



Ein Beispiel von Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfegruppen und Fachleuten

Interview mit Dr. Helmut Zingerle (Direktor des Therapiezentrums Bad Bachgart) und Peter Stockner (Selbsthilfegruppe für Menschen mit Alkoholabhängigkeit, Hands, in Brixen und Klausen).

1.

Dr. Helmut Zingerle, wie haben Sie die Selbsthilfe-Philosophie kennengelernt?

Ich arbeite im Suchtbereich seit ungefähr 25 Jahren und bin mit dem Selbsthilfe-Gedanken bei zahlreichen Meetings der Anonymen Alkoholiker in Kontakt gekommen. Seit 5 Jahren bin ich im Therapiezentrum Bad Bachgart, wo Angst- und Belastungsstörungen, Zwangs- und Essstörungen sowie Alkohol- und Medikamentabhängigkeiten behandelt werden. Unser Motto lautet „Hilfe zu Selbsthilfe“, das heißt, „der Patient muss in die Lage versetzt werden, sich selbst zu helfen“. Das ist eine Philosophie unseres Hauses geworden.

Ist Ihrer Meinung nach die professionelle Hilfe bei jeder Krankheit bzw. Problem immer notwendig oder hängt es von der Intensität ab?

Es geht nicht um Notwendigkeit, denke ich, sondern um zwei zeitlich unterschiedliche Phasen: in der ersten Phase könnte je nach Schweregrad des Problems eine medizinische oder psychotherapeutische Intervention eines Therapeuten im Vordergrund stehen, während in der zweiten der Austausch der Erfahrungen innerhalb der Selbsthilfegruppe wichtiger werden könnte. Ich bin auf alle Fälle davon überzeugt, dass die Personen sich für eine längerfristige Behandlung entscheiden müssten, davon hängt der Erfolg der ganzen Therapie ab. Eine solche längerfristige Begleitung scheint mir über die Selbsthilfe in idealer Weise gewährleistet.

Welchen Einfluss hat die Selbsthilfe auf Ihre Person und auf Ihren Beruf gehabt?

Von Selbsthilfegruppen kann man ganz viel erfahren, ich habe von Patienten mehr als von Büchern oder vom Universitätsstudium gelernt. Sie verwenden einfach „eine andere Sprache“, die sich gut verstehen lässt, weil sie aus der Erfahrung herauskommt. Sie erzählen vom wirklichen Leben.

Und wie sollte die Beziehung zwischen Selbsthilfegruppen und Professionellen aussehen?

Im Umgang mit den Teilnehmern der Selbsthilfegruppen sollte man nach dem Prinzip der Gleichstellung und Partnerschaftlichkeit handeln. In der Beziehung zwischen Selbsthilfegruppen und Professionellen spiegelt sich die Beziehung des Therapeuten zu seinen Patienten wider: Der Therapeut sollte akzeptieren, dass der Patient „ein Experte seiner Leidensgeschichte, seines Problems“ ist. In ihrem Leiden kennen sich die Betroffenen gut aus und können dem Therapeut genau sagen, wie es konkret aussieht. Der Therapeut





andererseits ist der Experte im Bereich Methoden und Techniken, und vielleicht auch Fachwissen. Gemeinsam sollten sie ein gutes konstruktives „Arbeitsteam“ bilden. So stelle ich mir auch die gemeinsame Arbeit zwischen Professionellen Helfern und den Selbsthilfeverbänden vor.

Mit welcher Einstellung sieht heute ein Professioneller einen Betroffenen? Ist eine gleichgestellte Beziehung möglich oder wird das Expertentum des Patienten in Frage gestellt?

Ich denke, dass sich in den letzten 20 Jahren viel verändert hat, in dem Sinne, dass man die Vorzüge der Selbsthilfe erkannt und als Unterstützungsvariante gesehen hat, nicht nur aus ökonomischen Gründen. Damit hat sich auch die Einstellung der Professionellen verändert, die jetzt die Autonomie der Patienten sehen und respektieren.

Gerade das ist unsere Aufgabe, nicht anderes als „Änderungsassistenten“ zu sein. Dies bedeutet, aus der Konkurrenz auszusteigen, um zu einer gegenseitigen Akzeptanz und Offenheit zu kommen. Wir verfolgen schließlich ein gemeinsames Ziel: den Betroffenen soll es besser gehen als vorher !

Werden auch in Bad Bachgart die Teilnehmer von Selbsthilfegruppen in die Therapie mit Ihren Patienten miteinbezogen?

Diese Einbeziehung erscheint besonders wichtig. Erfahrungen, die von jemandem berichtet werden, der das gleiche Problem wie der betroffene Patient hat, klingt einfach anders. Dass der Patient merkt, dass nicht nur er dieses Problem hat, und, dass andere dieses bereits erfolgreich bewältigt haben, allein das ist bereits ein wichtiger therapeutischer Effekt.

