

DER



Ringbote

AUSGABE 2 | 2023

Mitteilungen der Fachkliniken Ringgenhof und Höchsten, der Tagesrehabilitation, des Förderkreises und der Geschäftsführung



Die Ziegler'schen 

Titelthema: Hilfe im Internet



**LIEBE LESERIN,
LIEBER LESER,**



hoppla – ein Ringbote schon zum Beginn der Sommerferien? Was ist da passiert? Nun, wie Sie sicher schon bemerkt haben, liegt dieser Ausgabe die Einladung zur Mitgliederversammlung im September, dem regulären Erscheinungstermin, bei. Und weil wir sparsam sind, versenden wir den Ringboten schon mit der Einladung – einmal das Porto gespart.

Auch sonst ist dieser Ringbote ein wenig wie eine Premiere. Unser neues Redaktionsmitglied Christoph Hahn hat das Titelthema verfasst. Er hat sich im Internet umgesehen: Finde ich da eigentlich sinnvolle Hilfestellung und seriöse Angebote, die mich im Umgang mit meiner Suchterkrankung unterstützen? Sein Tipp: Gerne nicht den erstbesten Suchtreffer ansurfen, sondern auch mal in der zweiten oder dritten Reihe schauen. Aber lesen Sie selbst!

Die zweite Premiere: Oben links grüßt Sie ein Bild mit einer neuen Person. Ich, Rebekka Barth, bin seit Mai Geschäftsbereichsleiterin der Suchthilfe und schreibe von nun an für den Ringboten nicht mehr News und Porträts, sondern »nur« noch das Editorial.

Suchen Sie sich also ein schattiges Plätzchen im Grünen, wo die Sommerhitze leichter zu ertragen ist und schmökern Sie im neuen Ringboten!

Eine gesegnete Zeit wünschen Ihnen

Ihre

Rebekka Barth
Geschäftsbereichsleiterin Suchthilfe

Ihre

Sabine Lorber
Vorsitzende des Förderkreises

INHALT

- 04 THEMA** Hilfe im Internet
- 08 PORTRÄT** Die Meteorologie war nichts für ihn: Holger Claus
- 10 SPENDEN** Danke: eine Boule-Bahn für die Patientinnen
- 12 IMPULS** Segen vom Roboter? Pfarrer Gottfried Heinzmann über die Ermutigung durch Gott
- 14 WIR** Teamarbeiterin: Fragen an Sonja Czekay, Fachklinik Höchst
- 16 DAS BESONDERE BILD** Lasten gemeinsam tragen



RINGBOTE TSCHÜSS, MARTIN!

Vor über 22 Jahren ist Martin Kunze als Diplom-Sozialpädagoge zur Suchthilfe gekommen. Irgendwie war er überall: in der Fachklinik Ringgenhof, hat 10 Jahre die Tagesreha Bodensee-Oberschwaben geleitet, seit 2018 war er als Bezugstherapeut in der Fachklinik Höchstes und in der Tagesreha Ulm tätig. Viele Jahre war er Teil des Redaktionsteams des Ringboten und mit seinem Fachwissen und seiner engagierten, bisweilen auch unkonventionellen Art immer wieder gute Impulse gesetzt. Ab dem 1. August ist er im wohlverdienten Ruhestand. Wir sagen »DANKE« und wünschen alles, alles Gute für alles, was jetzt noch kommt! AS

FÜHRUNGWSECHSEL

FÜHRUNGSWECHSEL VOLLZOGEN REBEKKA BARTH IST DIE NEUE AN DER SPITZE

Rebekka Barth ist die neue Geschäftsbereichsleitung in der Suchthilfe. Im Kreise von Kolleginnen und Kollegen wurde sie in der Kirche am Weg in Wilhelmsdorf in ihr neues Amt eingeführt. »Ich freue mich sehr, dass Sie sich bereit erklärt haben, diese Aufgabe in sehr bewegten Zeiten zu übernehmen«, erklärte der Vorstandsvorsitzende der Zieglerschen Gottfried Heinzmann. Rebekka Barth ist seit 2008 Mitarbeiterin in den Zieglerschen. Zuerst als Assistentin, später als Referentin der Geschäftsführung ist sie seit vielen Jahren tief in die Organisation der Suchthilfe eingebunden. Sie folgt Andreas Schmidt nach, der Anfang März zum Bürgermeister von Gammertingen gewählt worden war. AS



Die Neue, der Ehemalige und der Vorstand der Zieglerschen.

