



EDITORIAL



Liebe Leserin,
lieber Leser,

Viel hilft nicht immer viel. Aber Vielfalt, wenn man ein möglichst individuelles und hilfreiches Therapieprogramm anbieten möchte. Diese Vielfalt versuchen wir, in der salus klinik Castrop- Rauxel immer wieder zu realisieren und zu erweitern. Daher möchten wir auch in dieser Ausgabe der salü wieder ein paar Einblicke geben in die Themen und Tätigkeiten, welche uns in der Arbeit mit unseren Patientinnen und Patienten beschäftigen. Im Mittelpunkt stehen dabei die Suche nach Angeboten, die unsere Patienten unmittelbare Erfahrungen machen lassen genau so wie Fragen nach der Sinnhaftigkeit eigenen Handelns.

Vielfalt zu schaffen bedeutet, auch viel Arbeit für die Mitarbeitenden, die hier jedoch immer noch viel Elan und Engagement für das Wohl unserer Patientinnen und Patienten aufbringen. Eine Belohnung für uns war unter diesem Aspekt unser erstes Ehemaligentreffen am 18. April, zu welchem ca. 100 ehemalige Patientinnen und Patienten erschienen und Spannendes wie Erfolgreiches aus den Zeiten nach dem Aufenthalt in der salus klinik zu berichten hatten. Angesichts der Tatsache, dass wir erst kürzlich den 1000. Patienten aufgenommen haben, war dies nicht nur qualitativ sondern auch quantitativ ein voller Erfolg. Aller Skepsis zum Trotz, die der Rehabilitation Drogenabhängiger immer wieder, entgegengebracht wird konnten wir feststellen:
Es lohnt sich doch!

Glück Auf

Jürgen Graudenz

EHEMALIGEN-TREFFEN



Lucia Spengler

Ich bin nun seit 3,5 Jahren als Bezugstherapeutin in Castrop-Rauxel beschäftigt. Am 18.04.2015 durfte ich dann das erste Ehemaligen Treffen organisieren. Ich wurde häufiger von ehemaligen Patienten angesprochen ob und wann wir mal ein Treffen für Ehemalige machen würden. Ich musste die Patienten immer wieder vertrösten, leider! Doch letztes Jahr entschied Herr Graudenz sich dazu, dass es nun an er Zeit sei, ein Treffen zu organisieren und sofort war ich bereit, mich mit der Planung zu beschäftigen. Somit lies ich von den aktuellen Patienten ein Flyer entwerfen und wir schickten diesen an alle regulär entlassenen Patienten. Ich muss im Nachhinein schon sagen, dass ich Sorge hatte, dass vielleicht nicht viele

Patienten kommen würden. Doch meine Sorge wurde nicht bestätigt, so hatten wir einen Tag vor dem Fest 90 Anmeldungen. Da wir ein paar Wochen zuvor den 1000 Patient aufgenommen hatten, war ich mit der Zahl 90 sehr zufrieden und meine Angst verließ mich.

