

PATIENTENZEITUNG

DIE ZEITUNG VON PATIENTEN FÜR PATIENTEN



Mein Lieblingszitat

ROB - PATIENT

Gott gebe mir
die **G**elassenheit, Dinge anzunehmen,
die ich nicht ändern kann.
den **M**ut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die **W**eisheit, das eine vom andern zu
unterscheiden.

Gott, gebe mir
die **G**eduld mit Veränderungen,
die ihre Zeit brauchen,
und **W**ertschätzung für alles, was ich habe.

Toleranz gegenüber jenen mit anderen
Schwierigkeiten
und die **K**raft aufzustehen und
es wieder zu versuchen.

Nur für heute.



Bildquelle: Pixabay # sunset-110305_1280



Bildquelle: Pixabay # steam-train-316951_640 / Photoshop Rob

Der Zug des Lebens – steigen Sie ein, es lohnt sich.

SIMONA – PATIENTIN – NOV 2020

Das Leben ist mehr oder weniger wie eine Zugreise mit Stationen, umsteigen und Richtungswechsel. Einige können zufällig sein wie angenehme Überraschungen. Aber in anderen Fällen auch tiefe Schmerzen mit sich bringen. Bei der Geburt springen wir auf den Zug auf und treffen unsere Eltern. Wir glauben, dass sie immer an unsere Seite reisen, aber an einem Bahnhof steigen wir aus und lassen uns die Reise alleine weitermachen ohne ihre Gesellschaft und ihre unersetzbare Liebe... Aber viele andere Menschen werden auf ihre Weise speziell und bedeutsam und auf den Zug unseres Lebens aufspringen. Unsere Geschwister, Freunde und ab einem gewissen Zeitpunkt auch die Liebe unseres Lebens. Viele hinterlassen eine permanente Leere, wenn sie aussteigen, andere kommen vorbei ohne, dass wir es bemerken, sodass wir nicht mal merken, wenn sie ihre Plätze verlassen haben. wenn beide Seiten es wollen. Und die Reise geht weiter, voller Herausforderungen, Träumen, Phantasien, Glück, Schmerz und Abschieden.

Es ist kurios zu sehen, dass einige Passagiere, auch die eigenen Familienangehörigen, in anderen Waggons sitzen als wir. Während der gesamten Reise sind sie getrennt von uns, ohne jede Form des Kontaktes oder der Kommunikation. Aber nichts hält uns davon ab, uns ihnen zu nähern, Wir versuchen ein gutes Verhältnis mit allen Passagieren zu haben und in jedem das Beste zu suchen, was sie zu bieten haben. An einem gewissen Punkt längs des Weges können sie zögern und wir werden vielleicht Schwierigkeiten haben sie zu verstehen. Aber denk dran, dass auch wir oft zögern und jemanden brauchen der uns versteht. Das große Mysterium für alle ist, dass wir nie wissen, an welchem Bahnhof wir aussteigen müssen und dass wir nie wissen, wann unsere Reisegefährten oder die Person neben uns aussteigen muss. Manchmal denke ich an den Moment, an dem ich aus dem Zug aussteige. Werde ich Heimweh haben? Freunde sorgen dafür, dass unsere Zugfahrt einen Sinn bekommt, der die Mühe wert ist. Leben wir so dass unser leerer Platz, sobald unsere Zeit den Zug zu verlassen gekommen ist, gute Erinnerungen für diejenigen zurücklassen, die auf den Zug des Lebens weiterreisen werden! Gute Reise!!!

THERAPIEBEREITSCHAFT IST EIN GARANT FÜR ENTWICKLUNG IN DER BEKÄMPFUNG DER SUCHT.

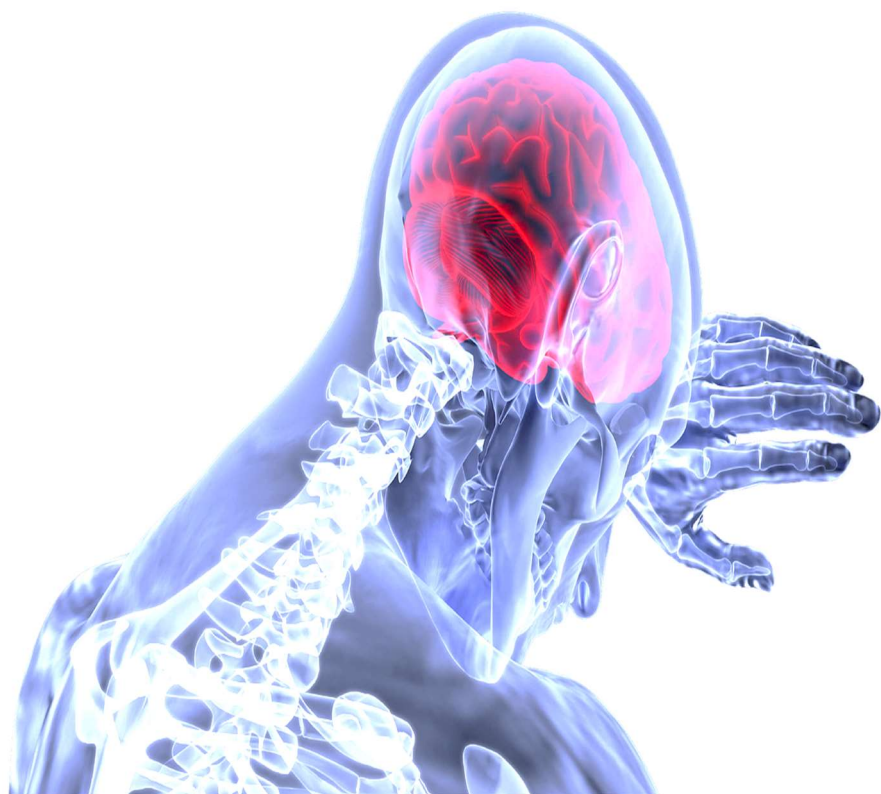
Sie haben es in die Weser Ems Klinik geschafft, das ist schon mal ein großer Schritt, wenn Sie jetzt noch bereit für Therapie sind und wirklich ernsthaft mitarbeiten, dann haben Sie die besten Voraussetzungen ein Abstinentes Leben zu beginnen. Viel Erfolg!

BEREIT FÜR THERAPIE?

Wieso reicht eigentlich eine gute Mischung aus Willenskraft und Einsicht nicht aus, um mit einer Sucht einfach aufzuhören? Viele Raucher hören schließlich auch „von heute auf morgen“ mit der Qualmerei auf, ohne Psychotherapie, Ergotherapie oder Sport. Und die Tabakabhängigkeit ist immerhin eine ziemlich Starke Sucht. Tatsächlich reichen ein günstiger Wechsel der Lebensbedingungen, ein konkreter Anlass oder großer Unmut über das eigene Suchtverhalten manchmal aus, um eine Sucht mit minimaler äußerer Unterstützung zum Stillstand zu bringen. Wenn eine Behandlung erforderlich ist, wird mit ärztlicher Unterstützung und mit Hilfe einer

Beratungsstelle entschieden welcher „Aufwand“, das heißt welche Art und welches Ausmaß an Therapie am meisten Erfolg verspricht. Die ambulante Behandlung beschränkt sich hauptsächlich auf Einzel- und Gruppen-, sowie gegebenenfalls Partner- oder Familientherapiestunden. In der teilstationären bzw. ganztägig ambulanten Behandlung ist der Patient werktags von morgens bis abends in der Tagesklinik und erhält ein ähnliches Programm wie in der stationären Behandlung. Dieses Programm wird auf den persönlichen Bedarf abgestimmt. Die Körpermedizinische Betreuung sowie die Psychotherapie sind üblicherweise verbindliche Bestandteile der Therapie.

Grundsätzlich macht es einen großen Unterschied, ob man das Therapieziel darin sieht, eine Störung zu beseitigen oder einer Person zu helfen, ihre Grundbedürfnisse besser zu befriedigen. Alles deutet daraufhin, dass Psychotherapien, die alle Möglichkeiten nutzen, Konsistenz in der Bedürfnisbefriedigung und dem dazu gehörigen psychischen Geschehen zu erzeugen, wirksamer sind als Therapien, die sich nur auf die Beseitigung der Störung konzentrieren. In den meisten Fällen reicht es also nicht, „das Trinken einfach bleiben zu lassen“. Wenn man in der Folge nämlich vertrocknet und dem abstinenten Leben nichts Positives abgewinnen kann, dann lässt man bald wieder von der Abstinenz. Das haben die meisten Abhängigen, die sich in Behandlung begeben, ja schon am eigenen Leib erfahren. *Quelle: Martin Patient 2020*



Bildquelle: Pixabay # brain-3168269_1280

SIE TUN ES FÜR SICH UND NICHT FÜR DEN THERAPEUTEN!

THERAPIE

ALTGRIECHISCH „ΘΕΡΑΠΕΙΑ“
THERAPEIA „DIENST, PFLEGE, HEILUNG, BEGLEITUNG“

Therapie oder Behandlung bezeichnet alle Maßnahmen, die darauf abzielen, Behinderungen, Krankheiten und Verletzungen positiv zu beeinflussen. Die Voraussetzung für Therapie ist eine zuvor erlangte Diagnose. Ziel eines Therapeuten ist es, eine Heilung zu ermöglichen oder zu beschleunigen, zumindest aber die Symptome zu lindern oder zu beseitigen und körperliche oder psychische Funktionen wiederherzustellen. Verschiedene Möglichkeiten zur Behandlung einer Krankheit werden oft als Therapieoptionen bezeichnet. / *Quelle: Wikipedia*

Die in der Weser Ems Klinik speziell für Jeden einzelnen Therapieziele sollen eine Basis für „radikale Akzeptanz“ bilden. Jeder sollten seine Krankheit im ersten Schritt akzeptieren und begreifen, dass diese lebenslang vorherrschen wird. Man kann erlernen damit abstinenter und lebenswert mit Achtsamkeit, Freude und Zufriedenheit damit zu leben.

Quelle: Rob Patient 2020

GEMEINSCHAFT VON GLEICHGESINNTEN – FREIWILLIG – KOSTENLOS - ABSTINENZSTÄRKEND

Selbsthilfegruppe in und nach der Klinik...

GRUPPE 3.2. IM NOV. 2020

Eine Selbsthilfegruppe ist eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten, in diesem speziellen Falle von Suchterkrankungen aller Art. Jeder darf teilnehmen und sagen was ihn bewegt oder auch nur zuhören, ganz ohne Zwang mit freiwilliger Teilnahme. Selbsthilfegruppen sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und anderen zur Genesung von SUCHT zu verhelfen.

Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, mit dem Trinken, mit den Drogen oder mit der Sucht

aufzuhören, um ein zufriedenes und Abstinentes Leben zu führen. Die Gemeinschaft kennt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren, sie erhält sich durch eigene Spenden. Die Gemeinschaft einer Selbsthilfegruppe ist mit keiner Sekte, Konfession, Partei, Organisation oder Institution verbunden; sie will sich weder an öffentlichen Debatten beteiligen noch zu irgendwelchen Streitfragen Stellung nehmen. Der Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Suchtkranken zur Nüchternheit zu verhelfen. Über das Internet findet man fast in jeder Region eine solche Selbsthilfegruppe.

Quelle: Rob Patient 2020



Bildquelle: Pixabay # friends-1015312_1280

FÜHRERSCHEIN WEG?

Der große MPU Bericht – Fragen & Antworten – MPU Gutachten - Orientierung

REDAKTION PATIENTENZEITUNG IM NOV. 2020

Alkohol oder Drogen am Steuer, wiederholt zu schnell unterwegs: Wer Zweifel an seiner Fahreignung aufkommen lässt, muss zur medizinisch-psychologischen Untersuchung (MPU) – fälschlicherweise auch als „Idiotentest“ bezeichnet. Was passiert bei der MPU und wie kann man sich vorbereiten? Antworten auf die wichtigsten Fragen.

Ein Drink ist doch kein Problem, glauben viele Autofahrer. Weit gefehlt. Im Jahr 2019 gab es aufgrund von Fahren unter Alkohol- und Drogeneinfluss mehr als 36.000 Verkehrsunfälle mit Personenschäden. Bei Trunkenheit am Steuer drohen deshalb empfindliche Strafen: Bußgeld, Punkte, Gerichtsverhandlung, Führerscheinentzug – und ab 1,1 Promille die Aufforderung von der Führerscheinstelle zur medizinisch-psychologischen Untersuchung (MPU).

Wofür gibt es die MPU?

Gut 90.000 Personen müssen sich jährlich einer MPU unterziehen, knapp 60 Prozent davon erfolgreich. Mit dieser Begutachtung soll festgestellt werden, dass ein auffällig gewordener Fahrer in Zukunft keine Gefahr mehr für sich und andere im Straßenverkehr darstellt. Rund jeder zweite Fahrer bzw. jede zweite FahrerIn, die sich wegen des Anlasses „Alkohol“ erstmalig einer MPU unterziehen, werden nach der MPU als geeignet zum Führen eines Fahrzeuges eingestuft, weitere 10 Prozent müssen zusätzlich eine Nachschulung besuchen, der Rest muss erneut seine Eignung unter Beweis stellen.

Wer muss zur MPU?

Alkohol am Steuer macht etwa die Hälfte aller MPU-Fälle aus und ist damit der häufigste Grund für die Prüfung. Wer einmal oder wiederholt bei einer Trunkenheitsfahrt auffällt oder gar in einen Unfall verwickelt ist, muss überzeugen, dass er in Zukunft das Fahren vom Trinken trennt.

BERICHT „MEDIZINISCH PSYCHOLOGISCHES GUTACHTEN



SIE GEFÄHRDEN AUCH ANDERE!

Don't DRINK and DRIVE...

Nicht nur Alkohol wird geahndet, auch illegale Drogen kommen vermehrt im Straßenverkehr vor. Die Polizei hat hierzu Schnelltests und viele wissen gar nicht, welcher Gefahr sie sich selbst aussetzen und vor allem für andere Verkehrsteilnehmer darstellen. Ein Joint im Verkehr, kann schon, neben einem dem Straftatbestand für den Fahrer, schwerwiegende Folgen haben. Ein Mitpatient hat sich bereiterklärt uns sein MPU-Bericht für unsere Klinikzeitung zur Verfügung zu stellen. Da wir denken das es sehr hilfreich sein könnte für jeden Betroffenen etwas Klarheit über dieses Thema zu erlangen. Das ist ein Original Bericht des TÜV NORD den wir nur abgetippt und natürlich den Namen geschwärzt haben. Beachtet aber, dass es natürlich von Mensch zu Mensch unterschiedlich ist, je nachdem welche Drogen konsumiert wurden. In diesem Fall war es Cannabis.

MPU BERICHT, neben Abstinenznachweisen und einsichtigem Verhalten ist das Gutachten ausschlaggebend.

Ein Gutachten – darum geht es eigentlich!

PSYCHOLOGISCHE BEURTEILUNG:

Zu den hier erhobenen Leistungsbefunden ist Folgendes festzustellen:

Bei den leistungspsychologischen Überprüfungen ergaben sich keine Befunde, die das sichere Führen der Gruppe 1 in Frage stellen.

Der erforderliche Prozentrang von 16 wurde in beiden Testverfahren erreicht. Das Leistungsvermögen von Herrn/Frau XY entspricht damit den Anforderungen an eine Fahrerlaubnis der Gruppe 1. Zu den beurteilungsrelevanten Aspekten ist aus Verkehrspsychologischer Sicht Folgendes festzuhalten:

- Herr/Frau XY hat in der Vergangenheit ausschließlich und nur gelegentlich Cannabis konsumiert. Hinweise auf eine Störung der Persönlichkeit oder darauf, dass der Cannabiskonsum mit Alkoholkonsum verbunden war, liegen nicht vor. Herr/Frau XY will zukünftig ganz auf Drogenkonsum verzichten. Im Falle einer positiven Prognose sollten bei Herrn/Frau Schneider dann folgende Bedingungen erfüllt sein:

Es wurde (auf der Grundlage einer Einsicht in die Risiken eines fortgesetzten Drogenkonsums) die Entscheidung getroffen, zukünftig auf jeden Drogenkonsum – auch unabhängig vom Führen eines Kraftfahrzeuges – zu verzichten. Es besteht eine ausreichende Motivation, die Drogenabstinenz beizubehalten.

- Es finden keine Hinweise auf besondere Risikofaktoren, die der Erwartung einer zukünftigen drogenfreien Lebensführung entgegenstehen.

Herr/Frau XY hat den Vorsatz gefasst, auch zukünftig dauerhaft, konsequent und unabhängig von einer Verkehrsteilnahme auf den Konsum von Drogen zu verzichten. Er gab an, vollständig drogenabstinent zu leben. Der letzte Drogenkonsum habe vor 7 Jahren stattgefunden.

Er konnte eine angemessene Bewertung seines früheren Drogenkonsums vornehmen. Einhergehende Risiken bzw. die persönliche Gefährdung werden klar als solche erkannt. Zukünftiger Cannabiskonsum

wird inzwischen als unvereinbar mit den persönlichen Zukunftsvorstellungen und Zielsetzungen bewertet.

Es wurde erkennbar, dass der Untersuchte das aktenkundige Delikt zum Anlass genommen hat, sich erstmals intensiv mit den Aspekten bzw. Folgen des früheren Cannabiskonsums auseinanderzusetzen. Ebenso hat er sich selbstkritisch mit den Ursachen und Bedingungen seines früheren Konsumverhaltens beschäftigt, hat insbesondere eine Monotonie im Tagesrhythmus als Grund für den Drogenkonsum erkannt.

Hinweise auf eine Bagatellisierung des früheren Konsums bzw. dessen Ausmaßes ergaben sich nicht. Die subjektiv maßgeblichen Gründe für die Drogenabstinenz konnten gutachterlich nachvollzogen werden. Er konnte den mit dem Verzicht auf Cannabis verbundenen Entscheidungs- und Umorientierungsprozess nachvollziehbar darstellen. Er schilderte anschaulich und nachvollziehbar den Zeitpunkt und die Gründe für den Entschluss zum Drogenverzicht. Für die Glaubhaftigkeit der Angaben zum konsequenten Verzicht spricht auch, dass er nicht nur offen einräumen, sondern auch realistisch beschreiben konnte, wie ihm dieser Verzicht durchaus schwergefallen ist. Insbesondere berichtete er von anfänglichen Gedanken an Drogenkonsum in Situationen, in denen er früher Drogen konsumierte. Er konnte konkrete Situationen schildern, wie er in der ersten Zeit des Verzichts Angebote zum Cannabiskonsum konsequent abgelehnt hat bzw. sich aus der Situation entfernte.

Herr/Frau XY hat geeignete Belege über die angegebene Drogenfreiheit vorlegen können. Früher bestehende Fehleinschätzungen des Wirkungsprofils der Droge und die mit dem Konsum verbundener Risiken bestehen inzwischen nicht mehr. Er berichtete von positiven Konsequenzen als Folge der drogenabstinenten Lebensführung insbesondere von mehr Unternehmungslust und Aktivitäten. Außerdem besteht ein Bewusstsein für die Gefährdung bedeutsamer persönlicher Anliegen durch eine Wiederaufnahme des Drogenkonsums. Die persönlichen Entwicklungsmöglichkeiten werden hierbei von Herrn/Frau XY realistisch wahrgenommen. Bei dem Untersuchten kann vor diesem Hintergrund von einer tragfähigen Motivation für eine zukünftig dauerhafte Beibehaltung der drogenabstinenten Lebensführung ausgegangen werden. Nach nunmehr sieben Jahren erscheint der Drogenverzicht in das Verhalten integriert

und stabilisiert.

Die Drogenabstinenz ist auch anhand günstiger Faktoren im Sozialverhalten und im sozialen Umfeld zu beurteilen und im vorliegenden Fall als hinreichend stabil zu bewerten. Er konnte alltägliche, aber einen Rückfall begünstigende Risikosituationen benennen und angemessene Vermeidungsstrategien darstellen. So ergeben sich auch keine Bedenken an der Fähigkeit von Herrn/Frau XY, sich gegen entsprechende Konsumangebote wirksam abzugrenzen. Der Untersuchte hat sich strikt, nachhaltig und längerfristig von einem Drogen konsumierenden Umfeld gelöst und allen Kontakt zu Personen, mit denen er früher Drogen konsumiert hat, abgebrochen. Er beschrieb eine tragfähige soziale Integration in ein Umfeld von Nicht-Drogenkonsumenten.

Es ergaben sich daher derzeit keine Hinweise auf rückfallerheblichen Belastungen. Die früher den Drogenkonsum bedingenden Umstände und Einflussfaktoren können als hinreichend überwunden bewertet werden. Er verfügt über ausreichende Strategien, mögliche Risikosituationen von vornherein zu vermeiden.

In der Gesamtschau der hier erhobenen Befunde waren keine negativ zu wertenden Befunde festzustellen.

Herr/Frau XY praktiziert seit ausreichend langer Zeit einen Drogenverzicht und kann dies auch über mindestens 6 Monate belegen. Es wurde eine als tragfähig einzuschätzende Motivation für die Beibehaltung einer drogenabstinenten Lebensführung erkennbar.

Außerdem ergab sich auch keine Hinweise auf ein erhöhtes Risiko für einen Rückfall in den früheren Drogenkonsum.

