



Die Zeitschrift der
Caritas Suchthilfe
im Bistum
Regensburg

AUSGABE 28,
HERBST 2019

Suchthilfe KONKRET

SCHWERPUNKT

Harm Reduction Neue Wege in der Suchthilfe

Alkohol, Drogen und Sucht sind Teil unserer Realität. Wie aber geht eine Gesellschaft mit dem Problem um? Neben der traditionellen Suchtbekämpfung mit dem Ziel der Abstinenz sind neue wichtige Ansätze entstanden – dazu zählt auch Harm Reduction oder Schadensminimierung.

Sucht und Abhängigkeit gehören offenbar zu einer Gesellschaft wie der unseren. Das Problem ist aber keine Erscheinung der Moderne. Konsum und Missbrauch psychoaktiver Substanzen begleiten die menschliche Geschichte seit Jahrtausenden. Jedoch haben sich die Erscheinungsformen verändert. Eine neue Dimension erfuhr das Phänomen im Zeitalter der Industrialisierung mit seinen massiven sozialen Verwerfungen: Im 19. Jahrhundert, als Branntwein für viele Arbeiter sogar Teil ihres Lohnes war, entstand der sogenannte Elendsalkoholismus. Die soziale Lage hat sich seither entscheidend verbessert, die Sucht aber ist geblieben. Und sie hat neue Formen angenommen.

Hatte einst soziales Elend den Alkoholkonsum befördert, so war es nun der Wohlstand, der Bier, Wein und Schnaps zu verbreiteten Genuss-, aber auch Suchtmitteln machte. In Deutschland belegte der Anstieg des Pro-Kopf-Konsums von Alkohol diese Entwicklung in der Nachkriegszeit deutlich. Später, passend zur Entwicklung des Lebensstandards, wurde mehr Sekt und Wein getrunken. Vor allem seit den 1960er-Jahren kamen die illegalen Drogen hinzu, in jüngerer Zeit spielen ständig neue synthetische Substanzen eine immer wichtigere Rolle. Und dann gibt es noch ganz andere Formen der Abhängigkeit. Mit der Digitalisierung hat etwa die Spielsucht eine ganz neue Dimension gewonnen.

Fortsetzung auf Seite 2



Liebe Leserinnen und Leser,
Sie alle kennen das Phänomen. Wir nehmen uns etwas vor und erreichen das Ziel nicht. Die Gründe können vielfältig sein. Manchmal ist es Pech, manchmal fehlt der nötige Einsatz oder wir haben einfach nach einiger Zeit das Interesse verloren. Mit derartigen Niederlagen können wir in der Regel leben. Schwierig wird es allerdings, wenn man immer wieder an zu hohen Anforderungen scheitert. Das kann bitter sein und fatale Folgen haben. Manche Menschen schmeißen dann alles hin, andere finden einen Ausweg, indem sie ihre Ansprüche herunterschrauben und das Beste aus einer Situation machen. Das hat mit Klugheit, vor allem aber mit Lebenserfahrung zu tun.
Auch und gerade in der Suchthilfe gibt es das Phänomen des unerreichbaren Ziels – hier heißt es Abstinenz. Die allermeisten Betroffenen wollen sich aus dem Teufelskreis der Abhängigkeit befreien, für manche sind die Ziele aber zu hoch gesetzt. Suchthilfe zielt immer primär auf Abstinenz, aber oft muss ein bescheideneres Ziel in den Blick genommen werden, um Erfolge zu erzielen. Dann kommt die Harm Reduction ins Spiel. Diese Schadensminimierung spielt bei den Hilfsangeboten eine zunehmend wichtige Rolle. Wir stellen sie neben weiteren interessanten Themen in unserem Heft schwerpunktmäßig vor. Eine interessante Lektüre wünscht

Michael Weißmann
Michael Weißmann
Diözesan-Caritasdirektor

Inhalt

- 1 Editorial
- 1 Harm Reduction – Neue Wege in der Suchthilfe
- 3 Kurz notiert
- 4 Tag der Suchthilfe 2019
- 5 Faktencheck!
- 6 Ausgezeichnet! · Geschafft!
- 7 Sucht im Alter!
- 8 SERIE: Suchttherapie ist mehr als reden – »Alpakahof« und »Gemeinsam achtsamer werden«
- 9 Mitarbeiter im Profil
- 10 Spiritueller Impuls
- 11 Wegbieg? · Präventionsbox
- 12 Rat und Hilfe, Impressum

Fortsetzung von Seite 1

Realistischere Zielsetzungen

Wir müssen es uns eingestehen – Konsum und Missbrauch von Alkohol und Drogen entsprechen tiefen menschlichen Bedürfnissen, und so propagiert heute kaum noch jemand eine Welt ohne psychoaktive Substanzen. Aber auch das Ziel einer komplett drogen- und suchtfreien Gesellschaft erscheint angesichts historischer und aktueller Erfahrungen zunehmend unerreichbar. In diesem Zusammenhang haben sich im Lauf der Jahre und Jahrzehnte auch die Konzepte der Suchthilfe gewandelt. Ideale Zielvorstellungen sind realistischeren Ansätzen gewichen, anstatt allgemeingültiger Angebote geht es nun um eine differenzierte Betrachtung jedes einzelnen Falls. So fordert man kaum mehr von jeder und jedem Abhängigen ein vollkommen abstinentes Leben. Der Zielkatalog ist vielfältiger geworden und sieht auch ergebnisoffene Ansätze wie den kontrollierten Konsum vor.

Substitution & Co.

Als man vor über 30 Jahren im Zuge der AIDS-Diskussion die entscheidende Rolle des Drogenkonsums bzw. verunreinigter Spritzen für die Ausbreitung der Krankheit erkannte, konnten in unerwartetem Tempo bis dato verfeimte Behandlungsansätze legalisiert werden. Die Sorge vor einer raschen Ausbreitung der Infektion führte dazu, dass Ärzte Abhängigen Ersatzstoffe verschreiben durften. So ermöglichen Opiode wie Methadon zahlreichen Abhängigen einen weniger riskanten Konsum und ein mehr oder weniger geordnetes Leben mit geregelter Arbeit und sozialer Teilhabe. Auch wurden die Betroffenen zunehmend

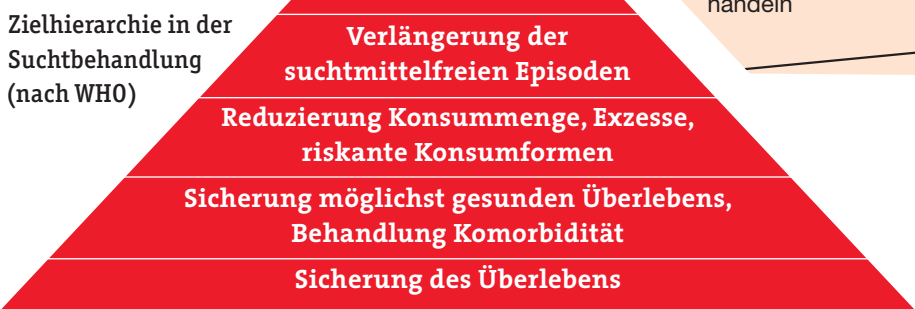
älter. Substitution galt bald schon als Königsweg der Suchthilfe. Die Hoffnungen waren allerdings übertrieben. Das kann aber nur bedeuten, dass zu ambitionierte Vorstellungen revidiert und realistischere Ziele angestrebt werden: So muss man dann etwa bei Methadonabgabe einen vertretbaren Beikonsum tolerieren.