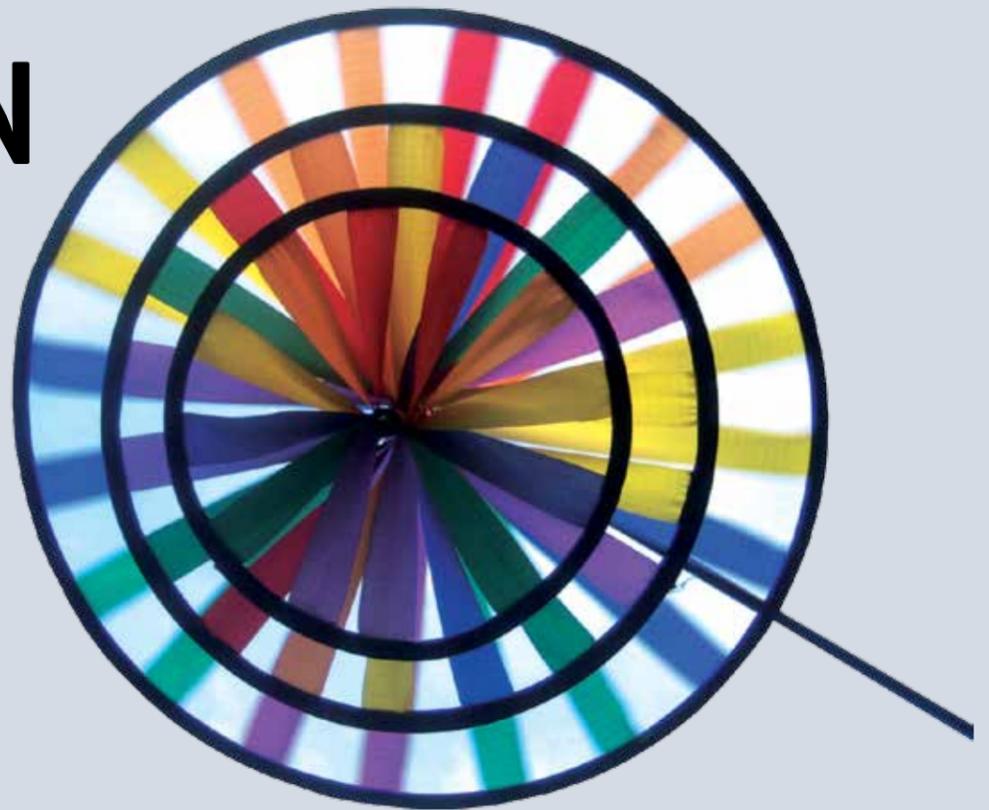
Dieses Gefühl von Angst wurde schnell abgelöst von dem Gefühl der Vorfreude und auch Nervosität. Am Samstagmorgen vor dem Fest, fragte ich mich, ob die Patienten wohl wirklich alle einen „guten Weg“ eingeschlagen hätten und hatte Befürchtungen, dass es für die Patienten unangenehm werden könnte, wenn diese nichts „produktives“ aus ihrem Leben berichten könnten.

So war ich immer der Meinung, dass gerade die Arbeit mit jungen Erwachsenen gute Früchte tragen kann. Doch auch diesmal wurde ich eines Besseren belehrt. Eine meiner persönlich schönsten Momente war, als ein ehemaliger Patient zu mir sagte: „Frau Spengler, ich mache mein Abitur nach und meine Noten belaufen sich alle zwischen 1

und 2. Nur leider in Englisch bin ich schlecht, da habe ich nur eine 3.“ In diesem Moment habe ich gemerkt wie wertvoll unsere Arbeit ist und konnte verstehen, wie sich beispielsweise ein Maurer fühlt wenn er vor seiner Mauer steht und ein Gefühl von Stolz verspürt. Ich denke ebenfalls, die dann doch über 100 Ehemalige sind ein gutes Ergebnis für unsere Arbeit.

Abschließen möchte ich mit zwei weiteren Zitaten von zwei Patienten die diese mir zum Abschied gaben: „Ich habe Sie als Therapeutin und die Klinik echt vermisst. Aber ja, vermissen ist ein toller Luxus. Dazu ist es ein unbeschreibliches Gefühl an einen Ort zurück zu kehren von dem man sich ordentlich verabschiedet hat und nicht alles kaputt gemacht hat... Ein Ort wo man willkommen ist, verstanden wird... Dadurch, dass die Menschen die dort arbeiten, so viel mitgeben und die Patienten auch als Ganzes sehen, als Mensch und nicht nur als krank oder Nummer..“

„Es war ein schöner Moment an den Ort zurückzukommen, an dem das Fundament und der Weg für eine zweite Chance gebnet wurde! Natürlich auch die Menschen wiederzusehen, die diesen Weg erst ermöglicht haben!“



