

Selbstheilung ermöglicht eigene Wege

35. LindenhofTagung der Arbeitsgemeinschaft Suchthilfe

■ Von Sabine Schulze

Bielefeld (WB). Nur 16 Prozent der an einer Sucht erkrankten Menschen wird im professionellen Hilfesystem – mit stationären, teilstationären oder ambulanten Angeboten – geholfen. Jeder Zweite schafft den Absprung anders.

Kein Grund, die professionellen Hilfen zurückzufahren, weil genug Süchtige genau darauf angewiesen sind. Aber ein Grund, über »Selbstheilung« nachzudenken. »Eigene Wege gehen. Potentiale und Ressourcen nutzen« war denn auch das Thema der 35. LindenhofTagung, die an diesem Wochenende stattfand.

Ausgerichtet wird sie von der Arbeitsgemeinschaft Suchthilfe Bielefeld, die es seit 1964 gibt. Die Tagung richtet sich an Selbsthilfegruppen, die Angehörigen Betroffener, Mitarbeiter von Kliniken, ambulanten Diensten und Beratungsstellen und jeden, der in der Suchthilfe tätig ist. 85 Teilnehmer waren in diesem Jahr dabei, als Referenten waren Prof. Michael Schulz, Fachhochschule der Diakonie in Bethel, sowie Dr. Gallus Bischof, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Lübeck, eingeladen.

Bis in die 90er Jahre, sagt Daniel Müller, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Bethel, sei der Königsweg der Behandlung gewesen, einen Suchtkranken für sechs Monate stationär aufzunehmen. Nach vier bis sechs Wochen der Entgiftung folgte direkt die stationäre Reha. Heute sind die Therapien differenzierter. »Die vielen Wege spiegeln die Realität«, sagt Ulrike Dickhorst von der Bernhard-Salzmann-Klinik in Gütersloh. Sie kritisiert, dass meistens »mehr vom selben« gemacht werde und es zu wenige innovative Ansätze gebe. Und sie plädiert dafür, die Betroffenen stärker einzubeziehen.

Seit drei Jahren gibt es das Modell der »Genesungsbegleiter«, sagt



Referenten und der Sprecherrat der AG Suchthilfe: von links Prof. Michael Schulz, Ulrike Dickhorst, Daniel Müller, Christa Großmann (Suchtselbsthilfe), Cornelia Borgmann (Drogenberatung Bielefeld) und Dr. Gallus Bischof. Foto: Sabine Schulze

Müller: Menschen, die selbst eine Sucht hinter sich haben und genau wissen, was in anderen Betroffenen vorgeht, die auch wissen, wie schwer der Kampf ist. Diskutiert wurde daher die Idee, das Wissen Sucht-Erfahrener zu nutzen, um sie in Kliniken anzustellen oder an Forschungsprojekten zu beteiligen – nicht nur als Studienteilnehmer.

In seinem Vortrag hat Michael Schulz das »Recovery-Konzept« vorgestellt. »Es ist genau durch den Nutzer entstanden«, sagt er. Allerdings waren das Menschen mit Psychosen oder Schizophrenie, »aber Menschen in Krisen machen ähnli-

che Entwicklungen durch.« Warum also nicht davon lernen? Schulz ist wichtig, die Wahlmöglichkeiten der Betroffenen zu erhöhen und den Aspekt der Hoffnung zu betonen. »Wir müssen zeigen, dass es im Leben Lebenswertes gibt, auch wenn jemand noch nicht symptomfrei ist.«

Dass der Ausstieg für manchen Suchtkranken auch ohne die professionellen Hilfen gelingt, legte Bischof dar: »Gut 50 Prozent der Alkoholiker, aber auch der Nutzer illegaler Drogen schaffen den Absprung.« Auslöser und Anker, der das Durchhalten ermöglicht, ist oft

das soziale Umfeld. »Das sollte das Suchthilfesystem stärker im Auge behalten.« Aber auch gesundheitliche Probleme zwingen oft zum Ausstieg. Und schließlich kann das Leben auch einfach in eine andere Phase geraten sein.