Ansätze wie die Substitution lassen sich unter dem Begriff der »Harm Reduction« bündeln. In Regensburg spielt diese Schadensminimierung seit über zehn Jahren eine wichtige Rolle. Ausschlaggebend war, dass der Caritas-Streetworker mitten im Stadtzentrum eine Art inoffiziellen Konsumraum ausmachte: In einer schlichten Privatwohnung trafen sich regelmäßig Opiat-abhängige, um unter unbeschreiblichen Umständen Drogen intravenös zu konsumieren. Dieses Aha-Erlebnis war ein Impuls für die Etablierung des inzwischen erfolgreichen Spritzen-Tauschprogramms. Neben sterilen Kanülen, Ascorbinsäure und sauberem Wasser bekommen Konsumenten gratis weitere nützliche Dinge wie Venensalbe oder einen Stauschlauch. Beim kostenlosen Frühstück verzehren die Klienten zur Abwechslung gesunde Kost.

Differenzierte Zielhierarchie

Harm Reduction kann nicht isoliert betrachtet werden. Vielmehr ist sie eingebettet in das breite Angebotsspektrum einer modernen Suchthilfe. In diesem Rahmen spielt die von der Fachwelt seit den frühen 1990er-Jahren diskutierte Frage der Zielhierarchie eine wichtige Rolle. Dabei geht es um ein differenziertes wie hierarchisiertes Hilfsangebot. So strebt die aktuelle Suchthilfe zwar nach wie vor die Abstinenz der Betroffenen an, jedoch handelt es sich nicht mehr um den ausschließlichen, sondern um den vorrangigen Therapieansatz. Daneben stehen weitere Konzepte, die nicht unbedingt die vollständige Suchtfreiheit als Fernziel anstreben. Dabei kann es um Teilabstinenz von bestimmten Suchtmitteln oder um Punktabstinenz in bestimmten Situationen gehen. Neben der Suchtreduzierung stehen Drogensubstitution und weitere Formen der Harm Reduction.

Zielhierarchie in der Suchtbehandlung (nach WHO)



Gesellschaftliche Akzeptanz

Harm Reduction zielt darauf ab, die Risiken eines Lebens mit Drogen zu minimieren und die Lebensqualität der Betroffenen zu erhöhen. Das bedeutet aber auch, dass Sucht an manchen Stellen sichtbarer wird als früher. Der Austausch von Spritzen und die Substitution spielen sich mehr oder weniger öffentlich ab, Aufenthaltsräume für Abhängige und sichere Möglichkeiten des Drogenkonsums werden von der Umwelt wahrgenommen. All das kann auf sehr unterschiedliche Reaktionen stoßen und gegebenenfalls das Unbehagen und die Ablehnung von Passanten und Anwohnern hervorrufen. Eine Suchthilfe, die auf neue Ansätze wie Harm Reduction setzt, muss sich dessen bewusst sein und immer auch auf die gesellschaftliche Akzeptanz ihrer Tätigkeit achten. Das kann darin bestehen, dass man die Angebote anpasst, zugleich aber auch Verständnis für die eigene Arbeit weckt.

FACHTAGUNG

21. Januar 2020, Regensburg

»Betriebliche Suchtarbeit 4.0: Herausforderungen in einer digitalen Gesellschaft«

Informationen zu Programm und Veranstaltungsort erhalten Sie unter: caritas-regensburg.de/handeln



Kurz notiert

Partner im Kampf gegen Drogen Jetzt neu: Offene Sprechstunde der Caritas im Drogenkontaktladen Freiraum in Dingolfing

Spritzen tauschen, Mittagessen oder frische Klamotten: Das und mehr bietet der Kontaktladen »Freiraum« in Dingolfing. Er ist Anlaufstelle für erwachsene Drogenkonsumenten. Wer kommt, muss nicht »clean« sein. Den sozialpädagogischen Mitarbeitern geht es zunächst darum, Kontakt aufzubauen. So entstehen Brücken zu anderen Hilfen. Freiraum ist der erste Drogenkontaktladen in Niederbayern. Er hat jeden Montag, Mittwoch und Freitag von 9 bis 15 Uhr geöffnet. Partner des Freiraums ist seit Kurzem auch die Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme in Dingolfing. Der Psychologe und Caritas-Suchtberater Michael Kühnel bietet jeden zweiten Mittwoch, zwischen neun und elf Uhr, eine offene Sprechstunde an.

Michael Kühnel, Psychologe, Fachambulanz für Suchtprobleme Dingolfing

**Gemeinsam Freiraum gestalten:
Christian Loibl, Sozialpädagoge beim
Verein 1:1, und Michael Kühnel,
Psychologe bei der Caritas Fachambulanz
für Suchtprobleme Dingolfing.**



Gemeinsam über Sucht sprechen

Jeden Freitagnachmittag bietet eine Gesprächsgruppe der Fachambulanz für Suchtprobleme in Kelheim Betroffenen die Möglichkeit, sich über ihre Probleme auszutauschen.

Sucht macht oft einsam. Was nicht selten fehlt, sind Menschen im eigenen Umfeld – seien es Angehörige, Arbeitskollegen, Freunde oder Bekannte – welche die sich durch die Erkrankung ergebenden Probleme nachvollziehen können und Antworten auf ähnliche Fragen suchen. Dazu kommt, dass die Suchterkrankung, insbesondere das Sprechen darüber, oftmals sehr schambelegt ist. Häufige Fragen, die Betroffene umtreiben, sind: Wie gelingt eine abstinentere Lebensweise? Kann



ich auch kontrolliert trinken? Wie beuge ich Rückfällen vor? Was mache ich bei Suchtdruck? Wie gehe ich mit einem Rückfall um? In der Gruppe finden die Teilnehmer Antworten auf ihre Fragen und erlernen einen passenden Umgang mit ihrer Erkrankung. Der Austausch mit anderen sorgt dafür, dass sie sich nicht mehr so alleine fühlen. Im Unterschied zu einer Selbsthilfegruppe wird die Gesprächsgruppe allerdings professionell geleitet. Kommen kann jede Person, die von Alkohol-, Drogen-, Medikamentenabhängigkeit oder Glücksspielsucht betroffen ist. Die Teilnahme kann im Rahmen einer ambulanten Therapie oder Nachsorge erfolgen oder auch vor Antritt einer Behandlung. Es ist möglich, die wöchentlich stattfindenden Treffen durch Einzelsitzungen oder auch Angehörigengespräche zu ergänzen. Vor jeder Gruppensitzung werden Alkoholkontrollen durchgeführt. Die Regelmäßigkeit der Teilnahme ist wichtig, damit die Runde zusammenwächst und damit eine positive und nachhaltige Veränderung stattfinden kann.