SEKTEN UND SUCHT

DIE AFFINITÄT ABHÄNGIGKEITSERKRANKTER ZU NEURELIGIÖSEN, SPIRITUELLEN BEWEGUNGEN



Katharina Bode

Im Rahmen meiner Masterthesis beschäftige ich mich mit der Frage um die Affinität Abhängigkeitserkrankter im Bezug auf neureligiöse, spirituelle Bewegungen. Da die Patienten der salus klinik mich dahingehend unterstützen und meinen Fragebogen bezüglich des Themas ausfüllen, möchte ich Ihnen im Folgenden gerne eine kleine Zusammenfassung des Themas geben. Religion und Religiosität können als historisch und geographisch universelle Phänomene angesehen werden. Auch in den westlichen Industriegesellschaften mit ihrem naturwissenschaftlichen Weltbild ist der Glaube an Gott, ein höheres Wesen oder die Wiedergeburt nach wie vor sehr verbreitet. Eine positive Gottesbeziehung, in der sich der Gläubige geliebt, gehalten und unterstützt fühlt, wirkt eher selbstwertfördernd, eine negative Gottesbeziehung, die mit Gefühlen von Schuld, Scham, Enttäuschung oder Angst verbunden ist, wirkt labilisierend und selbstwertmindernd.

Studien zeigen, je ausgeprägter die Religiosität, desto geringer der Drogenmissbrauch. Die Konfessionszugehörigkeit hat hierbei Einfluss. So stellte sich heraus, dass der Alkoholkonsum bei Katholiken am höchsten, bei konservativen Protestanten am niedrigsten, und bei den liberalen Protestanten lag der Konsum zwischen den beiden Extremgruppen. Khavari und Harmon analysierten Daten von mehr als 5000 Personen im Alter zwischen 12 und 85 Jahren. Es fand sich eine deutliche negative Beziehung zwischen Religiosität

und Alkoholkonsum bzw. dem Gebrauch von psychoaktiven Drogen. Diejenigen, die angaben, sie seien nicht religiös konsumierten mehr Tabak, Marihuana, Haschisch und Amphetamine im Vergleich zu jenen, die sich selbst als religiös einstufen. Auch zwei weitere amerikanische Studien an mehreren tausend Jugendlichen und Studenten bestätigten diese Ergebnisse. Während Benson vor allem auf die präventive Bedeutung von Religion für die Vermeidung von Drogenmissbrauch hinweist, gibt es zunehmend Befunde, die die therapeutische Wirksamkeit von Religiosität im Umgang mit Sucht hervorheben. Ein Beispiel dafür sind die weltweit operierenden Anonymen Alkoholiker (AA), deren Genesungsprogramm sich aus einer Abstinenzbewegung innerhalb des evangelikalen Oxford Group Movement entwickelt hat. In dem für die AA zentralen 12-Schritte-Programm wird propagiert, dass erst die Überantwortung an eine "Höhere Macht" dazu führen kann, die Gesundheit wiederzuerlangen. Ob im Rahmen jeder religiös geprägten Gemeinschaft die heilsamen und schützenden Faktoren überwiegen, lässt sich natürlich angesichts mancher Erscheinungsformen anzweifeln. So ist Scientology eine der wohl bekanntesten neureligiösen Bewegungen, welche sogar ein eigenes Programm zur Rehabilitation

von Suchtkranken entwickelt hat. Diese Organisation ist weitläufig unter dem Begriff „Sekte“ bekannt. Doch was zeichnet eine Sekte aus? Nach Valentin sind diese Bewegungen an folgenden typischen Verhaltensweisen erkennbar:

1. Schwarzweißdenken:

Es gibt eine schematisierte Welt-sicht, in welcher keine Mittelpositionen möglich sind. Oftmals stößt auch Geheimwissen dazu.

2. Radikalisierung:

Die Gruppierungen kreieren ihre eigene Wahrheit, welche Absolutheitsanspruch hat, und versuchen diese mit allen Mitteln durchzusetzen.

3. Universale Problemlösung:

Sowohl persönliche, als auch globale Probleme können durch den Beitritt in die Gruppe gelöst werden.

4. Übersteigerte Autoritätszugehörigkeit:

Entscheidungen und Verantwortlichkeiten werden an eine höhere Kompetenz abgegeben.

5. Abhängigkeiten:

Die Gruppe trifft sich mehrmals in der Woche, teilweise sogar täglich. Hierdurch kann Kontrolle über die Mitglieder ausgeübt werden.

Man fragt sich, was für Menschen schließen sich solchen Gruppierungen, Bewegungen an? Woher kommt die Bereitschaft, sein eigenes Leben aufzugeben, sich der jeweiligen Ideologie zu verschreiben und sich einem Meister, Führer, Guru, Messias kritiklos unterzuordnen?

