenhang auch von einer "*smiling depression*" (lächelnder Depression) gesprochen wird.

#### Die PROBLEMATIK der hochfunktionalen Depression

Im Gegensatz zu einer *klassischen* Depression wird die *hochfunktionale Depression* eher als eine *leichte Form der Depression* eingestuft, die allerdings *über Jahre andauern* kann.

Die Symptome sind grundsätzlich ähnlich, z. B. ungeregelte Schlaf- und Essensstruktur, Schlaflosigkeit, geringes Selbstwertgefühl, Grübelneigung, Reizbarkeit, Konzentrations- und Entscheidungsprobleme, geringe Begeisterungsfähigkeit, Gefühle innerer Leere, Antriebslosigkeit, Erschöpfung.

Gerade aufgrund der Tatsache aber, dass es den betroffenen Personen zum Teil sehr, sehr lange Zeit gelingt, im Alltag für *ihr Umfeld* und auch *für sich selbst* augenscheinlich weiter zu "*funktionieren*", verlängert sich oftmals der persönliche Leidensweg erheblich. So sind sich viele Betroffene entweder gar *nicht bewusst*, dass sie einer Hilfe bedürfen, oder aber können es sich nicht eingestehen, dass Hilfe und Unterstützung von Nöten wäre, da ihr Selbstbild oder ihr Erfolgsprofil dies nicht zulässt.

Erst wenn der Leidensdruck zu groß, die Erschöpfung und Verzweiflung zu intensiv wird oder die Fassade bzw. Maskerade bereits bröckelt, kann die *Hilfsbedürftigkeit* des an einer "maskierten Depression" Erkrankten überhaupt *erkannt* und schließlich *behandelt* werden.

#### HILFE UND BEHANDLUNG

Wichtig zu wissen ist: Menschen, die an einer Depression leiden, kann geholfen werden!

Mit passenden Behandlungsformen, wie geeigneten psychotherapeutischen Verfahren oder auch antidepressiv wirkende Medikamenten zur Unterstützung, können depressive Episoden überwunden werden.

Entscheidend ist: den ersten Schritt wagen und Hilfe(n) annehmen!

#### **WEITERFÜHRENDES**

Nach aktuellen Angaben leiden jedes Jahr etwa 350 Millionen Menschen weltweit an Depressionen, davon *5,3 Millionen in Deutschland*.

Aufgrund dieser hohen Anzahl an Betroffenen setzt sich der Europäische Depressionsverband bereits seit 2004 mit dem *Europäischen Tag der Depression* (jährlich am ersten Sonntag im Oktober) dafür ein, Aufklärungsarbeit zu leisten und Vorurteilen entgegenzuwirken.

 $https://unsplash.com/de/s/fotos/maske?utm\_source=unsplash\&utm\_medium=referral\&utm\_content=creditCopyText~(09.03.2023)$ 

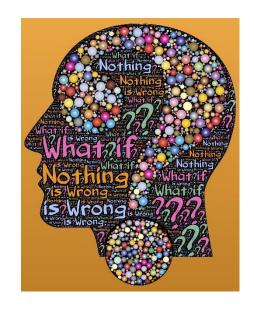
https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/wie-fuehlen-sich-depressionen-an (09.03.2023)

#### Philosophie des Absurden: Ein tiefgründiger Blick auf das Leben

-Maik Philipp

In der Philosophie des Absurden versucht man, das Sinnlose und Unverständliche des menschlichen Daseins zu verstehen. Diese Richtung, die von Philosophen wie Albert Camus und Martin Esslin vertreten wird, geht davon aus, dass das Leben keinen tieferen Sinn hat und dass jeder Versuch, einen solchen zu finden, zum Scheitern verurteilt ist.

Absurdität entsteht, wenn das Bedürfnis des Menschen nach Sinn und Verstehen in Konflikt mit der Unfähigkeit steht, einen solchen zu finden. In einer absurden Welt sind wir gezwungen, mit einer Wirklichkeit zu leben, die widersprüchlich und ohne echte Bedeutung ist.