Interessenten können sich an die Fachambulanz für Suchtprobleme in Kelheim (094 41/50 07 42) wenden. Die Gruppe trifft sich jeden Freitag von 15.00 bis 16.30 Uhr im Caritas-Sozialzentrum in der Pfarrhofgasse 1, 93309 Kelheim. Ansprechpartnerinnen sind Laura Schmitt und Katharina Pfaff.

Katharina Pfaff, Sozialpädagogin B.A., Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme Kelheim

Verbesserung der Lebenssituation

Ein Zurück verbietet sich: Auch wenn die Erwartungen an die Differenzierung der Suchthilfe bisweilen zu groß sind, ist diese Entwicklung erfahrungsgemäß jedoch sinnvoll und notwendig. Harm Reduction spielt unter den neuen Ansätzen eine wichtige Rolle. Die Schadensminimierung ist in Fachkreisen allgemein anerkannt und bildet inzwischen einen substanziellen Teil des Hilfsangebots für Abhängige. Wird dadurch das Suchtproblem gelöst? Eher nicht! Der Ansatz verbessert ganz entscheidend die Lebenssituation von Betroffenen, die das Ziel eines abstinenten Lebens nicht verfolgen – sei es aus Resignation oder weil sie erst am Anfang ihrer »Drogenkarriere« stehen. Dieser Kreis von Abhängigen erlebt nun nicht mehr nur Ausgrenzung und polizeiliche Verfolgung, sondern kann auf ein vielfältiges und maßgeschneidertes Hilfsangebot zurückgreifen.

Egal ob Alkohol, Drogen, Medikamente oder Glücksspiel – wir erleben beständig existenz- und lebensbedrohliche Konsummuster suchtkrank Menschen. Dieses Verhalten ist Teil unserer Realität. Die Herausforderung einer zeitgemäßen Suchthilfe besteht darin, die bekannten abstinenzorientierten Unterstützungsangebote weiterzuführen, sie zu entwickeln und dafür zu werben. Und Abhängigen ohne Perspektive auf Abstinenz Hilfe zu bieten, die das Schlimmste verhindert und gesellschaftlich akzeptiert ist. Dazu gehört die Möglichkeit, sich in einer menschenwürdigen Umgebung aufzuhalten und unter weniger riskanten Bedingungen Drogen zu konsumieren. Die Suchthilfe der Caritas Regensburg arbeitet daran, ihr Angebot in nächster Zukunft auszuweiten und einen geschützten Raum mit Gelegenheit zum sicheren Drogenkonsum anzubieten. Denn auch Abhängige ohne Perspektive auf Abstinenz brauchen ein Mindestmaß an Lebensqualität!

Christian Kreuzer, Diplom-Psychologe, Leiter der Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme in Regensburg; burcom

Hilfe auf dem Weg zurück ans Steuer

Menschen, die wegen Alkohol- oder Drogenkonsums den Führerschein verloren haben, müssen sich der Medizinisch-Psychologischen Untersuchung (MPU) unterziehen. Es gibt Kurse, die dabei helfen, die MPU zu schaffen. Suchtberater Helmut Würzl hat sich zum Kursleiter fortgebildet.

Vom Gesamtverband für Suchthilfe Deutschland (GVS) wurde in Kooperation mit dem Diakonischen Werk in Stadt und Landkreis Osnabrück eine Weiterbildung angeboten, die Helmut Würzl, Diplom-Sozialpädagoge und Sozialtherapeut Sucht von der Fachambulanz Schwandorf, absolviert hat.

Natürlich ist die Wiedererlangung des Führerscheins oberstes Ziel eines MPU-Kurses, aber es geht auch um einen dauerhaft verantwortungsvollen Lebensstil. Dabei können etwa Sport oder Entspannungsübungen helfen, nicht mehr in alte Verhaltensmuster zurückzufallen. Beim Führerscheinverlust spielt Cannabis- und Drogenkonsum eine zunehmend wichtige Rolle. Um die MPU zu bestehen, muss die Lebensweise verändert werden und ein Abstinenznachweis erbracht werden. Zur Erlangung dieses Ziels bietet die Fachambulanz Schwandorf ein Orientierungsgespräch, die Teilnahme an einem kostenlosen Basiskurs oder einen MPU-Vorbereitungskurs/MPU-Einzelgespräche (kostenpflichtig) sowie therapeutische Hilfen.

Betroffene sollten sich frühzeitig nach dem Führerscheinverlust melden. Denn

je früher man sich vorbereitet, desto besser sind die Möglichkeiten einer umfassenden Hilfe und damit die Aussichten auf Erfolg.

Helmut Würzl, Diplom-Sozialpädagoge und MPU-Berater (GVS), Fachambulanz für Suchtprobleme Schwandorf

Sozialberatung: Den Alltag anpacken

Eine Sucht hat häufig soziale Ursachen und Folgen. So führen Arbeitslosigkeit, Scheidung und Schulden zu existenziellen Krisen. Mit der Sucht wiederum geht eine Phase der Verwahrlosung einher, in der sich Betroffene nicht mehr adäquat um grundlegende Angelegenheiten kümmern.

Gerade in der Anfangsphase der Therapie ist es nötig, den Rehabilitanden in alltagspraktischen Dingen zu unterstützen, wie beispielsweise:

- bei der Beantragung von Übergangsgeld,
- bei der Ordnung der finanziellen Verhältnisse,
- bei der Klärung gerichtlicher Fragen und
- bei Schwierigkeiten und Versäumnissen beim Arbeitsamt oder Arbeitgeber zu unterstützen.

Dabei sollen die Klienten ermutigt werden, selbstständig Schritte zur Überwindung der jeweiligen Schwierigkeiten zu unternehmen und wieder lernen, für sich selbst zu sorgen. Besonders zu Beginn der Therapie ist es dabei notwendig, dass die Sozialarbeiter Unterstützung bei individuellen Fragen wie Arbeits- und Wohnungssuche, Ordnung der finanziellen Verhältnisse und Berufsfindung leisten. Je nach Bedarf werden auch Kontakte zum örtlichen Arbeitsamt oder zur Schuldnerberatung vermittelt.

