

# Jahresbericht 2018 der Suchthilfe Aachen



## **Große Nachfrage der Angebote der Suchthilfe Aachen**

Unsere verschiedenen Angebote zur Beratung und Behandlung von Betroffenen und deren Bezugspersonen, die niedrigschwellige Einrichtung Troddwar sowie die Veranstaltungen im Bereich der (betrieblichen) Suchtprävention wurden in 2018 durchgehend stabil nachgefragt.

Ein herzliches Dankeschön richten wir an unsere vielen Freunde und Förderer der Suchthilfe, die uns mit ihren großzügigen Privat- und Firmenspenden sowie mit Benefizaktionen wieder tatkräftig unterstützt haben. Nur so gelingt es uns Jahr um Jahr, vielfältige, den Bedarfen entsprechende und aktuelle Angebote zu entwickeln und aufrechtzuerhalten.

## **Beratung und Behandlung**

1.251 Menschen mit einer Sucht- oder Drogenproblematik sowie 216 Bezugspersonen suchten 2018 mindestens eine der differenzierten Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten der Suchthilfe Aachen auf. In den Beratungsstellen (ohne medizinischer Ambulanz) gab es 2268 verschiedene Betreuungsprozesse.

## **Suchtberatung**

### **Alkohol und Medikamente**

644 Betreuungen im Bereich Alkohol und Medikamente wurden durchgeführt. In zwei Orientierungsgruppen sowie in drei Gruppen der Ambulanten Medizinischen Rehabilitation (ARS) und Nachsorge wurden unsere Klienten in Einzel- und Gruppensitzungen betreut.



Auffallend war im Verlauf des Jahres zum einen eine große Nachfrage von ratsuchenden Frauen im Rahmen der offenen Sprechstunde. Dies waren insbesondere junge alleinerziehende Mütter, ältere alleinstehende Frauen und solche, die mit einem ebenfalls alkoholabhängigen Mann zusammenleben.

Zum anderen ist die Anzahl derer, die eine Doppeldiagnosen haben (also mindestens noch eine weitere psychische Erkrankung zusätzlich zur Suchtdiagnose) weiterhin hoch. Gerade diese Personengruppe braucht eine intensive Anbindung und Begleitung an die Beratungsstelle und die Therapeuten.

### **Orientierungsgruppe**

Die Orientierungsgruppe stellt einen unverzichtbaren Baustein im Hinblick auf die Motivierung zur Abstinenz und zur Entscheidungsfindung in Bezug auf eine weiterführende Suchtbehandlung dar.

Der Schwerpunkt des Gruppenangebotes liegt daher auch in der Vertrauensbildung sowie im Aufbau einer tragfähigen Arbeitsbeziehung. Dazu braucht es Kontinuität und Verbindlichkeit. Diese wird vor allem durch die wöchentlich

stattfindenden Termine und die Begleitung durch Suchtberater gewährleistet. Ein Wechsel der Berater findet nach drei Wochen statt. So stellen wir sicher, dass alle Suchtberater, die im Anschluss weiterführende Hilfen wie Vermittlung in eine stationäre Therapieeinrichtung oder ambulante Therapie bei uns vor Ort anbieten, bereits bekannt und vertraut sind. Bedeutsam ist zudem die regelmäßige Teilnahme von zwei langjährig abstinent lebenden alkoholabhängigen Männern, die ehrenamtlich bei der Suchthilfe Aachen tätig sind. Durch ihre persönlichen Erfahrungen können sie als Vorbilder erlebt werden und die Motivation der Gruppenteilnehmer fördern.

### **Ambulante Therapie**

In unserer gemischtgeschlechtlichen ambulanten Therapiegruppe nahmen 2018 insgesamt 19 Männer und 6 Frauen teil. Schwerpunktthemen der Gruppe waren vor allem Trennungproblematiken in Partnerschaften, prekäre Arbeitsplatzsituationen sowie akut bedrohte Arbeitsplätze. In der ambulanten Therapie war es das Ziel, wieder zu lernen, sich konstruktiv und lösungsori-

entiert mit den Belastungen auseinanderzusetzen, ohne auf das ‚Hilfsmittel Alkohol‘ zurück zu greifen.

„Noch vor zwei Jahren fand ich mein Leben so unerträglich, dass ich es mit meinem exzessiven Alkoholkonsum weggeschmissen habe: Jetzt bin ich abstinent, glücklich und genieße so viele schöne Momente mit meinen Kindern, mit Freunden, beim Job und bei mir zu Hause.“

Klient, 45 Jahre

### **Frauenspezifische Angebote**

Um Frauen und jugendlichen Mädchen einen geschützten Raum zu bieten, in dem sie ihre Suchterkrankung oder suchtähnliche Essstörung bearbeiten können, bietet die Suchtberatung verschiedene Frauengruppen an.

Das Angebot der Frauen-Orientierungsgruppe wurde im letzten Jahr stark nachgefragt. Die Themen der Frauen drehten sich häufig um ihre Situation als alleinerziehende Mütter oder der Schwierigkeit, als Betroffene mit Veränderungswunsch gleichzeitig mit einem alkoholabhängigen Partner zusammen zu leben.

Die Frauenrehabilitationsgruppe richtet sich an Frauen, die alkohol- oder medikamentenabhängig sind. In den Essstörungsgruppen dagegen können Mädchen und junge Frauen mit unterschiedlichen Essstörungen an ihrer Gesundheit arbeiten.

Gemeinsamkeit beider Gruppen war im letzten Jahr das Thema „Erlernen von Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stress“ Denn immer mehr Frauen kamen mit den Belastungen in ihren Berufsbranchen (z.B. Kranken-/ Altenpflege, Gastronomie, Flugbegleitung, Kindertagesstätte) und denen oft zusätzlichen Doppelbelastungen mit Kindererziehung, familiären Problemen und Pflege der Eltern nicht mehr zu recht. Sie konsumierten über die Jahre hinweg immer mehr Alkohol oder nahmen

Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmittel, um sich zu entspannen, schlafen zu können und am nächsten Tag wieder arbeitsfähig zu sein.