Herr/Frau XY hat sich bei ausreichender Problemeinsicht für einen konsequenten und auf Dauer angelegten Verzicht auf jeden weiteren Drogenkonsum entschieden und kann diesen Verzicht auch für mehrere Monate belegen. Nach den uns vorliegenden Befunden verfügt er über ausreichende Fähigkeiten, diese Vorsätze auch zukünftig konsequent umzusetzen. Es ist nicht zu erwarten, dass Herr/Frau XY (auch) zukünftig ein Kraftfahrzeug unter dem Einfluss berauschender Mittel (z.B. Medikamente, Drogen pp.) führen wird und es liegen als Folge eines unkontrollierten Konsums derartiger Stoffe keine Beeinträchtigungen vor, die das sichere Führen von Kraftfahrzeugen der Klasse(n) B in Frage stellen.

Quelle: Alex Patient 2020

**EHRlichkeit,
WAHRhaftigkeit und
KLARheit
sind Erfolgsrezeptoren für ein
Bestehen der MPU.**

MPU BERICHT – WAS IST WICHTIG ZU WISSEN?

Die wichtigsten Fragen zur MPU...

kurz beantwortet

NAME DES AUTORS

DATUM

Was beinhaltet die MPU?

Wie erwähnt ist die MPU eine medizinische Untersuchung bzw. ein psychologisches Gutachten, mit dem die Fahrleistung einer Person begutachtet wird.

Was macht die MPU?

Die Medizinisch-Psychologische Untersuchung (abgekürzt: MPU) beurteilt in Deutschland die Fahreignung des Antragstellers. Im Volksmund mit dem herabsetzenden Begriff „Idiotentest“ belegt, lautet die gesetzliche Bezeichnung „Begutachtung der Fahreignung“ (entsprechend: Begutachtungsstelle für Fahreignung).

Wie lange dauert die MPU in der Regel?

Die gesamte MPU hat eine Dauer von circa 2,5 Stunden. Wenn Sie bei der Begutachtungsstelle für Fahreignung ankommen, müssen Sie sich zunächst anmelden. Das dauert meist nicht länger als zehn Minuten.

Was kostet eine MPU?

Kosten für Screenings und Abstinenznachweise. Wer in der MPU Abstinenznachweise benötigt, für den wird es noch teurer. Die Kosten für ein Urinscreening schwanken zwischen 50 und 150 Euro. Eine Haaranalyse ist in der Regel noch teurer und kann zwischen 150 und 300 Euro kosten.

Was ist ein Eignungsgutachten?

Ein Gutachten ist ein begründetes Urteil eines Sachverständigen über eine Zweifelsfrage. Es enthält Darstellungen von Erfahrungssätzen und die Ableitung von Schlussfolgerungen für die tatsächliche Beurteilung eines Geschehens oder Zustands durch einen oder mehrere Sachverständige.

Wann ist die MPU verjährt?

MPU Verjährung erst nach 15 Jahren möglich. ... Lässt sich der Betroffene im Straßenverkehr fünf Jahre lang nichts zu Schulden kommen, beginnt im sechsten Jahr eine MPU Verjährungsfrist, die 10 Jahre dauert. Nach Ablauf dieser Frist kann der Führerschein neu beantragt werden.

Was kostet die MPU?

Die Kosten für ein Urinscreening liegen zwischen 50 und 150 Euro. Eine Haaranalyse ist noch teurer und kann zwischen 150 und 350 Euro kosten. Die Preise für Screenings sind sehr unterschiedlich, diesbezüglich sollten Sie für Ihren Abstinenznachweis eine anerkannte Stelle wählen.



Bildquelle: Pixabay # car-1835506_1280

Wie lange dauert eine MPU?

Die gesamte MPU hat eine Dauer von circa 2,5 Stunden. Wenn Sie bei der Begutachtungsstelle für Fahreignung ankommen, müssen Sie sich zunächst anmelden. Das dauert meist nicht länger als zehn Minuten

Wie lange ist der Führerschein weg bei einer Alkoholfahrt?

Gesetzlich ist eine Promillegrenze festgelegt, ab der das Fahren unter dem Einfluss von Alkohol noch als Ordnungswidrigkeit gilt und markiert damit die Grenze zur Straftat. So gibt es in der Regel ein Fahrverbot wegen Alkohol gemäß Bußgeldkatalog bereits ab 0,5 Promille.

Was ist ein Abstinenznachweis?

Ein Abstinenznachweis ist ein detailliertes Kontrollprogramm bei welchem Drogenscreenings anhand Urin- oder Haaranalysen durchgeführt werden. Die Kontrollen werden Spontan durchgeführt in einem Zeitraum von sechs Monaten und in Ausnahmefällen kann die Laufzeit bis zu 12 Monaten dauern.

Was bedeutet MPU-Test?

Die MPU ist eine „Medizinisch-Psychologische Untersuchung“ (offizieller Fachterminus) zur Begutachtung der Fahreignung eines Kraftfahrers. Sie wird nach Verkehrsdelikten mit einer erheblichen Gefährdung sowie für möglicherweise geistig-psychisch und/oder körperlich nicht geeignete Personen angeordnet.

Wie lange dauert es bis man nach einer MPU seinen Führerschein wiederbekommt?

Zunächst gilt es abzuwarten, bis die MPU-Stelle Ihr positives Gutachten versendet. Dies dauert in der Regel zwischen zwei und fünf Wochen. Erhalten Sie nach Ablauf dieses Zeitraumes keine Post, sollten Sie bei der entsprechenden Stelle nachhaken.

Was versteht man unter Drogenscreening?

Damit ein Drogenscreening THC (Cannabis), Kokain oder andere Stoffe ermitteln kann, muss den Probanden ein Probenmaterial entnommen werden. Üblicherweise eignen sich dafür Speichel, Blut, Haare und Urin, wobei die beiden letztgenannten überwiegend genutzt werden.

FAKTEN

PRÜFEN SIE IM VORFELD WAS SIE WIRKLICH BENÖTIGEN.

CHECKLISTE FÜHRERSCHEIN

*Abstinenznachweise

*Sehtest Nachweis

*Erste Hilfe Nachweis

*Verkehrspsychologe

*Vorbereitungskurs

*Anmeldung
Führerscheinstelle

*Ärztliches Gutachten

* Passfoto

Was bedeutet MPU bei Führerschein?

Der Schock ist meist erst mal groß: Der Führerschein ist weg, das Auto muss stehen bleiben und dem Sünder steht eine MPU bevor. Das Ungeheuer MPU – im Volksmund auch Idiotentest genannt. Das Gerücht hält sich hartnäckig: „der Test ist kaum zu schaffen“.

Kann man nach 10 Jahren seinen Führerschein ohne MPU wiedererlangen?

In der Regel können deutsche Verkehrssünder nach 10 Jahren ihren Führerschein ohne MPU wiedererlangen. Die Tilgungsfrist ist jedoch an unterschiedliche Starttermine gebunden. Manche Autofahrer bekommen daher erst nach 15 Jahren ihren Führerschein zurück, ohne eine MPU absolviert zu haben.

Was kostet die MPU bei der Dekra?

Kosten für Screenings und Abstinenznachweise. Wer in der MPU Abstinenznachweise benötigt, für den wird es noch teurer. Die Kosten für ein Urinscreening schwanken zwischen 50 und 150 Euro. Eine Haaranalyse ist in der Regel noch teurer und kann zwischen 150 und 300 Euro kosten.

Quelle: Patient 2020 / Bußgeldkatalog.org

SUCHT > ALKOHOL – DROGEN – SPIELEN – KAUFEN – ESSEN – MEDIEN – SEX UND WEITERE...

DER SUCHTDRUCK – WER KENNT DAS NICHT!

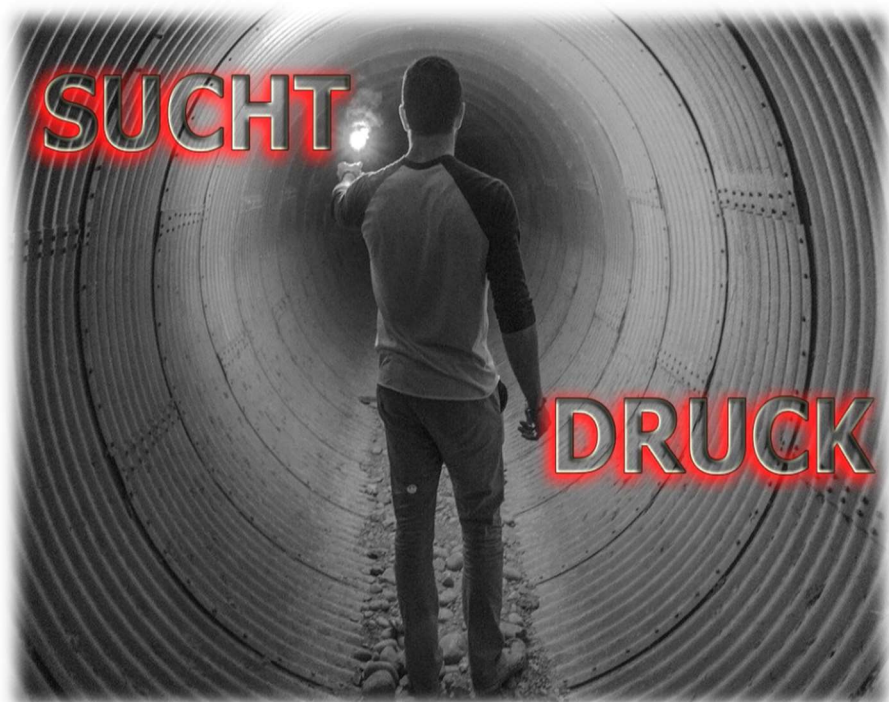
Das Selbsthilfe-Programm Endlich Alkohol/Drogenfrei! ist so aufgebaut, dich wie einen Sportler auf die Meisterschaft vorzubereiten und dir alle Werkzeuge an die Hand zu geben, die du brauchst, um die Alkohol/Drogenabhängigkeit ohne übermenschliche Willensanstrengung und vielleicht sogar mit Freude hinter dir lassen zu können. Ein nützliches Werkzeug, welches dir gute Dienste leisten wird, ist ein Notfall-Plan. Auch bekannt unter dem Begriff Notfall-Koffer.

Ein Notfall-Plan sieht so aus, dass du dir im Vorfeld überlegst, was du tust, wenn dich nach deinem Entzug (bei körperlicher Abhängigkeit) oder Alkohol/Drogenstopp (bei psychischer Abhängigkeit) Suchtdruck bzw. extreme Trink/Konsumgelüste überkommen.

Wie ein Profi-Radfahrer solltest du in der Lage sein, unterwegs einen platten Reifen zu flicken, ohne diesem Risiko jedoch übermäßige Aufmerksamkeit zu schenken.

Wenn es passiert, dass dich nach deinem Ausstieg der Drang nach Alkohol/Drogen überkommt, bist du vorbereitet und du weißt, was du zu tun hast. Wenn gleich es möglich ist, Alkohol/Drogen hinter sich zu lassen ohne jemals wieder Trink/Konsumgelüste zu haben. Wappne dich daher für Suchtdruck oder Trink/Konsumgelüste, aber rechne nicht damit. Öffne dich für den Gedanken, dass das Lösen eines Alkohol/Drogenproblems auch einfach sein kann!

