

## RATGEBER

# Alkohol – ein Feind, der sich als Freund tarnt

Alkoholabhängige Menschen gibt es quer durch alle sozialen Schichten. Alkoholkrank wird aber niemand wegen fehlender Charakterstärke. Oft hängt die Sucht mit persönlichen oder beruflichen Schwierigkeiten zusammen. Hilfe und viel Verständnis bietet das Suchtzentrum Danis der Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) in der Klinik Beverin.

hr. Egal, ob arm, reich, weiblich, männlich, jung oder älter – die Alkoholabhängigkeit kennt keine gesellschaftlichen Barrieren. Suchtgefährdet sind vor allem Menschen, die nicht oder nur wenig an sich selbst glauben, die denken, Alkohol helfe ihnen, um mutiger und sicherer zu werden. «Ein Trugschluss», weiss Claudio Blumenthal, seit 25 Jahren mit Leib und Seele organisatorischer Leiter des Suchtzentrums Danis an der Klinik Beverin in Cazis.

«Wir unterstützen unsere Patienten in ganzheitlichem Sinne (medizinisch und psychotherapeutisch) während des rund einwöchigen Entzugs und der sich anschliessenden, im Schnitt sechs bis acht Wochen dauernden Therapie», so Birgit Reimann Meisser, Psychologin und Psychotherapeutin im Suchtzentrum Danis der PDGR. Beide haben viel Verständnis für ihre Patienten. Sie wissen genau, wie schwierig es für diese ist, das eigene Verhalten zu ändern und zu lernen, ohne Alkohol mit schwierigen Situationen umzugehen.

## Alte Rituale ablegen

«Wie lebe ich ohne meine bisherigen Rituale? Wie erlebe ich mich ohne Alkohol, wie

spüre ich mich dann?» Das, so erklären beide Fachleute, seien ganz wichtige Erfahrungen, die alkoholabhängige Menschen während ihrer Therapie machen. Die zwei begleiten Betroffene fachlich und mit viel Einfühlungsvermögen während ihrer Entzugs- und Therapiereise. «Unsere Patienten erkennen während der Therapie selbst, welche Lebenssituationen sie nicht befriedigten, und sie lernen so die Gründe für ihre Flucht in den Alkohol kennen. Wir zeigen ihnen, wie sie neue Gewohnheiten entwickeln und eine ganz neue Lebensqualität kennenlernen können.»

Auf der Therapiestation Danis arbeitet das Team von sieben Mitarbeitenden nie mit erhobenem Zeigefinger. «Helfen können wir nur, wenn der Patient versteht, welche Programme in seinem Denken und Verhalten bisher abgelaufen sind. Dies ist der Schlüssel für eine Veränderung und Gesundheit», so Claudio Blumenthal.

## Ambulant oder stationär?

Ein Entzug zu Hause in Absprache und Begleitung mit dem Hausarzt ist möglich, wenngleich schwieriger. Einfacher ist die Behandlung in der Klinik Beverin, da eine stän-



Haben viel Erfahrung mit Alkoholikern und viel Verständnis für das Leiden: Claudio Blumenthal, org. Leiter Suchtzentrum Danis, und Birgit Reimann Meisser, Psychologin und Psychotherapeutin.

dige medizinische und psychotherapeutische Betreuung gewährleistet ist. Auf den Entzug folgt die ambulante oder stationäre Therapie. Wer bleibt, geht mit seinen Ärzten und Therapeuten einen «Abstinenzvertrag» ein, in dem der Patient etwa verspricht, weder Alkohol zu trinken noch Drogen zu nehmen und auch die Behandlungsziele mitzutragen.

Rückfälle sind möglich, erklären Blumenthal und Reimann Meisser. «Ein Rückfall aber ist immer eine neue Chance, sich noch besser zu verstehen. Wir haben ja keine Knöpfe am Körper, die wir einfach programmieren könnten. Und so sehen wir einen Rückfall als Wachstum und niemals als Weltuntergang ... Wer mit unserer Unterstützung den Mut findet, den Alkohol als seinen vermeintlichen Freund aufzugeben, der findet zu sich selbst und zu einem besseren Leben.»

## ■ ALKOHOLSUCHT? ANLAUFSTELLE PDGR

Alkohol löst keine Probleme, wissen Fachleute der Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) und Betroffene, die im Suchtzentrum Danis in der Klinik Beverin Hilfe gefunden haben.

Oft bieten Arbeitgeber ihren alkoholkranken Mitarbeitenden die Chance, nach erfolgter Therapie an den Arbeitsplatz zurückzukehren. Wichtig ist auch der Einbezug des Partners und/oder der Eltern. Für Angehörige gibt es Info-Abende im Suchtzentrum Danis. Hier erfährt man auch, dass es nicht darum geht, Schuld zuzuweisen, sondern Schuld wegzunehmen.

Hilfe bieten: die PDGR mit ihren regionalen ambulanten Diensten und ihrem Suchtzentrum Danis, Tel. 058 225 35 35, [www.pdgr.gr.ch](http://www.pdgr.gr.ch); das Blaue Kreuz, Tel. 081 252 43 37, [www.blaueskreuz.gr.ch](http://www.blaueskreuz.gr.ch), die AA Anonyme Alkoholiker, Hotline 0848 848 885, [www.anonyme-alkoholiker.ch](http://www.anonyme-alkoholiker.ch).



Eine Therapie eröffnet Alkoholkranken eine neue Sichtweise und neue Lebensqualitäten.

Bilder Susi Haas