Bei dieser Unterstützung arbeiten Sozialarbeiter und Bezugstherapeuten engmaschig zusammen, um für den Klienten eine ganzheitliche Versorgung zu gewährleisten. Gegen Ende des Aufenthalts in Haselbach begleitet die Sozialberatung im Bedarfsfall auch den Übergang zum alltäglichen Leben des Rehabilitanden, um langfristig Stabilität zu sichern.

Erst die Beruhigung der krisenhaften Lebensumstände gibt dem Betroffenen die Möglichkeit, sich auf die medizinische und psychotherapeutische Rehabilitation einzulassen. Die Sozialberatung spielt somit für den Behandlungserfolg eine wichtige Rolle. Deshalb wird sie in der Fachklinik Haselbach noch weiter ausgebaut werden.

Ursula Stögmüller, Sozialarbeiterin B.A., Fachklinik Haselbach



Der Diplom-Sozialarbeiter Markus Brand referierte über »Handlungssicherheit bei Konflikten«.

Leiterin Sandra Süssel und ihr Team luden die Fach- und Verwaltungskräfte der Caritas-Suchthilfe ins Schloss Tannegg ein. In einzigartigem Ambiente konnten die Teilnehmer einen intensiven wie unterhaltsamen Tag erleben.

In Schloss Tannegg in Landau an der Isar erwartete die Teilnehmer ein abwechslungsreiches Programm. Manfred Forstner, der Leiter der soziotherapeutischen Einrichtung für Suchtkranke, empfing die Besucher herzlich. Caritas-Referatsleiter Dr. Stefan Gerhardinger begrüßte die Besucher und Sandra Süssel leitete mit einleitenden Worten zum Programm über. Zunächst stellte Manfred Forstner mit drei

In der Gartenanlage des Schlosses konnten sich die Caritas-Mitarbeiter im Fechten mit dem langen Schwert üben.





 **Tag der Suchthilfe 2019**

Die Caritas-Mitarbeiter waren im idyllischen Schloss Tannegg zu Gast.

Anregungen im Schloss

Am 27. Juni 2019 fand bei herrlichem Sommerwetter der jährliche Tag der Suchthilfe des Caritasverbandes der Diözese Regensburg statt. Organisiert wurde die Veranstaltung von der Fachambulanz Dingolfing.

Bewohnern Schloss Tannegg und sein Therapiekonzept vor. Die Langzeiteinrichtung des Deutschen Ordens setzt ganz auf Eigeninitiative und Selbsthilfe, die Bewohner können sich aktiv in den Werkstätten, in der Hauswirtschaft und im Garten einbringen. Im Mittelpunkt steht dabei immer die Wertschätzung des Einzelnen.

Entspannt auf der Wiese – das ideale Ambiente für Workshops.



Vortrag und Workshops

Auf die Vorstellung Schloss Tanneggs folgte ein spannender Vortrag des Diplom-Sozialpädagogen Markus Brand. Der Antiaggressions- und Deeskalationstrainer vermittelte den Zuhörern eindringlich, wie man Haltung zeigt, Grenzen setzt und Sicherheit vermittelt. Der Nachmittag gehörte dann den Workshops. Die Caritas-Mitarbeiter konnten zwischen Seidenmalerei, Waldpädagogik, Ohrakupunktur, Yoga und Fechten wählen und erlebten einen wunderbaren Sommernachmittag in der idyllischen Gartenanlage Schloss Tanneggs. Mit Kaf-



Sandra Süssel, Leiterin der Fachambulanz und Organisatorin dieses abwechslungsreichen Tages

fee und Kuchen klang der Tag aus. Die Teilnehmer waren von der gelungenen Mischung des Programms mehr als angetan und konnten am Ende des ereignisreichen Tages eine Menge an Anregungen, Ideen und Kraft mitnehmen.

Sandra Süssel, Diplom-Sozialpädagogin, Leiterin der Fachambulanz Dingolfing; burcom

Faktencheck!

In der vergangenen Ausgabe der Suchthilfe konkret (Nummer 27, Frühjahr 2019) gab es eine Zahl, die einige Leser anzweifelten: »Acht von zehn Alkoholabhängigen, die eine Therapie machen, schaffen den Weg aus der Sucht«, stand in der Titelseite. Viele fragten sich: Kann das sein? Ja, die Zahl ist korrekt. Jedoch

JA, ACHT VON ZEHN ALKOHOLABHÄNGIGEN SCHAFFEN DEN WEG AUS DER SUCHT.

muss man sie differenziert betrachten. Die Zahl stützt sich auf Erfahrungswerte der Fachklinik Haselbach, wie im Text an anderer Stelle angegeben ist. Fritz Rieder, Diplom-Sozialpädagoge und an der Fach-

klinik seit vielen Jahren tätig, sagt: »Rehabilitanden, die den gesamten Behandlungsweg der Suchthilfe durchlaufen, haben eine Erfolgsquote von bis zu achtzig Prozent.«

Acht von zehn – diese Zahl bezieht sich also auf Alkoholabhängige, die die gesamte Therapiekette absolvieren: von der Erstberatung, über die stationäre oder ambulante Therapie bis hin zur Nachsorge und anschließenden Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe. Wer die Therapiekette nicht vollständig abschließt, hat demnach geringere Chancen auf eine Rehabilitation.

burcom

Ausgezeichnet!

»Weniger ist mehr« heißt eine Fortbildung für BMW-Führungskräfte zum Thema Suchtprävention. Kürzlich wurde sie mit dem Gesundheitspreis der BMW Betriebskrankenkasse ausgezeichnet. Die Fachklinik Haselbach war an Konzept und Umsetzung beteiligt.

Der BMW BKK Gesundheitspreis ging in diesem Jahr an ein Projekt aus dem Bereich Suchtprävention: »Weniger ist mehr« heißt es, die Idee dazu stammt aus der BMW-Abteilung des Gesundheitsdienstes Landshut. An Konzeption und Umsetzung beteiligt waren Ingeborg Hebborn, Leiterin der Fachklinik Haselbach, sowie der leitende Arzt Dr. Reinhard Legner, Fach-

arzt für Neurologie und Psychiatrie. Im Werk Landshut der BMW Group fand die Preisverleihung statt.

Der Grundgedanke der Fortbildung »Weniger ist mehr« war die Sensibilisierung von Führungskräften, Betriebsräten und Personalmanagern zum Thema Sucht. Um diese Idee lebendig werden zu lassen, hat-

te der BMW-Gesundheitsdienst die Leitung der Fachklinik Haselbach zur Zusammenarbeit eingeladen.