Quelle: Kris Wiegand
www.selbsthilfe-alkoholproblem.com



Bildquelle: Pixabay # car-1835506_1280

Es gibt Möglichkeiten!

Der wirksame Umgang mit Suchtdruck

Autor: Kris Wiegand
www.selbsthilfe-alkohol.com

Du denkst, Du hast alles unter Kontrolle. Du hast eine leise Ahnung davon, wie es sich ohne Verlangen, oder ohne permanentes Verlangen, oder ohne diesen Affen im Hirn anfühlen könnte. Der "Affe" – oder wie einige andere unter uns sagen: der "Teufel im Hinterkopf" – kommen und gehen, wann immer sie wollen. Sie fragen nicht, ob sie willkommen sind. Die sind da nicht sonderlich höflich. Denen ist es scheißegal wo Du gerade stehst und wie Du Dich fühlst. Die kommen, wenn Du Dich schlecht fühlst, die kommen, wenn Du Dich gut fühlst, die kommen sogar, wenn Du Dich gar nicht fühlst. Einfach so. Ohne Vorwarnung. Es gibt dafür einen sog. NOTFALLPLAN.

SUCHTDRUCK

Wie sieht ein Notfallplan aus?

1.) Eine Telefon-Liste

Erstelle dir eine Liste mit Telefonnummern von Freunden, die du im Notfall anrufen kannst, um dich abzulenken. Schreibe mindestens 5-8 Nummern auf die Liste. Falls Nummer 1 nicht erreichbar ist, rufst du Nummer 2 an, wenn Nummer 2 auch nicht da ist, dann Nummer 3. Bis du einen an der Strippe hast.

So stellst du sicher, dass deine Liste lang genug ist, um in jedem Fall jemanden zu erreichen. Überlege dir außerdem, was du als Grund angibst, warum du die Person anrufst.

Vielleicht, weil du mal hören wolltest, wie es geht oder wie der letzte Urlaub war. Vielleicht hast du auch ein paar sehr gute Freunde oder Verwandte, die du einweihen kannst, in deine Absicht vom Alkohol/Drogen wegzukommen und die dir gerne helfen wollen.

Viele Menschen helfen gerne. Du kannst dir sicher sein, dass ein echter Verbündeter alles tun wird und dir notfalls die Weltgeschichte seit dem Urknall erzählt, nur um dich auf andere Gedanken zu bringen.



Bildquelle: Pixabay # car-1835506_1280

SUCHTDRUCK

Der Notfallplan

2.) Eine Spontan-Besuch-Liste

Alternativ zur Telefonliste kannst du dir auch eine Liste erstellen, mit Namen von Leuten, die du spontan besuchen könntest. Überkommt dich Druck, schwingst du dich ins Auto, aufs Rad oder in die Bahn und fährst die erste Adresse an. Ist der Bekannte #1 nicht zuhause, steuere die nächste Adresse an. Ein ehemaliger Alkohol/Drogenabhängiger erzählte, dass er mit dieser Methode gut gefahren ist. Nur einmal musste er alle Bekannten bis zur Nummer 8 abklappern, um jemanden anzutreffen.

3.) Den Puls über 150 Schläge/ Minute bringen

Eine weitere bewährte Methode ist es, den Puls in die Höhe zu treiben. Deinen eigenen natürlich. Das verändert die Biochemie deines Körpers und killt Gelüste. Erreichen kann man das auf vielen Wegen. Lass dabei ruhig deiner Fantasie freien Lauf. Zum Beispiel, indem man das Treppenhaus rauf und runter rennt, bis man schnauft wie eine Lock. 50 Kniebeugen ohne Pause dürften dich ebenfalls ordentlich aus der Puste bringen. Oder 50 Mal hintereinander auf einen Stuhl steigen. Während du um Luft ringst, ist der Druck nach etwas Alkohol/Drogen erst mal weg.



Probiere es einfach mal aus.

Die Natur hilft Dir!

4.) In die Natur gehen, SINNE und WAHRNEHMUNG aktivieren.

Wenn du die Natur liebst und in der Nähe von einem Park, Wald oder Wiesen lebst, dann gehe dorthin. Unternimm einen Wald- oder Parkspaziergang und mache währenddessen Achtsamkeitsübungen. Richte deine ganze Aufmerksamkeit auf die Geräusche, die du wahrnimmst.

Frage dich:

- **Was gibt es zu sehen?**

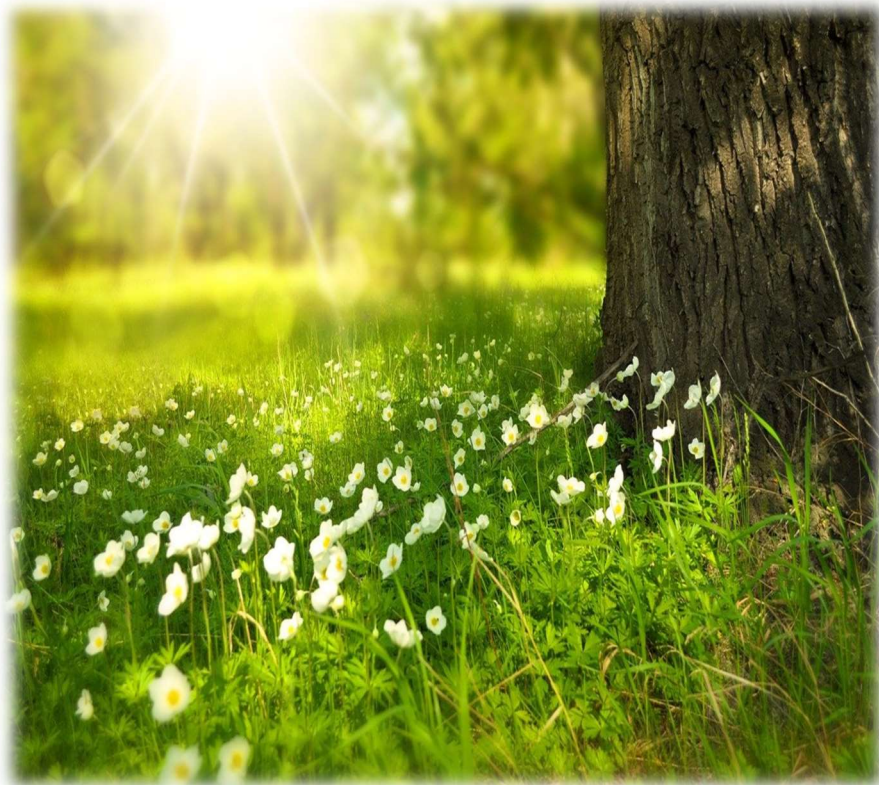
Welche Farbe hat der Himmel, welche Form die Wolken, welche Jahreszeit ist es, wie unterscheidet sich Blätter in ihrer Form von verschiedenen Bäumen?

- **Welche Geräusche kannst du hören?**

Das Rascheln der Blätter der Bäume, Windböen, Vogelgezwitscher, das Summen von Bienen, spielende Kinder, oder das Plätschern eines Baches?

- **Welche Gerüche nimmst du wahr?**

Wie riecht der Ort, an dem du bist? Riechst du Blütenduft, frisch gefällte Bäume, nasses Laub, fruchtbaren Waldboden?



Bildquelle: Pixabay # tree-276014_1280

SUCHTDRUCK

was war, **WAS IST**, was wird sein?

Sobald du richtig eingetaucht bist in das

HIER & JETZT

lässt du nicht nur den Drang nach Alkohol/Drogen, sondern auch gleich alle Alltagssorgen hinter dir.

Probiere es einfach aus, wichtig ist, dass Du dieses Zeilen nicht nur liest, sondern die Soforthilfe-Maßnahmen wirklich ausprobierst

Vielen Dank an Kris für die Genehmigung die Lektion „Suchtdruck“ veröffentlichen zu dürfen! **Autor: Kris Wiegand**
Onlinesuchthilfe: <https://selbsthilfe-alkoholproblem.com/> Kurs mit Tages- / Schirttprogramm (kostenpflichtig)



Bildquelle: Pixabay # YY-1834456_4080

SUCHTDRUCK

Der Notfallplan

5.) Eine Minute lächeln

Verändere deinen emotionalen Zustand und mache dir selbst ein gutes Gefühl.
Zunächst wirst du dich vielleicht merkwürdig fühlen, aber diese Technik funktioniert wirklich. Lächle für 1 Minute. Danach fühlst du dich automatisch besser. Wenn es dir schwerfällt grundlos zu lächeln, klemme dir einen Bleistift zwischen die Zähne und berühre ihn nicht mit den Lippen. Das hat den gleichen Effekt.
Beginne heute damit, dich zu beobachten, in welcher emotionalen Verfassung du bist, wenn du Alkohol/Drogen nicht widerstehen kannst und du wirst merken, dass die Verfassung immer ähnlich ist.

Du selbst kannst diese Gemütsverfassung verändern und damit lässt der Druck nach, weil er an Stimmungen gekoppelt ist. Zum Beispiel mit dem Lächeln-Trick.

NICHTS ÜBERSTÜRZEN

Erinnere dich, du bist noch in der Vorbereitungsphase auf deinen Einstieg in die Unabhängigkeit und lebenslange Abstinenz.

Es braucht noch einige Erkenntnisse und tiefgreifendere Veränderungen. Sollten die Notfall-Maßnahmen bei dir überhaupt nicht funktionieren, bleibe gelassen.

Der beste Notfallplan ist, es nicht zum Notfall kommen zu lassen.

Also zukünftig nicht mehr in die Gemütsverfassung zu rutschen, in der du vom Drang nach Alkohol/Drogen/Drogen überfallen wirst. Das ist das Konzept dieses Kurses. Da wollen wir hin. In einen anhaltenden Wohlfühl-Zustand.
Ich hoffe es gelingt mir, dich in den nächsten 12 Lektionen dorthin zu führen.
Ich gebe mein Bestes. Versprochen. Aber schauen wir uns zuerst an, wie Suchtdruck bzw. Drang nach Alkohol/Drogen entstehen.



Bildquelle: Pixabay # forest-868715_1280

SUCHTDRUCK

Du bist auf dem besten WEG

Alles, was du in diesem Artikel erfährst, weißt du bewusst oder unbewusst selbst.
Jedoch ist es hilfreich, es nochmal von anderen zu hören oder zu lesen.
Immer wenn du beim Lesen innerlich nickst, lernst du nicht wirklich etwas Neues.

Du wirst nur an deine eigene Wahrheit erinnert. In dem Fall, in den „Mmmh-Ja-Genau!!-Momenten“, freue dich über dich selbst und zolle DIR Anerkennung.