Der Verzicht auf professionelle Hilfe, sagt Bischof, sei oft durch das damit verbundene Stigma zu erklären. »Man sollte Sucht deshalb vielleicht eher als gesundheitliches denn psycho-soziales Problem betrachten.« Wichtig sei dann, dass Hausärzte ihre Patienten darauf ansprechen – und zwar ohne Schuldzuweisung und moralisches Urteil.

Das könne ein Nach- und Umdenken anbahnen. »Wir müssen einfach die zweithäufigste psychische Störung, nämlich Sucht, entstigmatisieren.«

Einig sind sich die Fachleute, dass es nicht nur wenig bringt, einen Betroffenen zur Behandlung zu zwingen, sondern dass jeder auch die Entscheidungsfreiheit hat. Wer aber Hilfe sucht, kann sie erfahren. Es gibt einen Bielefelder Wegweiser, in dem die 46 Suchtselbsthilfegruppen aufgelistet sind. Infos gibt es im Internet unter

@ www.ag-suchthilfe-bielefeld.de

Berufskolleg stellt sich vor

Bielefeld (WB). Das AWO-Berufskolleg Bielefeld lädt am Samstag, 23. Januar, von 10 bis 13 Uhr zu einer Informationsveranstaltung über die Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten im Sozial- und Gesundheitswesen im Berufskolleg an der Detmolder Str. 280 ein. Dabei können sich Interessierte einen Überblick über die Ausbildung zum Erzieher und zum Heilerziehungspfleger sowie über die Fachoberschule für Gesundheit und Soziales verschaffen. Auch die Weiterbildungsmöglichkeiten von Erzieherinnen werden bei diesem Termin thematisiert. Vorträge von Schülern und Studierenden geben einen Einblick in die Ausbildungsstruktur. Personen, die selbst an der Fachoberschule interessiert sind, können ihre Bewerbungsunterlagen zur Infoveranstaltung mitbringen. Weitere Informationen findet man unter

@ www.awo-berufskolleg.de

Infoveranstaltung der FHDW

Bielefeld (WB) Die Fachhochschule der Wirtschaft (FHDW) lädt heute Eltern und Schüler zu einer Informationsveranstaltung über ihre dualen Studienangebote in der Fachhochschule, an der Meisenstraße 92, ein. Beginn ist um 18 Uhr. Vorgestellt werden sowohl die Zusammenarbeit der FHDW mit Unternehmen, als auch die Inhalte der angebotenen Studiengänge. Zu diesen gehören International Business, Wirtschaftsrecht, Wirtschaftsinformatik mit den Spezialisierungen Business Process Management und IT-Consulting und Betriebswirtschaft mit den Spezialisierungen Business Management, Mittelstandsmanagement, Vertriebsmanagement und Supply Chain Management.

Selbsthilfegruppe »Glückwärts«

Bielefeld (WB). Die Selbsthilfegruppe »Glückwärts« veranstaltet ein öffentliches Infotreffen am Samstag, 23. Januar, im Gruppenraum 2 der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Stapenhorststr. 5. Das Treffen beginnt um 14 Uhr und endet um 17 Uhr. »Glückwärts« richtet sich an Frauen und Männer, die Erfahrungen mit sexuellem Missbrauch oder Gewalt gemacht haben. In der Gruppe können die Erwachsenen gemeinsam deren Auswirkungen begegnen. Weitere Informationen gibt es unter Telefon 0521/9640696 oder im Internet

@ www.selbsthilfe-bielefeld.de

Namen & Nachrichten

Der Osten Englands: Im Begegnungszentrum Kreuzstr. 19a referiert Dr. Frank Duwe heute zum Thema »England – der Osten: Kultur, Geschichte und Natur«. Beginn ist um 15.15 Uhr.

Münzfreunde: »Sammeln – vom Sinn und Nutzen unserer Leidenschaft« ist das Thema des nächsten Münzsammlertreffens am heu-

tigen Dienstag im Begegnungszentrum Kreuzstraße 19a. Es referiert Klaus Giesen aus Damme. Der Vortrag beginnt um 19 Uhr, ab 18 Uhr ist öffentliche Münzsammlerbörse.