Doch der Versuch, Stress mit Suchtmitteln und suchtähnlichen Verhaltensweisen, wie Essanfällen oder Hungern zu bewältigen, führt die Betroffenen immer mehr in die Isolation. In den Gruppen

und Einzeltherapien wurden neue Strategien zur Stressbewältigung, Abgrenzung und Entspannung aufgebaut. Die oft schon langfristig erkrankten oder arbeitslosen Frauen suchten nach neuen beruflichen Möglichkeiten. Erfreulich viele fanden den Wiedereinstieg in den Beruf. Dabei unterstütze sie auch unser Sprungbrett-Programm, das durch ehrenamtliche Unternehmerinnen aus der Personalmanagement-Branche begleitet wird.

Michaela ist 40 Jahre alt und alkoholabhängig. Sie machte in einem Hotel ihre Ausbildung, wurde übernommen und erarbeitete sich eine leitende Stellung im Unternehmen. Nach 20 Jahren Anstellung mit Schichtarbeit, zahllosen Überstunden, Pflege des alkoholabhängigen Vaters und Sorge um die Mutter, ist sie schwer alkoholabhängig und am Ende ihrer Kräfte. Ihr Leben besteht nur noch aus Arbeiten, Alkoholkonsum, Fernsehen und schlafen. Sie will abstinent werden, schafft dies aber nicht im ambulanten Rahmen. Nach dem jahrelangen sozialen Rückzug hat sie große Ängste vor einer stationären Entwöhnungsbehandlung. Sie konnte aber mo-

tiviert werden, die stationäre Behandlung anzutreten. Gestärkt, wenngleich voller Ängste, macht sie nach der Rückkehr mit einer ambulanten Behandlung weiter.

Sie gibt ihre alte Stelle auf, da sie dort zu sehr Rückfall gefährdet ist. Sie sieht den Vater im letzten Stadium der Alkoholabhängigkeit und die überlastete Mutter. Sie muss sich dringend abgrenzen, um die eigene Abstinenz zu festigen. Ängste, ein schlechtes Gewissen und die Belastungssituation der Mutter im gleichen Mietshaus erschweren ihr den Weg. Und sie muss und will sich beruflich neu orientieren.

Allmählich findet sie jedoch in Einzel- und Gruppengesprächen ihren eigenen Weg der Gesundheit. Sie festigt, auch durch eine weitere Verlängerung, ihre Abstinenz und bleibt ein Jahr lang ohne Rückfälle. In der Klinik hat sie einen Partner kennen gelernt, der ebenfalls abstinent lebt.

„Schritt für Schritt“ wird zu ihrem neuen Motto, mit dem sie ihren eigenen Weg in ihrem Tempo findet. Sie bearbeitet Risikosituationen, wie Familienfeste, Angstbewältigung und alte Rituale. In der Rehabilitation sucht sie nach neuen Berufsmöglichkeiten. Sie hat große

Angst vor erneuter Überlastung und damit verbundenen Rückfällen.

Sie zweifelt oft an ihren Fähigkeiten und Abgrenzungsmöglichkeiten. Allmählich findet sie jedoch Arbeitsbereiche, in denen sie sich bewirbt. Relativ zeitnah findet sie eine neue Stelle im Bürobereich. In der Rehabilitation bearbeitet sie die Ängste vor Versagen und erneuter Überlastung. Sie verarbeitet ihre Selbstwertprobleme, die sie vorher mit zu viel Perfektionsdrang und Arbeit kompensiert hat. Nüchtern kann sie auch alte Belastungen aus Kindheit und Jugend nicht mehr verdrängen. Sie spürt sich mehr mit Trauer, Ängsten und Ärger und lernt, all das ohne Alkohol zu bewältigen.

Am Ende hat sie eine zufriedene Abstinenz erreicht, eine Arbeitsstelle gefunden, in der sie sich kompetent fühlt und auf ihre Grenzen achtet und gestaltet aktiver ihre Freizeit mit mehr Lebensfreude.

### Nachsorge

Unsere gemischt-geschlechtliche Nachsorgegruppe war auch im Jahr 2018 durchgehend sehr gut besucht. Die Geschlechterverteilung in der Gruppe betrug im Durchschnitt 25%

Frauen und 75% Männer. Neben den alkoholkranken besuchten zwei medikamentenabhängige Patienten unsere Gruppe. Vier Teilnehmer erhielten eine Kostenzusage für eine ARS-Weiterbehandlung, das heißt, neben den üblichen einmal wöchentlich stattfindenden Gruppenterminen erhielten sie zusätzlich einmal in der Woche Einzeltermine. Wie jedes Jahr fand im Dezember eine stimmungsvolle Weihnachtsfeier mit aktuellen und ehemaligen Nachsorgepatienten teil.

Um einen Einblick der Gruppentherapie zu erhalten, erfolgt hier ein Beispiel:

„Zu Beginn der Sitzung machen wir eine zweiminütige Besinnungs- und Schweigezeit, in der jeder ankommen kann und nachspürt, wie er sich jetzt fühlt. Danach findet die sogenannte Eingangsrunde statt, in der jeder Patient berichtet, wie die letzte Woche war: Was war eine negative Situation, in der man sich beispielsweise geärgert hat, traurig oder frustriert war? Welche drei Situationen waren dagegen positiv, in der man sich gefreut hat, Stolz oder Freude gespürt hat? Dies soll die Achtsamkeit der Patienten trainieren und

steigern, da Suchtkranke meist verlernt haben, auf ihre Gefühle und Bedürfnisse zu achten. Dadurch wird gleichzeitig das Gespür für Rückfallgefahren geschärft. Regelmäßig werden hierzu begleitend Medien und Materialien wie Emotional Cards oder Symbole eingesetzt. Gleichzeitig werden in der Eingangsrunde auch Themen erfragt. Schwerpunktthemen im letzten Jahr waren:

- Rückfallprävention und Rückfallbearbeitung
- Erlernen von Strategien Gefühlsregulierung
- Bewältigung von Trauer
- Erlangen einer zufriedenen Abstinenz
- Umgang mit Ängsten
- Entwicklung von Identität und Selbstwert
- Gestaltung von Übergang Klinik und Alltagsleben
- Förderung von Ressourcen und Resilienzen
- Erlernen von Grenzen setzen
- Verbesserung der Familienbeziehungen

Die Bearbeitung der Themen werden mit praktischen Übungen verknüpft, wie zum Beispiel Rollenspielen, Erstellung

von Verhaltensplänen oder Distanzierungsübungen. Das hilft den Patienten, das Gelernte im Alltag anzuwenden.