Gemeinsam mit Ingeborg Hebborn und Reinhard Legner wurde das preiswürdige Konzept entwickelt: Dabei geht es nicht nur um die Vermittlung von Daten und Fakten, sondern auch um die Einbindung von aktuellen und ehemaligen Patienten der Fachklinik Haselbach. In einer offenen Gesprächsrunde berichten die Suchtkranken über ihre individuelle berufliche Geschichte und geben Hinweise darauf, welche Unterstützung sie bereits innerhalb des Betriebes benötigt hätten, um den Weg in die Therapie zu finden. Dagegen beschäftigt die am Seminar teilnehmenden Führungskräfte vor allem die Frage: Wie könnten sie einen Betroffenen ansprechen, ohne ihn zu beleidigen oder zu bevormunden?

Der intensive und häufig sehr persönliche Austausch zwischen den Teilnehmern und den Suchtkranken lässt tiefe Einblicke in die Krankheit zu und schafft eine hohe Betroffenheit bei den Zuhörern. Die beiden Leiter der Caritas-Fachklinik koordinieren das Gespräch, stellen den Praxisbezug her und vermitteln Möglichkeiten, wie man als Führungskraft im Alltag reagieren könnte.

Fritz Rieder, Diplom-Sozialpädagoge, Fachklinik Haselbach



Geschafft!

Die ersten Absolventen der neuen der neuen Weiterbildung zum betrieblichen Berater für Sucht und psychische Gesundheit haben ihre Zertifikate erhalten.

Marion Santl (2.v.l.), Diplom-Psychologin und Suchtberaterin an der Fachambulanz in Schwandorf, Christian Kreuzer (3.v.l.), Diplom-Psychologe und Leiter der Fach-

ambulanz für Suchtprobleme in Regensburg, Dr. Ariane Schroeder (r.), Seminarleiterin an der Katholischen Akademie, und die Akademieleiterin Agnes Bachmann

(nicht im Bild) gratulierten den Absolventen zum erfolgreichen Abschluss der Weiterbildung.

burcom

Der nächste Kurs startet im Frühjahr 2020: Abschnitt 1 9.–11. März; Abschnitt 2 21.–22. April; Abschnitt 3 7.–8. Juli; Abschnitt 4 6.–7. Oktober; Abschnitt 5 1.–3. Dezember.





Sucht im Alter? Hinschauen hilft!

Seit fünf Jahren gibt es die Fachstelle »Lebensqualität im Alter« an der Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme in Regensburg.

Anlässlich des Jubiläums veranstaltete die Leiterin der Fachstelle, Monika Gerhardinger, den Fachtag »Sucht im Alter? Hinschauen hilft!«.

»**M**ein Blick richtet sich auf ältere Menschen, die einen riskanten Konsum von Alkohol und vor allem von Medikamenten haben«, sagte die Suchtexpertin Monika Gerhardinger am 5. September 2019 beim Fachtag »Sucht im Alter? Hinschauen hilft!«. Gerhardinger leitet die Fachstelle »Lebensqualität im Alter« an der Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme in Regensburg. Seit fünf Jahren gibt es dort dieses Angebot. Anlässlich des Jubiläums wurde nun der Fachtag »Sucht im Alter? Hinschauen hilft!« im Caritas-Krankenhaus St. Josef veranstaltet. Das Thema Sucht im Alter weist hohe Relevanz auf, wie der Pflegewissenschaftler Andreas Kutschke mit Daten belegte: 15 Prozent der über 60-Jährigen haben einen riskanten Alkoholkonsum, zehn bis zwanzig Prozent der Männer und ein bis zehn Prozent der Frauen missbrauchen Alkohol. 3,1 Prozent der Männer und 0,5 bis ein Prozent der älteren Frauen sind abhängig – was einer Zahl von 400 000 älteren Menschen in Deutschland entspricht, die alkoholabhängig sind. Die Dunkelziffer dürfte etwa dreimal höher liegen, sagte der Pflegewissenschaftler. Doch Abhängigkeit und Missbrauch von Alkohol und auch Medikamenten seien bisher kaum ein Thema in der Altenpflege.

Ziel der Regensburger Fachstelle »Lebensqualität im Alter« ist es daher, den Medikamenten- und Alkoholkonsum älterer Menschen in den Blick zu nehmen und ein Hilfesystem für jene zu installieren, die mit den Folgen eines überhöhten Konsums zu

kämpfen haben. »Suchtkranke, ob jung oder alt, sind sich ihrer Abhängigkeit oft nicht bewusst oder wollen sich diese nicht eingestehen«, sagte Gerhardinger. Das habe auch damit zu tun, »dass es Psychopharmaka auf Rezept gibt und Alkoholkonsum gesellschaftlich akzeptiert ist.« Kaum einer komme freiwillig zur Suchtberatung. Bei älteren Menschen liege die Hemmschwelle noch höher als bei Jüngeren.

Damit ältere suchtkranke Menschen dennoch mit dem Hilfeangebot erreicht werden, ist die Fachstelle »Lebensqualität im Alter« unterteilt: Niedrigschwellige Hilfe in der Einzelberatung, ein therapeutisch geleiteter Gesprächskreis sowie Besuche Betroffener zu Hause, im Heim oder im Krankenhaus sind Bestandteile des Angebots. Ein weiterer Aspekt ist das Verzahnen von Sucht- und Selbsthilfe: Die Fachstelle wird von fünf Ehrenamtlichen unterstützt, die selbst suchtkrank sind, aber schon viele Jahre abstinent leben. Weiterhin bietet die Fachstelle Fortbildungen für Pflegefachkräfte an und setzt auf Kooperationsprojekte mit der Gesundheits- und Altenhilfe.

Gerade diese Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Professionen spiegelte der Fachtag hervorragend wieder. So hielt der Pflegewissenschaftler Andreas Kutschke aus Nordrhein-Westfalen den Impulsvortrag »Sucht im Alter: ein Thema für die Altenhilfe!« und der Regensburger Facharzt für Allgemeinmedizin sowie Experte für Naturheilverfahren, Dr. med. Harald Lettl, referierte zum Thema: »Muss ich das jetzt alles schlucken?«. Aus der Praxis berichteten zudem Petra Thies, Heimleiterin im Caritas Alten- und Pflegeheim Marienheim in Schwandorf, sowie Petra Pöpel-Gajeck, Ambulante Kranken- und Altenpflegestation Sinzing. Musikalisch rundete Liedermacher Hubert Tremml den Fachtag ab und präsentierte eigens zum Thema komponierte Lieder, die manch' einen zu Tränen rührten.

burcom

Beim Fachtag »Sucht im Alter? Hinschauen hilft!« (v.l.): Liedermacher Hubert Tremml, Leiterin der Fachstelle »Lebensqualität im Alter«, Monika Gerhardinger, ehrenamtlicher Helfer Gerd Schmücker, Caritas-Presse-sprecher Harry Landauer, Facharzt für Allgemeinmedizin, Dr. Harald Lettl, Pflegewissenschaftler Andreas Kutschke, Heimleiterin des Alten- und Pflegeheims Marienheim, Petra Thies, und Petra Pöpel-Gajeck, Ambulante Kranken- und Altenpflegestation Sinzing.



