



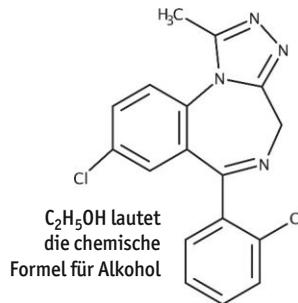
Die Zeitschrift der
Caritas Suchthilfe
im Bistum
Regensburg

AUSGABE 34
FRÜHJAHR 2024

Suchthilfe KONKRET

Alkohol, das unterschätzte Genuss-Gift

Alkohol verbindet uns, lässt uns gemeinsam feiern, auf Volksfesten in den Armen liegen. Er bringt uns Entspannung und lockert jedes Gespräch auf. Unser Essen wird durch passende alkoholische Getränke begleitet und verfeinert. Nur dann kann vermeintlich ein runder Genuss entstehen. Dazu kann Alkohol ein Gefühl der Sportlichkeit und Freiheit – wie in der Werbung vermittelt – am Karibikstrand, auf der Segeljacht oder im Fußballstadion erzeugen. „Ein Gläschen in Ehren, kann niemand verwehren.“ In diesem Satz spiegelt sich die Normalität von Alkoholkonsum und Gesellschaft wider. Ebenso in dem Gerücht, ein Glas Rotwein am Tag sei gesund, was so übrigens nicht stimmt. Bier, Wein und andere alkoholisch Getränke sind das Schmiermittel in unserer Gesellschaft, dabei akzeptiert und auch oft bagatellisiert.



Trinkaufforderungen werden zu jeder Gelegenheit oft auch unüberlegt gemacht. Einerseits.

Andererseits ist Alkoholkonsum das sozialmedizinische Problem Nummer eins in Deutschland, und wir belegen Platz fünf (2019) der Hockkonsumländer. Jährlich sterben 62.000 Menschen in Folge von Alkoholkonsum und es entstehen über 50 Mrd. Euro direkte und indirekte volkswirtschaftliche Kosten durch Alkohol. Bei einem Drittel aller Gewalttaten spielt Alkohol eine Rolle. Und: Alkohol wirkt als Zellgift auf viele Bereiche des Körpers gesundheitsschädlich. Die pharmakologische Wirkung von Alkohol dazu ist gut erforscht und die medizinischen Auswirkungen sind hinreichend bekannt. Dabei machen die Klinikaufenthalte aufgrund von Alkoholvergiftungen nur einen kleinen Teil des Problems aus.

Langfristige Alkoholmissbrauch ist massiv gesundheitsschädlich, circa drei Millionen Menschen in Deutschland haben eine alkoholbezogene Störung, zehn Millionen Deutsche trinken zu viel. Ein „zu viel“ ist laut der WHO in Durchschnitt mehr als 0,25 Liter Bier oder ein Glas Wein am Tag (bei Männern, bei Frauen ist es etwa nur die Hälfte). Eine gesundheitlich unbedenkliche Menge gibt es allerdings nicht. Alkohol ist ein Nervengift, dass den Körper schleichend und auch lange schmerzlos, schädigt. Wie zum Beispiel die Schädigung bis zur Zerstörung der Leber als häufigste Folge des Alkoholmissbrauchs. »

24/7-Shops machen den Zugang zu Alkohol jederzeit möglich

Foto: H.C. Wagner

Vorwort



Marion Santl

Foto: H.C. Wagner

Liebe Leserinnen und Leser,

lassen Sie uns in dieser Ausgabe den geschärften Blick auf das Thema Alkohol richten – wenn das im Zusammenhang mit dieser Droge überhaupt möglich ist.

Alkohol ist eine Substanz, die seit Jahrhunderten tief in den kulturellen Traditionen vieler Gesellschaften verankert ist. Er begleitet oft die Höhepunkte des menschlichen Erlebens. Unbestreitbar ist jedoch, dass Alkohol mit einer Reihe von gesundheitlichen und sozialen Risiken, Erkrankungen und in der Folge auch Kosten verbunden ist.

Es ist an der Zeit, dass wir ein ausgewogenes Verständnis von Alkohol als Traditionsdroge entwickeln.

Wir sollten die kulturelle Bedeutung und historische Rolle anerkennen, die Alkohol in vielen Gemeinschaften spielt, während wir gleichzeitig die Risiken ernst nehmen, die mit seinem Konsum verbunden sind. Dies erfordert eine offene und ehrliche Diskussion über gesundheitsbewußte Konsumgewohnheiten, den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol und den Zugang zu Unterstützung und Beratung für diejenigen, die Hilfe benötigen. Noch ein Fakt am Rande: Hopfen gehört übrigens zu der Familie der Hanfgewächse. Durch entsprechende Aufbereitung – wie bei der Cannabispflanze – kommt es zu einer berauschenden Wirkung im Getränk des Bieres.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre!

Herzlichst,
Marion Santl

Referatsleitung Ambulante Suchthilfe & Sozialpsychiatrie



Alkohol verbindet, Alkohol verbündet – gemeinsamer Konsum setzt die Hemmschwelle für weiteren Konsum oft herab

Foto: H.C. Wagner



Ungefähr 200 Erkrankungen hängen, direkt oder indirekt mit einem zu viel an Alkoholkonsum zusammen (zum Beispiel Hepatitis, Bauchspeicheldrüsenentzündung, Diabetes oder als Auslöser für verschiedene Krebserkrankungen). Das muss sich ändern. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) fragt bereits 2011: „Wie kommt es, dass ein Produkt, das derart negative Wirkungen zeigt, sowohl auf den Einzelnen wie auf die Gesellschaft, derart unterschätzt wird? Wie kommt es dazu, dass in Deutschland alljährlich so viele Menschen durch Alkohol sterben, dass eine Stadt in der Größenordnung Brandenburgs ausgelöscht wird, ohne dass es dazu einen Aufschrei in Politik und Gesellschaft gibt?“

Unschärfe

Das Ungleichgewicht in der Diskussion zu den Themen Missbrauch und Abhängigkeit

zwischen Alkohol und illegalen Substanzen ist präsent (siehe Diskussion um die Teillegalisierung von Cannabis). Alkohol ist genauso eine Droge wie Kokain, Heroin, Cannabis oder Ähnliches. Es geht darum, dass diese Substanzen psychotrop wirken, also unser Bewusstsein verändern.

und gesundheitsgefährdeten Verhalten gegenüber. Der Widerspruch zwischen dem vorherrschenden Image im Gegensatz zum Schadenspotential von Alkoholkonsum ist mehrdeutig. Wir erleben eine positive Wirkung und nehmen dafür die Risiken in Kauf.

*What good can drinkin' do,
what good can drinkin' do?
Lord, I drink all night but the
next day I still feel blue*

”

Janis Joplin: What good can drinkin' do (1962)

“

Wir leben in einer komplexen Alkoholkultur

Alkohol ist in Deutschland ein kulturell integriertes Mittel. Es wird breit und rund um die Uhr angeboten (Supermärkte, Gaststätten, Tankstellen, Automaten) mit nicht unbedingt wirksamen Kontrollen. Nahezu alle sozialen Ereignisse gehen mit Konsum von alkoholischen Getränken einher. Der erste Alkoholkonsum bei Heranwachsenden,

derzeit in Deutschland bei ca. 13,8 Jahren, gleicht eine Art Initiationsritus unter Peers oder Erwachsenen. Unser Umgang mit Alkohol wird weniger in

Alkohol in der Schwangerschaft: das Baby trinkt immer mit

Alkoholkonsum während der Schwangerschaft kann Folgen für das ungeborene Kind haben. Das Fetale Alkoholsyndrom (FASD) ist eine der führenden Ursachen für Entwicklungsstörungen. Selbst geringe Mengen Alkohol können zu bleibenden Schäden führen, darunter körperliche, ko-

gnitive und Verhaltensprobleme. Symptome reichen von Wachstumsverzögerungen bis hin zu Gesichtsfehlbildungen.

Es ist wichtig, dass werdende Mütter und ihre Partner sich bewusst über die Risiken von Alkoholkonsum in der Schwangerschaft informieren und Unterstützung erhalten, um

eine alkoholfreie Schwangerschaft zu gewährleisten. Denn Prävention ist der beste Schutz: Schwangere Frauen sollten während der gesamten Schwangerschaft und Stillzeit keinen Alkohol konsumieren. Selbst kleine Mengen können das Risiko für FASD erhöhen.

10 Regeln für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol

- Für Erwachsene gilt: Trinke täglich nicht mehr als ein (Frauen) bzw. zwei (Männer) Standardgläser Alkohol (Getränke von ca. 10-12 Gramm reinen Alkoholgehalt z.B. 0,125 Liter-Glas Wein/Sekt oder 0,25 Liter Bier)
- Vermeide es, Dich zu betrinken!
- Für Erwachsene gilt: Bleibe an mindestens zwei Tagen pro Woche alkoholfrei!
- Wenn du zwischen 16 und 18 Jahre alt bist: Ab und zu mal etwas Alkohol trinken ist o. k. Starker, häufiger oder sogar täglicher Alkoholkonsum ist aber ein Warnsignal für einen problematischen Konsum. Bleibe an mindestens sechs Tagen pro Woche alkoholfrei.
- Bist du unter 16 Jahren, so solltest Du am besten gar keinen Alkohol trinken, da dein Körper im Wachstum besonders anfällig für das Zellgift Alkohol ist.
- Sei nüchtern, wenn es auf Leistungsfähigkeit, Konzentrationsvermögen und schnelle Reaktionen ankommt. Das heißt: Kein Alkohol bei der Arbeit, wenn Du noch am Straßenverkehr teilnehmen oder Sport treiben möchtest.
- Lebe als Schwangere und in der Stillzeit alkoholfrei!
- Kläre, ob Du bei der Einnahme eines bestimmten Medikaments Alkohol trinken darfst.
- Kläre, ob Du wegen besonderer gesundheitlicher Risiken abstinenter oder besonders zurückhaltend sein solltest!
- Ältere Menschen müssen besonders zurückhaltend sein mit Alkohol.

Quelle: drugcom.de

Gremien und Parlamenten entschieden, sondern vielmehr und vor allem tagtäglich im Privatleben: in Familien, im Freundeskreis und am Arbeitsplatz.

Alkoholabhängigkeit ist eine schwere Erkrankung, ein gesellschaftliches Problem. Die Risiken der legalen Droge Alkohol werden unterschätzt, aufgrund von Werbung der Alkoholindustrie und auch der Bagatellisierung durch Politiker. Die Todeszahlen aufgrund von Alkoholkonsum sprechen allerdings eine deutlich andere Sprache.