Die Philosophie des Absurden betont jedoch, dass wir trotzdem weitermachen müssen, indem wir uns auf das Hier und Jetzt konzentrieren und uns selbst und unsere Beziehungen zu anderen Menschen schätzen. Es geht darum, das Leben zu schätzen, trotz seiner Sinnlosigkeit, und es in vollen Zügen zu genießen.

Einige Kritiker argumentieren, dass die Philosophie des Absurden zu einer Haltung der Resignation führt und dass das Leben ohne Sinn einfach traurig und unannehmbar ist. Andere sehen es als eine Möglichkeit, Freiheit und Selbstbestimmung zu erlangen, indem man sich von den Erwartungen und Vorstellungen einer bestimmten Gesellschaft befreit.



Letztendlich lädt die Philosophie des Absurden zu einer tiefgründigen Reflexion über das Leben leben ein und fordert uns auf, uns von überholten Konzepten und Vorstellungen zu befreien, um ein erfüllteres und authentischeres Leben zu führen.

#### Quellen:

- https://www.youtube.com/watch?v=Jv79l1b-eol
- https://de.wikipedia.org/wiki/Philosophie des Absurden
- https://pixabay.com/illustrations/nothing-wrong-paradox-problem-1394845/
- https://pixabay.com/illustrations/duality-opposites-meditation-1003292/

# Wiederentdeckung eigener Gründe für den Konsum von Suchtmitteln

#### Von André Morlock

Eine vermeintliche Willensfreiheit und die dadurch gewonnene Handlungsfreiheit nach dem "Griff zur Flasche" ist eine nur scheinbare Illusion eines tiefgreifenden Bedürfnisses zu trinken. Besteht überhaupt die Möglichkeit nach einer jahrelangen Suchtmittelabhängigkeit in ein freies Leben, wie vor dem exzessiven Alkoholkonsum, zurückzukehren? Zu Anfang einer Reha sollte man sich deshalb der Gründe klarwerden, warum man getrunken hat und gibt es die eine auslösende Ursache, die uns zur wirklichen Erkenntnis führen kann. Wirkliche Freiheit beginnt nur mit der Abstinenz und nicht der scheinbaren Illusionen von Handlungsfreiheit des durch ein Suchtmittel hervorgerufenen Rauschzustandes. Scheinbar deshalb, weil unter Einfluss von Suchtmitteln man als Betroffener schon zeitweilig der Meinung ist, klare Entscheidungen treffen zu können. Das ist aber nur eine temporäre Illusion. Spätestens, wenn die angehäuften Probleme seines Handelns zu Tage treten, stellt man sich seinen selbstbegangenen Fehlern oder sollte es zumindest. Denn wenn noch weitergetrunken wird, hält die Illusion scheinbar weiter an;)

Zurück zum Thema: Nach einem Rückfall ist es schwer sich selbst zu hinterfragen. Entweder ist man zu benommen von den Auswirkungen des Genussmittels oder auf der Suche, die Sucht zu befriedigen. Nur ein klarer Kopf, Abseits dieser steten, fast reflexartigen Körperbewegung beim Konsum, bietet nach einer gewissen Zeit der Abstinenz die Chance sein Handeln zu hinterfragen. Während einer Reha, wie hier im altbewehrten Hause Niedersachsen, ist ein guter Zeitpunkt dafür. Legen wir los:

Oft beginnt es mit einem Glas, um dem Alltagsstress zu entkommen. Also dem Wunsch sich zu betrinken oder einfach dem Willen betrunken zu sein, manchmal ist es auch eine Melange aus beidem. Zeitpunkt und Ort des Rückfalls sollten auch nicht unterschätzt werden, denn es kann dabei zu einer unreflektierten Übersprungshandlung kommen, in die man quasi ungeschickt hineinschlittert. Eine Firmenfeier mit beschwipstem Chef oder die familiäre Grillfeier samt angetrunkenem Onkel beispielsweise, beides bietet guten Anlass seine Vorsätze ad acta zu legen und sich zu sagen, "ach ein Glas geht immer und dabei bleibt es!", aber…es gilt sich gar nicht erst in solch eine kritische Situation zu begeben, auch wenn das mitunter nicht leicht ist.