Du bist fündig geworden, weil DU gesucht hast.
Jede brauchbare Erkenntnis in diesem Artikel geht auf deine Initiative zurück.

Genaugenommen machen Alkohol/Drogen also einen Job.

WER IST HIER DER CHEF!

Drei Fragen, die du dir stellen solltest, wenn du nicht länger von Suchtdruck und Trink/Konsumgelüsten heimgesucht werden möchtest lauten:

1. *Welchen Job machen Alkohol/Drogen für mich?*

2. *Welches Bedürfnis verbirgt sich dahinter?*

2. *Wie kann ich diesen Job selbst erledigen und mein Bedürfnis auf anderen Wegen befriedigen?*

Denn du bist der Boss und Alkohol/Drogen sind deine "Angestellten".

Auch wenn du vielleicht gerade nicht das Gefühl hast, dass Alkohol/Drogen für dich, sondern eher gegen dich arbeitet. Er erfüllt ganz klare Aufgaben in deinem Leben. Wenn du mit dem Trinken aufhören und Alkohol/Drogen "entlassen" willst, weil er als Angestellter zu gebieterisch geworden ist, müssen die Aufgaben trotzdem erledigt werden, damit deine Bedürfnisse befriedigt werden.

Wenn du herausfindest, welchen Job Alkohol/Drogen für dich macht und wie du diese Aufgaben selbst bewerkstelligen kannst, fällt es dir sehr viel leichter die Sucht in den Griff zu bekommen.

Denn du bist nicht länger auf Alkohol/Drogen angewiesen, um dich aus Stimmungs-Frequenzen zu holen, die dir nicht gut tun. Gleichzeitig erfährst du bei der Auseinandersetzung mit der Frage, welchen Job Alkohol/Drogen für dich macht, viel über dich selbst.



Bildquelle: Pixabay # chess-2727443_1280

NACHDENKEN – AUSPROBIEREN - ERLEBEN

Chronos und Kairos-Die Gabelung der Zeit...was hat das mit mir zu tun?



Bildquelle: Pixabay # time-2801596_1280



Bildquelle: Pixabay # water-1761027_1280

BEI SICH SEIN – innere Ruhe und Klarheit -

Die alten Griechen hatten zwei Bezeichnungen für die Zeit: Chronos und Kairos.

Der griechische Gott Chronos, Vater des Zeus, steht für den tickenden Sekundenzeiger, die fallenden Körner der Sanduhr. Chronische Folgen sind die Leiden des passiven Menschen, der sich nicht mit den Ursachen seiner Unstimmigkeiten beschäftigt. Wer seine Lebenszeit nicht effizient nutzt, der wird von Chronos verschlungen. Dem aktiven Menschen ist Chronos der Schatz an Erfahrungen und Weisheiten.

Kairos hingegen, der jüngste Sohn des Zeus, ist der Gott des rechten Augenblicks und der günstigen Gelegenheit. Kairos trennt die Verbindung zur Vergangenheit. Die Chancen liegen im aktuellen Moment. Um die Gelegenheit am Schopf zu packen, muss man achtsam im Moment leben. Denn der richtige Augenblick ist flüchtig.

Chronos ist quantitatives Zeitempfinden, Kairos ein qualitatives. Chronos steht für Erfahrungen, Kairos für Möglichkeiten. Chronos ist die Vergangenheit und die Zukunft, Kairos ist die Gegenwart. Chronos ist beschränkt, Kairos ist dimensionslos.

Du kannst weder die Vergangenheit noch die Zukunft kontrollieren. Es gibt nur die Gegenwart. Nur in diesem Moment kannst du sein, wirken, erschaffen. Nicht gestern oder heute, sondern genau jetzt.

Quelle: Internetrecherche Rob/ Wikipedia

SOZIALE MEDIEN

Die unterschätzte Gefahr – Digitale Demenz

Quelle:
www.focus.de/gesundheit/familiengesundheit/online-sucht-die-unterschaetzte-gefahr_id_8612540.html

WhatsApp, Snapchat, Instagram und Co. sind heutzutage gerade für Jugendliche ganz selbstverständlich Teil des Alltags.

Dank Smartphone können sie über solche sozialen Netzwerke von überall aus und jederzeit Kontakt mit Freunden und Bekannten halten. Doch aus der harmlosen Online-Kommunikation kann schnell suchtartiges Verhalten werden, das ernste Folgen für die Gesundheit hat. Einer aktuellen repräsentativen Untersuchung der Krankenkasse

DAK-Gesundheit und des Deutschen Zentrums für Suchtfragen am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) zufolge, verbringen junge Menschen zwischen 12 und 17 Jahren durchschnittlich rund zweieinhalb Stunden täglich mit sozialen Medien. 2,6 Prozent von ihnen erfüllen dabei bereits die Kriterien einer „Social Media Disorder“ – das entspricht etwa 100.000 Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Das Gefahrenpotential ist auch bei Erwachsenen enorm.



Bildquelle: Pixabay # internet-3113279_1280

Digitale Demenz und die Sucht vom ONLINE sein zu müssen!

SOZIALE MEDIEN – SUCHT, MANIPULATION oder BEIDES?

☺ Die 3 größten Online Lügen: Ja, ich bin 18, Ja ich bin Online, Ja ich habe die AGBs gelesen ☺

Wer ist gefährdet?

Die Studienergebnisse zeigen: Mädchen/Frauen sind mit durchschnittlich über drei Stunden täglich länger aktiv in sozialen Medien als Jungen/Männer. Mit zunehmendem Alter steigt in der Tendenz bei Jugendlichen die Nutzung sozialer Medien. Ganz vorne liegt dabei WhatsApp, gefolgt von Instagram und Snapchat. Grundsätzlich gilt, so der Suchtexperte Professor Rainer Thomasius vom UKE: Je häufiger und länger soziale Medien den Tag über genutzt werden, umso höher ist das Risiko, eine Sucht danach zu entwickeln

Was sind die Folgen?

Alarmierend: Die Studie der DAK-Gesundheit fand einen Zusammenhang zwischen Social-Media-Sucht und psychischen Problemen. So zeigte auch jeder dritte der befragten süchtigen Jugendlichen depressive Symptome. Der Zusammenhang zwischen Sucht und Depression ist bisher noch unklar. Es kann sein, dass depressive Jugendliche sich eher in Soziale Netzwerke zurückziehen und daher häufiger betroffen sind. Es ist aber auch denkbar, dass die suchtartige Nutzung Sozialer Medien eine Depression begünstigt.

Jedenfalls verstärken Sucht und Depression einander – mit gefährlichen Folgen für die Gesundheit. Auch, wenn (noch) keine Suchtkriterien erfüllt sind, kann die ausgiebige Beschäftigung mit sozialen Medien der Studie zufolge ernste Folgen haben: Jeder dritte Befragte nutzt sie, um unangenehme Dinge zu verdrängen. Bei knapp einem Viertel leidet zumindest manchmal der Schlaf. Ebenfalls fast ein Viertel der Jugendlichen gab an, wegen ihrer Social-Media-Nutzung manchmal oder (sehr) häufig mit ihren Eltern zu streiten. Viele Jugendliche sind daher heimlich online

Wie erkennt man eine Sucht?

Anzeichen für einen problematischen Social-Media-Gebrauch sind, wenn jemand seine Online-Aktivitäten nicht mehr selbst kontrollieren oder einschränken kann oder diese wesentliche Bereiche des Lebens (z.B. Ausbildung, Schule, Freundschaften) massiv negativ beeinflussen.

Ob Ihr Kind oder Sie selbst suchgefährdet ist, kann am besten ein Arzt oder Therapeut im Gespräch mit Ihnen und Ihrem Kind oder Ihnen einschätzen. Es gibt aber einige Warnzeichen und Symptome, bei denen Sie hellhörig werden sollten:

- Ihr Kind / Sie treffen sich nur noch selten „im echten Leben“ mit Freunden und Bekannten. Ein Verzicht auf soziale Medien würde bedeuten, den Kontakt zu Freunden ganz zu verlieren.
- Ihr Kind / Sie zeigen kein oder wenig Interesse mehr an Tätigkeiten, die früher Spaß gemacht haben (z.B. Hobbies).
- Die Smartphone-Nutzung hat schon öfter zu Problemen in der Schule/Arbeit geführt, weil es zum Beispiel heimlich zur Hand genommen wurde.
- Ihr Kind / Sie verlieren, während der Social-Media-Nutzung oft jedes Zeitgefühl, kommt deswegen also etwa häufig zu spät oder unterschätzt die tatsächliche Nutzungsdauer.
- Ihr Kind / Sie lügen bewusst über den Social-Media-Konsum, nutzen das Smartphone heimlich oder Sie werden grundlos aggressiv, wenn das Thema zur Sprache kommt.

SCHON BEIM FRÜHSTÜCKSMÜSLI DAS HANDY IN DER HAND!



Bildquelle: Rob G. Photoshop 2019

Wer will etwas GELTEN – Der macht sich SELTEN
– legen Sie einfach mal Ihr Handy nur für einen Tag beiseite – Sie werden sehen, es ist befreiend!

DIE SUCHTVERLAGERUNG



Bildquelle: Pixabay # chocolate-968457_1280

NACHDENKEN - BEOBACHTEN - KORRIGIEREN

Von der Sucht in die Sucht?

ich bin dauernd am naschen...

...seitdem ich meiner eigentlichen Sucht nicht mehr nachgehe und abstinent bin, rauche ich immer wieder eine Zigarette...

...seitdem ich meiner eigentlichen Sucht nicht mehr nachgehe und abstinent bin, trinke ich 2 Kannen Kaffee..

..zufrieden bin ich damit nicht.

**Ich will nicht eine Sucht aufgeben
und dafür eine andere, wenn auch
harmlosere Sucht bekommen!**

Suchtmittelwechsel als Risiko für Suchtkranke

Wer Alkohol, Drogen oder Medikamente konsumiert, erhofft sich in der Regel eine konkrete Wirkung. Häufig dienen die Substanzen als Problemlöser und sollen beispielsweise Schlafstörungen, soziale Hemmungen oder Ängste beseitigen. Menschen, die sich für einen Alkoholentzug, eine Drogentherapie oder einen Medikamentenentzug entscheiden, müssen dementsprechend neue Strategien entwickeln, damit sie künftig mit Problemen und schwierigen Situationen angemessen umgehen können. Andernfalls kann sich eine Suchtverlagerung manifestieren, bei der das Suchtmittel nach der Entzugstherapie durch ein anderes Mittel ersetzt wird.

Was ist eine Suchtverlagerung?