Alkohol ist mit Abstand die schädlichste Droge der Welt mit dem größten gesellschaftlichen Schadenspotenzial

Alkoholabhängigkeit zerstört, das eigene Leben, soziale Strukturen und Familien – langsam und schleichend. Darum müssen wir

- für sich als Betroffene und Angehörige Hilfe annehmen oder anderen Hilfe anbieten (siehe „Rat & Hilfe“ Seite).

- Ärzte beziehungsweise Hausärzte uns die Suchthilfe sollten enger zusammenarbeiten
- Eltern, Erzieher und Lehrer offen und aufgeklärt über Alkoholkonsum sprechen.

Ein totales Verbot ist keine Lösung. Dies haben Prohibitionsphasen in verschiedenen Ländern gezeigt. Wir müssen dieser, unserer Lebenswirklichkeit Rechnung tragen. Daher geht es nicht um Verbote oder einen erhobenen Zeigefinger. Es geht um Bewusstmachung, Transparenz in den

Fakten und um ein darüber Sprechen. Wir wollen einen vernünftigen und aufgeklärten Umgang mit Alkohol in allen Bereichen.

*Ich mag kein Alkohol,
nur das Besoffensein*

*Wer so viel feiert,
der ist auch oft allein*

Feine Sahne Fischfilet: Ich mag kein Alkohol (2018)

hinsehen, das Thema ernst nehmen und darüber offen sprechen und gegeben falls handeln, das heißt unter anderem



„Blau“ ist in Verbindung mit Alkoholenuss keine Farbe, sondern beschreibt den Zustand

Foto: H.C. Wagner

Mitarbeiter im Profil

Dr. Vanessa Jurczyk, Psychologin M. Sc. Fachambulanz für Suchtprobleme Straubing

Wann und wo sind Sie geboren?

1993 in Regensburg

Beschreiben Sie bitte kurz Ihren beruflichen Werdegang.

Ein bisschen verworren: Ich hatte schon ganz früh den Wunsch, Forscherin zu sein, wollte aber auch immer etwas tun, das Menschen weiterhilft, das das Leben für viele leichter oder zufriedener macht. Nach dem Psychologiestudium bin ich daher auch erstmal ein bisschen in die Forschung abgetaucht, bin ein bisschen in Deutschland und England herumgekommen, habe mich mit Multitasking beschäftigt. Über die Corona-Zeit habe ich dann aber für mich festgestellt, dass ich doch etwas Praktischeres machen möchte, und dass mir der menschliche Kontakt in der Forschung – wo man viel Zeit einfach vor dem PC verbringt – wirklich fehlt. Ich bin dann aus Bremen zurück in die Heimat gekommen, habe in der Suchtberatung in Straubing angefangen und schließlich doch noch entschieden, die

Weiterbildung zur Psychotherapeutin zu machen.

Seit wann sind Sie an der Fachambulanz tätig und was sind Ihre Aufgaben?

Ich bin seit Mai 2022 in Straubing tätig. In unserer Beratungsstelle haben wir ganz vielfältige Aufgaben und teilen uns das auch gut auf. Jede von uns führt Beratungsgespräche für Angehörige, für Betroffene mit stoffgebundenen und stoffungebundenen Süchten durch. Wir begleiten unsere Klientinnen oft auch lange Zeit, manchmal geht es aber z. B. nur darum, in eine stationäre Entwöhnungsbehandlung zu vermitteln. Außerdem leite ich bei uns die Nachsorgegruppe und führe regelmäßig Naloxon-Trainings durch. (Naloxon ist ein Notfallmedikament bei Überdosen, Anmerkung der Redaktion).

Was hat Sie dazu bewogen, in der Suchthilfe zu arbeiten?

Ich mag die Abwechslung in der Arbeit und



ich liebe es, dass man so sehr auf Augenhöhe und ganz individuell an den Zielen der Klientinnen und Klienten arbeiten kann. Ich merke, dass das für mich eine Arbeit ist, wo ich gut reinpasse und die ich jeden Tag gerne mache.

Was machen Sie neben der Arbeit zum Ausgleich?

Ich bewege mich gern an der frischen Luft, gehe spazieren, laufen, radeln, bouldern. Die wichtigste Rolle spielen aber meine Freundinnen, Freunde und Familie.

Text: Dr. Vanessa Jurczyk; Foto: privat

Mitarbeiter im Profil

Thomas Buchmin, Psychologe M. Sc. Fachambulanz für Suchtprobleme Amberg

Wann und wo sind Sie geboren?

Geboren bin ich am 16. September 1995 in Regensburg

Beschreiben Sie bitte kurz Ihren beruflichen Werdegang.

Nach meinem Masterabschluss in Psychologie an der Uni Regensburg begann ich im Herbst 2020 meine berufsbegleitende Ausbildung zum Psychotherapeuten. Im Rahmen dieser Ausbildung war ich in der Fachklinik Haselbach, in der Psychiatrie in Cham und nun seit Herbst 2022 in einer psychotherapeutischen Lehrpraxis tätig. Abseits dieser Ausbildungsstellen habe ich ein Jahr lang am Lehrstuhl für Klinische Psychologie in Regensburg und zwischen 2021 und 2023 in der psychosomatischen TCM-Klinik in Bad Kötzing gearbeitet.

Seit wann sind Sie an der Fachambulanz tätig und was sind Ihre Aufgaben?

Seit September 2023 bin ich nun in der Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme in Amberg angestellt. Ich begleite Betroffene von stoffgebundenen und Verhaltenssüchten sowie deren Angehörige. Ich vermittele

weiterführende Therapien für Betroffene und biete Nachsorgegespräche im Anschluss an die Therapie an. Gemeinsam mit einer Kollegin leite ich unsere Nachsorgegruppe, deren Ziel es ist, Betroffene nach der Therapie in ihrer Abstinenz zu stärken.

Was hat Sie dazu bewogen, in der Suchthilfe zu arbeiten?

Mein Einstieg in die Suchthilfe war recht pragmatisch. Während meines Bachelorstudiums habe ich nach einem Praktikumsplatz gesucht und hoffte auf eine zeitnahe Zusage. Ich stieß auf die Fachklinik in Haselbach und hatte ein sehr herzliches Vorstellungsgespräch bei der damaligen Klinikleiterin Inge Hebborn. Dieses siebenwöchige Praktikum hat die Tür geöffnet, später in der Suchthilfe tätig zu sein. Eben in Haselbach habe ich im Jahr 2021 im Rahmen der Psychotherapeutenausbildung nochmals eine zehnmonatige Praktikumsstelle angetreten. Das vertrauensvolle und auch familiäre Miteinander in Haselbach, die Lebensgeschichten, Not und Hoffnung – da merkte ich, hier geht es ums Eingemachte, und das macht die therapeutische Tätigkeit für mich so wertvoll.



Was machen Sie neben der Arbeit zum Ausgleich?

Ich wohne im wunderschönen Regensburg, da ist es für mich Ausgleich, einfach mal durch die Stadt zu spazieren, auf der Steinernen Brücke zu verweilen, oder mich während des Tages in eine Kirche zu setzen – am liebsten in die Klosterkirche der Karmeliten am Kornmarkt. Am Feierabend gehe ich gerne mal eine Runde laufen oder setze mich aufs Rad. An Tagen, an denen ich nicht so früh raus muss, schalte ich morgens gerne mal „3sat“ ein und schaue ein wenig Alpenpanorama. Denn ich liebe die Berge, ob im Winter beim Skifahren oder im Sommer zum Wandern oder Klettersteige ausprobieren.

Den schönsten Ausgleich habe ich aber dann, wenn ich Zeit mit meiner Partnerin verbringe.

Text: Thomas Buchmin; Foto: privat



Thomas Häusler (r.) und ein Patient der Fachklinik Haselbach führen den „Sonnengruß“ vor

Foto: Caritas Fachklinik Haselbach

Waldbaden in der Fachklinik Haselbach

Ein tiefer Atemzug in ein neues Leben

In der malerischen Fachklinik Haselbach, idyllisch gelegen in den unberührten Wäldern Bayerns, entdecken Rehabilitanden mit Suchterkrankungen eine neue, überraschende Form der Therapie. Es ist nicht die neueste pharmakologische Entwicklung oder eine revolutionäre Psychotherapie, sondern etwas, das bereits seit Jahrhunderten in unserer Umgebung existiert, und auf das wir oft vergessen zu achten – der Wald.

Diese innovative Therapie, bekannt als „Waldbaden“ oder „Shinrin-Yoku“ in Japan, wo sie ihren Ursprung hat, wird nun in Haselbach eingesetzt, um den Rehabilitanden zu helfen, stressige und belastende Situationen des Alltags besser zu bewältigen. Es ist jedoch kein gewöhnlicher Waldspaziergang. Die Sitzung beginnt mit einer Atemübung, die darauf abzielt, die Sinne zu schärfen und die Verbindung zur Natur zu vertiefen. Anschließend setzen sich die Rehabilitanden mit verbundenen Augen in den Wald und fokussieren sich auf ihre übrigen Sinne.

Das Rauschen der Blätter, das Zwitschern der Vögel, der Duft von Moos und feuchter Erde – all dies dient als natürliche Achtsamkeitsübung, die den Geist beruhigt und den

Fokus von den unterschiedlichen Suchtvorläufen weglent. Diese intensive Verbindung mit der Natur führt zu einem Zustand der Ruhe und Gelassenheit, der den Rehabilitanden hilft, ihre inneren Kämpfe zu bewältigen. Anfängliche Skepsis ist bei den Teilnehmern nicht selten. Die Vorstellung, dass ein einfacher Ausflug in den Wald eine so tiefgreifende Wirkung haben kann, ist für viele zunächst schwer zu fassen. Doch die Erfahrung zeigt, dass sich diese Skepsis in den meisten Fällen schnell in Begeisterung verwandelt.

Die positiven Auswirkungen des Waldbadens sind beeindruckend. Studien haben gezeigt, dass es das Immunsystem stärkt, indem es die Produktion von natürlichen Killerzellen im Körper erhöht. Diese Zellen spielen eine wichtige Rolle bei der Bekämpfung von Krankheiten und Infektionen. Darüber hinaus hat Waldbaden auch gezeigt, dass es den Blutdruck senkt, die Herzfrequenz reduziert und die Konzentration von Stresshormonen im Körper verringert.

In Haselbach hat das Waldbaden auch geholfen, Angstzustände und Depressionen zu lindern, die oft mit Suchterkrankungen einhergehen. Einige Rehabilitanden berichteten,

dass sie durch das Waldbaden einen klaren Geist und eine neue Perspektive auf ihr Leben gefunden haben. Sie haben gelernt, in dem Moment zu leben und die Schönheit um sie herum zu schätzen, anstatt sich auf ihre Sucht zu konzentrieren.