Diese Beispiele stehen stellvertretend für viele Ausreden, wobei es nicht böse gemeint ist, sondern eine zur Gewohnheit gewordene Konstellation mit einem allgegenwärtigen Genussmittel. Man ist mit seiner selbsterkannten Suchtkrankheit schließlich in der Minderheit, für sich selbst verantwortlich und es gibt kein zurück. Von einem Phänomen zu sprechen ist für den einen hilfreich, für den anderen der erste Schritt hin zum Lapsus, der dann oft zu einem einschneidenden, unnötigen Erlebnis führt. Da die kausale Relation oft im Einzelnen für sich nicht nachvollziehbar ist (weil die Anhäufung von Ausflüchten zu sehr

steigt), kann von einer Art nötigem Lernprozess mit Bezug aufsteigenden Alkoholkonsum in keinem Falle gesprochen werden.

Um den Gedanken vom Anfang wiederaufzunehmen, was muss geschehen, damit es nicht zu einem Rückfall kommt. Manche haben gar nach Gesetzmäßigkeiten gesucht. Ich habe mir überlegt, schon im Jugendalter anzufangen, mit der ersten Zigarette oder dem ersten Schluck. Was waren damals die Gründe oder der Auslöser, unterscheiden sie sich signifikant von denen während einer Sucht? Manche sind gar auf der Suche nach einer höheren Instanz- es kann auch der Chef als solche durchgehen, aber das ist eine andere Geschichte und führt zu keinem befriedigendem Ergebnis. Wichtig ist die Dynamik eines solch schnell gemachten Schrittes mit all seinen Folgen (Schmerzen, Entzugssymptome o.ä.) nicht zu unterschätzen. Andere meinen eine Suchtmittelabhängigkeit als einen Entwicklungsprozess durchschreiten zu müssen, um sich selbst besser kennenzulernen. Das ist aber vollkommen irrsinnig, weil Alkohol eine harte, zwar legale, Droge ist, die jedoch nicht beherrschbar ist. Die Konsequenzen sind ja jedem bekannt und spezifizierbar, leider niemals beeinflussbar. [A.M]

Buchtipp: Hermann Hesse "Siddhartha"



https://unsplash.com/de/s/fotos/ joe-ng-HGKSEeDVTgA-unsplash

## "PRAKTISCHES"

## Achtsamkeit in den Alltag integrieren

Gegründet wurde EmbracingMindfulness.com von Sharon Jeffreys. Infos und Übungen aus diesem Artikel orientieren sich an dieser Seite.

#### Voller Achtsamkeit durch das Jahr

Achtsamkeit hat zum Ziel, mehr im Hier und Jetzt zu leben. Du schenkst dem Moment mehr Aufmerksamkeit, um mehr Gelassenheit zu entwickeln, die kleinen Dinge des Lebens bewusst wahrzunehmen und dich an ihnen zu erfreuen. So kann deine Lebensqualität in großem Umfang verbessert werden.

Eine achtsame Lebensweise erfordert ein wenig Zeit und Übung. Unser Gehirn braucht etwa 30 Tage, um neue Gewohnheiten zu festigen. Es ist wichtig, dass du 30 aufeinanderfolgende Tage an jedem einzelnen Tag aktiv an der Etablierung der neuen Gewohnheit arbeitest. Die Zielführung dabei ist es, innerhalb eines Monats jeden Tag ein paar Minuten zu finden, die Achtsamkeit zu üben. Die meisten dieser Übungen lassen sich fast überall und zu jedem beliebigen Zeitpunkt durchführen, oft ohne dass andere Menschen etwas davon bemerken. Wenn Du einen Monat lang jeden Tag eine Achtsamkeitsübung praktizierst, wirst Du höchstwahrscheinlich auch langfristig ein wenig achtsamer durchs Leben gehen.

Wir wünschen Dir dabei viel Spaß und Freude!