Jubiläum: Ihr 25-jähriges Dienstjubiläum bei der Stadt feiert heute Isabella Kopschek, chemisch-technische Assistentin.

Westfalen-Blatt

Geschäftsstelle Brackwede, 9 bis 13 Uhr, 13.30 bis 17 Uhr Hauptstraße 90-92.

Geschäftsstelle am Jahnplatz, 9.30 bis 18.30 Uhr Oberntorwall 24.

Veranstaltungen

Kunsthalle Bielefeld, Artur-Ladebeck-Straße 5, Telefon 0521/32999500, 12.30 Uhr Kunst-Pause »Meret Oppenheim und Maria Lassnig« mit Meta Marina Beck.

Museum Huelsmann, Ravensberger Park 3, Telefon 0521/513767, 15.30 bis 17.30 Uhr »Jazz und Swing 1933-1945«.

Konzerte

Bunker Ulmenwall, Kreuzstraße, 20.30 Uhr Conference of the Bands.

Rudolf-Oetker-Halle, Lampingsstraße 16, Telefon 0521/516999, 20 Uhr »Canadian Brass«, 4. Schöneberg-Konzert.

Bäder

Hallenbad Heepen, Schlauden 11, 6.30 bis 8 Uhr, 14 bis 17 Uhr Bad, 10 bis 22 Uhr Damen-Sauna.

Sport- und Freizeitbad Ishara, Europaplatz 1, 10 bis 21 Uhr Erlebnisbad, 6.30 bis 8; 13 bis 18 Uhr Sportbad, 10 bis 23 Uhr Sauna.

Sportbad Aquawede, Duisburger

Straße 4, 6.30 bis 8; 14 bis 18 Uhr Bad, 10 bis 22 Uhr Sauna.

Oetker-Eisbahn, Duisburger Str. 8, 1. Laufzeit 9 bis 12 Uhr, 2. Laufzeit 14 bis 17 Uhr.

Büchereien

Stadtbibliothek, Neumarkt, 11 bis 18 Uhr.

Stadtteilbibliothek Baumheide, Rabenhof 76, Telefon 0521/513982, 15 bis 18 Uhr.

Stadtteilbibliothek Brackwede, Germanenstraße 17, Telefon 0521/515238, 10 bis 13 Uhr, 15 bis 18 Uhr.

Stadtteilbibliothek Dornberg, Werther Straße 436, Telefon 0521/513071, 10 bis 13 Uhr, 15 bis 18 Uhr.

Stadtteilbibliothek Jöllbeck, Amtsstraße 13, Telefon 0521/516615, 10 bis 13 Uhr, 15 bis 18 Uhr.

Stadtteilbibliothek Schildesche, Apfelstraße 120, Telefon 0521/512454, 10 bis 18 Uhr.

Stadtteilbibliothek Stieghorst, Am Wortkamp 3, Telefon 0521/512934, 10 bis 18 Uhr.

Wochenmärkte

Hauptmarkt, Kesselbrink, 7 bis 13 Uhr.

Markt Brackwede, Platz vor der Feuerwache am Stadtring, 7 bis 13 Uhr.

Kino

Cinemaxx Bielefeld, Ostwestfa-

Was, wann, wo

Dienstag, 19. Januar

len-Platz 1, Telefon 040/80806969, 14 Uhr, 16 Uhr, 19 Uhr, 23.15 Uhr Gut zu Vögeln, 14 Uhr, 17 Uhr, 20 Uhr, 23 Uhr Star Wars: Das Erwachen der Macht 3D, 14.05 Uhr, 16.30 Uhr, 20.45 Uhr Die 5. Welle, 14.15 Uhr Die Winzlinge - Operation Zuckerdose, 14.15 Uhr Heidi, 14.30 Uhr Die Peanuts - Der Film, 14.40 Uhr Hilfe, ich hab meine Lehrerin geschumpft, 15 Uhr Bruder vor Luder, 16.30 Uhr Star Wars: Das Erwachen der Macht, 16.40 Uhr, 19.30 Uhr, 22.50 Uhr The Revenant - Der Rückkehrer, 17 Uhr Die Tribute von Panem - Mockingjay Teil 2, 17.20 Uhr Die Peanuts - Der Film 3D, 18.05 Uhr Joy - Alles außer gewöhnlich, 19.30 Uhr Spectre, 19.45 Uhr, 22.40 Uhr The Big Short, 20 Uhr Ride Along: Next Level Miami, 20 Uhr The Danish Girl, 22.30 Uhr Unfriended, 22.40 Uhr Die Tribute von Panem - Mockingjay Teil 2 3D.