Und das Beste daran? Waldbaden ist eine äußerst kostengünstige Therapie. Es erfordert keine spezielle Ausrüstung oder Mitgliedschaft und ist leicht zugänglich für jeden, der in der Nähe eines Waldes lebt. Es bietet eine erschwingliche und effektive Methode, um Achtsamkeit zu praktizieren und den täglichen Herausforderungen einer Suchterkrankung zu begegnen.

In Haselbach wird das Waldbaden nun als integraler Bestandteil des Rehabilitationsprogramms angesehen. Es ist mehr als nur eine Therapie – es ist eine Lebensweise, die den Rehabilitanden hilft, in der Ruhe des Waldes, mit geschärften Sinnen und tiefen Atemzügen einen Weg zu finden, ihr Leben neu zu gestalten und den Weg zu einem gesunden, abstinenten Leben zu ebnen. Mit jedem Atemzug im Wald nehmen sie einen weiteren Schritt auf dem Weg der Genesung.

Text: Thomas Häusler, Fotos: Thomas Häusler

Viel Lob und positiver Ausblick beim Stabwechsel in Haselbach

Caritas-Direktor Michael Weißmann verabschiedet Inge Hebborn und begrüßt Stephan Gruber als neuen Leiter

Haselbach – „Die Therapie in unserem Haus bedeutet, gemeinsam neue Wege zu suchen“, so steht es im Selbstverständnis der Caritas Fachklinik Haselbach mit ihren 38

Therapieplätzen für alkohol- und medikamentenabhängige Frauen und Männer zu lesen. Seit 21 Jahren prägte Inge Hebborn die Entwicklung des Hauses „mit Leidenschaft

und unermüdlichem Engagement“, so Caritas-Direktor Michael Weißmann, mit, seit über zehn Jahren als Leiterin der Einrichtung. Im Rahmen eines kleinen Festaktes übergab sie den Staffelnstab zum 1. Februar an Stephan Gruber, der zuletzt als Oberarzt im Bezirksklinikum Mainkofen tätig war und dort kommissarisch die Abteilung für Abhängigkeits-erkrankungen leitete.

Caritas-Direktor Michael Weißmann bedankte sich bei der langjährigen Leiterin Inge Hebborn „für das Lebenswerk und die besonderen Verdienste“ mit einem Bronzerelief der Heiligen Elisabeth, Schutzpatronin der Caritas, und einem großen Blumenstrauß. Weißmann würdigte auch das Engagement von Inge Hebborn über die Klinikgrenzen hinaus in der Aufklärungsarbeit, beim Abbau von Vorurteilen und bei der Sensibilisierung der Gesellschaft für die Problematik von Suchterkrankungen. Sehr emotionale Momente gab es, als sich die Mitarbeitenden der Fachklinik einzeln bei Inge Hebborn verabschiedeten

„Alles Gute und Gottes Segen für Ihre künftige Arbeit“, stellte Michael Weißmann mit Stephan Gruber den Nachfolger von Inge Hebborn vor, der nach seiner Ausbildung zum Krankenpfleger und seinem Zivildienst eigentlich Ethnologe werden wollte. Während des Studiums der vergleichenden Sozial- und Kulturwissenschaft fand Gruber seine wahre Berufung und schwenkte in den Fachbereich Medizin um. Stationen des Facharztes für Psychiatrie und Psychotherapie war das Isar-Amper-Klinikum München und schließlich das Bezirksklinikum Mainkofen. Zahlreiche Ehrengäste, darunter Führungskräfte der Caritas, Kooperationspartner der Klinik und Haselbachs Bürgermeister Dr. Simon Haas, waren zum Stabwechsel nach Haselbach gekommen.

Landrat Josef Laumer betonte die Bedeutung der Veränderung in der Klinikleitung für ein „kleines und familiäres Haus“ und unterstrich die perspektivische Personalentscheidung für die Zukunft des Hauses: „Mit Stephan Gruber wurde ein kompetenter und engagierter Nachfolger gefunden, der auf die hervorragende Arbeit von Inge Hebborn aufbauen und für kommende Anforderungen weiterentwickeln kann.“

Der Landtagsabgeordnete Josef Zellmeier sprach von einer „segensreichen Einrichtung für unsere Heimat“ für deren Erhalt er sich stets eingesetzt habe und das auch künftig tun wolle: „Dem neuen Leiter biete ich eine

Lebenslauf Stephan Gruber

Stephan Gruber ist 1977 in Straubing geboren und lebt in seiner Heimat Niederbayern mit seiner Frau und drei Kindern.

Hier ein kleiner Einblick in seinen beruflichen Lebenslauf:

1998

Abitur am St.-Michaels-Gymnasium der Benediktiner, Metten

1998 – 1999

Zivildienst Lebenshilfe e.V. Deggendorf

1999 – 2002

Ausbildung zum Krankenpfleger, LVR Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Bonn

2006 – 2010

Studium der Humanmedizin an der Ludwig-Maximilians-Universität, München

2010

Approbation als Arzt

2010-2020

Assistenzarzt in Weiterbildung in München und Mainkofen

2014 -2023

Dozententätigkeit an Krankenpflegeschulen und in der Fachweiterbildung „Psychiatrie“

2020

Anerkennung der Zusatzbezeichnung „Suchtmedizinische Grundversorgung“

2020

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

2021

Anerkennung der Zusatzbezeichnung „Verkehrsmedizinische Begutachtung“

2022

Leitung der Abteilung für Abhängigkeits-erkrankungen (kommis.) am BKH Mainkofen



Foto: Sonja Och



Caritas Direktor Michael Weißmann (L.) verabschiedete die langjährige Leiterin der Fachklinik Haselbach, Inge Hebborn, in den Ruhestand und begrüßte den neuen Leiter Stephan Gruber

Foto: Harry Landauer

gute Zusammenarbeit an und freue mich auf weitere Treffen.“ Die besondere Zusammenarbeit zwischen der Caritas Fachklinik Haselbach und der BMW Group, die Inge Hebborn maßgeblich mit initiiert und ausgebaut hatte, war vor Kurzem mit dem Gesundheitspreis der BMW Betriebskrankenkasse ausgezeichnet worden (siehe gesonderter Artikel in dieser Ausgabe).

Albert Königer, Arbeitsmedizinischer Systemspezialist beim Bayerischen Autobauer, unterstrich die Bedeutung der Partnerschaft im

Bereich der betrieblichen Suchthilfe in seiner Laudatio: „Es war eine weise Entscheidung, diese Kooperation einzugehen. Man kann mit Fug und Recht behaupten, es ist eine Erfolgsgeschichte.“

Stephan Gruber hat eine zukunftsfähige Ausrichtung der Klinik im Blick und will den Bereich Betriebliche Suchthilfe weiter stärken. Geplant ist auch eine engere Zusammenarbeit mit der Ambulanten Suchthilfe, um das Caritas-Suchthilfesystem als Ganzes zu festigen. Wichtig sei es, Abhängigkeitserkran-

kungen als Krankheit zu verstehen, ähnlich wie Diabetes oder einen Schlaganfall.

Die Aufgabenverteilung in Haselbach ist fortan neu strukturiert: Die Klinikleitung liegt in den Händen von Stephan Gruber, die therapeutische Leitung und das Qualitätsmanagement obliegen Sarah Pötschke. Refratsleiterin ist Marion Santl als Schnittstelle zwischen Ambulanter und Stationärer Suchthilfe, Spezialistin für Betriebliche Suchthilfe und betraut mit den Themen der Öffentlichkeitsarbeit.

Text: Hans-Christian Wagner



Medienempfehlung „One for the Road“

Der Film „One for the Road“ ist eine humorvolle und zugleich ernste Darstellung von Marks (Frederick Lau) steinigem Weg in die Nüchternheit.

Nachdem der alkoholisierte Geschäftsmann Mark in eine Polizeikontrolle gerät und seinen Führerschein verliert, muss er sich der MPU stellen. Der Film zeigt Marks lustige und harte Herausforderungen, als er versucht, ein Leben ohne Alkohol zu führen und sich selbst neu zu finden. Die Charaktere Mark und He-

lena (Nora Tschirner) werden dabei als sympathische und authentische Figuren dargestellt, die den Zuschauer durch Höhen und Tiefen führen. „One for the Road“ verzichtet auf einfache Antworten und unterhält den Zuschauer mit gemäßigten Pointen und einer ehrlichen Darstellung der Alkoholprobleme. Mit seiner Mischung aus Humor und Ernsthaftigkeit ist „One for the Road“ ein Film, der unterhält und gleichzeitig zum Nachdenken anregt.

Text: Helmut Würzl; Foto: Sony Pictures

Kurz notiert ...



Der Fachtag Sucht im Betrieb fand bereits 2023 im neuen Tagungsraum der Regensburger Suchtambulanz in der Hemauer Straße statt und wurde sehr gut von den Unternehmen angenommen.

Foto: H.C. Wagner

Veranstaltungshinweis: Fachtag Sucht im Betrieb 2024

New Wave – neue Wellen in der Betrieblichen Beratung am 12. Juni 2024 an der Fachambulanz für Suchtprobleme, Regensburg
Der diesjährige Fachtag „Sucht im Betrieb“ konzentriert sich auf aktuelle Herausforderungen, denen Unternehmen und betriebliche Beratung gegenüberstehen, wie die neue Cannabisgesetzgebung und zuneh-

mend mehr psychisch erkrankte Mitarbeitende.

Es ist wichtig, dass Betriebe sich dieser Herausforderungen bewusst sind und angemessene Maßnahmen ergreifen, um sowohl die Gesundheit und Sicherheit ihrer Mitarbeiter als auch die Effizienz und Produktivität des Unternehmens zu gewährleisten. Die

Vorträge und der Austausch auf dem Fachtag bieten eine Möglichkeit, mit Experten aus den Bereichen Psychiatrie, Psychotherapie und Suchthilfe sowie miteinander ins Gespräch zu kommen und Wissen zu teilen. Nähere Informationen finden Sie im Internet unter www.caritas-regensburg.de/handeln.

Text: Marion Santl

15 Jahre SKOLL-Kurse

Seit 2009 bieten Fachambulanzen des Diözesancaritas-Verbandes Regensburg SKOLL-Kurse an.

SKOLL ist ein Trainingsprogramm im Rahmen der Gesundheitsförderung bei problematischem Konsumverhalten. Es will eine gesunde Lebensorientierung mittels der Analyse der eigenen riskanten Verhaltensweisen und der Stärkung der Eigenverantwortung vermitteln. Durch die Verbindung aus Wissensvermittlung, praktischem Training und Selbstmanagement-Techniken wird während des zehnwöchigen Programms lösungs- und zukunftsorientiertes Denken bei den Teilnehmenden gefördert.