FÖRDERKREIS EINLADUNG ZUR MITGLIEDER- VERSAMMLUNG

Die diesjährige Mitgliederversammlung des Förderkreises findet am 09. September 2023 um 9 Uhr in der Kirche am Weg am Ringgenhof statt. Tagesordnungspunkte werden unter anderem der Jahresbericht 2022, die Kassenprüfung und der Feststellung des Jahresabschlusses 2022 die Entlastung des Vorstandes und der Beschluss über die Änderung der Vereinssatzung sein. VS

JAHRESFESTE EIN ABWECHSLUNGSREICHES PROGRAMM IN DEN FACHKLINIKEN

Mit einem kurzweiligen Angebot erwarten Förderkreis und Fachkliniken die Besucherinnen und Besucher zu den Jahresfesten am 09. September. Neben Grußworten, Mittagessen sowie Kaffee und Kuchen warten auf dem Ringgenhof ein buntes Programm, in der Fachklinik Höchstes der Tierbereich, ein Bazar und die Wilde Bühne auf die Gäste. Herzlich Willkommen! VS

HILFE IM INTERNET

Auch im Internet finden
suchtkranke Menschen Hilfe,
Tipps und Erfahrungsberichte.
Doch was ist wirklich sinnvoll?

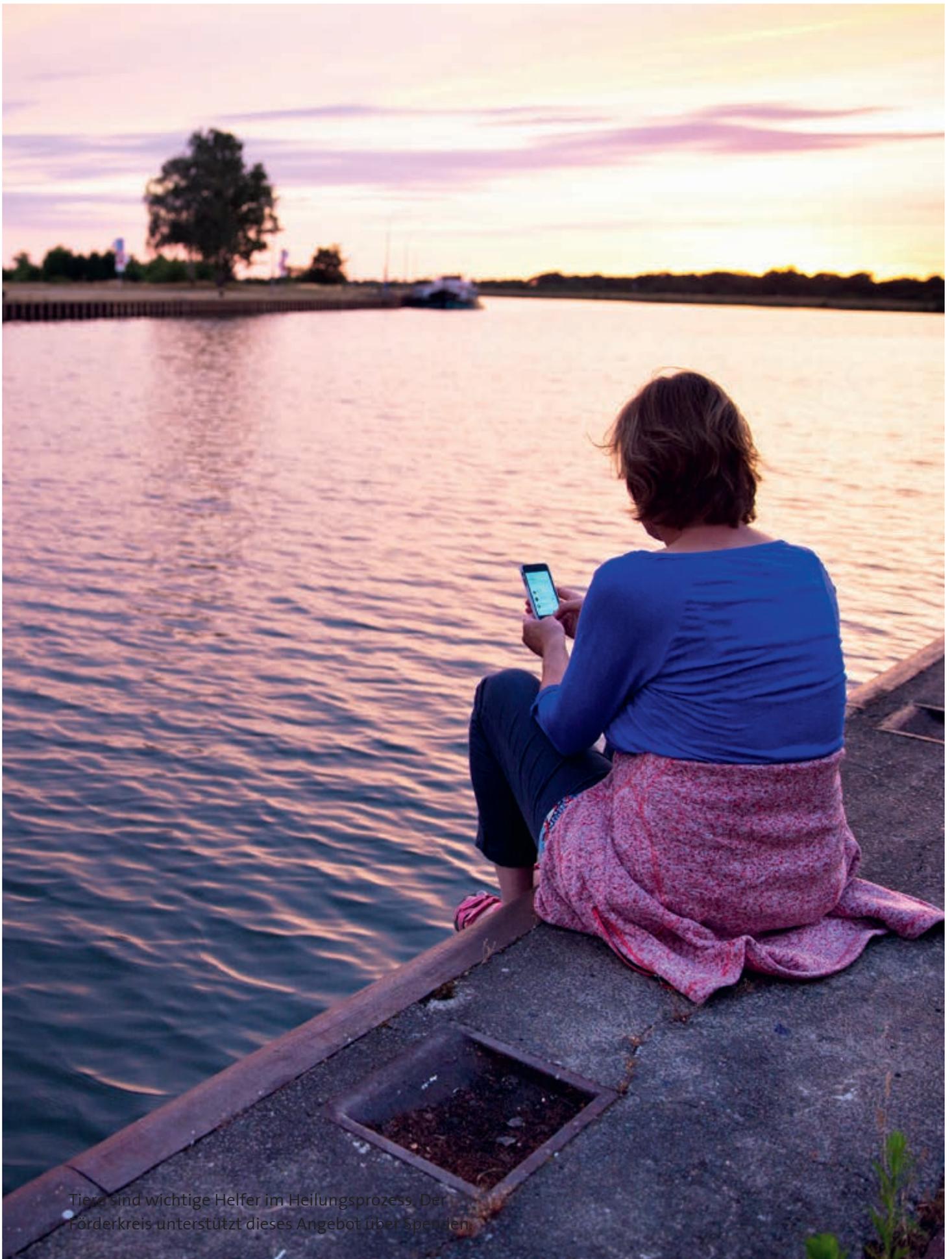
TEXT: CHRISTOPH HAHN

Unser Autor Christoph Hahn hat erfolgreich seine Therapie durchgezogen. Darüber hinaus ist er ein sehr netzaffiner Mensch und hat sich gefragt: Welche Hilfsangebote gibt es denn im Internet? Er hat sich im Internet umgeschaut ...