Am Ende jeder Sitzung werden Reflexions-/Abschlussrunden sowie Entspannungs-, Achtsamkeits- oder Atemübungen durchgeführt.



### **MPU-Vorbereitung**

Im Jahr 2018 führte die Suchthilfe Aachen erneut zwei Schulungsmaßnahmen für suchtmittelauffällige Kraftfahrer durch, an denen 15 Betroffene teilnahmen.

Einige der Teilnehmer stellten im Verlauf des Seminars fest, dass der Konsum von Suchtmitteln nicht nur im Straßenverkehr bei ihnen eine große Rolle spielte, sondern insgesamt in ihrem Leben. Sie konnten motiviert werden, eine weiterführende Entwöhnungsbehandlung anzutreten.

## Herbstfortbildung

Unsere diesjährige Herbstfortbildung fand unter dem Titel „Resilienzförderung in der Suchtarbeit – Eigene Stärken erkennen und Belastungen bewältigen“ statt. Resilienz meint die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen. Resiliente Menschen konzentrieren sich eher auf das Positive, statt auf das Negative und überwinden negative Emotionen deutlich besser. Diese Fähigkeiten kann jeder Mensch brauchen, denn wir alle sind im Verlauf unseres privaten und beruflichen Lebens hin und wieder mit Herausforderungen, Belastungen oder manchmal auch regelrechten Krisen konfrontiert. Doch gerade Menschen in Multiproblemlagen, zu denen auch solche mit Suchtproblemen gehören, benötigen diese resiliente Kraft, um ihre Lebensprobleme zu verarbeiten, gesund und suchtfrei zu werden oder zu bleiben. Als Referenten konnten wir die Psychologinnen Kerstin Dorsch und Theresa Meyer aus der salus klinik hürth sowie Claudia Makhmalchi, zertifizierte Singleleiterin für Healing Songs, gewinnen. 103 Teilnehmer folgten der Einladung.



### Weitere Informationen:

Iris Bothur, Tel.: 0241/41356-121, [bothur@suchthilfe-aachen.de](mailto:bothur@suchthilfe-aachen.de)

## Essstörungen

72 Betroffene und Angehörige nahmen ein Clearing im Rahmen der Sprechstunden in Anspruch mit Fragen zu Magersucht, Bulimie, Binge Eating Disorder oder anderen Formen von Essstörungen. Insgesamt wurden im Bereich Essstörungen Hilfesuchende mit 141 Betreuungen versorgt.

### Ursachen und Hintergründe

Eine tiefgreifende Verunsicherung bezüglich der eigenen Person, weiblichen Entwicklung, Ernährung und beruflichen Perspektive führt bei Essgestörten schon im jugendlichen Alter zu unterschiedlichen Formen von Essstörungen. Das permanente Angebot an Essen mit Süßigkeiten, Fast- und Fertig-Food



und Süßgetränken führt bereits bei vielen Kindern zu Übergewicht. Spätestens ab der Pubertät sehen viele jedoch den allgegenwärtigen Druck, schön, schlank und leistungsstark zu sein und wollen den vorherrschenden Normen entsprechen. Sie suchen nach Formen der Gewichtsreduktion und der gesunden Ernährung. Dabei geraten viele in einen Kreislauf von Essstörungen, aus dem sie alleine nicht mehr herauskommen. Das Hungern vermittelt ein Gefühl der Stärke und Kontrolle, führt aber über die Orthorexie (Fixierung auf gesundes Essen) nicht selten in eine Magersucht mit lebensbedrohlichem Untergewicht. Andere geraten in einen Kreislauf aus Überessen/Essanfällen mit Gegenmaßnahmen, wie Erbrechen, Essensreduktion und zwanghaftes Sport treiben.

In den Einzelgesprächen und/oder Gruppensitzungen mit jungen essgestörten Frauen ging es neben der Normalisierung des Essverhaltens um den Einstieg in Ausbildung,

Studium oder Beruf. Dieser Neuanfang war für sie mit großen Ängsten und Versicherung verbunden. So mussten diese überwunden, eigene Fähigkeiten entdeckt und neue Schritte ausprobiert werden.

Anna-Lena ist 20 Jahre alt und magersüchtig. Nach einer Gewichtszunahme bei einem Schüleraustausch will sie abnehmen. Sie reduziert ihr Essen, und nimmt in der Abiturzeit stark ab. Da sie nicht weiß, was sie nach dem Abitur machen soll, gibt ihr die Gewichtsabnahme und die Dauerdiät ein Gefühl von Kontrolle. Sie fühlt sich stark und bleibt bei ihrem reduzierten Essverhalten. Auf Drängen von Mutter und Freund kommt sie schließlich mit 38 kg bei 1,62m in die Beratungsstelle. Sie isst fast nur noch Gemüse und Obst, und meint, dies wäre eine gesunde Ernährung. Sie wird mit der Notwendigkeit von Arztbesuchen und einer stationären Behandlung konfrontiert, die sie ablehnt. Sie lässt sich jedoch auf einen Arztbesuch, Weitergabe der Werte und einen Essplan ein. Aus Angst vor einer stationären Behandlung gelingt ihr zügig die Gewichtszunahme. In der Gruppentherapie wird ihre Angst vor der Bachelorarbeit und der unklaren Berufsperspektive deutlich. Mit der Normalisierung von Essverhalten und Gewicht, sowie im Austausch mit den anderen, wird sie jedoch mutiger. Sie bekommt ihre Menstruation wieder und freut sich darüber.