Irmgard Pernpeintner und Helmut Würzl haben seit 2012 regelmäßig SKOLL-Anwenderschulungen durchgeführt. Bei den 16 Schulungen, darunter vier Inhouse-Schulungen bei anderen Einrichtungen, wurden insgesamt 146 SKOLL-Trainerinnen und -Trainer ausgebildet und zertifiziert. Sie haben damit die Möglichkeit, SKOLL-Kurse an ihren Einrich-



SKOLL-Kurse schulen lösungs- und zukunftsorientiertes Denken bei problematischem Konsumverhalten

Foto: Lena Enzinger

tungen durchzuführen. Elemente und Methoden aus SKOLL stellen außerdem eine Bereicherung in Einzelberatungen und anderen Gruppensettings dar.

Neben den klassischen SKOLL-Kursen gibt es SKOLL-Spezial, das von den Krankenkas-

sen gemäß Paragraph 20 SGB V zertifiziert ist und seit vergangenem Jahr ein digitales Manual: SKOLL.digital. Um diese Versionen anbieten zu können, brauchen SKOLL-Trainer/innen eine zusätzliche Zertifizierung.

Text: Irmgard Pernpeintner; Fotos: Lena Enzinger und Irmgard Pernpeintner



Die schlichte Grafik zum Drogentotengedenktag erinnert bundesweit an die Opfer von Drogenmissbrauch jedes Jahr

Grafik: JES Bundesverband e.V.

Drogentotengedenktag am 21. Juli

Am 21. Juli begeht die Caritas Suchthilfe wieder den bundesweiten Gedenktag für verstorbene Drogengebrauchende in verschiedenen Städten Ostbayerns. Unter dem Motto „KONSUMSICHERHEIT FÜR ALLE(S)“ wollen wir verschiedene Maßnahmen in den Mittelpunkt stellen, die drogengebrauchende Menschen vor Risiken des Konsums bewahren oder diese Risiken reduzieren. Hierzu gehören unter anderem Drug Checking, Drogenkonsumräume und

Substitution. 2023 verstarben in Deutschland 2.227 Menschen an Konsum von illegalen Substanzen.

257 Drogentote in der Bayern sind 257 Verstorbene zu viel!

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme bei den verschiedenen Veranstaltungen in den Städten Regensburg, Schwandorf, Amberg, Weiden oder Dingolfing!

Autorin: Marion Santl; Bild: Offizielles Bild von JES Seite Gedenktag 21. Juli, JES Bundesverband e.V. (jes-bundesverband.de)



Im Fürst-Anselm-Park in Regensburg laden die verschiedenen Dienste zum gemeinsamen Gedenken ein

Foto: H.C. Wagner

MPU Vorbereitungskurs- termine



Der Führerschein ist die Grundlage für individuelle Mobilität im beruflichen wie im privaten Bereich

Foto: H.C. Wagner

An folgenden Fachambulanzen fanden und finden auch dieses Jahr wieder mehrere kostenpflichtige MPU Vorbereitungskurse, wöchentlich zu je sechs Terminen statt.

Standort Regensburg

Wöchentlicher Kurs zu je 6 Terminen immer mittwochs jeweils von 17:15 bis 18:45 Uhr:

Herbstkurs: 09.10.2024- 13.11.2024

Standort Schwandorf

Wöchentlicher Kurs zu je 6 Terminen immer freitags jeweils 15:00 bis 16:30 Uhr

Herbstkurs: 18.10.2024- 22.11.2024

Standort Kelheim

Wöchentlicher Kurs zu je 6 Terminen immer donnerstags jeweils von 15:00 bis 16:30 Uhr

Sommerkurs: 20.06-25.07.24

Herbstkurs: 19.09-24.10.24

Standort Weiden

Wöchentlicher Kurs zu je 6 Terminen immer mittwochs jeweils von 17:30 bis 19:00 Uhr:

Sommerkurs: Termine werden noch auf der Website bekanntgegeben

Herbstkurs: Termine werden noch auf der Website bekanntgegeben.

Handeln statt Wegschauen:

Betriebliche Suchthilfe der Caritas Regensburg

Netzwerke zwischen der Caritas Suchthilfe und Betrieben, Behörden und Institutionen gibt es schon sehr lange. Es geht dabei um konkrete Akuthilfe ebenso wie um den Bereich der Aufklärung und Präventionsarbeit. Millionen Menschen in Deutschland sind suchtgefährdet, Abhängigkeits-Erkrankungen allgegenwärtig. Studien attestieren allein jedem zehnten Beschäftigten riskanten Alkoholkonsum. Arbeitnehmer mit Suchtproblemen fehlen doppelt so häufig im Job wie ihre Kollegen. Mehr Fehltag bedeuten auch mehr Kosten für die Arbeitgeber auch mehr Arbeitsbelastung für die verbliebenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Suchthilfe beginnt mit dem Brechen von Tabus

Ziel der Betrieblichen Suchthilfe ist es stets das Thema Konsum und Abhängigkeitserkrankungen aus der Tabu-Ecke zu holen. Der Arbeitsplatz ist für die Betroffenen oft existenziell und somit kann der Arbeitgeber ein wichtiger Weichensteller sein, dass frühzeitig Hilfe in Anspruch genommen wird und somit Leid und chronische Erkrankungen vermieden werden.

Schon seit Jahrzehnten arbeiten die verschiedenen Bereiche der Caritas Suchthilfe eng mit Ansprechpersonen in den unterschiedlichsten Betrieben zusammen. Dies geschieht häufig, wenn Mitarbeitende im Betrieb auffällig werden. Dabei kommt es zu



Beim Fachtag für betriebliche Suchthilfe wird ein tiefer Einblick in die Möglichkeiten gegeben, Sucht zu erkennen und Tabus zu brechen

Foto: H.C. Wagner

Fragen wie: Spreche ich diese Person an? Wie kann der Arbeitgeber dieser Person unterstützen eine Rehabilitationsmaßnahme durchzuführen? Was braucht es bei der Wiedereingliederung?

Seminare, Workshops, Vorträge

Hieraus hat sich die in Regensburg stattfindende Weiterbildung zum Betrieblichen Berater für Sucht und psychische Gesundheit

entwickelt. Der einjährige Kurs bildet innerbetriebliche Ansprechpersonen rund um das Thema Abhängigkeitserkrankungen und psychische Gesundheit aus. Referenten aus den Bereichen Psychologie, Suchtmedizin und -therapie, Soziale Arbeit, Arbeitsrecht und auch Betroffene vermitteln kompetent und kompakt Handwerkszeug für dieses Aufgabenfeld.

Dazu lädt die Caritas Suchthilfe auch jährlich zum Fachtag Sucht im Betrieb ein (siehe auch „Kurz notiert“). Zu aktuellen Themen tauschen sich hier die Teilnehmenden aus, netzwerken und stärken ihre fachliche Expertise.

Ob Wissensvermittlung bei Führungskräften, Schulungen zu Betriebsvereinbarungen und Stufenplänen, Suchtprävention bei Auszubildenden, Vorträgen zu Themen wie Cannabis bis zu e-Sports: das Portfolio der betrieblichen Suchthilfe der Caritas Regensburg ist vielfältig, schöpft aus der stetigen Praxiserfahrung der Referentinnen und Referenten und wird auf die individuellen Wünsche der Betriebe natürlich abgestimmt.

Sprechen über Sucht

Eine enge Kooperation besteht in der Region zwischen Caritas und der BMW Group. Ein besonderes Projekt erhielt 2023 den BMW-BKK-Gesundheitspreis, die sogenannten Dialogveranstaltungen (siehe auch gesonderter Artikel). Hierbei kommen Personalverantwortliche mit Fachkräften der Caritas Suchthilfe sowie gegebenenfalls Betroffenen ins



Wichtiger Bestandteil der betrieblichen Suchthilfe ist die Arbeit vor Ort bei den Unternehmen

Foto: BMW

Gespräch. Die Teilnehmenden des Betriebes bestimmen während der Veranstaltung mit ihren Anliegen die Tagesagenda bzw. entwickeln und stärken Ihre Haltung zum Thema Konsum und Sucht in allen Facetten.

Die Caritas Suchthilfe hat schon wichtige Schritte in der Betrieblichen Suchthilfe- und -prävention gemacht. Erste Erfolge zeigen sich deutlich. Auf der 62. DHS Fachkonferenz SUCHT „Sucht und soziales Umfeld“ wurde im Forum „An Apple a Day - Oder: Was betriebliche Suchthilfe wirklich ausmacht“ die Betriebliche Suchthilfe der Caritas



Handeln statt wegschauen lautet das Motto

Foto: Caritas

Regensburg als Best Practice Beispiel vorgestellt.

Nichtsdestotrotz müssen wir hier am Ball bleiben und uns weiter entwickeln. Die Berufliche Suchthilfe stellt hier Expertenwissen zur Verfügung und ist Ansprechpartnerin für die Betriebe.

Weitere Informationen unter Betriebliche Suchthilfe (caritas-regensburg.de)



Text: Harry Landauer & Marion Santl

Sprechen über Sucht

Ein Dialogprojekt zwischen der Caritas Suchthilfe und dem Autohersteller BMW erhielt den BKK-Gesundheitspreis

„Unternehmen sind sich heute ihrer Verantwortung für die körperliche und die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bewusst“, so Caritasdirektor Michael Weißmann bei der Verleihung des BMW-BKK-Gesundheitspreises. „Ein großes Unternehmen wie BMW setzt hier Maßstäbe.“

Vor etwa 10 Jahren hat die BMW Group die Fachklinik Haselbach als Kooperationsklinik in das BMW-Reha-Netzwerk aufgenommen. In der Folge wurde die Zusammenarbeit mit den Suchtberatungsstellen intensiviert. Es gibt regen Austausch, gegenseitige Zusammenarbeit und inzwischen einen Kooperationsvertrag zwischen der Caritas und der BMW Group bezüglich innerbetrieblicher Seminare für Führungskräfte zum Umgang mit suchtkranken Mitarbeitenden und bezüglich Seminare für die Zielgruppe der Auszubildenden.

Ausgezeichnet wurde jetzt diese außergewöhnliche Anstrengung im Bereich der Suchthilfe und Suchtprävention: Die so ge-

nannten Dialogveranstaltungen, die im BMW-Werk Landshut organisiert wurden.

Suchthilfe beginnt mit dem Brechen von Tabus

Dialog klingt einfach: Reden und Zuhören, Fragen stellen und Antworten erhalten. Die Herausforderung wächst mit Vorurteilen und Ängsten, die manchem Thema anhaften. Besonders schwierig wird der Dialog, wenn über ein Tabu-Thema gesprochen werden soll. Suchterkrankungen sind so ein Tabuthema. Dialog wird möglich, wenn es gelingt Vertrauen zu schaffen, Mut zu machen. Dies ist mit dem Projekt „Dialogveranstaltungen“ gelungen. Konkret geht es bei den Gesprächsveranstaltungen, die auf rund 30 Personen begrenzt sind und der Schweigepflicht unterliegen, um die vielen Seiten des Themas Sucht.