Allgemein gesagt, bieten Sektenführer einfache Lösungen für die immer komplexer werdenden Probleme an, ob persönliche Wünsche oder gesellschaftliche Defizite. Für Personen, die ihr Leben nicht aus eigener Kraft verändern wollen oder können, wie z. B. abstinent zu leben, erscheint ein Eintritt in eine solche Gruppierung ein Tausch zu sein, bei dem sie nichts zu verlieren haben. Oft führt eine klare, schlüssige Linie durch die Lehre der Sekten. Den Mitgliedern wird häufig das Gefühl des „Auserwähltseins“ vermittelt, welches durch die vielen, teilweise verpflichtenden gemeinsamen Aktivitäten manifestiert werden soll. Die Gruppe soll für jedes einzelne Mitglied ein Ort der emotionalen Bindung sein, wo jeder Sinnerfüllung und Zukunftshoffnung finden kann. Die Lehre und die Lebenspraxis bieten dazu einen ganzheitlichen Entwurf, der das tägliche Leben organisiert und strukturiert.

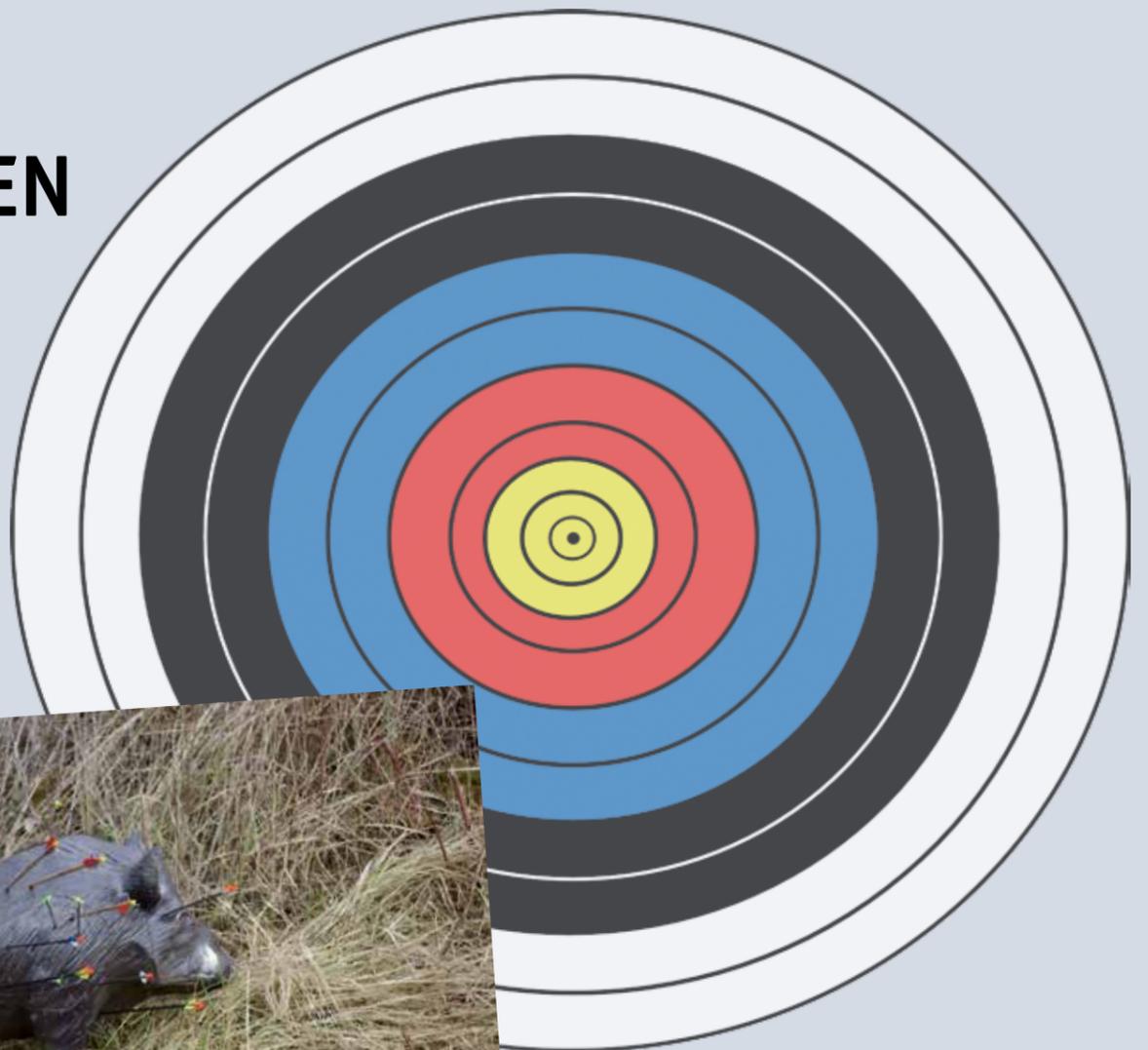
Daran ist die Problematik erkennbar, die eine Mitgliedschaft in einer Sekte mit sich führt. Das Mitglied bindet sich nicht nur emotional stark an die Gruppe, es verliert im gleichen Zug auch das Interesse an sozialen Kontakten außerhalb der Gemeinschaft. Aus diesem Grund fällt es Aussteigern sehr schwer, ein soziales Netzwerk beim oder nach dem Verlassen der Sekte (wieder-) herzustellen. Zudem besteht oft innerhalb der Gruppierung ein gutes Sozialprestige. So erhöhen Mitglieder ihren Selbstwert und es fällt umso schwerer, diese Anerkennung wieder aufzugeben. Ein Ausschluss aus der Sekte ist mit vielen, teils großen Ängsten verbunden, z.B. vom versprochenen Seelenheil abgeschnitten zu werden.