Nun folgen ein paar Achtsamkeitsübungen für Dich als Beispiel:



(Bildquelle: Ellen Quin auf https://unsplash.com)

### Übung 1: Atmen

Diese Übung kann fast jederzeit und überall durchgeführt werden. Konzentriere Dich lediglich eine Minute lang auf deine Atmung. Du beginnst damit, einmal langsam durch die Nase einund durch den Mund langsam wieder auszuatmen. Dies sollte jeweils ungefähr sechs Sekunden dauern. Lass Deine Sorgen, Deine Termine und alle anderen Gedanken eine Minute lang los und sei einfach ganz still. Dabei kannst Du bewusst auf deine Atmung achten und Deine Sinne auf die Wege, die Dein Atem nimmt und wie er durch Deinen Körper fließt, konzentrieren. Übe dies heute mindestens fünfmal (in größeren zeitlichen Abständen).

## Übung 2: Handwahrnehmung

Hierzu verschränkst Du Deine Hände ganz fest miteinander und hältst sie für fünf bis zehn Sekunden in dieser Position. Wenn Du sie wieder loslässt, achtest Du darauf, wie sich Deine Hände anfühlen. Du konzentrierst Dich so lange wie möglich auf dieses Gefühl. Führe diese Übung mehrmals am Tag durch, bis Du bemerkst und verstehst, wie sich das anfühlt und wie Körper und Verstand damit umgehen.

## Übung 3: "Ich"

Mache Dir jedes Mal bewusst, wenn Du das Wort "Ich" in einem Satz verwendest. Dadurch konzentrierst Du Dich gezwungenermaßen darauf, wie ichbezogen du bist. Es kann ziemlich erschreckend oder auch einfach überraschend sein, wie oft Du das Wort "Ich" benutzt. Du kannst es auch zählen.

### Übung 4: Die Natur

Versuche, die Natur um Dich herum bewusster wahrzunehmen: suche Dir einen Park oder irgendeine Grünfläche, wo Du sitzen, stehen oder gehen kannst. Du kannst die verschiedenen Blattarten wahrnehmen, das Vogelgezwitscher, den Wind und entfernte Verkehrsgeräusche; spüre die wärmende Sonne auf deinem Gesicht, die Luft auf Deiner Haut. Dabei achtest Du darauf, dass Dein Geist auf den Augenblick der Gegenwart konzentriert bleibt.

#### Übung 5: Angenehme Routine

Diese Übung hat zum Zweck, die Zufriedenheit des Augenblicks zu genießen und dem ewigen Vorwärtsstreben zu entkommen, in welchem wir täglich gefangen sind. Du wählst hierzu eine Routinetätigkeit. Suche dir etwas aus, das Du gerade erledigen möchtest, bevor Du Dich in die nächste Aufgabe stürzt. Versuche dabei, die momentane Aufgabe nicht als notwendige Pflicht, sondern als völlig neue Aktivität zu begreifen. Beispielsweise der Abwasch: Achte darauf, wie das Wasser das Becken füllt und sich mit dem Spülmittel vermischt, wie sich im Wasser durch Deine Handbewegungen Bläschen bilden und wie sich diese auf Deiner Haut anfühlen. Du kannst mit dieser Aufgabe kreativ werden und bei einer Routinetätigkeit neue Erfahrungen machen.

## Wander-Touren rund um Oerrel-mit tierischem Mehrwert

Schon ein flüchtiger Blick auf *Google-Maps* lässt erkennen: Unser aller derzeitiges "Zuhause-auf-Zeit", **Haus Niedersachsen** ②, ist ein geradezu idealer **Ausgangspunkt** für diverse (kürzere & längere) **Wanderungen/Spaziergänge**: Wohin man auch sieht, rundherum, weit und breit, jede Menge ausgedehnte einsame Felder, Wiesen und Wälder (und angeblich auch ein Hügel-Berg¹)! ③

Und, wer sich neben uns spazierwütigen Rehabilitanden darüber natürlich am meisten freut, sind unsere vierbeinigen (zumeist bellenden) Mit-Bewohner hier im Haus Niedersachsen:

Oerrel, ein wahres Hunde-Paradies!