Teilnehmende sind Führungskräfte aus verschiedenen Abteilungen des Unternehmens. Die Seminare werden von Mitarbeitenden der

Caritas-Fachklinik in Begleitung von Betroffenen gestaltet.

Betroffene erzählen über ihre Erfahrungen mit der Sucht, sowohl im betrieblichen als auch manchmal im privaten Bereich. Sie berichten, wie sie in die Sucht gekommen sind, was die Arbeit dazu beigetragen hat und was sie sich gewünscht hätten, wie in ihrem Betrieb mit ihnen umgegangen werden sollte. „Wichtig ist bei diesem Thema immer, dass geredet wird; dass das Tabu-Thema Sucht kein Tabu-Thema mehr ist“, sagt die langjährige Leiterin der Caritas-Fachklinik Inge Hebborn. Gerade das sei ein wichtiger Punkt, so Hebborn, weil viele Führungskräfte sich oft nicht trauten, das Thema anzusprechen. Die BMW-Betriebskrankenkasse (BKK) zeichnet jedes Jahr mit dem „BKK-Gesundheitspreis“ besondere Präventionsideen im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung aus. Der diesjährige Preis ging an das Personalwesen am Standort Landshut für die vielfältigen Angebote im Bereich der Suchtprävention. Gratulation nach Landshut!



Auszeichnung in Landshut – (v.r.) Jens Gerhardt, Leiter BKK BMW, Dr. Stefan Kasperowski; Standortleiter, Inge Hebborn, Leitung Caritas Fachklinik Haselbach, Yvonne Sagmeister, Personalmanagement, Marion Santl, Referatsleitung Caritas Suchthilfe, Dr. Marlen Wiczorek, Leitung Gesundheitsdienst Standort Landshut, Albert Königer, Suchtberater am Standort Landshut, Michael Weißmann, Diözesan-Caritasdirektor, Anna Sponsel, Personalleitung Standort Landshut, Bernhard Ebner, Betriebsratsvorsitzender Standort Landshut

Foto: BMW

Situation und Zukunft der Jugendsuchtberatung

Kostenträger, Standorte, Stundenumfang, Auftrag, Kurzvorstellung der Beratungsstellen

Was sind eure Rahmenbedingungen?

Amberg

Die Jugendsuchtberatungsstelle re;sis gibt es seit Januar 2022. Die Beratung findet in zwei Büros, in Sulzbach und Amberg statt. Kinder und Jugendliche zwischen zwölf und 18 Jahren werden zu Themen rund um Konsum und Abhängigkeit beraten, Angehörigenberatung und Vermittlung in Therapieeinrichtungen, zudem Öffentlichkeits- und Vernetzungsarbeit. Neben der Vermittlung in einen Entzug, Reha und weitere therapeutische Einrichtungen, Psychotherapie, die Tagesklinik und ambulante Behandlung der KJP Amberg stehen wir auch im regen Austausch mit anderen Stellen.

- Stellenumfang: 16 Wochenstunden
- Kostenträger: Jugendämter von Stadt und Landkreis

Kelheim

Seit Januar 2023 gibt es die Beratungsstelle retox, welche Jugendliche zu bewussten Konsumentscheidungen befähigen möchte.

Neben der Beratungstätigkeit hat retox ein aufsuchendes Angebot etabliert, indem es an vier Mittelschulen in Stadt und Landkreis regelmäßige, offene Sprechstunden anbietet. retox ist zudem in der Präventionsarbeit tätig, indem zu bestimmten Themen wie Cannabis, Suchtentwicklung, Alkohol, Essen und Mediennutzung Workshops an Schulen angeboten werden.

- Stellenumfang: 19,5 Std.
- Kostenträger: Jugendamt Kelheim

Was ist das Hauptanliegen der Jugendlichen, die zu euch kommen?

Amberg & Kelheim

Die Anliegen der Jugendlichen sind höchst unterschiedlich. Beispielsweise werden einige als Auflage vom Gericht geschickt, einige von ihren Eltern, Lehrern oder auch von anderen Beratungsstellen und Einrichtungen. Es kommen aber auch komplett eigenmotivierte Klienten und Klientinnen. Nicht immer sind der Konsum oder ein schwieriges Verhalten im Vordergrund, oft einmal müssen viele Themen rund um den Konsum besprochen werden, damit die Jugendlichen verstehen, welchen Einfluss der Konsum auf ihr Leben und Verhalten hat.



Was ist euch besonders wichtig in der Arbeit mit Jugendlichen?

Amberg & Kelheim

Uns ist in der Arbeit mit den Jugendlichen wichtig, dass wir Ihnen einen vertrauensvol-



Katharina Pfaff, Sozialpädagogin (B.A.), von der Fachambulanz Kelheim

Foto: privat



 **caritasKelheim**
retox – Beratungsstelle für Jugendliche und deren Angehörige mit Konsumfragen
beraten helfen engagieren

Für wen ist retox?
retox [safer use | bewusster Konsum] ist eine Beratungsstelle für Jugendliche und deren Angehörige.
Wir beraten zu den Themen Alkohol, Drogen, Mediennutzung und Essen. Die Beratung ist kostenlos, persönlich und datensicher. Wir unterliegen der Schweigepflicht.

Wie erreichst du uns?
• Telefonisch, persönlich, per E-Mail- oder Chatberatung
• Mit oder ohne deine Eltern auf Wunsch auch anonym

retox – Beratungsstelle für Jugendliche und deren Angehörige mit Konsumfragen
Pfarrhofgasse 1
93309 Kelheim
Tel.: 09441 / 50 0742
Mail: beratung@suchtambulanz-kelheim.de
Web: suchtambulanz-kelheim.de
Instagram: caritas.retox.kelheim

Du willst selbst steuern?

Du brauchst jemanden zum Reden?

Du machst dir Sorgen um deine Freunde?

Alles unter Kontrolle mit Pillen, Saufen, Kiffen, Zocken, Essen?





Olivia Mantwill, Sucht- und Drogensoziologin, Fachambulanz Amberg
Foto: H.C. Wagner

len Ort geben können, an denen sie über ihren Konsum sprechen können. Sie sollen sich mit ihren Bedürfnissen gesehen fühlen und sich sicher fühlen. Hier gehört für uns unsere Schweigepflicht als das wichtigste Instrument zum Beratungssetting. Die Jugendlichen sollen bei uns die Zeit und den Raum finden, ihren Konsum zu reflektieren.

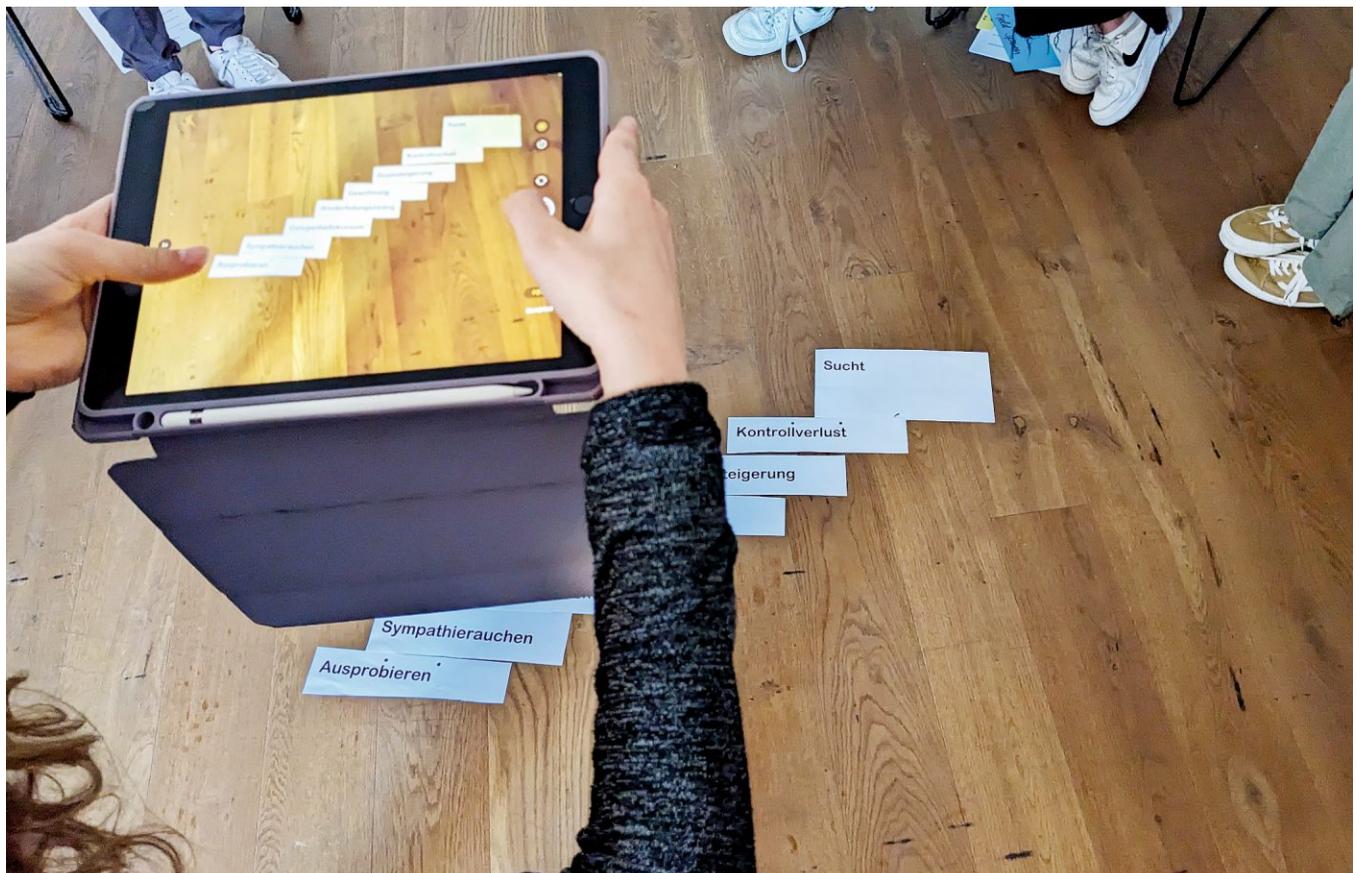
Sind Veränderungen geplant?

Amberg: Aktuell befindet sich die Stelle in der Verhandlung um zwei wichtige Positionen. Einerseits die Verstärkung des Angebots und andererseits eine Erweiterung des Stundenkontingents um mindestens acht Stunden.