Sie erkennt Risikosituationen mit Stress, in denen sie das Essen zunächst wieder reduziert, kann aber gegensteuern. Anna-Lena schafft zügig ihre Bachelorarbeit, schaut sich bei Stellenbörsen um, und bekommt die erste Stelle, auf die sie sich bewirbt. Nach einem  $\frac{3}{4}$  Jahr verabschiedet sie sich gestärkt aus der Gruppe.

**Weitere Informationen:**

Ruth Schwalbach, Tel.: 0241/41356-133, [schwalbach@suchthilfe-aachen.de](mailto:schwalbach@suchthilfe-aachen.de)

## **Pathologisches Glücksspiel und exzessiver Computerkonsum**

Im Jahr 2018 konnten im Bereich der offenen Sprechstunden 127 Betreuungen und insgesamt 311 Betreuungen mit Betroffenen und Angehörigen durchgeführt werden. Betroffene und Angehörige nutzten sowohl die Offene Sprechstunde als auch das Beratungsangebot der Suchthilfe Aachen.

Erneut war die überwiegende Mehrheit der Klienten in diesem Fachbereich jungen Alters und männlichen Geschlechts. Bei den jungen Klienten fiel besonders auf, dass sie häufig verschiedenen Glücksspielarten betreiben - und das sowohl terrestrisch (Besuch von Spielstätten) als auch online. Es gab eine Häufung von Klienten mit Doppeldiagnosen. Viele dieser Klienten erwiesen sich dadurch als nicht gruppenfähig und konnten somit nicht an unserem Gruppenprogramm teilnehmen. Sie wurden von uns zumeist direkt in eine stationäre Rehabilitation vermittelt.

Wirksam in der Beratung erwies sich beim Online-Glücksspiel das Sperren von Online-Bezahlungsmöglichkeiten.

## **Orientierungsgruppe**

Die Orientierungsgruppe wurde von insgesamt 40 Klienten besucht. Für die Teilnahme mussten jedoch Wartezeiten eingerichtet werden. Gründe hierfür waren eine größere Nachfrage sowie Verzögerungen bei der Aufnahme in eine stationäre Therapie.

## **Ambulante Therapie**

In der ambulanten medizinischen Rehabilitation wurden 16 Klienten behandelt. Darunter waren 12 Personen mit pathologischem Glücksspiel und 4 Personen mit pathologischem PC/Internetgebrauch.

„Meine Beweggründe für eine ambulante Therapie lagen darin, dass ich schon über 20 Jahre spielsüchtig bin. Früher dachte ich immer, dass ich nur zum Vergnügen spiele, zum Zeitvertreib oder auch um Probleme mal zu vergessen. Doch irgendwann merkte ich, dass ich spielen musste. Ich suchte mir Gründe, um in die Spielotheken zu kommen. Ich verlor mein soziales Umfeld, meine Ehe ging in die Brüche und es ging nur noch bergab. Schulden, Einsamkeit und Lügen – das war meine

Welt. Ich dachte immer häufiger über einen Suizid nach. Als ich keinen Ausweg mehr sah, finanziell fast ruiniert war, habe ich mich „geoutet“. Ich ging zur Suchtberatung und beantragte die ambulante Therapie. Dort traf ich Gleichgesinnte, mit denen ich nun meinen Weg aus der Sucht suche. So langsam bekomme ich mein Leben wieder in den Griff, denn ich merke, es gibt auch etwas Anderes im Leben außer dem Spielen.“

Spieler, 43 Jahre

Im Jahr 2018 beteiligten wir uns am Forschungsprojekt IBSfemme des Fachverbandes Medienabhängigkeit e.V., der Universitätsmedizin Mainz und der Universität Duisburg-Essen.

Im Rahmen des deutschlandweiten Aktionstages Glücksspielsucht am 26. September beteiligten wir uns mit einer Lesung. Zu Gast war dazu der Autor Leonard Prandini, der aus seinem Buch „Alles Verlorene noch einmal in den Händen halten“ las. Im Anschluss der Lesung beantwortete er gemeinsam mit einer Mitarbeiterin der Suchthilfe Aachen den interessierten Gästen ihr Fragen zum Thema Glücksspielsucht.



**Weitere Informationen:**

Matthias Soppe, Tel.: 0241/41356-110, [soppe@suchthilfe-aachen.de](mailto:soppe@suchthilfe-aachen.de)

## Jugend- und Drogenberatung

Insgesamt 701 Personen nahmen im Jahr 2018 das vielfältige Angebot der Jugend- und Drogenberatung wahr.

### Fokus: Jugendliche und ihr Konsumverhalten

Ein Schwerpunkt der Arbeit war das Konsumverhalten der jugendlichen Bevölkerung in Aachen und Umgebung gelegt. Dazu wurde unter anderem ein Informationsabend zum Thema „Cannabiskonsum bei Jugendlichen“ im April des Jahres angeboten. Dieser stieß mit 20 Teilnehmenden auf eine große Resonanz. In erster Linie nahmen besorgte Eltern das Angebot wahr und nutzten die Möglichkeit, sich über das Suchtmittel „Cannabis“ ausführlich zu informieren, eine Übersicht über vorhandene Hilfsangebote zu erhalten und in einem geschützten Rahmen offene Fragen durch Suchtberater und Suchttherapeuten beantwortet zu bekommen. Viele der anwesenden Eltern berichteten von einem bereits früh einsetzenden Cannabiskonsum ihrer Kinder. Für ratsuchende Eltern oder Angehörige, die einen intensiveren Unterstützungsbedarf äußern, besteht in unserer Beratungsstelle die Möglichkeit, Angehörigengespräche und Elterncoaching

in Anspruch zu nehmen. Das kostenfreie Angebot wurde im Jahre 2018 erneut zahlreich genutzt.



