

THERAPIERÜCKBLICK

Persönlicher Erfahrungsbericht in der Großgruppe im 90er Haus

Aufnahmesituation:

Nach einer wiederholt alkoholbedingten Desorientierung kam ich u.a. auf Betreiben meiner Gattin eine Woche ins Krankenhaus Ried i.I. zur Entgiftung.

Während dieser Zeit vereinbarte sie mit Frau T. aus meiner Heimatstadt Ried, dass ich eine stationäre Alkoholentwöhnungstherapie in Anspruch nehmen soll.

Frau T. ist nach kurzer Suche beim hiesigen Haus fündig geworden und mir wurde dankenswerter Weise ein Bett reserviert.

Am 27. April wurde ich sodann sofort nach der Entgiftung im Krankenhaus Ried i.I. mit der Rettung ins 90-er Haus verlegt.

Bei der Ankunft bin ich von Herrn A. freundlich empfangen und über das Wichtigste aufgeklärt worden.

Nach Bezug des Zimmers wurden mir vom damaligen Hausmann die Räumlichkeiten in dem Gebäude gezeigt.

Der Schock wegen der alten Bausubstanz und der ungewohnten Umgebung war groß und ich habe noch am selben Abend meine bessere Hälfte angerufen, dass sie mich wieder abholen möge.

Nach gutem Zureden ihrerseits habe ich mich dann doch entschlossen eine Nacht hier zu verbringen.

Am nächsten Tag sah die Welt wieder etwas freundlicher aus und ich entschloss mich zu bleiben.

Die ersten drei Wochen:

Den ersten Tag durfte ich mich gleich einmal bei der CDK-Gruppe beteiligen. Aufgrund meiner Gehbehinderung war mir der Weg hin und zurück leicht weit genug.

Die erste Woche war ziemlich ausgefüllt mit den angebotenen Therapien und dem gegenseitigen Kennenlernen der Therapeuten, Pflegepersonal und Mitpatienten.

Die weiteren zwei Wochen habe ich mit dem Eingewöhnen und den zu absolvierenden Therapien zugebracht, wobei ich mich zusehends wohler fühlte.

Besonders gut hier im 90-er Haus habe ich die Tatsache gefunden, dass der Therapieplan relativ viel Freizeit vorgesehen hat. So hatte ich einerseits meistens die Möglichkeit mich zurückzuziehen, wenn mir danach war und ich meinen Gedanken freien Lauf habe lassen können. Auf der anderen Seite hatte ich genügend Zeit, mich in die Gruppe zu integrieren, wobei mir die untereinander geführten Diskussionen bis dato sehr wichtig, bzw. wertvoll und auch für mein Seelenwohl notwendig waren.

Die Therapie im Einzelnen:

Hinsichtlich allgemeiner Betreuung darf ich dem hiesigen Pflegepersonal meinen verbindlichsten Dank aussprechen. Ich bin immer freundlich, zuvorkommend und hilfsbereit behandelt worden.

Einen ganz besonderen Dank möchte ich jenen Personen abstaten, welche bei mir die notwendigen Verbandswechsel vorgenommen haben.

Bezüglich Einzelgespräche hatte ich am Anfang noch die Ehre 2 x bei Mag. S. vorsprechen zu dürfen.

Im Anschluss daran hat mich Frau Dr. M. unter ihre Fittiche genommen.

Bei ihr konnte ich meine Sorgen und Ängste anbringen. Außerdem hat sie sich redlich bemüht, mich aus meiner selbst gewählten Isolation (sprich: eigener Komfortzone) heraus zu holen und mir meine diesbezüglichen Schwächen vor Augen geführt.

Nie vergessen werde ich ihre unnachahmliche raffinierte und zuweilen ein wenig „arglistige“ Art, mich in so manchen Diskussionen richtig gehend „aufzubohren“, bis dass ich unweigerlich in einer bildlichen Sackgasse gelandet bin.

Aber auf der anderen Seite turnte mich das auch wieder richtig an, ihr u. Umständen ein klitzekleines bisschen Paroli bieten zu können. Auf jeden Fall ist es mir ein großes Anliegen mich bei Ihnen, verehrte Frau Doktor für Ihr Bemühen um meine Person auf das Herzlichste zu bedanken.

Hoch interessant waren zuweilen die div. Gruppentherapien. Speziell in letzter Zeit habe ich zumindest in meiner Gruppe erleben dürfen, wie der Eine oder Andere aus sich herausgegangen ist und von seinen Nöten und Belastungen erzählt hat und andere daran teilgenommen und versucht haben zum Teil hilfreiche Vorschläge einzubringen. Außerordentlich hilfreich in diesem Zusammenhang fand ich die professionellen Leitungen der Gruppe durch die hier angestellten Psychologinnen und Psychologen.

Auch die STAR-Zusammenkünfte waren für mich sehr lehrreich und interessant, galt es doch bei diesen sein „Gehirnschmalz“ zu fordern und die Auswertungen der gestellten Aufgaben in einer gemeinsamen Diskussion aufs Papier zu bringen und jeweils mittwochs zu präsentieren.

Besonders aufschlussreich fand ich in diesem Zusammenhang auch die montägliche DDr. J. Gruppe sowie die CDK-Vorträge welche ich immer gerne besucht und mit Gefallen zugehört habe.