Kelheim

Wir haben uns zu Fred-Trainerinnen ausbilden lassen, um ein Gruppenangebot für erst auffällige Drogenkonsumenten in Zukunft anbieten zu können. Eine Stundenerhöhung wurde uns erstmal leider nicht bewilligt.

Katharina Pfaff Fachambulanz Kelheim



Treppe zur Abhängigkeit aus einer Präventionsveranstaltung von retox

Foto: Kathrin Breunig



Nüchterne Sachlichkeit in den Gängen der JVA – hinter den Zellentüren sieht es oft anders aus

Substitution in Haft

Interview von Eva Menacher zum Thema mit Rebecca (44 Jahre)

Eva Menacher: Wie oft sind Sie bereits in Haft gewesen?

Rebecca: Insgesamt sieben Mal, meist jedoch nur kurze Strafen. Insgesamt waren es vier Jahre, wenn man alles zusammennimmt.

Menacher: Welche Erfahrungen haben Sie mit Substitution in Haft gemacht?

Rebecca: Gute und schlechte (sie lacht). Bei meinen früheren Haftstrafen 2003, 2007 und 2010 war ich bereits in Substitution. Ich war sehr hoch dosiert und hatte auch Beikonsum, v.a. Benzos, Lyrica und Gras. Die ersten fünf Wochen waren jedes Mal die Hölle. Es war einfach nur unmenschlich. Das Einzige was ich bekam war ein Krampfschutz, nicht einmal was zum Schlafen. Durch den Entzug habe ich viel geschwitzt. Es ist schwer in einer Zelle die Bettwäsche trocken zu bekommen. An eine neue Garnitur ist gar nicht zu denken, die würden einen auslachen. Man beginnt zu stinken und täglich duschen ist nicht immer drin. In Stadelheim gabs Zeiten, wo man nur zwei Mal wöchentlich duschen konnte.

Menacher: Wann wurden die Zeiten für Substituierte besser?



Für Besucher stehen in der JVA entsprechende Räume zur Verfügung

Rebecca: Wann und ob es gesetzlich geändert wurde, kann ich nicht sagen. 2017 wurde ich zum ersten Mal drei Wochen vor meiner Entlassung auf Polamidon eingestellt. Da gab es wohl vorher einen Fall, wo eine frisch entlassene Frau gleich am Tag der Entlassung an einer Überdosis verstarb. Dem wollten sie damit Abhilfe schaffen. Bei der Haft 2017 war ich aber schon schlauer und ging vor Haftantritt auf Entgiftung. Dies ist aber auch nicht immer möglich, z. B. bei Untersuchungshaft.

Menacher: Wann wurden Sie zum ersten Mal in Haft durchsubstituiert?

Rebecca: Das war in Haft 2020 und 2021, dort bekam ich von Anfang an mein Medikament. Ebenso Pregabalin. Das war auch völlig problemlos. Man nahm seinen Substitutionsausweis vom Arzt mit der aktuellen Dosis mit und bekam problemlos vom ersten Tag sein Medikament. Zum Glück. Ich bin froh, denn vorher war es einfach nur Folter. Zwar hoffe ich, dass ich keine Zelle mehr von innen sehen muss, aber zu wissen, dass man keinen „Kalten“ (Kalten Entzug, Anm. der Redaktion) mehr machen muss, nimmt viel Sorge.

Naloxonschulungen in der JVA Regensburg

Die JVA Regensburg verfügte 2023 über 132 Haftplätze, davon 33 für Frauen. Die Mehrheit der Gefangenen befindet sich in Untersuchungshaft und hat noch mindestens ein offenes Verfahren und manchmal die Erwartung von Bewährungswiderrufen, daher ist die Dauer des Verbleibs im Gefängnis in den meisten Fällen nicht absehbar. Weit über die Hälfte der Gefangenen gibt beim Zugangsgespräch an, suchtmittelabhängig zu sein. In diesem Fall werden sie über die Möglichkeit eines Gesprächs mit der Externen Suchtberatung aufgeklärt und nehmen das Angebot gerne in Anspruch. Diejenigen, die beim Zugang eine bestehende Suchterkrankung (z.B. wegen der Angst vor negativen Folgen) verneint haben, melden sich oft im weiteren Haftverlauf bei der Suchtberatung. Zudem gibt es viele suchtkranke Klientinnen und Klienten, die bereits Hafterfahrung haben und das Angebot vor Ort kennen und die Beratung nur dann beanspruchen, wenn es konkreten Handlungsbedarf (wie Therapie-vorbereitung) gibt.

Im Jahr 2023 fanden mit 212 der Inhaftierten Gespräche mit den Suchtberaterinnen statt. Neben der Beratung spielte die Therapievermittlung eine große Rolle, daher wurden in 21 Fällen Anträge zur Kostenübernahme bei den entsprechenden Kostenträgern gestellt. Seit es in der Regensburger JVA die Möglichkeit der Substitution gibt, ist die Anzahl der Therapievermittlungen bei kürzeren Haftstrafen zurückgegangen, weil die Wartezeiten auf die substitutionsgestützten Therapieplätze oft die Haftdauer deutlich übersteigen. Zudem kann der Opioidenzug vermieden werden, indem die bestehende Substitution während der Haft fortgesetzt wird.



In der JVA erhalten Häftlinge mit Suchtproblem vor der Haftentlassung eine Naloxon-Schulung

Um der statistisch belegten erhöhten Gefahr der Sterbefälle aufgrund einer (Opiat-)Überdosis nach der Haftentlassung entgegenzuwirken, werden seit August 2023 in der JVA Regensburg Schulungen zu Take Home Naloxon angeboten. Hierbei konnten im letzten Jahr 18 Teilnehmerinnen und Teilnehmer über die Wirkung und die Anwendung des Naloxon-Nasensprays und das richtige Verhalten bei einem Drogennotfall geschult werden. Aufgrund der vorhandenen Kapazitäten bei den Gruppenschulungen und des Nutzens der Erste-Hilfe-Grundlagen auch für

Nicht-Opiatkonsumenten, konnten auch diese an den Schulungen teilnehmen. Die Naloxon-Notfallkits wurden denjenigen, bei denen die Entlassung absehbar war (innerhalb eines Jahres nach der Schulung), zu deren persönlicher Habe hinzugefügt und bei der Entlassung mitgegeben. Im Anschluss an die Schulungen wurden Fragebögen anonym ausgefüllt. Es zeigte sich hierbei, dass einige der Teilnehmenden bereits bei einem Drogennotfall dabei gewesen sind und teilweise auch das Naloxon-Spray verwendet haben. Bei einer Person wurde während einer Überdosis das Spray verabreicht, aber kein Notarzt gerufen. Bei den Angaben zum eigenen Konsum während der letzten sieben Tage wurde trotz der Anonymität in der Regel kein Konsum oder nur das Substitutionsmittel angegeben. Lediglich zwei Personen haben angegeben in der Haft konsumiert zu haben.

Text: Joanna Sommer



Naloxon ist ein Nasenspray, das im Notfall einfach anzuwenden ist

Fotos: H.C. Wagner



Glücksspiel im Fokus: Einblick in die Arbeit der Fachstellen Glücksspielsucht



Informationen der Beraterinnen Karolina Zahnweh (Regensburg) und Eva Vitzthum (Weiden)

Glücksspiele sind seit jeher Teil der menschlichen Kultur. Schon in der Antike haben Menschen ihr Glück herausgefordert, sei es beim Würfeln, Kartenspielen oder anderen Formen des Glücksspiels. Ein beeindruckendes Zeugnis dafür liefert der Fund des sogenannten „Royal Game of Ur“, eines der ältesten bekannten Brettspiele, das in Mesopotamien entdeckt wurde und auf etwa 2600 v. Chr. datiert wird.

Trotz dieser langen Tradition ist Glücksspiel nicht so harmlos, wie vor allem junge Männer zwischen 20 und 35 Jahren glauben: „Hier ist dringend Aufklärung nötig, denn vielen ist nicht bewusst, dass auch Sportwetten zur Spielsucht beitragen können“, erklärt Karolina Zahnweh, Suchttherapeutin bei der Fachstelle Glücksspielsucht der Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme Regensburg.

Das Suchtpotenzial eines Spiels lässt sich anhand von zwei Kriterien bestimmen: Je größer die Verfügbarkeit und je häufiger die Ereignisfrequenz, desto höher ist das Suchtrisiko. Zahnweh verdeutlicht dies am Beispiel von Lotto, wo zweimal wöchentlich gezogen wird und vergleichsweise wenig passiert, im Gegensatz zu Sportwetten, bei denen rund um die Uhr Wetten platziert werden können. Ihre Kollegin von der Caritas Fachambulanz in Weiden, Eva Vitzthum, ist entsetzt über die massive Zunahme von Glücksspielwerbung: „Gestern habe ich eine Dartsspiel im TV angeschaut und jede Pause war vollgepackt



Informationen zur Glücksspielsucht gibt es immer wieder auch bei Street-Promotions wie hier in der nördlichen Oberpfalz

Foto: Caritas Weiden

mit Werbung für Wettbüros!“ Die Gefahr dieser Art von Werbung besteht darin, dass suggeriert wird, bei Sportwetten aufgrund von Fachwissen sicher gewinnen zu können. „Doch selbst Sportprofis können nicht vorhersagen, wann eine Verletzung auftritt oder wie eine Mannschaft an einem Spieltag mental aufgestellt ist“, betont Vitzthum: „Meistens beginnt es mit sicheren Wetten, wie beispielsweise FC Bayern gegen ‚Hintertupfingen‘. Je mehr Glück man hatte, desto unsichere Wetten werden abgeschlossen. Hinzu kommt Manipulation und Korruption im Sport, was das Wetten zu einem echten Glücksspiel macht.“ Vitzthum empfiehlt Interessierten den Podcast „Verzockt, das System Sportwetten“, um das Thema genauer zu verstehen.

„Es ist ein schleichender Prozess in die Abhängigkeit, der mit viel Leidensdruck, Kontrollverlust und hohen Schulden einhergeht“, zeigt Karolina Zahnweh den Verlauf von Glücksspielsucht auf. In der Fachstelle Glücksspielsucht in Weiden führt Vitzthum das Projekt „Online-Streetwork“ durch, indem sie Hilfesuchende auf Plattformen wie Jodel, Discord und Instagram anspricht und ihnen niedrigschwellige Unterstützung zukommen lässt. Ihr Online-Beratungsangebot wird positiv aufgenommen und verzeichnet viele Beratungen. „Wenn jemand über seine Glücksspielsucht schreibt, kommentiere ich als Suchtberaterin, mache erste Hilfsangebote oder bin auch mal zwei Stunden online,

in denen Ratsuchende mit mir chatten können“, erzählt Vitzthum stolz auf den Erfolg des neuen Online-Projekts. Abschließend betonen beide Suchtberaterinnen die Bedeutung eines offenen und einfühlsamen Umgangs mit dem Thema Glücksspielsucht. „Es ist wichtig, Betroffenen mit Empathie zu begegnen, statt mit Beschuldigungen und erhobenem Zeigefinger“, rät Vitzthum Angehörigen von Suchterkrankten und fügt warnend hinzu: „Glücksspielsucht ist von allen Suchtformen diejenige mit der höchsten Suizidrate, da es sehr schnell um den Verlust ganzer Existenzen geht.“



Beraterin Eva Vitzthum im Einsatz

Foto: Caritas Weiden



Karolina Zahnweh von der Fachstelle Glücksspielsucht in Regensburg

Foto: H.C. Wagner

caritasRegensburg
Suchthilfe

"GRAS" (CANNABIS)

NOCH WEITERE FRAGEN
ZUM KONSUM?