Das Thema „Internet- und Smartphone-nutzung“ gewinnt im Leben der Jugendlichen zunehmend an Präsenz und Relevanz. Viel Eltern fühlen sich herausgefordert, manchmal auch überfordert. Daher luden wir in der zweiten Jahreshälfte interessierte Eltern und Multiplikatoren zum Vortrag „Immer App-to-date?! – Fluch und Segen für die ‚Generation Handy!‘“ ein. Als externen Referenten konnten wir Peter Köster gewinnen. Er brachte den 50 interessierten Zuhörern auf eine anschauliche und belebende Art Hintergrundinformationen zu Gefahren und Potentialen der zunehmenden Handynutzung und Medialisierung des Alltages von Kindern und Jugendlichen näher.

### Gruppenangebot Do it!

Unser speziell an jüngere Hilfesuchende gerichtete Gruppenangebot „Do

it!“ wurde fortgeführt. Die 16- bis und 33- Jährigen, veränderungsbereite Teilnehmer schilderten überwiegend Probleme mit dem Konsum von Cannabis, häufig auch in Kombination mit Alkohol, aufputschenden Drogen, wie z.B. Amphetamine oder Ecstasy und dem Spielen an Konsolen. Nach dem erfolgreichen Abschluss der Do it! Gruppe haben einige Teilnehmer weitere Angebote der Suchthilfe Aachen wahrgenommen, wie z.B. Herr M., der sich in die stationäre Therapie vermitteln ließ.

„Durch die angenehme Atmosphäre in der Gruppe habe ich keine Angst mehr in eine stationäre Therapie zu gehen. Ich habe gemerkt, wie sehr mir der Austausch in der Gruppe hilft.“

Klient, 21 Jahre

### **Sprechstunden**

Auch in den Sprechstunden bildeten neben Angehörigen und Erwachsenen - vorwiegend die Jugendlichen und jungen Erwachsenen Cannabis- und Amphetaminkonsumenten die Hauptgruppe. Der Trend zu einem immer früheren Konsumbeginn sowie riskantem, polyvalenten Gebrauchsmuster

(Alkohol, Cannabis, Amphetamin) spiegelte sich hier erneut wieder.

### **Beratung und Therapie**

In der weiterführenden Beratung und der Vermittlung in stationäre Langzeittherapie führte die gleichbleibend hohe Nachfrage zu einer durchschnittlichen Wartezeit von sechs bis acht Wochen. Das Angebot der Vermittlung in stationäre Entwöhnungsmaßnahme richtet sich dabei an Konsumenten, die einer intensiveren Behandlung und der räumlichen Distanz von ihrem Konsumort bedürfen. Für suchtkranke Menschen, die einen mehrmonatigen Aufenthalt in einer Fachklinik aus beruflichen oder privaten Gründen nicht bewerkstelligen konnten und eine ausreichende Stabilität mitbrachten, stand das Angebot der Ambulanten Medizinischen Rehabilitation erneut zur Verfügung. In 2018 wurde dieses Angebot von insgesamt 46 Patienten genutzt, welche mittels Einzel- und Gruppentherapie ihre wiedererlangte Abstinenz festigten und ausbauten.

„Nach 20 Jahren Cannabiskonsum bin ich bin seit sechs Monaten 100% Cannabis-frei! Und ziemlich stolz auf mich!“

Besonders, da es sich diesmal echt anders anfühlt: Ich mache Dinge, lese, stricke, gehe aus... bin konzentriert und bei mir.

Jetzt finde ich die Vorstellung "dicht zu sein" sehr unangenehm und wenn ich mich darauf konzentriere wird mir sogar körperlich schlecht. Ich will nicht sagen, dass ich es schon geschafft habe, aber ich habe so viel an Energie wiedergewonnen, dass ich mich motivieren kann, wenn doch noch einmal ein Anflug von Verlangen kommt (und das passiert natürlich).

Ich möchte mich nochmal ausdrücklich bei Ihnen bedanken, dass Sie mir so toll und verständnisvoll geholfen haben. Ich habe über 20 Jahre gekifft und Ihre Hilfe hat maßgeblich dazu beigetragen, dass ich aufgehört habe.

Klientin, 43 Jahre

### **Substitution**

Viele der opiatabhängigen Klienten nehmen die Möglichkeit wahr, durch einen niedergelassenen Arzt ein Substitut (Ersatz) verabreicht zu bekommen. Obwohl seit dem Jahr 2017 die Betäubungsmittelverschreibungsverordnung dahingehend geändert wurde, dass die Psychosoziale Begleitung (PSB) nicht

mehr verpflichtend für substituierte Patienten ist, blieb auch im Jahr 2018 unser Bereich PSB von hoher Auslastung geprägt. Die Aachener Ärzte, die in der Opiatsubstitution tätig sind, legten weiterhin Wert darauf, dass die Klienten bei der Suchthilfe Aachen eine Anbindung hatten. Insgesamt nahmen 249 Klienten die Psychosoziale Begleitung entweder in unserer Beratungsstelle oder unserem Kontakt-Café Troddwar wahr. Die hier bearbeiteten Themen sind vielfältig und reichen von der Unterstützung beim Umgang mit Behörden, der Vermittlung in Entgiftung oder Therapie, der Auseinandersetzung mit problematischem Beikonsum, die erlebte Einsamkeit, die zum Teil prekäre Lebenssituation dieser Menschen oder die Entwicklung von Lebensperspektiven.

