

## Hilfe für Menschen mit Suchterkrankung Ergotherapeuten als Coach für den Weg in ein neues Leben

**Sorgen vergessen, Schmerzen und Ängste überwinden, neugierig sein und etwas ausprobieren – es gibt viele Gründe, warum jemand anfängt Alkohol zu trinken, zu Tabletten oder zu anderen Drogen greift. Die Selbsterkenntnis, dass da etwas schief läuft, tritt allerdings in den wenigsten Fällen ein. „Das Wichtigste überhaupt ist, dass Angehörige oder diejenigen, die etwas bemerken, die Sucht sensibel aber mit Offenheit thematisieren.“, erklärt Marie Hofmann, im DVE (Deutscher Verband der Ergotherapeuten e.V.) organisierte Ergotherapeutin und in einer Rehaklinik für Alkohol- und Medikamentenabhängige tätig. „Sich in die Heimlichtuerei oder in Ausreden eines Suchterkrankten einbinden zu lassen, bewirkt lediglich, dass man ganz schnell Teil seines Suchtsystems wird.“ Um suchtkranken Menschen zielführend und nachhaltig zu helfen, bedarf es einer interdisziplinären Behandlung. Dabei spielt die Ergotherapie eine wichtige Rolle, da sie körperliche und psychische Aspekte berücksichtigt und vor allem das Leben „danach“ in gute Bahnen lenkt.**

Wer in die Rehaklinik kommt, in der Marie Hofmann als Ergotherapeutin arbeitet, hat häufig schon viele Jahre Alkohol- oder Tablettenmissbrauch hinter sich und einen Aufenthalt von wenigsten acht bis sechzehn Wochen vor sich. Die so genannten Rehabilitanden sind dann bereits körperlich entgiftet, haben etwa zwanzig Tage lang keinen Alkohol mehr getrunken. Bei Medikamentenabhängigen geht das leider nicht so schnell: Wer tablettensüchtig ist, muss mit ein bis zwei Jahren Entgiftungszeit rechnen. Erst, wenn der Körper den vollständigen Entzug vom Alkohol geschafft hat, können die Fachleute in der Klinik mit ihrer Rehabilitationsarbeit anfangen; Tablettenabhängige können schon während ihrer sehr langen Entgiftungsphase mit der Reha starten. Psychische Unterstützung gehört ebenso zur Rehabilitationsbehandlung wie ganz viele praktische Dinge, denn jetzt heißt es auch, sich auf das Leben nach der Zeit in der Klinik vorzubereiten. Diejenigen, die den Höllentrip „Entzug“ überstanden haben, sind motiviert, ihr neues Leben besser zu gestalten. Und bei dieser elementaren Aufgabe wirken Ergotherapeuten mit.

### **Ergotherapie schlägt Brücken**

Suchterkrankte haben jahrelang nach einem Muster gelebt: Zur Entspannung, bei Gefühlen der Ausweglosigkeit oder bei Ängsten genügt der Griff zur Flasche oder in die Pillendose. „Ich als Ergotherapeutin erfrage daher immer: ‚Wie ist die Situation zuhause oder im Beruf, was könnte kritisch sein, was könnten Faktoren sein, die einen Rückfall fördern‘. Mit dieser Spurensuche kann ich mit meinen Klienten gemeinsam Ideen für Ersatzaktivitäten und gegebenenfalls eine berufliche Neu- oder Umorientierung entwickeln, damit die Sucht nicht wieder die Oberhand gewinnt.“, erläutert die erfahrene Ergotherapeutin ihr Vorgehen. Ihr ist sehr bewusst, dass die Rehabilitanden in einer Art Parallel-Kosmos leben und daher ist es für sie von zentraler Bedeutung, so früh wie möglich Brücken zu schlagen. Dafür setzt sie ein Selbsthilfetraining für Handlungskompetenz im Alltag ein. Sie ermutigt ihre Klientinnen und Klienten, schnellstmöglich Pläne, die sie zusammen für ihr Leben zuhause entwickelt haben, schon in der Rehaklinik in die Tat umzusetzen. Sieht ein Entzugspatient eine sinnvolle Ausweichbeschäftigung in sportlichen Aktivitäten, motiviert Ergotherapeutin Hofmann ihn beispielsweise für die Anmeldung im Sportverein am Wohnort. Um das Ganze zu verstärken, regt sie an, dass sich die Rehabilitanden nach Möglichkeiten für das regelmäßige Mittrainieren in einem Verein oder einem Fitnessstudio vor Ort, also in der Nähe der Klinik, bemühen. So findet eine teilweise Integration ins „echte“ Leben bereits in dieser Phase statt. Auch die berufliche Wiedereingliederung gehört in den Bereich der Ergotherapie und wird

jetzt vorbereitet: Ist die Rückkehr an den alten Arbeitsplatz möglich und sinnvoll? Oder läuft der Patient Gefahr, dort ständig mit Alkohol oder anderen Mitteln mit Suchtpotenzial konfrontiert zu sein? Und welche Ressourcen stecken in diesem Menschen, wie können sie genutzt werden, um ein erfülltes Leben auch auf dieser Eben zu führen? In all diesen Belangen erfahren die Rehabilitanden Anregung und Unterstützung von ergotherapeutischer Seite.