Sekten manipulieren das Unbewusste, sie neigen dazu, ihre Mitglieder zu kontrollieren. Oft ist das Weltbild fanatisch und neigt zum Extremen. Von den Mitgliedern wird erwartet, dass sie immer mehr Geld, Zeit und Energie für ihre Gruppe aufbringen, um durch ihr Engagement zur versprochenen Erleuchtung zu gelangen.

Dies soll als Einblick in die Thematik vorerst reichen. In der kommenden salü würde ich Ihnen gerne die Ergebnisse meiner Arbeit vorstellen.



BOGENSCHIESSEN IN DER THERAPIE JUNGER ERWACHSENER



Jürgen Graudenz

Manchmal fängt etwas ganz schlicht an, ohne Therapiekonzept oder Zielsetzung, einfach aus Freude an der Sache selbst. So stellte ich mich gelegentlich mit Zielscheibe, zwei Bögen und ein paar Pfeilen auf die Wiese unseres Geländes, um Patienten und Patientinnen die Möglichkeit zu geben, sich im Bogenschießen auszuprobieren.

Nun könnte man meinen, dass junge, eher auf digitale Welten und „chillen“ orientierte Menschen es wenig attraktiv finden, sich in ihrer freien Zeit mit dem „Flitzbogen“ hinzustellen und Pfeile durch die Luft zu schicken. Doch das Gegenteil war der Fall. Mit großer Begeisterung wurde das Angebot angenommen und die Zeit reicht kaum, um allen Interessierten die Möglichkeit zu bieten, teilzunehmen. Dabei wurde den meisten schnell klar, dass es nicht so einfach ist, mal eben einen Pfeil ins Ziel zu bringen, sondern Standfestigkeit, Koordination, Konzentration, Körperspannung, Achtsamkeit und innere Ruhe neben den nicht so simplen technischen Anforderungen Voraussetzungen sind, um dies zu erreichen. Ganz nebenbei konnten persönliche Erfahrungen gesammelt werden, wie persönliche Haltungen, die aktuelle Stimmung oder auch psychische Problematiken sich auf das Schießen auswirkten und welche Hürden zu nehmen waren. Für einen Patienten, der unter ADHS leidet, stellen sich da ganz andere Herausforderungen, als für denjenigen, der mit einer depressiven Episode zu kämpfen hat. Hier zeigte sich das Potential des Bogenschießens als erfahrungs- und erlebnisorientiertes Angebot im therapeutischen Rahmen. Nachdem auch das Interesse der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Klinik durch einen Betriebsausflug, den wir mit Pfeil und Bogen im Wald ver-