Um euch bzw. vielleicht gerade auch den Neuankömmlingen im Haus ein paar Anregungen zu geben, wo euch eure künftigen Wander-, Spazier- und/oder Hunde-/Gassi-Runden hinführen könnten (auch bei Matsch-Wetter...) und mit welchen tierischen Mehrwert (=Erlebniswert für den Hund ②) die Touren für eure vierbeinigen Begleiter aufwarten können, findet ihr nachfolgend ein paar "Beispiel-Runden" von unterschiedlicher Länge und Dauer sowie mit verschiedenen tierischen Besonderheiten—die natürlich ganz beliebig abgewandelt, gekürzt, verlängert, kombiniert etc. werden können...

In diesem Sinne: Auf geht's! Schuhe an, Hund(e) geschnappt, raus in die Natur und viel Spaß!

## 1. "Wenn's pressiert!"<sup>2</sup>

### (a) "Das Dorf-Dreieck"

Dauer: 23 min Länge: 1,53 km

Strecke: Aspahltstraße & Gehweg **Hunde-Wertung:** Planke, Unterstand,

Balance-/Trick-Steine;

beliebte "Geschäfts"-Ecken (Beutel



Dauer: < 30min

#### (b) "Das Hinterm-Haus-Viereck"

Dauer: 25 *min* Länge: 1,62 *km* 

Strecke: Alphaltstraße < Feldweg

**Hunde-Wertung:** Freilauf, Wurfspiele, Buddeln;

beliebte "Geschäfts"-Ecken



<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Anmerkung der Redaktion: hier konnte redaktionsintern (aufgrund unterschiedlicher Ansichten/Erfahrungswerte) leider keine Einigung bzgl. der Terminologie erzielt werden ☺

² Anmerkung der Autorin: Bayr. "Wenn man (oder Hund ②) es schon sehr eilig hat/ Wenn `mal nicht viel Zeit zur Verfügung steht!"

### 2. "Stunden-Runden"

Dauer: ca. 1 h

Foldstr.

#### (a) "Feld-Wald-Repkerstraße"

Dauer: 1h 15min Länge: 5,1 km

Strecke: geteerte Wege & Feld-/Waldwege (50/50)

**Hunde-Wertung:** überwiegend Freilauf möglich;

weitläufige Felder zum Rennen, für Wurf- und Bring-Spiele oder zum Buddeln; jede Menge Wald

für Suchspiele und Stöckchen zum Suchen, Finden, Wiederbringen,

Mittragen etc.; beliebte "Geschäfts"-Ecken (Sowieso!)

 $\Theta \Theta \Theta \Theta$ 



Dauer: 1h Länge: 4 km Höhenmeter:  $60 \text{ } \odot$ 

Strecke: Teerstraßen > Waldwege

Hunde-Wertung: obligatorische Hundebegegnung beim

"Erlebnishof Dreyer"; seltsame andere "Hunde" (Wildschweine, Heidschnucken im Wildpark Wulff);

teilweise Freilauf möglich; beliebte "Geschäfts"-Ecken (Beutel lieber dabeihaben!)



## 3. "Ausgedehnte Wochenend-Touren"

Dauer: > 2 h

# (a) "Freundschaftseiche" & Elbe-Seiten-Kanal (Kanalbrücke Königsdamm) & Otter Nr.5 & Mönchskreuz³

Dauer: 4 h 5min Länge: 15,8 km

Strecke: geteerte Wege < Feld-/Waldwege

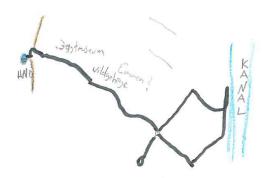
**Hunde-Wertung:** viel Freilauf möglich; weitläufige Felder zum Rennen, für

Wurf- und Bring-Spiele oder zum Buddeln; jede Menge Wald für Suchspiele und Stöckchen zum Suchen, Finden, Wiederbringen, Mittragen etc.; Bächlein zum Plantschen und sonstigem Unfug;

hunderte "Geschäfts"-Ecken;

00000

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> Variante nur "Freundschaftseiche": Dauer: 2 h 20min, Länge: 9 km