Unter der Sucht- oder auch Abhängigkeitsverlagerung wird das Verschieben bzw. Verlagern von Süchten auf eine andere Substanz oder ein anderes Suchtverhalten verstanden. Patienten, die vom Alkohol abhängig sind und mit dem Trinken aufhören, nehmen anschließend beispielsweise Drogen wie Cannabis oder Kokain oder werden spielsüchtig. Umgekehrt können Drogenabhängige den Konsum von Speed oder Ecstasy ablegen und anschließend ein süchtiges Verhalten nach alkoholhaltigen Getränken entwickeln. So wird zwar einerseits das ursprüngliche Suchtverhalten beendet; andererseits hat der Entzug für Körper und Psyche jedoch nur geringe positive Auswirkungen, weil eine Abhängigkeit lediglich durch eine andere ausgetauscht wird.

Suchtverlagerungen können sowohl bei stoffgebundenen Süchten als auch bei nicht stoffgebundenen Abhängigkeitserkrankungen auftreten. Sie entwickeln sich meist schleichend und werden von den Betroffenen erst nach einer längeren Zeit bemerkt. Auf lange Sicht ist eine Verlagerung auf andere Suchtmittel immer ein Zeichen dafür, dass das Leben des Abhängigen nicht selbstbestimmt verläuft und die Probleme nicht adäquat gelöst werden. Sie entwickeln sich meist schleichend und werden von den Betroffenen erst nach einer längeren Zeit bemerkt. Auf lange Sicht ist eine Verlagerung auf andere Suchtmittel immer ein Zeichen dafür, dass das Leben des Abhängigen nicht selbstbestimmt verläuft und die Probleme nicht adäquat gelöst werden. **Wie entsteht eine Suchtverlagerung?**

Nicht alle Menschen, die regelmäßig Alkohol trinken, werden zu Alkoholikern; nicht jeder, der zu Schmerztabletten greift, wird nach diesen Substanzen süchtig. Mittlerweile gilt es als erwiesen, dass neben sozialen Faktoren auch

die Persönlichkeit und bestimmte psychiatrische Erkrankungen wie Schizophrenie oder ADHS bei der Entwicklung einer Suchterkrankung eine Rolle spielt. So entwickeln Menschen mit gefestigten Persönlichkeitsstrukturen und geringen Vorbelastungen seltener eine Alkoholsucht als Personen, die schon als Kind negative Erfahrungen mit dem Selbstwert oder der Selbstwahrnehmung gesammelt haben. Je nach Veranlagung und Vorbildfunktion der Eltern wird in solchen Fällen häufig zu Alkohol oder anderen Drogen gegriffen, um die vermeintliche Unzulänglichkeit zu bekämpfen. Wer trinkt, fühlt sich zunächst kommunikativer, offener, ist motivierter und weniger ängstlich. Nach der Alkoholtherapie kann die betroffene Person aufgrund fehlender alternativer Lösungsstrategien in ein tiefes Loch fallen und sich mit einer beunruhigenden Leere konfrontiert sehen. Oft wird auf einen anderen Problemlöser zurückgegriffen und auf diese Weise ein neues Ventil geschaffen, über welches Ängste, Unsicherheiten und andere Probleme abgebaut können.



Bildquelle: Pixabay # possible-4062861_1280

SUCHTVERLAGERUNG

*Arten des Suchtmittelverlagerung***Welche Arten der Suchtverlagerung gibt es?**

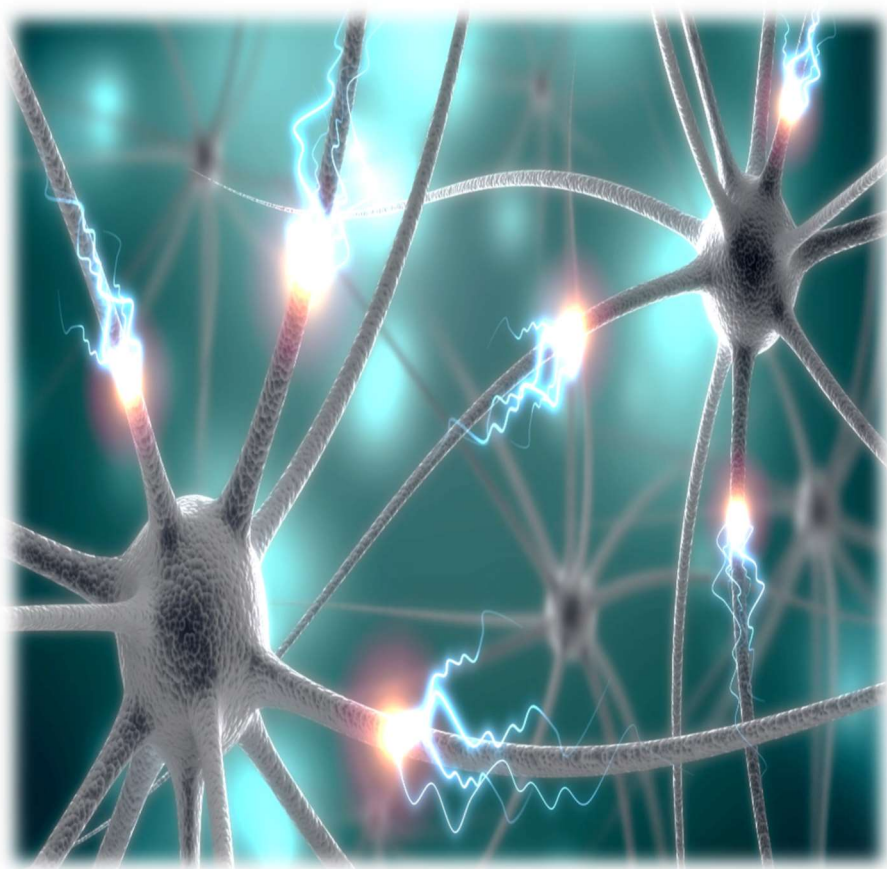
Eine Suchtverlagerung kann zu verschiedenen Ersatzbefriedigungen führen und eine Abhängigkeit von stofflichen und nicht-stofflichen Mitteln bedingen. Obwohl nicht stoffgebundene Abhängigkeiten zunächst für die körperliche Gesundheit des Betroffenen weniger bedenklich scheinen als eine substanzgebundene Sucht, können sie dennoch den Süchtigen, sein soziales Umfeld und ggf. seine finanziellen Ressourcen extrem belasten.

Stofflich gebundene Abhängigkeitsverlagerung
Stoffliche Ersatzbefriedigungen treten häufig bei abstinenten Alkoholikern auf. Zu den hauptsächlichen Verlagerungen zählen:

- **Rauchen**
- **Drogen**
- **Medikamente**
- **Süßigkeiten**

Viele Alkoholstüchtige haben bereits während ihrer Alkoholabhängigkeit geraucht und greifen nach dem Alkoholentzug verstärkt zur Zigarette. Dies liegt in erster Linie daran, dass der Konsum von Nikotin und Alkohol miteinander in Wechselwirkung steht und gewissermaßen eng verknüpft ist. Auch für Alkoholranke, die während des Trinkens nicht geraucht haben, besteht ein hohes Risiko, nach dem Entzug eine Nikotinabhängigkeit zu entwickeln. In beiden Fällen wird der durch die Alkoholsucht ohnehin

bereits angegriffene Körper zusätzlich belastet. So schädigt Rauchen nicht nur die Lunge, sondern kann langfristig genau wie Alkohol die Entstehung von Krebserkrankungen begünstigen. Manche Suchtkranke wiederum greifen während der Abstinenz zu Drogen. Besonders beliebt ist Cannabis, aber auch härtere Drogen werden konsumiert. Ähnliches gilt für verschiedene Arzneimittel, die beispielsweise beim Einschlafen helfen, Schmerzen lindern, die Stimmung heben oder beruhigend wirken. Diese gehören meist zur Gruppe der Opiode, Benzodiazepine oder Z-Substanzen. Ebenso kann Essen –in Form von Süßigkeiten – für die Gesundheit einen nachhaltigen Negativ-Effekt haben, zu Übergewicht führen und Diabetes oder eine Leberverfettung hervorrufen.



Bildquelle: Pixabay # Syna 1761027_1280

Nicht-stofflich gebundene Abhängigkeitsverlagerung

Zu den nicht-stofflichen Mitteln, die häufig als Suchtmittel-Alternative verwendet werden, gehören unter anderem:

- **Sport**
- **Arbeit**
- **Online Gaming**
- **Glücksspiele**
- **Sex**

Obwohl Sport und Arbeit zunächst positive Ersatzbefriedigungen zu sein scheinen, um psychische Entzugserscheinungen bekämpfen zu können, kann auch hier ein Übermaß schädlich sein. So gehen die Betroffenen beispielsweise mehrmals am Tag Joggen und verausgaben sich dabei aufs Äußerste oder arbeiten das Wochenende durch, gönnen sich keine Pause und riskieren durch ihre Arbeitssucht ihre Partnerschaft. Gleiches gilt für eine Suchtverlagerung auf Sex, Glücksspiele oder Online Games. Vielfach geht hierbei über kurz oder lang der Bezug zur Realität bzw. die Verhältnismäßigkeit verloren. So kann eine Flucht in virtuelle Welten dazu führen, dass Suchtkranke sich mehr und mehr in Pseudo-Realitäten verlieren. Der Verlust der Kommunikationsfähigkeit im wahren Leben und der Rückzug in die soziale Isolation sind die Folge. Noch schlimmer können die Konsequenzen bei der Fokussierung aufs Glücksspiel sein, bei dem finanzielle Verluste und gesellschaftlicher Abstieg drohen.

Was tun gegen Suchtverlagerung? Professionelle Hilfe annehmen:

– **sprechen Sie in der Klinik Ihre Therapeuten an!**

Nur wer seine eigenen Verhaltensweisen ändert und sich konsequent von ungesunden Handlungsstrategien abwendet, kann die eigene Suchterkrankung auf lange Sicht tatsächlich hinter sich lassen.

Zwar wird das Thema Sucht die Süchtigen ein Leben lang begleiten, jedoch bietet die richtige Therapie die Möglichkeit den Konsum von Alkohol und anderen Substanzen langfristig zu unterlassen, anstatt ihn bloß zu verlagern.

Entzug immer an eine psychotherapeutische Behandlung gekoppelt ist, da Abhängigkeitserkrankungen in der Regel auf ein komplexes Geflecht an Ursachen zurückzuführen sind.

Um wieder Herr des eigenen Lebens zu werden und das starke Verlangen nach dem Suchtmittel zu überwinden, ist die Aufarbeitung der Suchtursachen im Rahmen einer Psychotherapie und eine angemessene Behandlung möglicher Begleiterkrankungen unabdingbar.