### **Herr über Alkohol und Drogen werden und bleiben**

In der Ergotherapie geschieht immer alles mit dem Blick auf die Alltagstauglichkeit, es wird berücksichtigt: Was macht Sinn, was entspricht den Bedürfnissen und dem Lebensmodell der Klienten. Ergotherapeuten, die in Reha-Kliniken arbeiten, bieten daher beispielsweise Meditationsgruppen, Achtsamkeitstraining und Wahrnehmungstraining mit verschiedenen Wahrnehmungsübungen an. Mit solchen Techniken aus der Ergotherapie gelingt es den Patienten, sich auf ihre Wünsche und Ziele zu konzentrieren. Denn sie bleiben auch nach der Therapie rückfallgefährdet. Treten dann wieder Schwierigkeiten auf, wissen sie, wie sie Herr über ihre Gedanken bleiben und mit Sorgen und Ängsten besser umgehen können. Zusammengefasst ist das Ziel der ergotherapeutischen Behandlung, gemeinsam mit dem Klienten gesund erhaltende Betätigungen und Aktivitäten zu identifizieren und in den Alltag zu integrieren. Diese sind wichtig um kritische Situationen, die erneut zu Alkohol & Co. verführen könnten, zu entschärfen.

Mehr hilfreiche Informationen zu diesem und weiteren Themen bietet der Deutsche Verband der Ergotherapeuten e.V. (DVE) unter [www.dve.info](http://www.dve.info)

### **Ein Blick in die Welt der Sucht**

Durch Alkoholmissbrauch ist alles gedeckelt: die Gefühle, das Wesen, das Kognitive.

Medikamentenabhängige können lange konsumieren, bevor es auffällig wird.

Neben den landläufig bekannten Problemen mit Drogen, Alkohol, Medikamenten, Nikotin, etc. zählen auch Essstörungen wie Magersucht, Bulimie oder Adipositas, also starkes Übergewicht, zu den Suchterkrankungen

Sucht ist eine chronische Krankheit – die Gefahr des Rückfalls bleibt. Jeder Suchterkrankte kann jederzeit wieder erkranken, selbst nach 20 Jahren Abstinenz kann es zum erneuten Ausbruch kommen.

Schon bevor von einer Sucht die Rede ist, können beeinträchtigte Menschen Hilfe in der Ergotherapie finden. Gefährdet ist beispielsweise, wer massive Probleme hat, sich zu entspannen oder sich zu konzentrieren. Alarmierend ist auch, wenn die Alltagsplanung aus den Fugen geraten ist. Ergotherapie ist eine gute Anlaufstelle, um diese Fähigkeiten wiederzuerlangen und den Alltag zu managen, den Tag zu strukturieren.

Informationsmaterial erhalten Interessierte bei den Ergotherapeuten des Deutschen Verbandes der Ergotherapeuten e.V. (DVE). Diese sind über die Therapeutensuche auf [www.dve.info.zu](http://www.dve.info.zu) finden.

---

**Ansprechpartnerin für die Presse:** Angelika Reinecke, Referentin für Öffentlichkeitsarbeit des DVE e.V. Telefon: 033203 – 80026, E-Mail: [a.reinecke@dve.info](mailto:a.reinecke@dve.info)



Marie Hofmann, Ergotherapeutin an der Saaletal-Rehabilitationsklinik für Abhängigkeitserkrankungen und Dozentin an der ESB – Fachschule für Ergotherapie. (© DVE)



Am Nachmittag noch im Bademantel unterwegs? Eine fehlende Tagesstruktur kann ein Hinweis auf ein Alkoholproblem sein. Ergotherapeuten unterstützen Suchtkranke und stabilisieren sie auf dem Weg zurück in einen geregelten Alltag. (© DVE)



Traumjob oder täglicher Alptraum? Wenn der Job zur Last wird, ist der Griff zur Flasche nicht selten. Eine ergotherapeutische Behandlung gehört zum Entzug, kann aber auch bereits bei Symptomen, die vor der Sucht zu erkennen sind, zum Zuge kommen. © DVE/Christine Langer-Püschel/Shotshop.com