## (b) "Hankensbüttel auf Umwegen" (Einkaufsmöglichkeiten)

Dauer: 3 h 22minLänge: 13 kmHöhenmeter:  $70 \bigcirc$ 

Strecke: geteerte Wege & Feld-/Waldwege

Hunde-Wertung: siehe (a) © © © ©



Die Zeichnungen dienen der groben Veranschaulichung und sind nicht als zuverlässige Kartographie zu bewerten

<u>APP-Tipp zur Touren-Planung:</u> **komoot** (Erkennt auch den kleinsten Trampelpfad und liefert genaue Zeit- & Strecken-Infos! © )



# Abend der Begegnung

Wie geht es weiter?
Kann man das überhaupt schaffen?
Wie reagieren Andere, wenn ich hier raus bin?
Hier ist es ja ganz anders als Zuhause...

Diese Gedanken gehen bestimmt dem Einen oder Anderen durch den Kopf, wenn es zum Ende dieser Therapie hier im Haus Niedersachsen geht. Die große Frage, ob langfristig ein abstinentes Leben überhaupt möglich ist, versucht der Abend der Begegnung beantworten...

Der Abend der Begegnung bietet Rehabilitanden und Rehabilitandinnen die Möglichkeit mit ehemaligen Patienten des Hauses Niedersachen und in den Austausch zu treten. Er ist ein Teil des Therapieangebotes und kann auf freiwilliger Basis jeden ersten Mittwoch im Monat besucht werden.

Seit Beginn der Corona-Pandemie fand der Abend der Begegnung nicht mehr statt. Im Februar 2023 konnten sich Aktuelle und Ehemalige erstmals wieder begegnen.

Unter der Leitung von Daniel Franz, selbst Therapeut und Seelsorger im Haus Niedersachsen, verläuft der Abend meist unter einem bestimmten Thema. Anfang März ging es um Gerechtigkeit, wobei die Meinungen dazu sehr breit gefächert waren.



Die Eindrücke der Rehabilitanden waren überwiegend positiv.

<u>Maya</u>: "Es war interessant gestaltet und gut, unterschiedliche Meinungen zu hören, auch wenn es etwas laut war, was der Akustik geschuldet war. Ich fand es gemütlich, persönlich und sehr nah, da wir uns alle Duzen konnten. Mir hat es auch gefallen, dass es keine zeitliche Begrenzung gab."

Regina: "Ich fand das Thema Gerechtigkeit aufschlussreich. Es wurde von allen Seiten gut kommuniziert. Neue Denkanstöße waren mir sehr hilfreich. Ich fand es sehr gesellig, mutig und konnte auch gut das "Du" akzeptieren. Der Ablauf war für mich sehr rund."

<u>Fawad</u>: "Ich fand es gut, dass wir in der Vorstellungsrunde sagen durften, als was wir uns in der Jugend verkleidet haben bei der Vorstellungsrunde. Das Tafelbild über die Gerechtigkeit fand ich gut, da es offen war für verschiedene Blickpunkte."

<u>Bianka:</u> "Ich bin mit anderen Erwartungen in diesen Abend gegangen. Mich hat es beeindruckt, dass ein ehemaliger Rehabilitand schon 27 Jahre lang trocken war. Hätte gern mehr Austausch mit ihm gehabt."

<u>Steffi</u>: "Ich fand es interessant von den Ehemaligen zu hören, wie sie das hier erlebt haben. Finde es gut, dass es den Abend der Begegnung gibt, da es Mut macht und später würde ich das (zum Abend der Begegnung gehen) auch machen wollen."

Der Abend der Begegnung soll eine Motivation sein, nach dieser Therapie in eine zufriedene Abstinenz zu gehen, die auch langfristig möglich ist. Dass es machbar ist, zeigen uns die ehemaligen Rehabilitanden und Rehabilitandinnen. Also bleibt dran, gestaltet eure Zukunft so wie ihr es wollt. Es gibt viele andere Dinge, die unser Leben lebenswert und schön machen...