### **Ambulant Betreutes Wohnen**

Unser Angebot Ambulant Betreutes Wohnen (Bewo) richtet sich an suchtkranke Menschen, die bezüglich ihrer Erkrankung gerne etwas verändern möchten, dabei aber intensivere Begleitung benötigen. Voraussetzung für Bewo ist das Vorhandensein einer eigenen Wohnung. 27 Personen nahmen

2018 das individuell angepasste Unterstützungsangebot in folgenden Bereichen wahr:

- Wohnen
- Umgang mit Ämtern und Behörden
- finanziellen Angelegenheiten
- Finden einer angemessenen Arbeit bzw. Beschäftigungs- oder Ausbildungsperspektive
- Aufbau einer Tages- und Wochenstruktur
- Kontaktaufbau zu Anderen
- Schwierigkeiten im sozialen Umfeld
- Aufbau eines eigenständigen Freizeitverhaltens ohne Suchtmittel
- Umgang mit der Sucht- oder anderen Erkrankungen

Sechs Personen lebten in unserer Clean-WG. Neben Einzelterminen fanden auch Gruppenveranstaltungen, wie z.B. eine regelmäßig stattfindende Kochgruppe oder Ausflügen, statt.

**Weitere Informationen:**

Pit Schlimpen, Tel.: 0241/98092-25, [schlimpen@suchthilfe-aachen.de](mailto:schlimpen@suchthilfe-aachen.de)

## Feuervogel



Insgesamt wurden im Jahr 2018 bei Feuervogel 33 Kinder in vier durchgängig stattfindenden, nach Alter und Geschlecht getrennten Gruppen betreut. Bisher konnten wir noch nie über diesen langen Zeitraum so viele Gruppen und Kinder gleichzeitig betreuen. Wir freuen uns, dass der Feuervogel mittlerweile so bekannt ist, dass immer mehr Kinder und Familien den Kontakt zu uns suchen.

Hinzu kamen die ersten Fälle in den Bereichen Erziehungsbeistand und Sozialpädagogische Familienhilfe, für die unsere personalen Ressourcen weiter ausgebaut werden konnten. Diese Einzelfallhilfen sind vom Personalaufwand sehr intensiv, jedoch auch wirksam. Die Zusammenarbeit mit den Jugendämtern in der Stadt und der StädteRegion Aachen, die diese Einzelfallhilfen finanzieren, verlief weiterhin sehr gut und konstruktiv.

Eines unserer „Feuervögelchen“ ist Kathrin. Kathrin ist neun Jahre alt und lebt seit dem dritten Lebensjahr bei ihren Großeltern. Ihre Eltern sind beide drogenabhängig und bewegen sich ständig zwischen Trennung und Versöhnung, Therapie und Rückfall, Wohnungslosigkeit und Gefängnisaufenthalt. Dieses Auf und Ab hält die ganze Familie

in Atem, besonders aber leidet Kathrin darunter. Immer wieder wird sie hin und her gerissen zwischen Hoffnung und Enttäuschung. In Worte fassen konnte sie das aber lange nicht. Bereits im Kindergarten ist sie durch aggressives und impulsives Verhalten ausgefallen. Der Schulstart war dementsprechend nicht einfach. Dennoch hat sie Freunde kennengelernt und mit ihnen auch andere Haushalte, in denen sie das klassische Familienleben erleben durfte. Sie begann ihren Großeltern Fragen zu ihren Eltern, zu Sucht und Drogen zu stellen. Die Großeltern spürten schnell, dass sie mit den Fragen ihrer Enkelin an ihre eigenen Grenzen stoßen. Sie suchten Unterstützung bei Feuervogel für Kathrin und sich. Seitdem besucht Kathrin wöchentlich eine Gruppe. Dort tauscht sie sich mit anderen Kindern aus, die ähnliche Erfahrungen gemacht und die gleichen Fragen haben. Auch die Gespräche mit den Fachkräften und deren Aufmerksamkeit tun ihr sichtlich gut. Mit und mit begreift sie, dass sie nicht verantwortlich für die Sucht ihrer Eltern ist, entdeckt neue Interessen, in die sie all ihre Energie stecken kann und entwickelt so ein ganz neues Selbstbewusstsein.

### **Spenden sichern Angebot**

Trotz der Sockelfinanzierung durch die Jugendämter waren wir auch im Jahr 2018 weiter auf Spenden angewiesen. Dank vieler großzügiger Spender konnte die Finanzierung jedoch weiter gesichert und wieder viele besondere Aktionen mit den Kindern realisiert werden:

Ob Besuch in der Trampolinhalle, im Kletterwald, in einem Barfußpark, Besichtigung und anschließender Workshop im Centre Charlemagne, Sightseeing in Maastricht oder als größtes Highlight der Konzertbesuch von „Revolverheld“ bei den Kurpark Classix, - für alle Altersklassen und Geschmäcker war etwas dabei.

In Zusammenarbeit mit dem „Querbeet“-Projekt der Suchthilfe Aachen bekam der Feuervogel ein Hochbeet gebaut, in den nicht nur wunder-



schönen Blumen, sondern auch Erdbeeren, Chilis, Tomaten und Paprika prächtig gedeihen und von den Kindern gepflegt und natürlich später auch geerntet werden konnten.

### **Vergessenen Kindern eine Stimme geben**

Sucht in der Familie ist immer noch ein großes Tabuthema. Daher lautet das Motto der deutschlandweite Aktionswoche für Kinder aus suchtbelasteten Familien auch „Vergessenen Kindern eine Stimme geben“. Wir sehen uns als unsere Aufgabe, regelmäßig auf die besondere Situation von Betroffenen aufmerksam zu machen und sowohl Fachleute als auch die Allgemeinbevölkerung zu informieren. Dazu haben wir in Kooperation mit dem Apollo Kino in Aachen den mehrfach ausgezeichneten Film „Moonlight“ gezeigt. Im Anschluss standen mir sowohl auf der Bühne als auch mit einem Informationsstand für Gespräche zur Verfügung.