Ich bin chronisch krank, Diagnose: Sucht, genauer gesagt Alkohol. Heute geht es mir gut, meine Therapie auf dem Ringgenhof war erfolgreich. Ich hab mir zu Herzen genommen, was uns die Therapeuten mitgegeben haben: Während oder spätestens nach der Therapie sollten wir Suchtkranke uns damit beschäftigen, wie wir in der Zukunft mit unserer chronischen Erkrankung umgehen. Denn: Ein Vergessen und Beiseiteschieben, das haben wir in der Therapie gelernt, kann für uns schnell unangenehme Folgen haben. Ständige Wachsamkeit ist also angesagt. Immerhin: Es gibt Hilfe. Heutzutage nicht nur analog, sondern auch digital. Deswegen lohnt es sich, neben einer späteren Nachsorge und einer unterstützenden Selbsthilfegruppe, auch die digitalen Medien nach Hilfestellung zu durchforsten.

Ich sitze also am Computer und surfe durchs Internet. Umgeschaut bei Youtube, Spotify, Audible, Instagram, TikTok, in Foren und auf Webseiten, stelle ich fest: Inhalte zum Thema Sucht werden zwar zahlreich angeboten, halten aber nicht immer das, was sie versprechen. Ich stoße auf Online-Angebote, die mit Heilungsgarantien werben und kostenpflichtige Workshops mit stets fast vollbesetzten Kursen für viele hundert Euro anbieten. In meinem Kopf gehen sämtliche Alarmlampen an: Vorsicht! Denn es besteht die Gefahr, dass diese Angebote nur auf finanzielle Gewinne aus sind und die Situation von Menschen mit Alkohol- und Drogensucht ausbeuten könnten. Dahinter stecken, leider nicht immer schnell durchschaubar, offiziell meist erfolgreiche Personen, die ihre Sucht für immer bekämpft und besiegt haben wollen. Alleine diese Aussage ist ein Widerspruch in sich bei einer vorliegenden chronischen Krankheit.

Die Menschen hinter diesen Angeboten geben gerne an, ihre Sucht ohne Therapie angegangen zu sein – was sein kann –, zeigen zudem eine enorme mentale Stärke und Ge-



Tiere sind wichtige Helfer im Heilungsprozess. Der Förderkreis unterstützt dieses Angebot über Spenden.

ONLINEQUELLEN PRÜFEN UND BEWERTEN – SO GEHT’S

WER?

- Wer ist Autor:in, Inhaber:in, Herausgeber:in der Website? Steht dahinter eine Privatperson, eine Behörde, ein Unternehmen, ein Verlag oder eine Zeitung etc.?

Tipp: Unter www.heise.de/netze/tools/whois können die Inhaber:innen einer Website abgefragt werden.

- Was ist über die Verfasser:innen bekannt?

Tipp: »Vorname Nachname« in die Suchmaschine eingeben. Bei Social-Media-Accounts wie Twitter lohnt es sich auch zu schauen, welchen weiteren Accounts die Verfasser:innen folgen.

- Gibt es ein Impressum mit Ansprechpartner:in, Anschrift und Kontaktmöglichkeit?

Tipp: Ein vollständiges Impressum deutet auf eine seriöse Website hin. Gibt es keines, sollten Sie jedenfalls skeptisch sein.

WIE?

- Welches Format hat das Angebot? Website, Blog, News-Site, Podcast, Youtube-Kanal etc.

- Wie professionell ist das Angebot? Wie aktuell sind die Inhalte? Gibt es Rechtschreibfehler, veraltete oder nicht funktionierende Links? Ist die Seite mit Werbung überhäuft?

- Kommunizieren die Autor:innen ihr Anliegen und ihre Motivation offen und nachvollziehbar?

- Welche Verlinkungen gibt es? Wer verlinkt auf die Website? Wie seriös sind diese Anbieter:innen?

- Wie umfangreich sind die Inhalte zu einem Thema?

WARUM?

- An welche Zielgruppe richtet sich die Website (Kund:innen, Betroffene, Familien, Expert:innen, etc.)?

- Was ist der Zweck? Soll der Inhalt informieren, unterhalten, beeinflussen oder für etwas werben? Machen die Autor:innen ihr Anliegen und ihre Motivation deutlich?

- Ist Werbung vorhanden? Sind Werbung und Information klar voneinander getrennt?