Die Therapie hier bei uns dauert normalerweise sechs bis acht Wochen und stellt einen ersten Schritt in der Behandlung einer Abhängigkeit dar, dann kommen die Selbsthilfegruppen in Frage, da sie im Feld der Nachbetreuung tätig sind. Allen unseren Patienten wird die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe dringlich empfohlen, ob er sie dann auch wirklich besucht, hängt von der freiwilligen Entscheidung des Patienten ab.

Einmal oder auch mehrmals im Monat kommen Vertreter der Anonymen Alkoholiker, des Alkoholkrankenverbandes (Hudolin-Gruppe) oder Mitglieder von „Hands“ nach Bad Bachgart, um sich mit unseren Patienten auszutauschen. Unsere Patienten sollen sich selbst ein Bild machen können von dem was in den einzelnen Selbsthilfegruppen passiert. Das ist ein positives Beispiel von Zusammenarbeit, die weitergehen und vielleicht auch noch ausgebaut werden sollte.

2.

Herr Peter Stockner, Sie sind ein Betroffener, der eine Gruppe gegründet hat, wie sieht Ihre Erfahrung aus?

Heuer feiere ich 25 Jahre Abstinenz, für mich ein wichtiges Ziel, welches zu erreichen ist, auch wenn es mit sehr vielen Schwierigkeiten und einigen Rückfällen verbunden war. Als ich wegen eines Kreislaufkollapses ins Krankenhaus gebracht wurde, habe ich mir einen Satz



eingepägt: „Alkohol ist für mich nichts mehr“. Später habe ich durch meinen Hausarzt die Anonymen Alkoholiker kennengelernt.

Am Anfang hatte ich Schamgefühle, ich wollte vor fremden Menschen kein Wort aussprechen, aber dann bin ich in die Gruppe eingeschlossen worden und habe ein Jahr lang mitgemacht.

In meinem Dorf ist eine „Hands-Gruppe“ entstanden, in der die Regel „Schweigen aber offen sein“ galt. Voraussetzung ist natürlich die Ehrlichkeit der Mitglieder. In der Gruppe wird über viele Themen gesprochen, wie Freizeitgestaltung, Interessen, Wünsche und auch Weltgeschehen; jeder nimmt ein Thema mit, erzählt was er in der Woche gemacht oder gesehen hat, dies sind Kleinigkeiten, die aber Eigeninitiative voraussetzen. Man muss nicht unbedingt über Alkohol schimpfen, auch wenn alles damit verbunden ist.

Wie lernt man in einer Selbsthilfegruppe, mit dem Alkohol umzugehen?

Ich habe konkret festgestellt, dass sich durch die Abstinenz viele Probleme von alleine lösen. Uns geht es darum, vom Druck des Alkohols loszukommen und unsere Selbstständigkeit und Selbstwertgefühl aufzubauen.

Für mich ist es eine ständige Übung, ruhig zu bleiben, meine Fehler zu akzeptieren und nein sagen lernen, die düstere Zeit zu vergessen und in die Zukunft zu schauen.

Wenn man mit dem Alkohol Trinken aufhört, kann man auch entdecken, dass viel Zeit und Raum übrig bleibt. „Ich lasse mir meine Freiheit nicht mehr nehmen“: das ist ein Satz, den ich mir und den anderen oft wiederhole.

Und ist für Sie eine Zusammenarbeit mit den Professionellen möglich?

Wir sind auf dem Weg und versuchen, mit dem öffentlichen Dienst zusammen zu arbeiten, aber es ist nicht ganz einfach. Voraussetzung wäre, sich gegenseitig zu akzeptieren, die Erfahrungen auszutauschen. Schließlich möchten wir Menschen helfen und freiwillig handeln heißt, Erfahrungen vermitteln. Das ist unser Expertentum und das wollen wir weitergeben. Manchmal ist die Akzeptanz von Seiten der öffentlichen Dienste nicht vorhanden. Es wäre wichtig, dass sich die Alkoholabhängigen mit den Gleichbetroffenen konfrontieren könnten, weil sie zu denen einfach mehr Vertrauen haben. Vor allem aber kann eine Selbsthilfegruppe eine kontinuierliche Begleitung für den Betroffenen darstellen.

Welche Kontakte haben Sie mit dem Therapiezentrum von Bad Bachgart?

Wie andere Vertreter der Selbsthilfegruppen bin ich auch regelmäßig dazu eingeladen, den Patienten des Zentrums meine persönliche Erfahrung zu erzählen. In diesem Austausch haben die Personen die Möglichkeit, sich zu öffnen und frei über ihre Probleme bzw. Störungen zu reden. Sie merken, dass sie nicht mehr die einzigen sind, die das gleiche Problem haben und möchten lernen, in sich selber die Kraft zu finden, um Wege zu neuen Lösungen zu gehen.