Cinestar Bielefeld, Zimmerstraße 10-14, Telefon 0521/5607200, 13.50 Uhr Die Winzlinge - Operation Zuckerdose, 14 Uhr, 16.40 Uhr Ich bin dann mal weg, 14 Uhr, 17 Uhr, 20 Uhr, 22.45 Uhr Die 5. Welle, 14.10 Uhr Joy - Alles außer gewöhnlich, 14.10 Uhr, 17.15 Uhr, 20.30 Uhr, 23 Uhr Gut zu Vö-

RCDS hat neuen Vorstand

stand wird durch Andrea Przibylla in der Position der Schatzmeisterin und Jasmin Hugo als neue Geschäftsführerin ergänzt.

Grün fand klare Worte für die Ziele, die der RCDS in Zukunft verfolgen wird. Der Ring wolle die Ergebnisse der letzten Studentenparlamentwahl übertreffen und die Jungsozialisten (Jusos) »als

stärkste Kraft ablösen«. Wichtiger ist dem Vorsitzenden jedoch ein verantwortungsvoller Haushalt, der im »Interesse aller Studenten« sei. Er kritisierte, dass der Allgemeine Studierendenausschuss (ASTA) es in seiner Amtszeit es bisher nicht geschafft habe, einen regierungsfähigen Haushalt aufzustellen.

Westfalen-Blatt

Geschäftsstelle Brackwede, 9 bis 13 Uhr, 13.30 bis 17 Uhr Hauptstraße 90-92.

Geschäftsstelle am Jahnplatz, 9.30 bis 18.30 Uhr Oberntorwall 24.

Veranstaltungen

Kunsthalle Bielefeld, Artur-Ladebeck-Straße 5, Telefon 0521/32999500, 12.30 Uhr Kunst-Pause »Meret Oppenheim und Maria Lassnig« mit Meta Marina Beck.

Museum Huelsmann, Ravensberger Park 3, Telefon 0521/513767, 15.30 bis 17.30 Uhr »Jazz und Swing 1933-1945«.

Konzerte

Bunker Ulmenwall, Kreuzstraße, 20.30 Uhr Conference of the Bands.

Rudolf-Oetker-Halle, Lampingsstraße 16, Telefon 0521/516999, 20 Uhr »Canadian Brass«, 4. Schöneberg-Konzert.

Bäder

Hallenbad Heepen, Schlauden 11, 6.30 bis 8 Uhr, 14 bis 17 Uhr Bad, 10 bis 22 Uhr Damen-Sauna.

Sport- und Freizeitbad Ishara, Europaplatz 1, 10 bis 21 Uhr Erlebnisbad, 6.30 bis 8; 13 bis 18 Uhr Sportbad, 10 bis 23 Uhr Sauna.

Sportbad Aquawede, Duisburger

Straße 4, 6.30 bis 8; 14 bis 18 Uhr Bad, 10 bis 22 Uhr Sauna.

Oetker-Eisbahn, Duisburger Str. 8, 1. Laufzeit 9 bis 12 Uhr, 2. Laufzeit 14 bis 17 Uhr.

Büchereien

Stadtbibliothek, Neumarkt, 11 bis 18 Uhr.

Stadtteilbibliothek Baumheide, Rabenhof 76, Telefon 0521/513982, 15 bis 18 Uhr.

Stadtteilbibliothek Brackwede, Germanenstraße 17, Telefon 0521/515238, 10 bis 13 Uhr, 15 bis 18 Uhr.