WIRKWEISE

Das Rauchen von Gras wirkt je nach Dosis durch das enthaltene THC entspannend, sedierend und verlangsamernd. Nebenwirkungen können ein Schweregefühl, Übelkeit und Psychosen sein - langfristig auch Erinnerungslücken, Sprachstörungen und Antriebsmangel. Cannabis kann süchtig machen.



EDIBLES

Neben dem Rauchen wird Gras auch zum Beispiel in Keksen verbacken. Dann tritt die Wirkung später ein und die THC-Menge pro Keks und damit die Wirkstärke lassen sich schwerer einschätzen.



VORERKRANKUNGEN

Vorsicht bei psychischen Erkrankungen in deiner Familie! Der Konsum kann dann bei dir schnell schwere psychische Folgen haben - akut und auch langfristig.



RECHTSLAGE

Unter 18 Jahren bleibt das Mitführen von Gras verboten. Die Folgen können Sozialstunden, Entzug des Führerscheins (auch, wenn du zu Fuß unterwegs bist) bis zu, bei „größeren Mengen“, einer Gefängnisstrafe sein.



SYNTHETISCHE CANNABINOIDE

Auf dem Schwarzmarkt wird immer wieder Gras gestreckt und synthetische Cannabinoide werden untergemischt. Diese können tödlich sein!!! Im Zweifel: Arzt rufen - Leben geht vor Straffreiheit!

Hemauerstraße 10c, 93047 Regensburg +49 941 630827-0 suchtambulanz@caritas-regensburg.de

WIR SIND DA!

Cannabis: Was gilt seit dem 1. April 2024?

Stand: 31.05.2024

Was ist erlaubt?

- Eigenanbau, Besitz und Konsum von Cannabis ab 18 Jahren
- Drei Cannabis Pflanzen im Eigenanbau für den Eigenbedarf
- Erlaubte Mengen: 50 Gramm zu Hause, 25 Gramm in der Öffentlichkeit
- Gründung und Mitgliedschaft in Anbauvereinigungen / Cannabis Clubs (ab 01.07.2024)
- Amnestieregelung für Cannabisdelikte vor der neuen Gesetzgebung

Was bleibt verboten?

- Anbau Besitz und Konsum für unter 18-Jährige
- Weitergabe/Verkauf von Cannabis an Minderjährige
- Überschreitung der vorgegebenen Cannabismenge
- Verkauf von bzw. Dealen mit Cannabis
- Konsum in Fußgängerzonen von 7:00 Uhr bis 20:00 Uhr
- Konsum in der Nähe Schul-, Kita, Turnhallen und Spielplatznähe (mind. 100 m Abstand)
- Es gibt ein allgemeines Werbe- und Sponsoringverbot



Trotz gesetzlicher Neuregelung sind nicht alle Fragen zum Cannabis-Konsum eindeutig geklärt

Foto: H.C. Wagner

Bußgelder bei Verstößen (Auszug)

- Kiffen in Gegenwart von Minderjährigen: 1.000 Euro
- Besitz oder Mitführen von mehr Mengen als erlaubt: 500 bis 1.000 Euro
- Konsum in Fußgängerzonen zwischen 7:00 und 20:00 Uhr, sowie in Sichtweiten von Schulen, Kinder- und Jugendeinrichtungen bzw. öffentlichen Sportstätten: 500 Euro

Planungen der Bayerischen Staatsregierung

- Einsetzen einer zentralen Kontrolleinheiten beim Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit (LGL) um den Cannabis-Anbau im Freistaat strikt und engmaschig zu kontrollieren
- Polizei und Kreisverwaltungsbehörden sollen den Konsum in der Öffentlichkeit, insbesondere die sogenannten Konsumverbotszonen, streng überwachen



Das Angebot in den Hanfläden ist sehr breit gefächert

Fotos: Sonja Och



Was ist noch offen?

- Regelungen für Teilnahme am Straßenverkehr
- Konzepte zur Cannabisprävention
- Teilweise konkrete Regelungen für Anbauvereinigungen

Statistik der Suchthilfe 2024

Ambulante Suchthilfe

Fachambulanzen für Suchtprobleme

Die Basisarbeit der ambulanten Beratungsdienste der Caritas Suchthilfe ist und bleibt die Beratung und Begleitung von Ratsuchenden rund um das Thema Abhängigkeit und Konsum sowie die Vermittlung in Rehabilitationsmaßnahmen für Abhängigkeitserkrankte. Dazu gibt es viele spezialisierte Angebote in den einzelnen Regionen. Fachlich relevant war 2023 die geplante Cannabisgesetzgebung, die uns auch die nächste Zeit beschäftigen wird. Ebenso standen niedrigschwellige Angebote im fachlichen Diskurs, wie Spritzentauschprogramme, Drug Checking und Konsumräume

2023 fanden an den elf Fachambulanzen des DiCV Regensburg 5.231 Betreuungen statt.

Die Ratsuchenden sind sowohl Betroffene, als auch Angehörige und Menschen aus dem Umfeld. Die insgesamt 22.969 Kontakte fanden persönlich, telefonisch sowie Online über die Beratungsplattform der Caritas (68 Ratsuchende) statt.

Bei genauerer Betrachtung der Zahlen lässt sich feststellen, dass der Anteil der Konsumenten von Alkohol bei 60 Prozent liegt und damit weiterhin auf Rang eins der an den Beratungsdiensten behandelten Hauptdiagnosen steht. Beim Thema Alkoholkonsum ist es für die Beratungsdienste neben der Beratung und Behandlung von Abhängigkeit ebenso wichtig, riskant Konsumierende zu beraten und in einen gesundheitsbewussten Lebensstil zu begleiten. Der Anteil Ratsuchenden bezüglich illegaler Substanzen lag im vergangenen Jahr bei 34 Prozent. Hier ist Spitzenreiter der Konsum von Cannabis mit 33 Prozent gefolgt

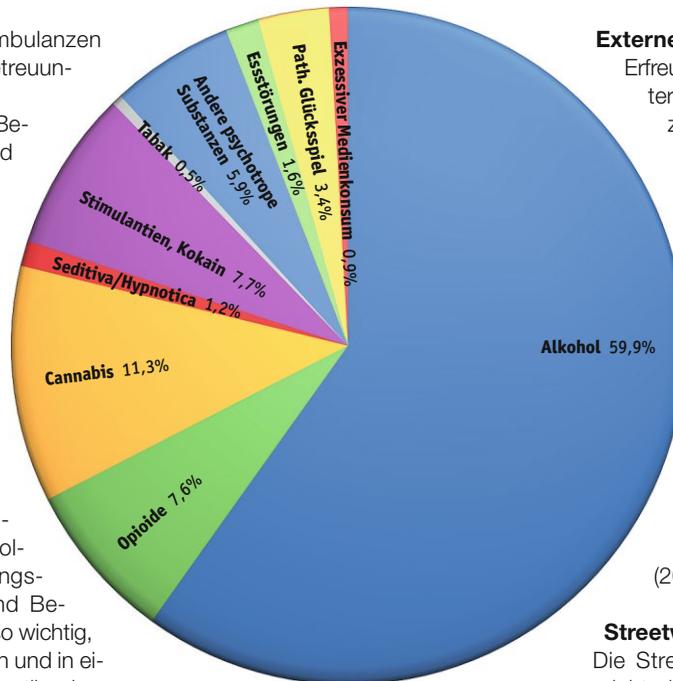
von Opiatkonsum und Stimulanzien/Kokain mit jeweils 22 Prozent.

Innerhalb der Verhaltenssuchte, wie z.B. Essstörungen, Kaufsucht, exzessiver Pornokonsum, nimmt einen großen Teil das pathologische Glücksspiel ein (ca. 6 Prozent Verhaltenssuchte mit 58 Prozent Anteil pathologischem Glücksspiel).

Fachstellen Glücksspiel

An den Fachambulanzen in Weiden und Regensburg gibt es die Fachstellen Glücksspiel, ein spezifisches Angebot für Menschen mit

pathologischen Glücksspielproblemen und deren Angehörige. Die Fachstellen sind mit jeweils 0,5 Stellenanteilen in Weiden und Regensburg besetzt. 2023 versorgen die Fachkräfte in Regensburg 98 und in Weiden 71 Personen. Ein Großteil der Klienten sind männliche Betroffene mit hauptsächlichem Spielform in Spielhallen. Auch das Online Glücksspiel sowie Sportwetten rücken zunehmend in den Fokus. Als hauptsächlichere Kontaktgrund werden finanzielle Probleme benannt, gefolgt von Problemen in der Partnerschaft und psychischen Belastungen. An beiden Standorten findet regelmäßig eine angeleitete Selbsthilfegruppe für Glücksspielende statt.



Substanzbezogene Hauptdiagnosen

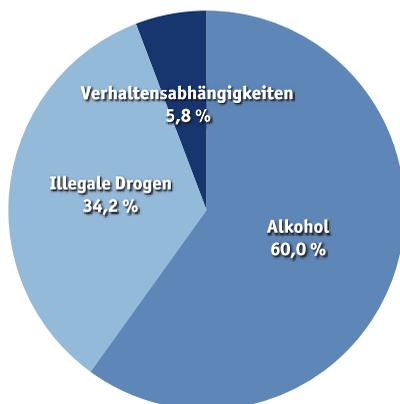
(ohne Fachstellen Glückspielsucht und ESB)

Externe Suchtberatung

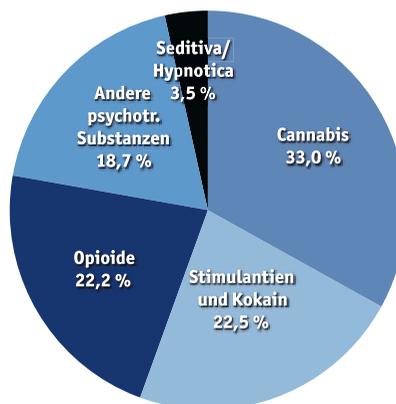
Erfreulicherweise konnte die Stelle der Externen Suchtberatung in der Justizvollzugsanstalt (JVA) Amberg ab seit April wiederbesetzt werden, seit November 2023 mit 19,5 Stunden pro Woche. Die vier Beraterinnen und Berater der Externen Suchtberatung an den JVA Weiden, Amberg und Regensburg versorgten insgesamt 404 Klienten (2022: 303) mit insgesamt 1.383 Beratungskontakten (2022: 1.213) im vergangenen Jahr. Ein Schwerpunkt der Tätigkeit lag in der Vermittlung der Gefangenen aus der JVA in eine geeignete Therapieeinrichtung. Es wurden 75 Anträge (2022: 76) hierzu gestellt.