brachten, geweckt war stellte sich die Frage, wie dieses Angebot einen Platz im Therapieprogramm finden konnte. Als Glücksfall stellte sich dabei heraus, dass unser Sporttherapeut Herr Fuchs eine Weiterbildung begann, die erlebnisorientierte Outdoorangebote, unter anderem eben auch Bogenschießen, zum Inhalt hat. Daraus entwickelte sich ein Gruppenangebot, welches vier mehrstündige Termine umfasst und das Bogenschießen mit anderen erlebnisorientierten Methoden verknüpft. Den Höhepunkt der Veranstaltung bot der Besuch auf dem Bogenparcour der



Bowhunter Castrop einem Bogensportverein in unserer Stadt, der uns dies ermöglichte. Auf diesem Parcours in einem kleinen Waldstück sind verschiedene Ziele aufgebaut. Diese Ziele bestehen aus Tierbildern oder -attrappen, welche aus verschiedenen Positionen getroffen werden wollen. Bei der Gruppe unserer Patienten entwickelte sich schnell ein gewisses Jagdfieber und jedes „erlegte“ Wildschwein oder Reh wurde als potentielles Abendbrot verplant. Dies mutet vielleicht ein wenig martialisch an, führte jedoch nicht zu aggressiveren Impulsen, sondern vermittelte den Patienten Erfolg, Gemeinschaftsgefühl und eine bleibende positive Erfahrung. Vielleicht liegt hierin auch ein großer Teil der Faszination am Bogenschießen, dass ganz unmittelbare menschliche Erfahrungsfelder berührt werden, denen viele in einer digitalisierten und sterilisierten Welt schon längst entfremdet sind. Für die teilnehmenden Patienten wurde es zumindest zu einem der Highlights der Behandlungszeit und damit zu einem positiven Anker abstinenter Lebens.

YOGA ALS EIN BAUSTEIN IN DER SUCHTBEHANDLUNG



Anouschah Peykan

Hari Om Tat Sat ... Dieser Satz aus dem Sanskrit, welcher frei übersetzt soviel wie „Amen“ bedeutet, klingt sowohl einigen unserer PatientInnen wie auch ein paar unser glücklichen MitarbeiterInnen der salus klinik Castrop Rauxel jeden Mittwochvormittag in den Ohren. Das erscheint im ersten Moment vielleicht ungewöhnlich, denn wir sind weder ein Ashram noch ein Yogazentrum. Doch schon seit der Geburtsstunde der salus klinik in Castrop-Rauxel 2012 ist Yoga, durchgeführt in unserem Haus durch Torsten Burrichter, der ein eigenes Yogastudio in Dortmund betreibt, fester Bestandteil des individuellen Therapieprogramms. Darüber hinaus wird seit gut einem Jahr Yoga auch als Betriebssport für die Mitarbeitenden angeboten.

Doch warum passt Yoga so gut in eine Klinik für Menschen mit einer Suchtmittelabhängigkeit?

Im Wort Sucht steckt der Begriff der Suche. Die Menschen suchen nach wahrer Liebe, nach Freude und Erfüllung. Letztlich vielleicht sogar nach dem Höchsten, dem Absoluten, der spirituellen Erfahrung? Ist jeder Süchtige also möglicherweise auch ein spirituell Suchender, und damit vielleicht sogar weiter „fortgeschritten“ auf seinem Weg der Erkenntnis als jemand, der weder Sucht kennt noch Spiritualität?



Der innere Drang nach Bewusstseinsweiterung ist die Sehnsucht der Seele nach Liebe, nach Wahrheit, nach Freude und Intensität. In unserer heutigen Zeit, in der der Fokus überwiegend auf äußeren Dingen ruht, ist es für die Menschen schwer, Ruhe, innere Ausgeglichenheit und Gelassenheit in sich selbst zu finden.