SERIE: Suchttherapie ist mehr als reden

Bei den Delfinen der Berge

Die Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme in Dingolfing machte mit ihren Klienten einen Ausflug zum Alpakahof Holzner in Bodenkirchen.

Suchttherapie ist mehr als reden: Dieses Prinzip setzt die Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme in Dingolfing in ihrer Arbeit um. In regelmäßigen Abständen unternehmen die Suchtberater einen erlebnispädagogischen Ausflug mit ihren Klienten. Vor Kurzem ging es gemeinsam zum Alpakahof Holzner nach Bodenkirchen.

Die Hofbesitzerin Andrea Holzner begrüßte die Besucher und stellte ihren Hof und die Arbeit mit den Tieren vor: Auf ihrem Hof leben Lamas und Alpakas, die sich lediglich durch ihre Größe unterscheiden, zudem Schweine, Esel, Pferde, Katzen und ein Hund. »Alpakas sind ruhige, sanfte und zutrauliche Tiere«, erklärte Holzner. Deswegen setze man sie auch in der Tiertherapie ein. »Ihre großen dunklen Augen berühren viele Menschen in der Seele.« Aufgrund ihres zutraulichen Wesens hätten sie sich als »Delfine der Berge« einen Namen gemacht.

Nach einem Kennenlernen der Hofbewohner erhielt jeder Teilnehmer ein Tier und es ging raus in die Natur. Ein Alpaka zu führen, soll das Selbstbewusstsein stärken und zugleich beruhigend wirken. Die Teilnehmer legten mit ihren Schützlingen eine festgelegte Route zurück, zwischendrin gab's drei Fresspausen für die Alpakas. Einige hatten ihren Wanderpartner durchaus gut im Griff, andere mussten sich sehr anstrengen, ihn in der Reihe zu halten. Manches Alpaka legte sich hin, um eine Pause zu machen. Alpakas spiegelten den seelischen Zustand des Menschen wider, der sie führt, erklärte Holzner.

Nach dem eineinhalbstündigen Ausflug fanden sich alle wieder auf dem Hof ein. Nun war Zeit, die Ställe zu besichtigen und den anderen Tieren zu begegnen. Zudem gab es Kaffee und Kuchen. Während der gemeinsamen Pause tauschten



sich die Teilnehmer über ihre Erfahrungen aus. Ein weiterer Höhepunkt war am Nachmittag das gemeinsame Pizzabacken, gefolgt von einem Rundgang durch den Hofladen mit dem krönenden Abschluss des Pizzeassens – frisch aus dem Holzofen.

Sandra Süssel, Diplom-Sozialpädagogin und Leiterin der Caritas Fachambulanz Dingolfing

Gemeinsam achtsamer werden!

Die Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme in Kelheim bietet wöchentlich eine Achtsamkeitsgruppe an.

Mehr Achtsamkeit täte jedem gut. Durch regelmäßiges Achtsamkeitstraining nimmt man in seiner Umwelt plötzlich Dinge wahr, an denen man vorher einfach vorbeigegangen wäre, schwärmt Herr S., der die Achtsamkeitsgruppe der Fachambulanz für Suchtprobleme in Kelheim jede Woche besucht. Auch Frau A. ist sich sicher, dass das regelmäßige Achtsamkeitstraining ihren Alltag nachhaltig verändert hat. Sie sagt: »Wenn mich heute etwas nervt, dann denke ich schon öfters an die Achtsamkeit, zähle langsam bis drei und plötzlich ist der Ärger wieder weg. Das Training hilft zweifelsohne.« Insbesondere für Menschen, die ihre Abhängigkeitserkrankung dauerhaft über-

winden wollen, ist Achtsamkeitstraining sehr hilfreich. Durch geeignete Übungen – zu denen auch Entspannung und Meditation gehören – lernen die Teilnehmenden, wie sie sich selbst und ihre Umgebung besser wahrnehmen können und wie sie gegenüber allem, was gerade passiert, Akzeptanz entwickeln. Des Weiteren lernen sie, wie sie in stressreichen Situationen bewusst innehalten und Handlungen, die normalerweise ganz automatisch ablaufen würden (wie zum Beispiel der Griff zum Suchtmittel), unterlassen können. Dazu gehört auch herauszufinden, was hinter dem Impuls steckt, der sie zum Beispiel Alkohol trinken lässt. Die Achtsamkeitsgruppe findet jeden Freitag von 13.30 bis 14.30 Uhr im Caritas-



Sozialzentrum (Gruppenraum II/2. Stock) in Kelheim statt. Bei schönem Wetter ist die Gruppe entweder im Garten oder aber in der Natur unterwegs. Interesse geweckt? Dann melden Sie sich unter 09441/50 07 42. Ansprechpartnerin ist die Sozialpädagogin Katharina



Die Leiterin der Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme Dingolfing (re.), Sandra Süssel, gemeinsam mit ihrem Team und Klienten auf dem Alpakahof Holzner in Bodenkirchen.



Pfaff. Die Teilnahme ist kostenlos. Achtsamkeitsgruppen bieten auch die Fachambulanzen Schwandorf und Tirschenreuth an.

Katharina Pfaff, Sozialpädagogin B.A., Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme Kelheim



Michela Celant, Fachambulanz für Suchtprobleme Cham

...1978 in Freilassing geboren, lernte nach der Schule zunächst Kinderpflegerin. Das Studium der Sozialen Arbeit an der FH Regensburg schloss sie 2005 als Diplom-Sozialpädagogin ab. Ihr Studienschwerpunkt war die Rehabilitation und Hilfen für behinderte und psychisch kranke Menschen. Ihre erste Stelle in diesem Arbeitsbereich trat sie im Jahr 2006 bei retex an, einer anerkannten Werkstätte für behinderte Menschen in Regensburg. 2008 wechselte sie in den Suchtbereich und arbeitete bis zum Frühjahr 2019 im Therapiezentrum Maximilianshöhe in Furth im Wald. Dort betreute sie Menschen mit Doppeldiagnosen und erlangte Erfahrung im stationären Bereich als Bezugstherapeutin sowie in den therapeutischen Außenwohngruppen. Seit April 2019 berät, begleitet und vermittelt Michela Celant in der Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme in Cham hauptsächlich Menschen, die Probleme im Umgang mit Alkohol oder Drogen haben. Ihre Schwerpunkte sind Glücksspiel und Essstörungen. In ihrer Freizeit spielt und lernt Michela Celant Klavier, verreist gerne und verbringt gerne Zeit mit ihrer Familie und mit Freunden.