- Wie ist der Stil? Viele Fachbegriffe oder einfach verständlich? Sachlich-informativ oder reißerisch-populistisch?

- Auf welche Quellen wird verwiesen? Welche weiteren Informationsquellen werden genannt? Tipp: Gesetzte Links sind oft das beste Kriterium, um Inhalte zu bewerten und helfen bei der weiteren Recherche.

VORSICHT, WENN ...

- ... bei schweren Erkrankungen von Heilung die Rede ist.
- ... neben den Texten die Werbung zum passenden Produkt erscheint.
- ... Produkte oder Leistungen beworben oder direkt vermarktet werden und die Seite sich darüber finanziert.
- ... Sie zu einer Entscheidung gedrängt werden, Ihnen Angst gemacht wird oder extreme Positionen dargestellt werden.
- ... Abhängigkeiten oder finanzielle Vorteile für den Betreibenden existieren (und diese sogar vertuscht werden).

schäftssinn. Fraglich ist aber eben auch, ob diese Influencer tatsächlich eine Suchtkrankheit haben oder aber diese nur vorgeben und lukrativ zu nutzen versuchen. Sie gründen Firmen, haben Angestellte und ein herausragendes Marketing, eine perfekte Webseite mit einem Shop und vielleicht sogar eine App im Angebot. Da sollte man folglich sehr kritisch sein.

Es lohnt sich also, weiter zu suchen. Oft sind es eher unspektakuläre, verstecktere, manchmal auch etwas unprofessionellere Angebote wie beispielsweise Podcasts in der zweiten oder dritten Reihe, die in der Lage sind, lebensbegleitende interaktive und sogar bildende Helfer zu werden. Regelmäßig erscheinende Podcasts von Menschen, welche die Sucht intensiv am eigenen Leib miterlebt haben und die danach ebenfalls eine Therapie in Anspruch genommen haben, halte ich für mich persönlich am geeignetsten. Die Podcasts erscheinen oft wöchentlich und schneiden hilfreiche Alltagsthemen an, ohne dabei lästig oder gar aufdringlich zu werden. Kurz: Da wird berichtet von eigenen Erfah-

rungen, Tipps und Hilfestellungen werden weitergegeben, ohne mir was verkaufen zu wollen!

Einer der großen Vorteile der begleitenden Suchtberatung im Internet ist ja gerade ihre breite Zugänglichkeit: Man kann rund um die Uhr und von jedem Ort aus Hilfe suchen. Und: Das öffentliche Teilen von eigenen Erfahrungen kann dabei helfen, sich selbst besser zu verstehen und die eigene Genesungsreise zu reflektieren und fortzusetzen. Die Unterstützung von Gleichgesinnten kann hilfreich sein, um sich nicht allein zu fühlen und den Weg mit der Sucht zu meistern. Wenn Menschen ihre Erfolgsgeschichten im Umgang mit der Sucht teilen, können sie anderen Hoffnung geben und sie dazu ermutigen, sich ebenfalls Hilfe zu suchen. Das Zeigen von Möglichkeiten im Umgang mit der Sucht und die Bewältigung von Schwierigkeiten kann für andere Betroffene eine ermutigende und inspirierende Quelle sein.

Es ist aber wichtig, vertrauenswürdige Quellen zu nutzen. Links zu hilfreichen Angeboten finden Sie auf Seite 15.

INTERVIEW

»WIR WOLLTEN WEITERGEBEN, WAS UNS GEHOLFEN HAT«

MIA GATOW UND MIKA DÖRING SIND DIE MACHERINNEN DES PODCASTS »SODAKLUB«. WÖCHENTLICH SPRECHEN SIE OFFEN ÜBER THEMEN RUND UM ALKOHOL UND SUCHT.

TEXT: VOLKMAR SCHREIER

Es sind mittlerweile fast 150 Podcastfolgen zu Alkohol und Sucht – was treibt Sie an?

Die erste Motivation war ganz simpel. Wir wollten weitergeben, was uns selbst geholfen hat und zeigen, wie so ein Leben in Genesung aussehen kann: mit Höhen und Tiefen, aber auch zufrieden, bunt und intensiv. Genauso wichtig ist es uns, den gesellschaftlichen Umgang mit dieser Droge zu hinterfragen, denn niemand ist im luftleeren Raum abhängig geworden. Je länger wir das machen, desto häufiger schreiben uns Menschen, dass wir sie dabei begleitet haben, nüchtern zu werden oder zu einem Umdenken in Bezug auf ihren Konsum beigetragen haben. Das ist jedes Mal komplett verrückt und motiviert uns weiterzumachen.

Das Spektrum ist ja beeindruckend breit – wie finden Sie neue Themen?

