

Helferschulung vom 06.-07.03. 2021: „Sucht und Depression“

Erstes Online-Seminar des KB DV Mainz

Die Corona-Pandemie veranlasste auch den KB DV Mainz, neue Wege zu gehen und die Helferschulung 2021 als Zoom-Meeting anzubieten. Unsere seit vielen Jahren bewährte und beliebte Referentin Ulrike Bergner-Schmitt erklärte sich bereit, diese Helferschulung als Online-Seminar vorzubereiten und durchzuführen. Acht mutige Teilnehmer*innen nahmen an dem Experiment teil, und um es vorweg zu nehmen, – dieses neue Angebot gelang sehr gut.



Unsere Referentin führte uns zunächst in die Technik des Zoom-Meetings ein und beantwortete Fragen zu diesem ganz anderen Seminarablauf.

Aber wie bei unserer Ulrike gewohnt, ging es dann mit Schwung an das Seminarthema „Sucht und Depression“, so dass schon bald unsere Köpfe rauchten. Es wird viel darüber diskutiert, was zuerst da war – die Sucht oder die Depression oder beides zusammen. Beide Krankheitsbilder gehen auf jeden Fall oft miteinander einher. Die Depression ist die am häufigsten verbreitete, psychische Störung, deren Ursache durch folgenden Faktoren bestimmt wird:

- Angeborene oder erworbene biologische Faktoren
- Psychosoziale Faktoren (Entwicklungsbedingungen der Lebensgeschichte)
- Die Vulnerabilität (die Krankheitsbereitschaft, die Verletzlichkeit eines Menschen)
- Verschiedene spätere Belastungen (neg. Stress, Konflikte etc.)

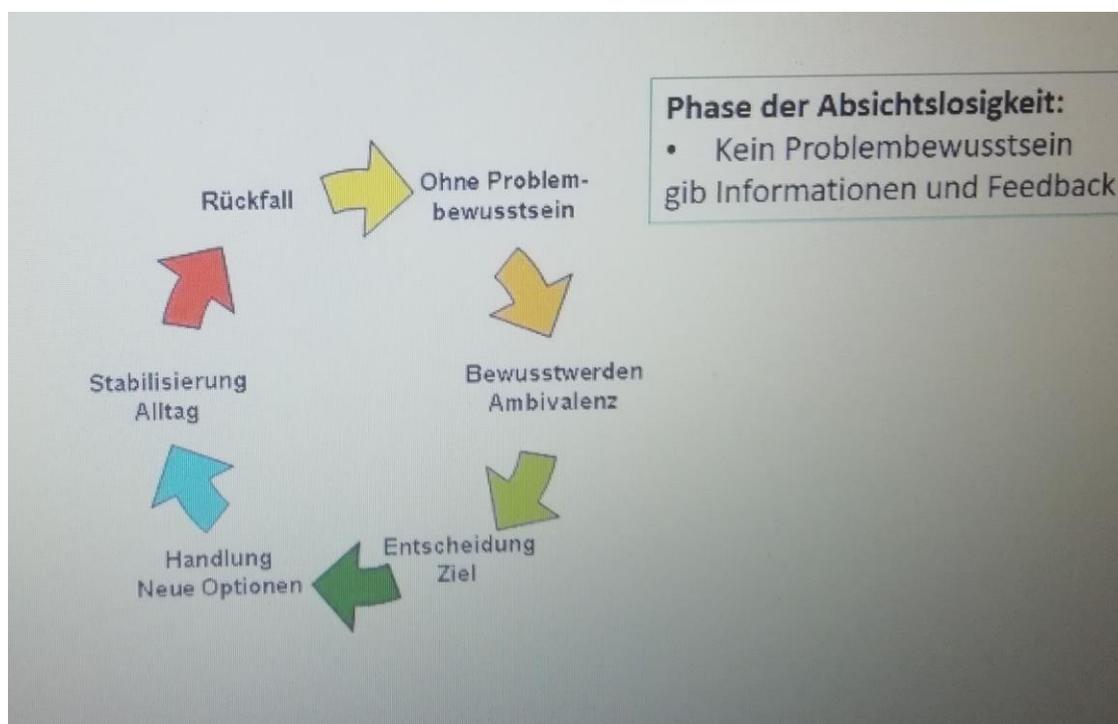
Das Vulnerabilitäts-Stress-Modell wird eingesetzt, um die Verletzlichkeit eines Menschen zu bestimmen, an einer psychischen Krankheit zu erkranken. Die Therapie kann medikamentös, stationär oder ambulant sein und die Behandlung u.a. in einer Stressreduktion und Änderung des Lebensstils sowie in Achtsamkeitsübungen bestehen. Kommt zur Depression noch eine Manie

(krankhaftes Hochgefühl) dazu, spricht man von einer bipolaren Störung, einer schweren und chronischen, psychischen Erkrankung. Frauen erkranken 2-3x häufiger als Männer an einer Depression.

Die Schritte zur Entwicklung einer Suchterkrankung verlaufen zunächst über die Neugier und Erwartung einer positiven Reaktion. Später kommt es zu Gewöhnung und dann zur Abhängigkeit. Die „Bergsteiger-Metapher“ soll verdeutlichen, dass wir uns wie zu einer Bergbesteigung auch auf die Suchtbehandlung vorbereiten müssen. Die „Klavierspieler-Metapher“ dagegen will zeigen, dass wir wie beim wiederholten Einüben einer schwierigen Stelle unsere persönlichen Risikosituationen herausarbeiten und Strategien zur Abstinenzstabilisierung entwickeln müssen. Das Krisenmanagement zur Rückfallprophylaxe und-verarbeitung sollten wir in Zeiten guter Verfassung, und nicht erst wenn es zu spät ist, entwickeln. 30-60% aller Alkoholkranken haben depressive Symptome. Menschen, die mit einer Depression in unsere Selbsthilfegruppe kommen, sollten wir mit Wertschätzung begegnen und sich nicht an einer Diagnosezuschreibung versuchen.

Das „Stadien-Veränderungs-Modell“ (nach Prochaska und DiClemente) soll helfen aufzuzeigen, in welcher Phase sich ein Suchterkrankter oder psychisch kranker Mensch sich gerade befindet, wenn wir ihm z.B. in einer Selbsthilfegruppe begegnen.

- Phase der Absichtslosigkeit (kein Interesse an Veränderung)
- Phase der Absichtsbildung (Wahrnehmung des Problems)
- Phase der Vorbereitung (Konkrete Ziele festlegen)
- Phase der Aktion (Erwerb neuer Kompetenzen)
- Phase der Aufrechterhaltung (Integration in den Alltag, Nachsorge)



Was können wir uns selbst in Phasen niedriger, mittlerer oder hoher Anspannung Gutes tun? Oder wie aktiv gegen ein momentanes Suchtverlangen angehen? Ich muss vom Suchtdruck wegkommen ohne zu trinken und bei hoher Erregung

gegensteuern. Wir sind unsere eigenen Krisenmanager und können in guten Zeiten z.B. mit einer Aktivitäten-Liste für schwierige Zeiten vorsorgen.

Es gäbe noch Vieles von diesem interessanten und sehr gut aufgebauten Seminar zu erzählen. Wir möchten an dieser Stelle unserer hervorragenden Referentin Ulrike Bergner-Schmitt danken, aber auch allen Teilnehmer*innen, die sich trotz der ungewohnten Situation und manch technischer Probleme sehr aktiv an diesem Seminar beteiligt haben. Ich möchte auch noch erwähnen, dass wir allein drei neue Teilnehmerinnen unter uns hatten.

Autorin und Bilder:
Ursel Lux