**MITARBEITER
im Profil**



Michael Kühnel, Fachambulanz für Suchtprobleme Dingolfing

..., Jahrgang 1992, zog es nach seinem Abitur in seiner Geburtsstadt Straubing nach Salzburg, wo er an der Universität Psychologie studierte und sich mit neuropsychologischer Forschung sowie der stationären Betreuung psychiatrisch erkrankter Patienten beschäftigte. Nach erfolgreichem Studienabschluss kehrte er zurück nach Deutschland und arbeitet seit November 2018 an der Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme in Dingolfing. Dort leitet er u. a. die offene Sprechstunde im »Freiraum«, dem ersten Kontaktladen Niederbayerns. Nebenbei absolviert er die Ausbildung zum Psychologischen Psychotherapeuten (VT) und arbeitet im Rahmen seiner Praxiszeit am Bezirksklinikum Mainkofen auf einer allgemeinpsychiatrischen Station mit Schwerpunkt Depressionserkrankungen. Seine Freizeit verbringt Michael Kühnel gerne in der Natur beim Wandern oder Klettern. Zudem begeistert er sich für Livemusik – und Kampfsport. Er ist Trainer für historische europäische Kampfkünste in Regensburg und landet auf Turnieren mit dem Langschwert gerne mal auf dem Treppchen.



Entgegenkommend

Ich bin morgens im Bad und höre Radio. Ein etwas verschlafenes Spiegelbild schaut mich an und sagt mir, dass ich auch schon mal frischer ausgesehen habe. Da läuft gerade ein Lied von Wincent Weiss. Eine Zeile lässt mich aufforchen: »Du bist perfekt, so wie du bist!« Da höre ich doch glatt genauer hin:

Dich gibt's nur einmal im Leben./Versuch' dein Bestes zu geben. Und ich will, dass du eins niemals vergisst./Du bist perfekt, so wie du bist. Ich gehe ins Netz und suche nach »Du bist perfekt«. Da kommt tatsäch-

lich eine ganze Reihe von Liedern mit dieser Überschrift: Christina Stürmer, Kayef, Patrick Himmel, alle Titel nicht älter als ein Jahr. Offensichtlich gibt's da ein Bedürfnis: nicht mehr schneller, höher, weiter, Streben nach Perfektion, sondern: Du bist schon gut so, wie du bist! Und so wie du bist, tu dein Möglichstes! Als Theologe höre ich da besonders interessiert hin, denn da habe ich auch ganz andere Sätze im Gedächtnis. Zunächst wurde immer betont, ich bin ein Sünder, weit entfernt von dem, wie ich sein soll. Von daher die stete Aufforderung: Streng dich an, versuche vollkommen zu werden – gipfelnd in der Aussage Jesu: »Seid vollkommen, wie euer himmlischer Vater vollkommen ist!« (Mt 5,48) Wie anders klingt es im Radio, wenn da jemand singt: »Du bist perfekt, so wie Du bist!«

Keine Sorge, ich werde jetzt nicht übermütig. Ich weiß, dass ich nicht vollkommen bin, dass ich viele Fehler habe und viele Fehler mache. Aber wenn ich im Neuen Testament blättere, entdecke ich eine ganze Reihe von Stellen, die betonen, dass Gott mich zuerst einmal so nimmt, wie ich bin. Ich denke an die Geschichte mit dem Zöllner Zachäus. Jesus geht mit ihm essen, so wie er ist. (Lk 19,1–10) Ich denke an den barmherzigen Vater, der seinen heimkehrenden Sohn ohne Bedingungen zu Hause aufnimmt, obwohl dieser das ganze Erbe verschleudert hat. (Lk 15,11–32)

Und ich denke an die Sünderin, von der sich Jesus im Haus des Pharisäers bereitwillig die Füße küssen und

salben lässt. (Lk 7,36–50) Nein, Jesus nennt sie alle nicht perfekt, aber das wissen sie auch selber. Das Entscheidende ist jedoch: Jesus nimmt sie, wie sie sind, ohne große Bedingungen. Sie dürfen sich nicht erst nähern, wenn sie frei von Sünde sind, sondern jetzt, gleich, sofort – und dieses Vertrauen ermutigt und setzt jeweils einen Ver-

änderungsprozess in Gang. Das finden nicht alle gut! Und natürlich gibt's da auch Enttäuschungen: einer, dem großzügig vergeben wurde, der diese Vergebung aber anderen nicht weitergeschenkt hat. (Mt 18,21–35) Und dennoch hat das Entgegenkommen Gottes sehr viel mehr Veränderung bewirkt, als es das Pochen auf die Perfektion je hätte bewirken können.

Dr. Christoph Seidl, Seelsorger für Berufe im Gesundheits- und Sozialwesen im Bistum Regensburg

SPIRITUELLER impuls



Wegbier – muss das sein?

Wegbier, Fußpils oder Faustmolle – noch nie gehört?

Gesehen haben Sie das Phänomen aber schon oft!

Mit dem Bier in der Hand wegzugehen und Alkohol auf der Straße zu konsumieren, gehört heute zum öffentlichen Stadtbild. Früher gab es auch Volks- und Straßenfeste mit Bier- und Weinausschank, Einzelpersonen, die für alle sichtbar Alkohol konsumierten, waren jedoch eine Randerscheinung, die sich auf Suchtkranke, Obdachlose oder Punks beschränkte. Heute gehört das Wegbier vor allem bei jungen Menschen zum guten Ton. Ganz selbstverständlich trifft man sie auf dem Weg zur Party, in den Club oder aufs Volksfest mit der Flasche in der Hand an, um auf Neudeutsch »vorzuglühen«. Früher war ein derartiges Verhalten verpönt, heute wird es, wenn es nicht als cool gilt, zumindest akzeptiert – oder ignoriert. Kritik gibt es nur dann, wenn extremer öffentlicher Alkoholkonsum zu Konflikten führt und eskaliert.

Hier sollen nicht Bier, Wein oder Schnaps verteufelt werden, Alkohol gehört seit Men-



schengedenken zu unserer Kultur, den verantwortungsvollen Umgang will niemand verbieten. Die neue, öffentliche und allgemein akzeptierte Konsumform ist allerdings bedenklich. Denn der Genuss von Alkohol braucht Regeln, vor allem hinsichtlich bestimmter Zeiten und Örtlichkeiten und das Wegbier gehört sicher nicht zu einem verantwortungsbewussten Konsumverhalten. Was also ist zu tun? Kommunen müssen sich mit dem Thema beschäftigen und im

Fall massiver Probleme dem öffentlichen Alkoholkonsum Grenzen setzen – es gibt Städte, in denen das praktiziert wird und auch funktioniert. Entscheidend aber sind Aufklärung und Prävention. Gerade junge Menschen müssen lernen, wie man verantwortungsvoll Alkohol konsumiert. Das Wegbier gehört nicht dazu!