Die Breite der Themen ist einer einfachen Tatsache geschuldet: Wenn man eine Weile stabil abstinent ist, also der akute Suchtdruck nachgelassen hat, beginnt man (vielleicht zum ersten Mal), ein Leben zu gestalten, aus dem man nicht flüchten will. Aber wie macht man das? Da kann man natürlich unendlich lange drüber reden. Es ist außerdem toll, wenn wir Fragen und Themen aus der Community aufgreifen können. Oft schreiben uns Hörerinnen und Hörer auch mit ihren Vorschlägen. Wir haben noch einige große, wichtige Themen auf dem Zettel.

Was wünschen Sie sich, sollen Ihre Hörerinnen und Hörer für sich mitnehmen?

Wir bringen zwar immer wieder Fakten und Tipps ein, die uns selbst geholfen haben, aber vieles davon wäre ja auch leicht ergoogelbar. Viel wichtiger ist das Gefühl, nicht allein zu sein. Wenn man sich etwas weniger schämt oder den Mut findet, um zum Beispiel zu einer Selbsthilfegruppe zu gehen oder einfach nur erleichtert aufatmet, weil jemand da eine eigene schmerzliche Erfahrung in Worte fasst, ist schon viel gewonnen. Wir sind der Überzeugung, dass uns auf dem Weg der Genesung mehr miteinander verbindet als trennt und wenn wir ein bisschen Verbindung und Zugehörigkeit schaffen können, haben wir unser Ziel erreicht.

Herzlichen Dank für das Gespräch!



MIKA DÖRING (LINKS) LEBT, SCHREIBT UND ARBEITET IN IHRER WAHLHEIMAT HANNOVER. MIA GATOW ARBEITET ALS AUTORIN, ILLUSTRATORIN UND DESIGNERIN IN BERLIN.

» Tipp

Wie gestalte ich ein abstinentes Leben? Manchmal hilft es schon, einen Podcast zu hören. Denn wenn andere Menschen davon berichten, wie sie mit ihren Problemen umgehen, fühlt man sich schon nicht mehr so alleine. Und bekommt neben einem besseren Gefühl auch noch hilfreiche Tipps.

PORTRÄT

TEXT: CLAUDIA WÖRNER

»Mit Psychologie konnte ich während meiner Schulzeit eher wenig anfangen«

Mit Holger Claus gibt es seit Anfang des Jahres ein neues Gesicht in der Fachklinik Ringgenhof der Suchthilfe der Zieglerschen. Der 45-jährige Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie ist stellvertretender Chefarzt und leitender Arzt der Fachklinik. Ein guter Zugang zu Patienten, das Einschätzen von Situationen, Geduld und Interesse an den Menschen ist ihm seit seinem ersten Praktikum in der Psychiatrie wichtig.

Das Porträt.

Bereits während seines Zivildienstes in einem Pflegeheim hatte Holger Claus erste Berührungen mit einem Teil seiner späteren beruflichen Schwerpunkte – demenziell erkrankte und suchtkranke Menschen. »Die Arbeit im Pflegeheim hat mir erstaunlich viel Spaß gemacht«, erinnert er sich. Trotzdem entschloss er sich zunächst für ein Studium der Meteorologie in München, merkte aber nach einem Semester, dass es nicht das richtige für ihn ist. »Für gewisse mathematische Zusammenhänge fehlt mir vielleicht einfach eine Gehirnwindung.« So ging es für Claus zurück nach Ulm, wo er seit seinem neunten Lebensjahr aufwuchs, und er nahm an der dortigen Universität sein Medizinstudium auf.

Das Interesse für seinen jetzigen Schwerpunkt, nämlich Psychiatrie und Psychotherapie, habe sich erst später entwickelt. »Mit Psychologie und Sigmund Freud konnte ich

während meiner Schulzeit eher wenig anfangen«, schildert er. Aber bereits während des Studiums hätten ihn Vorlesungen von Professor Manfred Spitzer, dem international bekannten Gehirnforscher, fasziniert. Es folgten ein Praktikum im ZfP Weissenau und erste Kontakte mit Patienten. Die Apparatedizin habe ihn dagegen eher abgeschreckt. Dass ihm die Psychiatrie liegt, habe er im praktischen Jahr gemerkt. »Ich hatte einen guten Zugang zu den Patienten und konnte Situationen einschätzen«, so Claus. Dabei habe er zu Beginn durchaus Berührungängste mit psychisch kranken Menschen gehabt. »Aber genau diese Hemmschwelle wollte ich überwinden.«

Nach Abschluss seines Medizinstudiums 2005 führte Claus' beruflicher Weg von der Geriatrischen Rehabilitation im Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart erneut ins



»Die Gestaltung einer Beziehung zwischen Arzt und Patient sollte nicht zu kurz kommen.«

