

Jahreskonferenz der Selbsthilfeverbände in der HLS

Samstag, 16. Februar 2019 im Saalbau Gutleut in Frankfurt/Main

Sucht und Trauma. Wenn Vergangenes unser Leben bestimmt.

Horst Wassum, Vorsitzender der HLS und Sprecher der Landeskonferenz Suchtselbsthilfe, eröffnete die Jahreskonferenz der Selbsthilfeverbände der HLS und gleichzeitig den 13. Fachtag der Suchtselbsthilfe. *Susanne Schmitt*, neue Geschäftsführerin der HLS begrüßte alle Teilnehmenden und sagte der Suchtselbsthilfe ihre volle Unterstützung zu.



Bild: HLS

Wolfgang Schmidt-Rosengarten, Leiter des Referates Prävention, Suchthilfe im Hessischen Ministerium für Soziales und Integration richtete herzliche Grußworte vom neuen Sozialminister Kai Klose aus. Er betonte, dass das Tagungsthema „Sucht und Trauma“ von großer Bedeutung für die Behandlung suchtkranker Menschen ist. Der Umgang mit der absoluten Hilflosigkeit und dem Gefühl der Ohnmacht ist sehr schwierig. Ohne Hilfe wird das traumatische Erlebnis verdrängt und durch Substanzabhängigkeit kompensiert. Wie kann hier die Selbsthilfe eingreifen, und wo sind ihre Grenzen?

Detlef Betz, Moderator der Veranstaltung, leitete über zu dem Referat von *Dr. Dietmar Seehuber* mit dem Thema: Gedächtnisspuren: „Wie Traumata und Suchtstoffe in unser Gehirn eingreifen“. Wenn Vergangenes unser Leben bestimmt wie z.B. sexuelle Gewalt in der Kindheit ist das Risiko einer Abhängigkeit 6,5x größer. 39% der weiblichen und 31% der männlichen Suchtkranken berichten von einer Gewalterfahrung. Um die Problematik der Traumabewältigung in Kombination mit einer Suchterkrankung zu verstehen, sei es wichtig, sich zunächst einmal mit dem Aufbau unseres Gehirns und seinen Abläufen zu beschäftigen. Traumatische Erlebnisse verursachen schwere Störungen bei der Informationsverarbeitung im Gehirn, das im Falle eines Traumas mit Stresshormonen überschüttet wird. Informationen werden unvollständig verarbeitet. Dadurch entsteht ein Nebeneinander von intensiven Erinnerungen an das Trauma zum einen und Erinnerungslücken an das konkrete Geschehen zum anderen. Es kommt oft erst später zu posttraumatischen Belastungsstörungen (PTBS), die wiederum zum Missbrauch von Suchtmitteln führen können. Alkoholsucht tritt häufig zur Scheinbewältigung von traumatischen Störungen auf. Durch die verstärkte Dopaminausschüttung nach Alkoholmissbrauch werden Nervenzellen geschädigt und die Übertragung von

Signalen von Nervenzelle zu Nervenzelle gestört. Die Netzwerke im Gehirn werden erheblich beschädigt.

Mathias Haase, Sozialpädagoge und Traumatherapeut, berichtete über Praxiserfahrungen zu dem Thema: „Suchtselbsthilfe und Traumatherapie: Eine Verbindung, die sich lohnt“. Eine integrative Trauma- und Suchttherapie verläuft über mehrere Stationen ab wie Anamnese, Informationen, Diagnose und die Stabilisierungs-Verarbeitungsphase und Integrationsphase. Herr Haase schilderte verschiedene Stabilisierungstechniken, die die Patienten neben den vielfältigen Hilfsangeboten der Suchtselbsthilfe unterstützen können. Man kann so mit viel Übung Gegenpole zum Suchtdruck und zu den negativen Erfahrungen von Traumata schaffen.

Michael Gallisch, Dipl.-Psychologe sowie Ehe- und Familientherapeut, mit seinem Vortrag „Familie, Trauma und Sucht“ hat sich auf die Arbeit mit Kriegskindern spezialisiert. 5% der deutschen Bevölkerung haben eine posttraumatische Belastungsstörung entwickelt. Mit Hilfe der Transaktionsanalyse kann Erlebtes reflektiert, analysiert und besser aufgearbeitet werden. Es wird eine Traumalandkarte erstellt, in der als traumatisch erlebte Geschehnisse des Betroffenen erfasst werden. Gleichzeitig werden die während des Traumas wahrgenommenen Emotionen und die Belastungen bei der heutigen Erinnerung aufgeführt. Negative Erfahrungen können abgeschwächt und positive verstärkt werden. Mit den Methoden der Traumatherapie ist eine Genesung der Betroffenen möglich.

Nach der Mittagspause war unter der Moderation der Referenten Kleingruppenarbeit angesagt. Mit dem Statement und der Zusammenfassung der 3 Arbeitsgruppen endete diese hochinteressante Tagung.

Ursel Lux