Stadtteilbibliothek Dornberg, Werther Straße 436, Telefon 0521/513071, 10 bis 13 Uhr, 15 bis 18 Uhr.

Stadtteilbibliothek Jöllbeck, Amtsstraße 13, Telefon 0521/516615, 10 bis 13 Uhr, 15 bis 18 Uhr.

Stadtteilbibliothek Schildesche, Apfelstraße 120, Telefon 0521/512454, 10 bis 18 Uhr.

Stadtteilbibliothek Stieghorst, Am Wortkamp 3, Telefon 0521/512934, 10 bis 18 Uhr.

Wochenmärkte

Hauptmarkt, Kesselbrink, 7 bis 13 Uhr.

Markt Brackwede, Platz vor der Feuerwache am Stadtring, 7 bis 13 Uhr.

Kino

Cinemaxx Bielefeld, Ostwestfa-

Mohren-Apotheke, Senner Str. 24, Bielefeld, Telefon 0521/942350, 9 bis 9 Uhr.

Rat und Hilfe

AWO Frauenhaus,

Telefon 0521/5213636.

Frauennotruf Bielefeld, 10 bis 12 Uhr Beratung unter Telefon 0521/124248.

Mädchenhaus Bielefeld, Zufluchtstätte, Telefon 0521/21010.

Pflegeberatung der Stadt Bielefeld, 10 bis 12 Uhr im Neuen Rathaus, Telefon 0521/51-3499.

Sternaler e. V., 10 bis 18 Uhr Trauerbegleitung für Kinder und Jugendliche, Telefon AB 0521/5578833.

Telefon-Seelsorge, Telefon 0800/1110111 und 0800/1110222.

Weißer Ring, Unterstützung von Kriminalitätsoffern, Telefon 05206/7054722, oder 116006.

Aids-Beratungsstelle im Gesundheitsamt, Nikolaus-Dürkopp-Straße 5-9, 10 bis 18 Uhr Telefon 0521/513890 oder 513884.

Aktionskreis Betreuung, Hilfen für ehrenamtliche gesetzliche Betreuer, Telefon 0521/52089-11.

Altstädter Nicolaikirche, Altstädter Kirchstraße 12a, 18 Uhr offene Sprechstunde.

DKMS Deutsche Knochenmarkspenderdatei im Klinikum Mitte, Teutoburger Straße 50, 8 bis 12 Uhr Registrierungsmöglichkeit als Stammzellspender, Anmeldung: 0521/5813600.

Johanniter-Unfallhilfe, zu allen

Diensten, Telefon 0800/2990900.

Senioren-Service AWO OWL, Pflegeberatung, Telefon 0800/6070110.

Notdienste

Ärztlicher Bereitschaftsdienst, HNO-fachärztlicher Notdienst, Telefon 116117.

Anwaltnotdienst in Strafsachen, 18 bis 8 Uhr Telefon 0521/1368586.

Chest-Pain-Unit der Städt. Kliniken Bielefeld, Notruf für Patienten mit Brustschmerzen, Telefon 0521/5813444 (24h).

Hebammenzentrale Bielefeld-Gütersloh, 9 bis 11 Uhr Telefon 0521/2704202.

Notfallambulanz Ev. Krankenhaus Bielefeld im Johannesstift, Schildescher Straße 99, Telefon 0521/772-702.

Notfallambulanz Ev. Krankenhaus Bielefeld in Bethel, Gilead I, Burgsteig 13, Telefon 0521/772-700.

Notfallambulanz Franziskus-Hospital, Kiskerstraße 26, Telefon 0521/589-1351.

Notfallambulanz Städt. Kliniken Rosenhöhe, An der Rosenhöhe 27, Telefon 0521/94350.

Notfallpraxis Bielefeld, Teutoburger Straße 50, 19 bis 22 Uhr Telefon Erwachsene 0521/1369292, Kinder 0521/1369191.

Sozialpsychiatrischer Krisendienst und Drogennotruf, 18 bis 7.30 Uhr Telefon 0521/3299285.

Zahnärztlicher Notdienst, Telefon 0521/442464.