ZfP Weissenau, wo er seine Facharztausbildung absolvierte. »Hier war mein Einstieg auf der Suchtstation für illegale Drogen«, berichtet er. Dort sei es üblich gewesen, sich mit den Patienten zu duzen und auch mal Ausflüge mit ihnen zu machen. »Trotzdem war der Umgang respektvoll. Ich sah die Themen und konnte helfen.« Als Beispiel nennt er eine Patientin, die partout nicht in eine bestimmte Einrichtung zur Entwöhnungstherapie wollte. Dennoch habe er ihren Wunsch nach Therapie in einer anderen Einrichtung unterstützt. Ein paar Monate später lag ihr positiver Entlassungsbericht auf seinem Schreibtisch. »Das hat mich sehr gefreut«, erinnert er sich an das Schlüsselerlebnis.

Mit den Schwerpunkten Suchterkrankung und Alterspsychiatrie war Claus nach seiner Facharztausbildung von 2014 bis 2017 im SRH Krankenhaus Sigmaringen als Oberarzt

tätig. Zuletzt arbeitete er als Oberarzt in der Psychiatrischen Institutsambulanz in Bad Saulgau. Bis heute ist Interesse an der Thematik, an den Erkrankungen und an den Menschen für den neuen stellvertretenden Chefarzt des Ringgenhofs unerlässlich. Hinzu komme die notwendige Geduld, sich immer wieder auf die Patienten und ihre individuell sehr unterschiedlichen Geschichten einzulassen. »Das ist immer wieder aufs Neue spannend.« Die Medikation gehöre zwar dazu, aber sie allein führe nicht zum Erfolg. »Die Gestaltung einer Beziehung zwischen Arzt und Patient sollte nicht zu kurz kommen«, so seine Erfahrung.

Mit seiner neuen Aufgabe in der Fachklinik Ringgenhof ist Claus nicht mehr in der Akutversorgung, sondern in der Rehabilitation tätig. »Das ist eine andere Welt«, stellt er nach einem halben Jahr fest. Er arbeite nicht mehr so viel mit den Patienten und habe dafür übergeordnete Leitungsaufgaben. Die Mitarbeiter erlebe er als extrem motiviert. Weiterhin hält Claus auch Sprechstunde, in erster Linie im Alkoholbereich. Hinzu kommen Aufnahmegespräche und Visiten. »Es ist toll, dass meine neue Aufgabe so abwechslungsreich und in ihrer Vielfalt so interessant ist.« Als Ziel für den Ringgenhof sieht er mit Blick auf Einsparungs- und Optimierungsanstrengungen im Gesundheitswesen, das große Angebot auch weiterhin aufrechtzuhalten. »Wir sind alles andere als ein unbedeutender Randbereich. Es gibt viel Potenzial – natürlich für die Betroffenen selbst, aber bei erfolgreicher Behandlung auch für die Volkswirtschaft«, sagt Claus. So erlebe er seine Arbeit als sinnstiftend und es sei ihm wichtig, dies von seiner Arbeit sagen zu können.

Am zur Arbeit notwendigen Ausgleich müsse er zusammen mit seiner Frau, ebenfalls Ärztin, noch arbeiten, gibt Claus schmunzelnd zu. Gemeinsame Radtouren und Spaziergänge trügen ebenso dazu bei wie der Austausch, auch über medizinische Fragen. Gemeinsam würden sie gerne gut kochen oder zusammen mit Freunden grillen. Auch ihre beiden Katzen würden zur Entspannung beitragen, sagt Claus.

DANKKE *... für Ihre Hilfe.*



Boule spielt sich nur auf einer wirklich ebenen Fläche gut. Der Förderkreis hat das für die Patientinnen der Fachklinik Höchsten möglich gemacht – Danke!

2.500 EURO UND VIEL MUSKELKRAFT EINE NEUE BOULE-BAHN FÜR DIE FACHKLINIK HÖCHSTEN

Auf dem großzügigen und sehr schön gelegenen Außengelände unserer Fachklinik Höchsten in Bad Saulgau gibt es jetzt auch eine Boule-Bahn. Erstellt werden konnte sie dank einer großzügigen Spende des Förderkreises Suchthilfe, der den Bau der Bahn mit 2.500 Euro unterstützt hat.

Durch die Spende konnte der Unterbau der Boule-Bahn von einer Fachfirma professionell erstellt werden. Für den Aufbau zeichnen der Arbeitserzieher Markus Minst und sein Kollege Karl-Josef Jerg verantwortlich, die die Holzumrandung der Bahn gebaut und mit viel Muskelkraft den Belag aufgebracht haben.