Ich hatte leider urlaubsbedingt nur drei Mal die Möglichkeit an der Kreativwerkstatt teilzunehmen. Deshalb musste ich die Dienste von Frau Dr. M. auch nach dieser Zeit noch in Anspruch nehmen. Vielen Dank, dass Sie mir noch die Möglichkeit und die Unterstützung zuteil haben werden lassen, meine Basteleien zu vervollständigen. Außerdem war es sehr interessant zu sehen, wie phantasievoll und einfallsreich manche Mitpatienten gerade in diesem Metier geworden waren und noch sind.

In meiner Zeit in Traun hatte ich während des ganzen dortigen Aufenthaltes die Möglichkeit, an der sogenannten Ergotherapie teilzunehmen. Dieser Zweig kommt hier meines Erachtens ein bisschen zu kurz. Derjenige Umstand wurde jedoch auch schon von anderen Patienten in ihrem Therapierückblick angesprochen. Ich habe jedoch auch Verständnis dafür, dass hier aus räumlichen und zeitlichen Gründen eine Erweiterung der sogenannten „Bastelstunden“ nicht möglich ist.

Hinsichtlich der Bewegungstherapie musste ich leider aus gesundheitlichen Gründen w.o. geben und konnte diesbezüglich keine Erfahrungen sammeln. Ich durfte jedoch die zuständige – und von vielen hoch gelobte – Therapeutin im Zuge unseres vergangenen Grillabends noch kennen lernen und ihre fröhliche und freundliche Art miterleben.

Was die Freizeitaktivitäten angeht, kann ich diesem Teil der Therapie nur meine vollste Zustimmung aussprechen, hatte ich doch bei diesen u.a. die Möglichkeit die Kultureinrichtungen der Hauptstadt meines Nachbarbundeslandes näher kennen zu lernen und bei kleinen sportiven Aktionen – sprich: Minigolf – seinen Ehrgeiz aufzupolieren und nebenbei auch noch viel Freude und Gaudi dabei zu haben

Bezüglich der Erfahrungen mit Mitpatienten kann und will ich diesbezüglich bis dato nur ein riesiges Lob aussprechen. Sie haben mir sehr geholfen, mein Schneckenhaus zu verlassen und mich gelehrt, dass es auch in einer größeren Runde keine sogenannten „Feindbilder“ gibt und sehr unterhaltsam sein kann.

Auch was die Hilfsbereitschaft untereinander und im Speziellen mir gegenüber angeht, kann ich nur in den allerhöchsten Tönen darüber schwärmen und mich herzlichst dafür bedanken.

Bilanz:

Was habe ich gewonnen?

Hoffentlich die dauerhafte und zufriedene Abstinenz. Weiters die Erkenntnis, dass die Enthaltensamkeit von Alkohol durchaus seine Vorteile hat. Außerdem wurde mir wieder bewusst, wie schön die Umwelt und die Natur sein können.

Zusätzlich habe ich hier im 90-er Haus neue Freundschaften gewonnen, welche ich in den Jahren zuvor nicht mehr gekannt und tunlichst aus Scham wegen meiner Alkoholsucht gemieden habe.

Welche Erfahrungen habe ich gemacht?

In erster Linie die Erkenntnis, dass das Dasein auch ohne Alkohol lebenswert ist.

Ferner die Einsicht, dass es immer Personen gibt, welche es gut mit dir meinen und dir wohlgesonnen sind.

Weiters die Erfahrung, dass ich gewisse Dinge durchaus hinterfragen und beurteilen soll. Ich werde in Zukunft sicher nicht mehr zu Allem „Ja das mache ich schon“ sagen werden, sondern auch auf meine persönlichen Bedürfnisse Rücksicht nehmen.

Was nehme ich mir mit?

Ich nehme mir mit Sicherheit eine gute Erinnerung an die Zeit im 90-er Haus mit.

Hinsichtlich der Nachsorge habe ich schon Kontakt mit Frau T. aus Ried i.L. aufgenommen und werde zukünftig die dort angebotene Nachsorgegruppe besuchen.

Ziele?

Mein Ziel ist es in Zukunft ein weltoffener, neugieriger und das Leben genießender Mensch mit einer zufriedenen Abstinenz zu werden. Außerdem habe ich vor, neben den unabdingbaren Angelegenheiten auch meine Hobbies wieder zu aktivieren.

Mit welchem Gefühl verlasse ich die Gruppe?

Zusammenfassend darf ich Ihnen, bzw. Euch sagen, dass ich die Gruppe mit einem lachenden und einem weinenden Auge verlassen werde.

Mit einem lachenden, weil ich in Zukunft wieder dauerhaft bei meiner Familie zuhause sein werde und größtenteils tun und lassen kann was ich will.

Mit einem weinenden Auge deshalb, da ich in der Zeit welche ich hier war, das Haus mit den darin tätigen Therapeutinnen und Therapeuten, dem Pflorgeteam und den darin wohnenden Patienten lieb gewonnen habe.

Sie und vor allem ihr, liebe Kameraden werde ich in Zukunft sicherlich in guter Erinnerung behalten und euch vermissen.