## Hilfe zur Selbsthilfe

Der Mensch ist ein soziales Wesen und gefühlt leben Menschen länger, die sich in Gruppen oder Vereinen zusammentun. Wir werden schon früh mit anderen Menschen außerhalb der Familie konfrontiert. Wenn wir jedoch krank werden wird das Gefühl manchmal noch intensiver. Egal, um welche Krankheit es sich handelt. Langfristig kann und will der Mensch nicht damit allein gelassen werden. Hier in Deutschland kann man sich mittlerweile Hilfe in fast jedem Bereich suchen und finden.

Wie dies nach einer Langzeittherapie wie dieser aussieht, ist, wie jeder Rehabilitand ganz unterschiedlich. Wer wirklich die Entscheidung getroffen hat, abstinent leben zu wollen, braucht einen gutes Sichernetz, das ihn oder sie im Alltag auffangen kann.

Menschen mit derselben Krankheit oder dem gleichen Problem, die sich zu einer Gruppe zusammenschließen, kann Mut machen und dauerhaft wirksam sein im Umgang mit der Erkrankung.

Ich selbst hatte bisher keinen guten Zugang zu solchen Gruppen. Das eine oder andere Mal habe ich eine Gruppe besucht und für mich schnell entschieden: "Das ist nichts für mich."
Doch je mehr ich mich mit der Abhängigkeitserkrankung und der langfristigen Abstinenz auseinander setze, desto öfter höre ich das Schlüsselwort Selbsthilfegruppe.

Von Selbsthilfegruppen, mit denen ich persönlich gesprochen habe, berichten immer wieder welchen Halt die Gemeinschaft gibt und dass es leichtsinnig wäre, nicht regelmäßig zu Treffen zu gehen, da es oft die Gefahr des Rückfalls bürge...Sogar nach 20 Jahren noch.

Das Haus Niedersachsen arbeitet seit 30 Jahren mit Selbsthilfegruppen zusammen und durch den Besuch einer dieser Gruppen während meiner Zeit hier konnte ich mir einen neuen Einblick verschaffen:

Sei klug genug, um zu erkennen, dass du Hilfe brauchst

Sei weise genug, um darum zu bitten

J, der seit 26 Jahren trocken ist, kam zu uns in die Bezugsgruppe und erzählte von seinen damals schlimmsten Eskapaden unter Alkoholeinfluss. Kurz danach berichtete er, wie er von seiner Frau mehr oder weniger unter Zwang seinen ersten Entzug anging mit anschließender Langzeittherapie.

Über seinen jetzigen alkoholfreien Alltag durften wir auch etwas erfahren. Seine Familie und sein soziales Umfeld achten für ihn mit auf Alkohol in Lebensmitteln und schenken ihm Anerkennung für seine Abstinenzentscheidung. Seine Gruppe trifft sich ca. 2-3 Mal im Monat

und es erscheinen auch 10-14 Mitglieder regelmäßig. Einige davon seien bereits 20-30 Jahre trocken. Sie besuchen neben Reha-Einrichtungen auch Entgiftungsstationen.

Was ihn auch beschäftigt hat, war die Frage nach der Arbeit mit Kindern in Bezug auf übermäßigem Konsum der Eltern und dessen Auswirkungen.

"Ich brauch die einfach.", meinte J. schon ganz am Anfang.

Wenn man die ersten Male zu einer Gruppe geht, sollte man sich wohl fühlen. Was helfen kann, ist, über seine Vergangenheit zu sprechen, aber auch den Blick auf die Zukunft richten. Anderen Mitgliedern auch einfach zuzuhören, kann ebenfalls für sich selbst wirksam sein. "Es wird von Tag zu Tag leichter."

Jeder entscheidet natürlich selbst, ob oder in welche Gruppe er/sie gehen möchte. Letztendlich war und ist es für viele Abhängige ein Anker oder Sicherheitsnetz für die langfristige Abstinenz.