Die Sehnsucht ist aber da. Und sie möchte erfüllt werden. Allerdings ist es schwerlich möglich, das Ziel durch äußere Einflüsse wie Drogen zu erreichen. Unsere PatientInnen haben dies meist schon erkannt, wenn sie zu uns kommen. Es gilt, sie weiterhin dabei zu unterstützen vollständig zu erkennen, dass es zwar sehr verführerisch ist, sich von äußeren Dingen wie zum Beispiel Drogen locken zu lassen, dass Konsum aber nur für einen kurzen

Moment Befriedigung schenkt, und dass er niemals dauerhafte Erfüllung sein kann und wird. Doch was kann auf dem Weg zu innerer Balance, Ruhe und Zufriedenheit ohne Konsum von außen weiterhelfen?

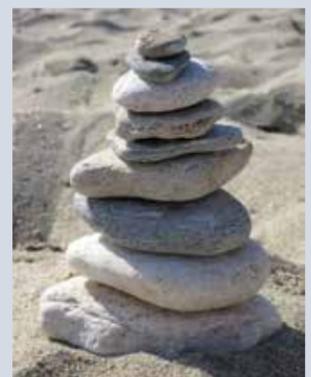
Der Schlüssel sind laut Dr. Kabat-Zinn die Achtsamkeit, das innere Gewahrsein unserer Bedürfnisse, Gefühle und Gedanken. Der emeritierte Professor hat an der University of Massachusetts Medical School in Worcester das mittlerweile weltweit praktizierte Programm Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) entwickelt. MBSR ist ein Kurs, in dem teilweise aus Hatha Yoga, Vipassana und Zen stammende, aufeinander abgestimmte Aufmerksamkeitsübungen und die Achtsamkeitsmeditation miteinander verbunden sind. Durch seine Studien konnte

zum Beispiel wissenschaftlich belegt werden, dass 15 Minuten muskuläre Tiefenentspannung einen höheren Entspannungseffekt aufweisen als 8 Stunden Schlaf.

Yoga Nidra, „der Yogische Schlaf“, eine Form der Tiefenentspannung, welche unser Yogalehrer zum Ende jeder Yogastunde in unserer Klinik anleitet, ist eine Technik, in der der Körper schläft, es zu der eben erwähnten muskulären Tiefenentspannung kommt, der Geist allerdings bewusst bleibt. Dadurch wird außerdem die Denkfähigkeit gesteigert und die Konzentration gefördert.

Yoga wird seit Anfang des 20. Jahrhunderts wissenschaftlich erforscht und ist die mit Abstand besterforschte Form der Naturheilkunde. Eine aktuelle Studie der Calgary University in Kanada ergab, dass Yoga sich positiv auf Frauen mit Brustkrebs auswirkte und sowohl Stress und Depressionsmerkmale reduzierte, aber auch die Zellen geschützt wurden. Insgesamt lässt sich konstatieren, dass eine regelmäßige Praktizierung von Yoga viele positive Auswirkungen auf Körper und Psyche hat. Und jedes Mal, wenn Herr Burrichter die Stunde damit beendet, allen Lebewesen Glück und Harmonie zu wünschen, breitet sich ein Lächeln auf unseren Gesichtern aus, und ich weiß, dass ich keine wissenschaftlichen Beweise brauche, um zu wissen, dass Yoga ganz sicher dazu beiträgt innere Balance, Ruhe und Zufriedenheit zu finden.

Und so manche PatientIn hat durch unser Yogaangebot ein neues Hobby für das „neue Leben“ gefunden!



IMPRESSUM

Herausgeber:

salus klinik Castrop-Rauxel,
Grutholzallee 51, 44577 Castrop-Rauxel

Redaktion:

Jürgen Graudenz, Anouschah Peykan

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Katharina Bode, Jürgen Graudenz,
Anouschah Peykan, Lucia Spengler

Herstellungsleitung:

Sandra Fisch, salus klinik GmbH

Druck & Versand:

Druckhaus Süd GmbH, 50968 Köln
www.druckhaus-sued.de



ein Gedicht von Ulrike Almut Sandig;

meine heimat
ich habe die namen der großen vögel vergessen.
jeden juni fällt brut vom first einer scheune, die jetzt
leer steht. später im jahr stehen sie steif auf den feldern,
von der straße her flocken die kleider weiß aus, von weitem
riecht nach verschuerten sträußen + stahl + geborstenem
gut von jenem gewitter am anderen tag: meine heimat
in der heimat brechen sich namen an der scholle,
im wort: was dort angebaut wird, ist mir fremd.