Streetwork

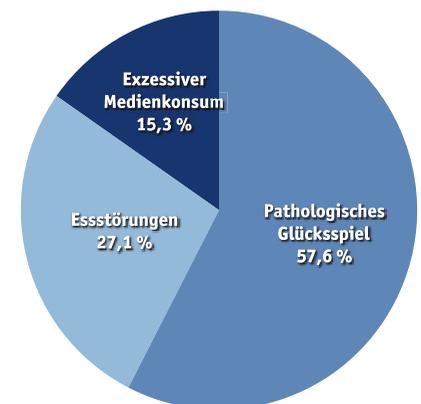
Die Streetwork der Caritas Suchthilfe erreichte im Jahr 2023 insgesamt 345 Menschen mit problematischem Substanzkonsum, Abhängigkeitserkrankung und/oder Obdachlosigkeit. Mit 260 Männern und 85 Frauen konnte innerhalb des Streetworkset-



Aufteilung 1 – Abhängigkeiten (ohne sonstige)



Aufteilung 2 – Illegale Drogen



Aufteilung 3 – Verhaltensabhängigkeiten

tings Kontakt aufgenommen werden. Diese wurden versorgt mit individuellen Einzelfallberatungen, Essen, Non-Food Artikeln wie Bekleidung und Kriseninterventionen. Der hauptsächliche Versorgungsbereich der Caritas Streetwork umfasst das Regensburger Bahnhofsareal.

Die Personen hatten ihre letzte Meldeadresse zu 75,2 Prozent im Stadtbereich Regensburg, zu 18,4 Prozent im Landkreis Regensburg (6,4 Prozent restliches Bundesgebiet). Den angebotenen Spritzentausch der Fachambulanz für Suchtprobleme und Streetwork Regensburg nahmen in Kooperation mit der Aids-Beratungsstelle Oberpfalz während des letzten Jahres 4.601 Kontakte wahr.

Stationäre Suchthilfe

Fachklinik Haselbach

Im Jahr 2023 hielten sich insgesamt 157 Rehabilitanden in der Fachklinik Haselbach auf (129 männlich, 28 weiblich). Davon beendeten 71,24 Prozent die Rehabilitationsmaßnahme regulär. 15,69 Prozent mussten disziplinarisch oder gegen ärztlichen Rat entlassen werden. Die durchschnittliche Verweildauer betrug 88,6 Tage.

Belegt wurde die Fachklinik Haselbach von 21 verschiedenen Kostenträgern (Rentenversicherungsträgern und Krankenkassen).

Adaption START

2023 wurden 29 Rehabilitanden aufgenommen (22 Männer, 7 Frauen). Das durchschnittliche Alter betrug 39 Jahre.

19 Klientinnen bzw. Klienten waren aufgrund von Alkohol in der Adaptionseinrichtung. Bei 66 Prozent der Rehabilitanden bestehen Doppeldiagnosen wie Depression oder Persönlichkeitsstörungen.

Von den 16 regulär entlassenen Rehabilitanden fanden neun eine Arbeitsstelle und zwei hatten einen in Aussicht. 14 Rehabilitanden fanden in 2023 eine Wohnung und zwei von Angehörigen aufgenommen.

Suchtselbsthilfe

Kreuzbund

Der Kreuzbund in der Diözese Regensburg wächst. Der Mitgliederzahl im Jahr 2024 beträgt 358 –Tendenz steigend – verteilt auf 36 feste Gruppen. Hinzu kommen noch mehrere Hundert Gruppenbesucher, die keine Mitglieder sind, aber regelmäßig an Gruppentreffen

teilnehmen. Zu den 37 feste Gruppen gibt es noch Info-Gruppen, Angebote für Senioren und Angehörigen sowie eine spezielle Frauengruppe in Regensburg. Das Durchschnittsalter beträgt derzeit 61,5 Jahre.

2023 bot der Kreuzbund DV Regensburg zwölf Seminare für Ihre Mitglieder an (zehn Wochenendseminare, zwei Tagesseminare). Alle Themen erfreuten sich großer Beliebtheit. Insgesamt nahmen 162 Weggefährten und -gefährtinnen teil.

Das Engagement und die hohe Fachlichkeit vor Ort sind unverzichtbare Bestandteile für eine lebendige Caritas und tragen maßgeblich dazu bei, dass die Caritas Suchthilfe ihre wichtige Arbeit leisten kann. Ohne dieses persönliche Engagement und die fachliche Kompetenz wäre es schwierig, die vielfältigen Aufgaben und Herausforderungen im Suchthilfesystem zu bewältigen.

Herzlichen Dank an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Caritas Suchthilfeverbund Ostbayern!

Marion Santl

Referatsleitung Suchthilfe & Sozialpsychiatrie

Kostbare Zeit in köstlichem Wein

Der spirituelle
Impuls

„Was tut mir gut, wenn ich erschöpft oder traurig bin?“ Mit dieser Frage beschäftigen wir uns bei Seminaren zur „Selbstpflege“. Da wird schon mal „ein Glas Wein am Abend“ genannt. Allerdings muss man vorsichtig umgehen mit allem, was kurzfristig ein gutes Gefühl erzeugen, aber auch abhängig machen und das Leben sogar ruinieren kann. Ich denke daran, wie ich in der Apotheke schon beim Kauf von Nasentropfen oder Kopfschmerztabletten gewarnt werde, dass das keine dauerhafte Lösung ist! Und dennoch: Ein Gläschen Wein – ist das nicht auch ein Geschenk



Pfarrer Dr. Christoph Seidl



des Himmels? In der Bibel sorgt Jesus selbst dafür, dass bei der Hochzeit zu Kana der Wein nicht ausgeht. Und beim letzten Abendmahl gibt er sich seinen Jüngern in Brot und Wein als bleibendes Geschenk. Der Benediktiner Anselm Grün denkt bei einem Glas Wein an die lange Zeit seiner Entstehung – und genießt langsam: „Im Wein trinkt man die Zeit mit: die Zeit, die die Sonne investiert hat, die Zeit der Reife, aber auch die Zeit der menschlichen Arbeit,

die Zeit der Ernte, der Lagerung, der Kultivierung. (...) Wer die Kultur des Weintrinkens pflegt, der genießt nicht nur den Wein, für den wird auch die Zeit kostbar. Er kostet die Zeit. Die Zeit wird eine köstliche Zeit.“ Natürlich kennt jeder wohl Zeiten, die man am liebsten vergessen würde. Ein Glas Wein kann aber nie Ersatz für enttäushtes Leben sein. Es kann jedoch dazu beitragen, die eigene Lebenszeit mit allen Facetten mehr wertzuschätzen.

Rat und Hilfe

Caritas Fachambulanzen für Suchtprobleme

92224 **Amberg**, Dreifaltigkeitsstraße 3
Telefon 09621/47 55 40
beratung@suchtambulanz-amberg.de

93413 **Cham**, Klosterstraße 13
Telefon 09971/84 69 15
info@suchtambulanz-cham.de

94469 **Deggendorf**, Bahnhofstraße 7
Telefon 0991/374 10 00
beratung@suchtambulanz-deggendorf.de

84130 **Dingolfing**, Gartenweg 7 ½
Telefon 08731/325 73 30
beratung@suchtambulanz-dingolfing.de

93309 **Kelheim**, Pfarrhofgasse 1
Telefon 09441/50 07 42
beratung@suchtambulanz-kelheim.de

84028 **Landshut**, Gestütstraße 4a
Telefon 0871/80 51 60
mail@suchtberatung-landshut.de

92331 **Parsberg**, Alte Seer Straße 2a
Telefon 09492/73 90
beratung@suchtambulanz-parsberg.de

93047 **Regensburg**, Hemauerstraße 10c
Telefon 0941/630 82 70
suchtambulanz@caritas-regensburg.de

92421 **Schwandorf**, Ettmannsdorfer Straße 2–4
Telefon 09431/998 06 80
beratung@suchtambulanz-schwandorf.de

94315 **Straubing**, Obere Bachstraße 12
Telefon 09421/99 12 24
beratung@suchtambulanz-straubing.de

95643 **Tirschenreuth**, Ringstraße 55
Telefon 09631/79 89 10
beratung@suchtambulanz-tirschenreuth.de

92637 **Weiden**, Bismarckstraße 21
Telefon 0961/39 89 01 50
beratung@caritas-suchtambulanz-weiden.de

Weitere Einrichtungen im Caritas-Suchthilfe-Verbund

Fachklinik für alkohol- und medikamenten- abhängige Frauen und Männer

94354 **Haselbach**, Kneippstraße 5
Telefon 09961/941 20 · info@fachklinik-haselbach.de

Adaptionseinrichtung START

93055 **Regensburg**, Reichsstraße 13
Telefon 0941/79 13 27 · info@start-regensburg.de

Kreuzbund e.V. – Diözesanverband

93047 **Regensburg**, Hemauerstraße 10c
Telefon 0941/63 08 27 11
info@kreuzbund-regensburg.de

Online-Beratung

Jederzeit, anonym und kostenlos

Stellen Sie Ihre Fragen zu Süchten
und Abhängigkeiten schnell und anonym:

caritas.de/onlineberatung
oder suchthilfe-ostbayern.de



Impressum

[Herausgeber] Caritasverband für die Diözese Regensburg e.V.
Von-der-Tann-Str. 7 · 93047 Regensburg · suchthilfe@caritas-regensburg.de
[Redaktion] Marion Santl, Teams der Caritas Suchthilfe
[Koordination] Hans-Christian Wagner, H.C. WAGNERS BUREAU
[Satz & Layout] DTP-Studio DENZL · www.dtpd.com
[Bildnachweis] Soweit nicht anders angegeben: Caritas;
Seite 19 links: Dr. Christoph Seidl;
Quelle iStock-Photo: Seite 19;
Quelle Ali Kazal/unsplash.com: Seite 20
[Druck] Druck-Kultur GmbH · 85737 Ismaning
[Auflage] 2.600 Exemplare

Lesen Sie die »Suchthilfe konkret« als PDF!



DOWNLOAD