Quelle Foto: unsplash.com/raquelraclette

# Das Verständnis und der Dialog für Angehörige

Therapie hat nicht ausschließlich mit sich selbst zu tun, sondern auch mit seinem eigenen Umfeld: Involviert sind auch Familie, Freunde oder auch Arbeitskollegen. Abhängigkeit ist eine anerkannte Krankheit, von der noch immer viele Menschen in Deutschland wenig gehört haben oder hören wollen. Doch nicht umsonst gibt es inzwischen vielseitige Angebote um diese Krankheit besser kennenzulernen und damit umzugehen. Aber nicht nur für sich selbst, sondern auch für die Menschen in der Umgebung ist es oft nicht leicht Verständnis aufzubringen.



Deshalb bietet das Haus Niedersachsen *Angehörigenseminare* an, um aufzuklären und Verständnis im Umgang mit der Krankheit zu erreichen. Inhaltlich geht es darum, wie man Abhängigkeit überhaupt feststellt, wie sich diese entwickelt und verläuft. Im weiteren Schritt ist es wichtig zu verstehen, welche Rolle die Angehörigen spielen, wie es nach der Langzeittherapie weitergehen kann und wie man mit einem "Rückfall" umgeht.

Während der Pandemie war diese Möglichkeit nicht gegeben, allerdings bot man zumindest in Telefonaten Förderung des gegenseitigen Verständnisses und die Entwicklung verbindlicher gegenseitiger Unterstützungsmöglichkeiten weiterhin an. Vor Covid19 hatten die Seminare eine Dauer von 2 Tagen und Partner/Partnerinnen konnten sogar länger bleiben für Paarseminare. Jetzt finden sie einmal im Monat an einem Samstag wieder statt.

In der Regel besuchen 8-15 Angehörige diese Veranstaltung und laut Erfahrungswerten sollen es mehr werden. Die Besucher reagieren sehr positiv, denn sie suchen ja auch das Gespräch und das Verständnis für die Krankheit. Auch dass sie dort andere Angehörige treffen, lässt sie spüren, dass sie damit nicht allein sind.

Weitere Infos/Hinweise zu Terminen gibt es beim Bezugstherapeut\*in oder bei Hr. Fahlbusch. Wir ermutigen alle, Familie, Freunde oder Arbeitskollegen einzuladen, um ein besseres Verständnis im Umgang mit der Krankheit im Alltag zu erreichen.

Quelle Foto: unsplash.com/sebastianDumitru

# "WEITERFÜHRENDES"

## **Echtes Leben**

Die ARD hat Teile einer Dokumentation über ein Leben nach der Sucht unter dem Titel: "Nüchtern sein ist nichts für Feiglinge", zu finden in der ARD Mediathek, in dem Bereich der Reihe "Echtes Leben" auf dem Gelände und in Räumen der Fachklinik Oerrel gedreht.

Gezeigt wird eine von St.Pauli Fans neu gegründete Selbsthilfegruppe in Hamburg unter dem Namen "Weiß-Braune Kaffeetrinker" am Beispiel der ehemaligen Rehabilitandin Jessica Obertopp-Ulm.

## **UNTERHALTSAMES**

## LÖSUNG - Eine kleines "Who is Who" des Teams

## Ausgabe Januar 2023

Frau Dyck - Fledermaus

Frau Haß - Fuchs

Frau Schulze - Giraffe

Herr Gabka - Eule

Herr Franz - Otter

Frau Jannicke - Hase

Schwester Renata - Wolf

Frau Wagener - Huhn

Frau Münch - Frosch

Frau Klabe - Hamster

# **Quellen und Impressum**

Offizielles Rehabilitandenmagazin der Haus Niedersachsen gGmbH Fachklinik Oerrel Feldstraße 5 29386 Oerrel/Dedelstorf

## Fotos:

Titelbild und Hintergrund zu "Mein Frühling": Tomoko Uji auf Unsplash sonst Quellenangabe beim Bild

Geschrieben von: Maya S. Maria J. Simone B. Oliver G. Andre M. Marcus W. Magda D. Maik P. (Namen sind Red. bekannt)

Verantwortlich im Sinne des Presserechts: Matthias Hierzer

Nachbearbeitung: Lucretia Dyck, Rebecca Münch