Boule ist ein beliebtes französisches Freizeitspiel. Es wird auf einem ebenen Gelände, am Besten auf einer Bahn mit feinem Kies- oder Sandbelag, mit Metallkugeln gespielt. Das Ziel des Spiels besteht darin, seine eigenen Kugeln so nah wie möglich an eine kleine Zielkugel, das sogenannte »Schweinchen«, zu werfen.

Gespielt wird entweder einzeln oder im Team. Dabei sind Präzision und Taktik gefragt. Jeder Spieler wirft abwechselnd seine Kugeln, wobei er versucht, die gegnerischen Kugeln zu verdrängen oder zu überbieten. Am Ende einer Runde erhält das Team oder der Spieler Punkte für jede

Kugel, die näher am Schweinchen liegt als die beste Kugel des Gegners.

»Wir freuen uns über die neue Boule-Bahn, die es unseren suchtkranken Patientinnen ermöglicht, sich in ihrer Freizeit entweder alleine oder gemeinsam mit anderen draußen zu bewegen und miteinander Spaß zu haben. Das Spiel fördert die Konzentration, die Koordination und vor allem auch das soziale Miteinander. Ein herzliches Dankeschön geht daher an unseren engagierten Förderkreis Suchthilfe, der dank seiner Förderung immer wieder Projekte ermöglicht, die sonst nicht möglich wären«, erklärt Markus Minst, Teamleiter Arbeitstherapie in der Fachklinik Höchsten. AS



NUR GEMEINSAM SIND WIR STARK

KONTAKT:

Telefon: 07503 / 920165 (Anrufbeantworter)
E-Mail: foerderkreis-suchtkrankenhilfe@zieglersche.de
Internet: www.foerderkreis-suchtkrankenhilfe.de

SPENDENKONTO:

Förderkreis Suchthilfe der Zieglerschen
Kreissparkasse Ravensburg
IBAN DE34 6505 0110 0080 8044 46 | BIC SOLADE1RVB



Zwischenruf

EINE KOLUMNE
VON MARTIN BAUMGARDT

Verloren im World Wide Web – willkommen auf der Suche nach der Sucht. Es fängt ja schon damit an, dass ich gar nicht so wirklich weiß, was ich eigentlich suche. Hilfe? Orientierung? Gleichgesinnte? Anlaufstellen? Oder Ratschläge? Eine vernünftige Orientierung ist schwierig. Gerade, wenn einem das Wasser bis zum Hals steht. Und das insbesondere bei denen, wo der ›Baum der Erkenntnis‹ – ich bin suchtkrank – noch nicht so viele Blätter hat. Da ist der Suchende sehr schnell bei den Aluhüten!

Tja und jetzt? Ich glaube, dass uns Suchtkranken hier eine besondere Aufgabe zukommt. Jeder, der diesen Ringboten liest, ist betroffen. Und kann somit profunden Rat geben. Kennt aus seiner Zeit die Dinge oder ist noch helfend aktiv. Wenn wir uns offen zeigen für die Menschen, vielleicht auch mal proaktiv auf Leute zugehen, dann ist das schon die halbe Miete. Ein guter Freund von mir im Norden ist soweit, er will sich helfen lassen. Er merkt, so geht es nicht weiter. Ich habe für ihn ein bisschen recherchiert. Mit Leuten vom Freundeskreis, AA, Kreuzbund gesprochen: Wen empfiehlt ihr, wo habt ihr gute Erfahrungen gemacht? Das waren tolle Gespräche und jetzt bin ich schlauer. Mir hat das auch gut getan. Mit den Tipps unter dem Arm muss mein Freund jetzt selber losziehen. Denn das ist nun mal die Regel. Und ist jetzt, ohne Hut, auf dem richtigen Weg!

MARTIN BAUMGARDT, EHEMALIGER PATIENT, BELEUCHTET UNSER
TITELTHEMA VON EINER ÜBERRASCHENDEN SEITE.

KOLUMNE

PFARRER GOTTFRIED HEINZMANN

SEGEN VOM ROBOTER?