In Zusammenarbeit mit dem Feuervogel-Angebot in der StädteRegion Aachen boten wir zwei Austauschtreffen für Multiplikatoren an.

Um unsere Zielgruppen zu erreichen, sind wir weiterhin auf den Social media-Plattformen Facebook und Instagram aktiv.

### **Forschung**

Im Jahr 2018 nahmen wir an der Pilotierungsphase für das Forschungsprojekt „Trampolin Mind“ in Kooperation mit der Katholischen Hochschule NRW, Abteilung Köln, teil. In diesem Forschungsprojekt geht es darum, dass bereits etablierte Trampolin-Manual durch achtsamkeitsbasierte Interventionen zu erweitern.

#### **Weitere Informationen:**

Marie Gurr, Tel.: 0241/41360840, [gurr@suchthilfe-aachen.de](mailto:gurr@suchthilfe-aachen.de)

[www.facebook.com/feuvogelac](https://www.facebook.com/feuvogelac), [www.instagram.com/feuvogelac](https://www.instagram.com/feuvogelac)

## Fachstelle für Suchtprävention

Unsere Fachstelle für Suchtprävention führte 234 Maßnahmen durch und erreichte damit 4.487 Personen. Davon waren 2.875 Endadressaten sowie 1.612 Multiplikatoren – schwerpunktmäßig aus Schule und Jugendhilfe. Es wurden 27 Maßnahmen zur Presse- und Öffentlichkeitsarbeit durchgeführt, um die Bevölkerung zu informieren, das Thema Sucht zu enttabuisieren und das Hilfesystem bekannt(er) zu machen.

### Maßnahmen schulischer Suchtprävention

Beispielhaft werden hier einige Maßnahmen der Suchtprävention aufgeführt, die 2018 durchgeführt wurden:

Mit der Unterrichtsreihe „Check it!“ konnten 32 Klassen mit 865 Schülern an sechs weiterführenden Schulen erreicht werden. Die begleitende Facebook-Seite „Checkit.NRW“ wurde weiterhin gepflegt. Regelmäßig posten hier Fachkräfte für Suchtprävention aus Aachen, Mülheim und Bochum Wissenswertes für Jugendliche und Multiplikatoren zum Thema Sucht und Drogen.

Darüber hinaus wurden zwei Peerschulungen und fünf themenspezifische Projekte an weiterführenden Schulen in der Stadt Aachen durchgeführt. Die größte Nachfrage erfuhr die Themen „Cannabis“ und „Medien“.

Im Jahr 2018 fanden offene Methodenschulungen zu den Themen Alkohol, Cannabis und Onlinesucht statt. Das Angebot, die Methoden nach diesen Schulungen kostenfrei zu entleihen, wurde von den Multiplikatoren rege genutzt, wie die folgende Tabelle zeigt.

Koffer/Material	Anzahl der Ausleihe
Alkoholkoffer	7
Werkkoffer Essstörungen	2
Cannabiskoffer	7
Netbag	2

Erstmalig wurde sowohl in der Arbeit mit Schülern als auch mit Auszubildenden mit einem so genannten „Actionbound“ gearbeitet. Hierbei handelt es sich um eine App, mit der wir einen interaktiven, multimedialen Parcours zu verschiedenen Themen gestaltet haben. Mit Tablets und Smartphones können Jugendliche diesen durchlaufen. Die vielfältige Mischung aus Lösen von Quizelementen, Scannen von QR-Codes, Erstellen von Fotos, Videos und Tonaufnahmen schafft einen besonderen Anreiz, sich mit einem Thema auseinanderzusetzen und interaktiv zu lernen.

Zur Weitergabe der Methode „Actionbound“ wurden 2018 zwei Schulungen für Multiplikatoren angeboten.



### **Schwerpunkt: Betriebliche Suchtprävention**

Die Anfragen im Bereich der betrieblichen Suchtprävention waren weiterhin hoch. Es wurden 69 Maßnahmen durchgeführt – darunter Gesundheitstage, Workshops und Seminare sowohl für Mitarbeitende allgemein, Führungskräfte oder Auszubildende. In Impulsvorträgen wurden vor allem die Themen „Erkenntnisse der Glücksforschung auf die Gesundheit der Mitarbeitenden“ sowie „gesunder Umgang mit digitalen Medien“ abgefragt. Das in 2017 eingeführte Thema „Resilienz“ konnte etabliert werden und wurde vermehrt angefragt.

#### **Weitere Informationen:**

Saskia Engelhardt, Tel.: 0241/41356-10, engelhardt@suchthilfe-aachen.de

Yvonne Michel, Tel.: 0241/41356-130, michel@suchthilfe-aachen.de

<https://de-de.facebook.com/CheckIt.NRW/>

## **Troddwar - KontaktNetzwerk.Niedrigschwellig.**

Im Jahr 2018 nutzten im Durchschnitt 107 Besucher täglich das Kontaktcafé des „Troddwar“. Die Klienten nahmen - neben der niedrigschwelligen Versorgung wie Essen, Duschen oder Spritzentausch - vor allem Kurzberatungen, lebenspraktische Hilfen, Psychosoziale Begleitung, das Frauencafé und Vermittlungen in weiterführende Hilfen in Anspruch. Mit täglich 23 verkauften Essen konnte das Troddwar seine Mittagessens-Verkäufe, und damit die Anbindung der Klienten an die Einrichtung, deutlich steigern.

### **Streetwork - Ansprache auf der Straße**

Die Streetworker Aachen zeigten im Jahr 2018 eine hohe Präsenz auf den Aachener Straßen. Tägliche Rundgänge ermöglichten viele Kontakte, die zu längerfristigen Anbindungen an die Angebote führten. Neben der täglichen pädagogischen Arbeit waren die Streetworker um ein großes Maß an Transparenz bemüht, um so Aachener Bürgern einen Einblick in die tägliche Arbeit der Suchthilfe zu gewähren. Erstmals wurden die Kontakte zwischen Streetworker und Suchtkranken auf der Straße

dokumentiert: Durchschnittlich wurden bei jedem der „Rundgänge“ Gespräche mit 14 Klienten geführt.