Helmut Würzl, Diplom-Sozialpädagoge und Sozialtherapeut Sucht, Fachambulanz für Suchtprobleme Schwandorf

Die Präventionsbox der Aktion Jugendschutz Bayern

Die 2019 erschienene Präventionsbox richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahren, aber ebenso an Erwachsene. Die umfangreiche Broschüre bietet Hintergrundinformationen zum Konsum von Stimulanzien und es werden Methoden beschrieben, die Prävention an zwei Projekttagen umzusetzen.

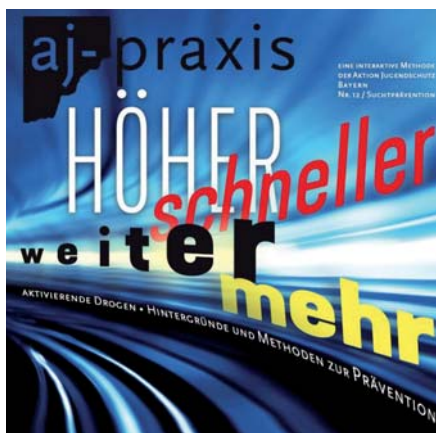
Der erste Teil des Materials dient der Information zu Motiven für den Konsum von Stimulanzien und Alternativen. Es folgen Wirkungen und Risiken der Substanzen. Teil zwei vertieft die Thematik. Im Mittelpunkt stehen Selbstoptimierung durch Stimulanzien und der Umgang mit Stress und Zeitdruck. Als Abschluss der Prävention wird eine Reflexionseinheit vorgeschlagen.

Das Konzept der Präventionsbox bezieht sich auf den steigenden Stimulanzienkonsum, bedingt durch die wachsenden Leistungsanforderungen der Gesellschaft. Daran anknüpfend geht es um die Frage, wie ein zufriedenes Leben ohne leistungssteigernde Mittel möglich ist – wie junge Menschen dafür gestärkt werden können.

Der Aufbau der Box ist schlüssig. Das Material ermöglicht einen schnellen Überblick, bietet aber auch umfangreiche Hintergrundinformationen und beleuchtet etwa die Verbreitung von Drogen, individuelle Moti-

ve, das gesellschaftliche Umfeld oder Formen des Stressmanagements. Neben der gut strukturierten Broschüre bietet die Box Kopiervorlagen, Methodenmaterial sowie zwölf Substanzkarten. Diese präsentieren von Kaffee und Energydrinks bis zu Crystal und neuen psychoaktive Substanzen (NPS) die wichtigsten Stimulanzien, Wirkungen und Risiken kommen zur Sprache, aber auch Verbreitung und rechtliche Fragen. Insgesamt werden Informationen und Materialien für 17 Übungen bereitgestellt. Das Material kann für eigene Präventionsveranstaltungen verwendet werden, aber auch gut andere Angebote erweitern.

Marion Santl, Diplom-Psychologin, Fachambulanz für Suchtprobleme Schwandorf



Höher, schneller, weiter, mehr
Aktivierende Drogen.
Hintergründe und Methoden
zur Prävention

Eine interaktive Methode
der Aktion Jugendschutz Bayern e.V.,
München 2019, Bestell-Nr.: 11041
Preis: € 15,50

Rat und Hilfe

Caritas Fachambulanzen für Suchtprobleme

92224 **Amberg**, Dreifaltigkeitsstraße 3
Telefon 0 96 21/47 55-40
beratung@suchtambulanz-amberg.de

93413 **Cham**, Klosterstraße 13
Telefon 0 99 71/84 69-15
info@suchtambulanz-cham.de

94469 **Deggendorf**, Bahnhofstraße 7
Telefon 09 91/37 41 00-0
beratung@suchtambulanz-deggendorf.de

84130 **Dingolfing**, Speisemarkt 1
Telefon 0 87 31/32 57 33-0
beratung@suchtambulanz-dingolfing.de

93309 **Kelheim**, Pfarrhofgasse 1
Telefon 0 94 41/50 07-42
beratung@suchtambulanz-kelheim.de

84028 **Landshut**, Gestütstraße 4a
Telefon 08 71/80 51-60
mail@suchtberatung-landshut.de

92331 **Parsberg**, Alte Seer Straße 2a
Telefon 0 94 92/73 90
beratung@suchtambulanz-parsberg.de

93047 **Regensburg**, Hemauerstraße 10c
Telefon 09 41/63 08 27-0
suchtambulanz@caritas-regensburg.de

92421 **Schwandorf**, Ettmannsdorfer Straße 2–4
Telefon 0 94 31/99 80 68-0
beratung@suchtambulanz-schwandorf.de

94315 **Straubing**, Obere Bachstraße 12
Telefon 0 94 21/99 12 24
beratung@suchtambulanz-straubing.de

95643 **Tirschenreuth**, Ringstraße 55
Telefon 0 96 31/7 98 91-0
beratung@suchtambulanz-tirschenreuth.de

92637 **Weiden**, Nikolaistraße 6
Telefon 09 61/3 89 14 33
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 0 99 61/941 20 · info@fachklinik-haselbach.de

Adaptionseinrichtung START
93055 **Regensburg**, Reichsstraße 13
Telefon 09 41/79 13 27 · info@start-regensburg.de

Kreuzbund e.V. – Diözesanverband
93047 **Regensburg**, Hemauerstraße 10c
Telefon 09 41/63 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-Straße 7 · 93047 Regensburg · suchthilfe@caritas-regensburg.de
[Redaktion] burcom [Karola Pfennig, Susanne Schophoff], Fritz Rieder, Christian
Kreuzer, Marion Santl, Eva Menacher
[Konzept & Design] Keysselit Deutschland GmbH · 80337 München
[Bildnachweis] istockphoto.com: tumsasedgars 1, seraficus 4u1, NMaximova
8/9u; burcom [Susanne Schophoff] 1, 6u, 7; shutterstock.com: suriya
yapin 3/2o, Photographee.eu 7o; Steffi Wagner 3u, 9u; Sandra Süssel 4r, 5;
Harry Zdera 6o; Michael Kühnel 8/9o; Michela Celant 9o; Christoph Seidl 10o;
unsplash.com: Taylor Smith 10 u, Lea Bohland 11 o; aj-praxis 11 u
[Druck] Druck-Kultur GmbH · 81539 München
[Auflage] 2.600 Exemplare

Lesen Sie die »Suchthilfe konkret« als PDF!

www.suchthilfe-ostbayern.de/suchthilfe