Quelle: Patient 2019



Bildquelle: Pixabay # team-spirit-2447163_1280

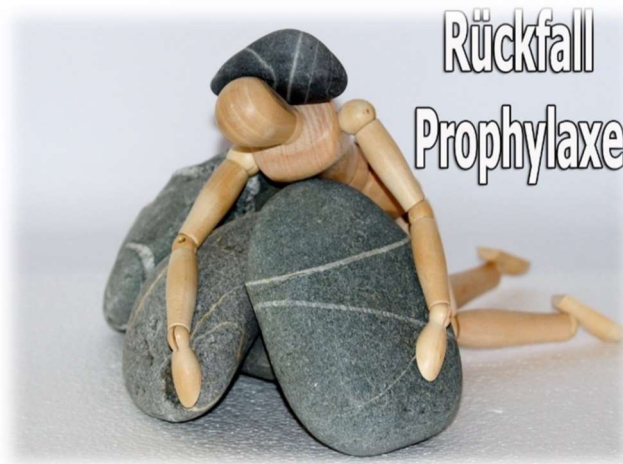
INSIDE KLINIK

Bereitschaft zur Veränderung - Annehmen

GEDANKEN UND THEMEN AUS DEN VERGANGEN WOCHEN IN DER KLINIK.

Dinge, über die man nachdenken könnte! Wer hat schon mal die Komplexität der Beziehungen in seinem Leben betrachtet, wer hat schon mal über Menschen nachgedacht, die einem sehr nahestehen, egal ob ein gutes oder schlechtes Verhältnis herrscht. Andere Menschen habe auch Ihre Lebensgeschichte, Ihre Schicksale, Ihre Krankheiten und aktuellen Süchte. Die meisten Menschen im engeren Umfeld handeln nach bestem Wissen und Gewissen, müssen aber in Ihrem eigenen Leben Stürme und Gewitter und auch Sonnenschein verarbeiten können. Denken Sie nicht immer an sich und versuchen Sie andere zu verstehen. Welche Kindheit hat die Person, der ich die Schuld an meinem Werdegang gebe? Kann ich jemand als schuldig ansehen? Warum suche ich die Fehler bei den anderen zuerst und nicht bei mir? Warum flüchte ich immer in Selbstlügen. Akzeptanz und Toleranz sind nicht nur Worte, diese Einstellungen anzuwenden bringen einen selbst auf einen guten Weg. Es bringt nichts zu versuchen andere zu ändern, es funktioniert nur, wenn ich mich selbst ändere. Der Rest passiert ganz von selbst. Habe ich das Geben Nehmen Prinzip begriffen und schon mal praktiziert? In jeder Schwierigkeit liegt die Möglichkeit einer neuen Herausforderung.

Quelle: Gedanken aus der Gruppe 3.2 2020



Bildquelle: Pixabay # holzfigur-980784_1280



Bildquelle: Pixabay # chairs-58475_1280

Bildquelle: Drohne Rob G.

Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten hilft oft weiter.

Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann.

EIN WORT AN DIE BELEGSCHAFT

*An die Ärzte,
Therapeuten,
Pflegekräfte,
Mitarbeiter und die
Klinikleitung in der
Weser Ems
Fachklinik.*

*MENSCHEN
HELFEN
MENSCHEN*

Auch das muss mal gesagt werden ...

IM NAMEN ALLER PATIENTEN

Hier im Klinikum sorgen eine Reihe von Menschen mit entsprechender Ausbildung und Qualifikation dafür, dass uns Abhängigkeitskranken geholfen wird. Ich denke für diese Menschen ist das kein leichter Job. Einerseits ist die Materie zum Thema Suchterkrankung in medizinischer und auch psychologischer Hinsicht eine Herausforderung. Andererseits begegnen hier Fachkräfte Patienten. Uns Patienten ist es durch unsere Krankheit nicht immer vergönnt freundlich, gut gelaunt oder dankbar annehmend zu sein. Dafür möchte ich im Namen der Patienten ein sehr großes Dankeschön sagen. Die Chance hier sein zu dürfen ist schon mal der erste Schritt in ein neues Leben. Der Aufenthalt, das tägliche Leben und die Entwicklungsmöglichkeiten wird durch das Küchenpersonal, die Hauswirtschaft, die Reinigungskräfte, die Haustechnik, die Therapeuten, Psychologen, die Sozialarbeiter, Verwaltungskräfte, die Ärzte, das Pflegepersonal und die Klinikleitung hervorragend unterstützt und betreut. Im Grunde liegt es an jedem Patienten selbst, ob er aus dem Aufenthalt in der Klinik etwas mitnehmen oder machen kann für sein eigenes zukünftiges Leben. Dennoch leisten viele Mitarbeiter der Klinik einen sehr guten Job, indem Sie uns beibringen, wie wir Dinge sehen können, wie wir uns verhalten können, welche Werkzeuge wir schon haben, um ein zufriedenes und abstinentes Leben mit unserer Suchterkrankung führen zu können.

Viele Worte können das nicht ausdrücken, somit erlaube ich mir „keep it simple“

DANKESCHÖN an ALLE

JEDER HAT SIE, MANCHE MÜSSEN SIE WIEDER FINDEN...

GEFÜHLE

zulassen und neu entdecken

WAS GEFÜHLE MIT UNS MACHEN

Grundsätzlich, ob schön oder unangenehm, leicht oder schwer, haben alle diese Emotionen eins gemeinsam. Sie haben eine wohl oft unterschätzte machtvolle Funktion. Sie sind essenziell für unser alltägliches Leben, geben in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen den Ton an und stehen im direkten Zusammenhang mit dem Zusammenspiel von Körper und Geist. Mit Hilfe unserer Gefühle können wir Situationen subjektiv bewerten, schätzen sie ein und richten unser Handeln entsprechend aus. Sie helfen uns dabei, wichtige Entscheidungen etwa „aus dem Bauch heraus“ zu treffen, wie wir intuitives Handeln gerne auch bezeichnen. Zumindest mich hat das Hören auf mein Bauchgefühl bisher immer die nachhaltigsten und sinnvollsten Lösungen wählen lassen. Alleine der Verstand und das rationales Denken reichen für all das, was der Alltag für uns bereithält nämlich nicht aus.

Quelle: Rob Therapieverständnis Gruppe 3.2

MEINE ÄNGSTE ÜBERWINDEN

Denke ich darüber nach, welche Situationen im Alltag für mich persönlich am belastendsten sind und mich immer wieder an meine Grenzen bringen, sind das tatsächlich jene, die in mir Emotionen der Angst auslösen. Ganz besonders schwer sind für mich zum Beispiel Momente, in denen sich jemand nicht an Versprechen oder Abmachungen hält. Während meine Umfeld da ganz gelassen bleiben kann, werde ich dann von der einen auf die nächste Sekunde von einem Tsunami an Wut- und Enttäuschungsgefühlen überrollt. Mein Herz rast und ich fühle mich hilflos. Eigentlich weiß ich mittlerweile, dass sich diese Gefühle am besten mit Ruhe und ehrlicher Kommunikation behandeln lassen. Häufig aber kommt es stattdessen zu Streitereien, Schuldzuweisungen und Vorwürfen, weil ich unbeholfen und wie fremdgesteuert versuche, meine Emotionen an jemand abzuladen und denjenigen für meine Wut verantwortlich zu machen.



Bildquelle: Pixabay # love-749677_1280

HAUPTGEFÜHLE

FREUDE

LIEBE

ANGST

TRAUER

DANKBARKEIT

WUT

HASS

EKEL

SCHAM

Bekämpfen Sie die bösen Geister tagsüber und nicht nachts

Schlafhygiene – ein guter Schlaf ist die halbe Miete

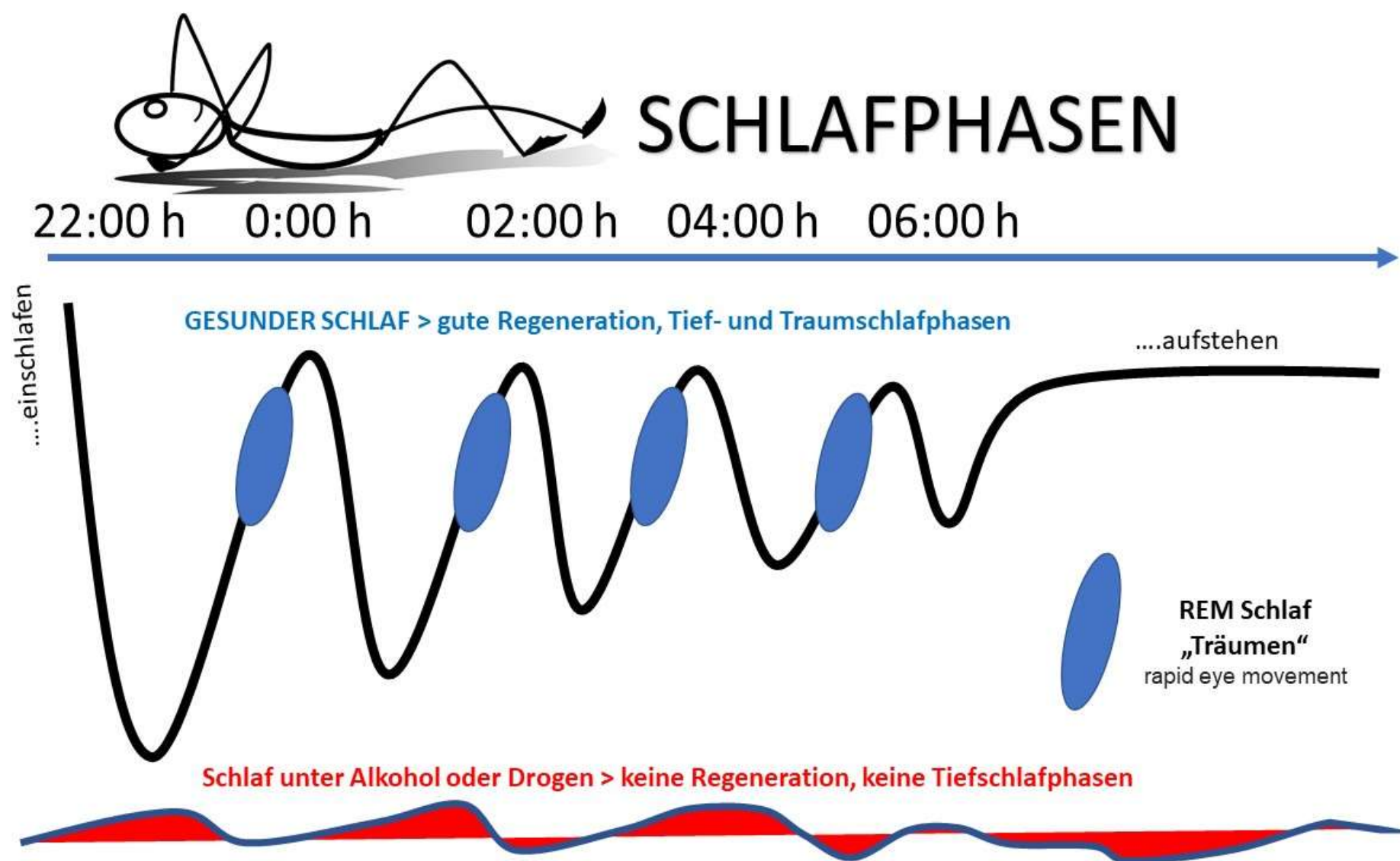
POSITIVE DINGE

- Persönliches Einschlafritual
- Regelmäßige körperliche Arbeit
- Angenehme Atmosphäre im Schlafzimmer

NEGATIVE DINGE

- Keine schweren Mahlzeiten vor dem Schlafengehen
- Ab Mittag koffeinhaltige Getränke vermeiden
- Kein Alkohol oder Drogen

Ihr Körper und Unterbewusstsein braucht gute Schlafphasen



SIE KÖNNEN NICHT EINSCHLAFEN UND GRÜBELN...