Mit Hilfe unserer Streetworker wurde aber nicht nur der Kontakt zu Betroffenen gepflegt, sondern auch zu Nachbarn, besorgten Bürgern und Geschäftspartnern. Einer davon ist seit einigen Jahren die APAG (Aachener Parkhaus GmbH). Regelmäßig besuchen wir die Parkhäuser und stehen den Parkwächtern als Ansprechpartner zur Verfügung, wenn sich Suchtkranke dort aufhalten.

### **Konfliktpotenzial Bushof**

Ein hohes Maß der Aufmerksamkeit galt 2018 dem Gebiet rund um den Aachener Bushof und der City Passage. Ein Gremium aus Stadt und StädterRegion Aachen, Ordnungsamt und Polizei wurde gegründet, um konzeptionelle Möglichkeiten zur Veränderung der sozialräumlichen Entwicklungen zu planen. Das Troddwar-Team stand hier beratend und unterstützend mit seinen Erfahrungen zur Szene, zur Ansprache von Suchtkranken sowie mit Ideen zu möglichen Hilfsangeboten zur Verfügung.

### **Ambulant Betreutes Wohnen**

Das Ambulant Betreute Wohnen der Einrichtung besteht mittlerweile fünf Jahre. Mit durchschnittlich 10 Klienten haben wir das Betreuungsvolumen weiter gesteigert. Die alltägliche Unterstützung wurde mit Ausflügen, z.B. nach Köln oder in den Aachener Tierpark ergänzt.

### **Gartenprojekt Querbeet**

Querbeet erfreute sich 2018 großer Resonanz: Zeitungen, Radio und Fernsehen haben vermehrt berichtet. Die Anzahl der Follower sowie die Reichweite bei Facebook und Instagram stieg stetig.

Wir konnten beispielsweise das Benefizprojekt „Hand in Hand“ rund um Markus Jussen oder auch den Chor Stimmwerk als Benefiz-Partner gewinnen.

Und schließlich haben Bürger und Unternehmen neue Beetpatenschaften u.a. am Bushof und im Frankenberger Viertel übernommen. So konnten die finanziellen Mittel für Pflanzen, Werkzeuge und ein kleines „Honorar“ für Klienten (1,50 Euro/Stunde und eine warme Mahlzeit) gesichert werden. Dafür danken wir allen Unterstützern herzlich.

### **Medizinische Ambulanz**

In der medizinischen Ambulanz wurden täglich durchschnittlich 6 medizinische Leistungen für Patienten erbracht. Der Schwerpunkt lag hierbei auf der medizinischen Grundversorgung.

Durch die akzeptierende und wertschätzende Haltung gegenüber den Patienten konnten auch Menschen mit Hemmnissen vor medizinischer Behandlung fachgerecht versorgt und an das medizinische Hilfesystem angebunden werden.

Im vergangenen Jahr wurden unsere Mitarbeiterinnen als „Wundexperten“ zertifiziert. Die Kooperationen mit niedergelassenen Ärzten und Sanitätshäusern ermöglichte es, dass unsere Patienten mit bedarfsspezifischem Wundmaterial versorgt wurden.

### **Öffentlichkeitsarbeit**

Neben der Arbeit mit den Klienten bildete die Öffentlichkeitsarbeit einen Schwerpunkt unserer Arbeit. Ziel war es, die Arbeit und Angebote der Suchthilfe Aachen vorzustellen, Hemmnisse, Vorurteile und Ängste gegenüber der Klientel abzubauen und den Szeneplatz mit der Gesellschaft zu verbinden.

Dies gelang durch vielfältige Maßnahmen, wie Führungen von interessierten Gruppen durch die Einrichtung, einem Tag der offenen Tür oder dem zweiten 1m<sup>2</sup> Markt – einem Kunst- und Designmarkt mit Musik und kulinarischen Angeboten. Mit geschätzten 400 Besuchern war die Veranstaltung wieder ein großer Erfolg.

Gartenprojekt Querbeet mit einem Informationsstand vertreten – so z.B. auf dem Straßenfest „Lothringair“ in der Lothringerstraße, bei der Saisonöffnung der Alemannia Aachen oder beim Musikfestival KIMIKO. So konnten in vielen Gesprächen Menschen über unsere Arbeit informiert und - gerade auch für Querbeet - als Unterstützer gewonnen werden.

Bei verschiedenen öffentlichen Veranstaltungen war das Troddwar mit dem



**Weitere Informationen:**

Mark Krznaric, Tel.: 0241/980910-3, [krznaric@suchthilfe-aachen.de](mailto:krznaric@suchthilfe-aachen.de)

## **Ausblick 2019**

In 2019 stehen große Veränderungen an. Über 14 Jahre wurde die Suchthilfe Aachen erfolgreich in Kooperation zwischen dem Diakonischen Werk im Kirchenkreis Aachen und dem Regionalen Caritasverband organisiert. Mit der Entscheidung des Diakonischen Werkes in 2017, sich auf bestimmte Arbeitsfelder bzw. im Umfang zu konzentrieren, wird die Suchthilfe in der Stadt Aachen nun in alleiniger Trägerschaft der Caritas fortgeführt. Und so verabschieden wir uns mit einem weinenden Auge von dem Altbewährten und danken herzlich für die gute Zusammenarbeit. Zugleich freuen wir uns, dass sich für die Klienten, Kunden, Partner und Unterstützer in der konkreten Arbeit vor Ort nichts ändert. Alle bisherigen Diakonie-Mitarbeitenden in der Suchthilfe wurden zum 1. Januar 2019 von der Caritas übernommen.

### **Weitere Informationen:**

Gudrun Jelich, Tel.: 0214/41356128, [jelich@suchthilfe-aachen.de](mailto:jelich@suchthilfe-aachen.de)