Natürliche Haus-Schlafmittel

Kostenlos auf YouTube: einfach nach Autogenem Training suchen, oder einem Hörspiel, Meditationsmusik gibt's dort auch ohne Ende. Regelmäßige Bett- und Aufstehzeiten, Tagesschlaf vermeiden oder maximal 30 Minuten, Schlafplatz trennen von elektrischen Geräten mit Blaulichtanteil, kein Fernseher oder Mobiltelefone, kein Funkwecker. Dunkel und gemütliches Schlafnest gestalten. Tagesstruktur einhalten durch körperliche Anstrengung, Aktivitäten, soziale Kontakte, regelmäßige Mahl- und Ruhezeiten. Keine Genussmittel vor dem Schlafengehen (Zigaretten, Süßigkeiten, Alkohol schon gar nicht).

Alternativen dazu: Milch mit Honig oder Bananen sind schlaffördernd. Keine Uhr im Schlafzimmer und nicht nachts auf die Uhr schauen. Wenn das Grübeln beim Einschlafen kein Ende nimmt, Atemübungen oder Autogenes Training versuchen. Im schlimmsten Falle aufstehen und entspannender Tätigkeit nachgehen. GUTE NACHT UND GUTEN SCHLAF!

Quelle: Gesundheitsinfo / Klinik / Dt. Rentenversicherung

EIN ABSCHIEDSBRIEF AN DEN ALKOHOL...

AUTOR: DENNIS T. PATIENT 2020

HEY ALKOHOL...

„Ich habe es lange vor mir hergeschoben. Aus welchem Grund auch immer. Vielleicht hatte ich nicht den Mut dir das zu schreiben oder zu sagen. Vielleicht hast du mich auch zu lange begleitet und ich habe mich einfach nicht getraut von dir Abschied zu nehmen. Ich wusste auch schon länger dass du mir nicht gut tust und trotzdem habe ich für dich immer wieder meine Hand ins Feuer gelegt. Denn auch wenn es mir zum Schluss mit dir einfach nur noch beschissen ging haben wir auch schöne Zeiten miteinander erlebt. Es ist wahrhaft eine lange Geschichte und ich habe dich geliebt denn du warst lange gut zu mir und ich habe viele schöne Erinnerungen in meinem Leben die ich mit dir teilen kann.

Meine erste Erinnerung an dich ist wohl noch die schönste. Denn diese verbinde ich gleichzeitig mit meinem Großvater. Er hatte kein Problem mit dir und er hat es genossen nach einem harten Arbeitstag sich auf seine Couch zu setzen und seinen Feierabend mit dir zu teilen. Mit Sicherheit hat er es sich auch verdient, denn er hat viel und hart gearbeitet in seinem Dasein und war wohl lange der beste Mensch in meinem Leben. Er wollte wahrscheinlich auch nur was Gutes mit mir teilen und ließ mich oftmals den Schaum der Krone ab schlürfen. Doch er konnte ja nicht ahnen wie sehr du mein Leben in den Dreck ziehst. In den folgenden Jahren war ich mit meinem Vater öfters mal in der Kneipe und es war für mich in Ordnung, weil ich als Kind an den Automaten spielen durfte und so öfter mal mein Taschengeld aufbessern konnte. Oftmals habe ich zugesehen wie mein Vater sich betrunken und in seinem Verhalten auch verändert hat. Und mir war klar, dass es Zuhause mit Mama wieder Streit geben würde, weil es immer so war. Ich werde auch nie vergessen, wie ich von meinem Vater das erste Mal ein Bier bekommen hatte. Doch ich hatte ja keine Wahl da er ja vergessen hatte mir was anderes auf die Bootstour mitzunehmen. Also hieß es, wenn du Durst hast musst du das wohl trinken. Es war einfach nur eklig. Einige Zeit später habe ich dann freiwillig getrunken. Es hat zwar immer noch nicht geschmeckt, aber ich wollte zu den großen Jungs dazu gehören. Und es war ja dann auch noch lustig. Wir haben viel Blödsinn gemacht und es ist auch immer alles gut gegangen. Die Jahre vergingen und wir haben uns dann immer wieder getroffen. Wenn es was zu feiern gab warst du da, wenn es was zu trauern gab warst du da, wenn es langweilig war warst du da, wenn es stressig war warst du da, wenn Feierabend war warst du da. Du warst lange wie ein guter Freund zu mir. Wir haben wie gesagt schon viele schöne Zeiten erlebt und ja auch viel Spaß zusammen gehabt. Du hast mir vermeidlich auch durch schwere Zeiten geholfen.

Ich habe auch schon viel für dich geopfert. Viele Freunde sind von mir gegangen, weil ich zu dir gehalten habe und auch für dich gelogen habe. Ich habe für dich viel Zeit und Geld investiert das mir keiner jemals wieder zurückgeben kann. Ich ich habe für dich oftmals meine Arbeit und auch meinen Führerschein verloren, der mir eigentlich so wichtig war und den ich mir so hart erarbeitet habe. Doch das war alles nicht so schlimm denn du warst mir einfach wichtiger. Du hast mich oftmals auch zu Fall gebracht und ich habe mir Arme, Beine und auch mal den Kopf aufgeschlagen, doch wie sagt man so schön die Zeit heilt ja alle Wunden. Durch dich habe ich des Öfteren mein gutes Benehmen vergessen. Ich war manchmal grundlos und unberechtigter Weise beleidigend zu vielen Menschen, die ich nicht kenne, aber durchaus auch zu Menschen, die ich liebe und mir wichtig sind. Zum Glück haben sie es mir verziehen, weil sie immer in das Gute in mir geglaubt haben. Wenn du bei mir warst habe ich mich oft auch total daneben benommen was mir in dieser Zeit auch nicht viel ausgemacht hat, weil ich mich durch dich ja trotzdem immer wohl gefühlt habe. Im Nachhinein schäme ich mich jedoch dafür. Ich habe lange Zeit zu dir gestanden und habe nicht einmal gemerkt wie du mir nach meinem Leben trachtest, obwohl so viele Menschen, die mich gut kennen und mich sehr mögen mich vor dir gewarnt haben. Sie sagten es wäre besser mich von dir zu trennen, doch ich habe ihre Worte ignoriert und habe mir alles schönegeredet, weil ich immer noch dachte du du würdest mir guttun. Doch mir ist klar geworden dass du mich schon seit langer Zeit mit falschen Versprechungen geblendet hast.

Du hast mir so viel weggenommen und ich kann durchaus behaupten das ich mehr Glück als Verstand habe das noch nichts Schlimmeres passiert ist. Viele Schäden, die du verursacht hast, werde ich auch nicht mehr reparieren können, denn ich habe mit dir meine Frau betrogen die ich einst so geliebt habe. Und ich gebe dir mit Schuld daran das sie wegen meiner Beziehung zu dir traurig und alleine war und von mir gegangen ist. Und obwohl mein Vater deinetwegen nicht für seine Familie das war und ich nie sein wollte wie er hast du genau das geschafft. Ich war kein Stück besser. Auch ich habe meine Frau und meine Kinder für dich im Stich gelassen als sie traurig waren und mich am meisten gebraucht haben. Das werde ich mir auch wohl niemals verzeihen können. Doch schlimmer und erschreckender noch finde ich das ich gar nicht gemerkt habe, wie du mich langsam krank gemacht hast. Denn so wie du mir mein Leben nehmen wolltest hast du mich gleichzeitig verräterischer Weise auch immer wieder gesund gemacht. Du hast mich langsam und heimlich in einen Teufelskreis gebracht, aus dem ich ohne Hilfe nicht mehr herauskommen konnte. Ich war genau da, wo du mich immer haben wolltest. Ich war im Abgrund meines eigenen Daseins und ich hatte wahrlich Todesangst

Doch ich muss dich enttäuschen, denn diesen Gefallen werde ich dir nicht tun und ich schwöre dir dein Plan wird am Ende nicht aufgehen. Denn ich habe mich gegen dich und für die wahre Liebe entschieden und ich habe unsere Beziehung beendet. Und auch wenn es dir nicht gefällt das ich ohne dich in meine Zukunft gehe werde ich nur noch für diejenigen da sein die über alles Liebe. Meine Familie.

Ich werde dich nicht hassen, aber ich werde für dich in meinem Leben auch kein gutes Gefühl mehr übrighaben. Ich weiß das du mich weiterhin verfolgen und mich in Versuchung führen wirst, um dir eine weitere Chance zu geben und zu dir zurück zu kommen. Doch ich werde dich und deine Macht nie wieder unterschätzen oder ignorieren und werde mir immer wieder bewusst machen was du mir angetan hast. Ich habe mir Prioritäten in meinem Leben gesetzt und ich weiß jetzt besser als jemals zuvor war für mich wichtig ist. Und du bist es definitiv nicht. Dafür liebe ich mein Leben und meine Familie zu sehr. Und wie sagt man immer so schön, Fehler sind dazu da, um sie zu begehen und aus ihnen zu lernen. Und der größte Fehler in meinem Leben war zu glauben du würdest mir guttun und dass ich dadurch fast alles verloren hätte was mir hoch und heilig ist. Glücklicherweise gibt es Menschen, denen ich wichtiger bin als dir und ich bin über alles dankbar dafür das sie für mich da waren als ich sie brauchte und mir geholfen haben mich von dir zu trennen. Ich wünsch dir tatsächlich nichts Gutes und ich wünsche mir das du deine gewaltige Macht und vermeidliche Schönheit irgendwann komplett verlierst. Damit so vielen dieses Elend erspart bleibt was du mir und unzähligen Menschen in der Vergangenheit angetan hast. Für mich bist du jedenfalls wertlos geworden und ich verachte dich.“

TSCHÜSS ALKOHOL...**IMPRESSUM****Herausgeber:**

Fachklinik Weser-Ems Oldenburg
Schellenberg 13, 26133 Oldenburg
Tel.-Nr.: 0441-350629
e-mail: fk.weser-ems@diakonie-ol.de
web: www.fachklinik-weser-ems.de
V.i.S.d.P.: Dr. Manuel Seewald

Inhalt & Gestaltung:

Patienten
Redaktionsteam 2020

Bildrechte:

Lizenzfreie Bilder
PIXABAY mit Quellangaben
Photoshop/Drohne Rob G.

Bildquelle: Pixabay # street-428392_1920