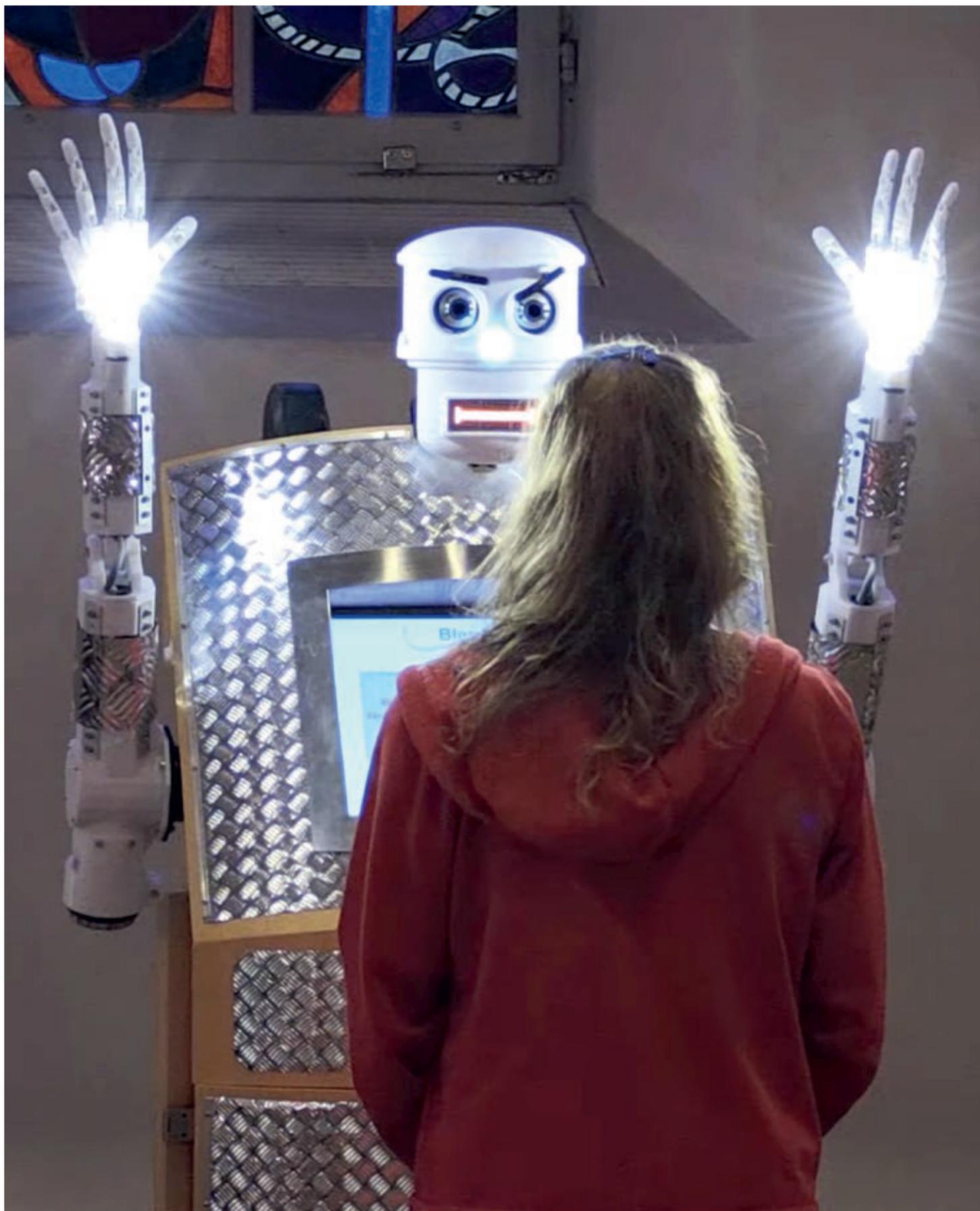
PFARRER GOTTFRIED HEINZMANN
IST VORSTANDSVORSITZENDER
DER ZIEGLERSCHEN

BlessU-2 (englisch für »Segne dich auch«) begrüßt mich. Er spricht mehrere Sprachen und bittet mich zuerst, auf dem Touch-Display meine Sprache auszuwählen. Ich wähle »deutsch«. Und er fragt weiter: Aus welcher Kategorie soll der Segen stammen? Klassisch, Ermutigung, Reisesegen? Ich brauche Ermutigung! Nach meiner Auswahl hebt BlessU-2 die Arme und spricht mir den Segen zu: »Sei mutig und entschlossen! Lass dich nicht einschüchtern und hab keine Angst! Denn ich, der Herr, dein Gott, bin bei dir, wohin du auch gehst.« Zum Schluss kann ich mir diesen Segensspruch noch ausdrucken lassen. Dann öffnet sich am Bauch des Segensroboters eine Schublade, aus der ich den Bibelvers aus Josua 1 Vers 9 mitnehmen kann.

Segen vom Roboter – wirkt das? Eines wirkt auf jeden Fall. Ich denke über den Segen nach. Segen ist mir wichtig. Im Gottesdienst öffne

ich meine Hände, wenn der Pfarrer den Segen spricht. Ich will den Segen empfangen – für mich. Aufnehmen in mein Leben. Beim Nachdenken spüre ich – ein Mensch als Gegenüber wäre mir lieber. Aber eigentlich kommt doch der Segen von Gott! Es ist nicht der Segen des Menschen oder des Roboters, sondern Gottes Segen. Davon bin ich überzeugt, dass Gott selbst durch die Worte der Bibel mit mir spricht. Und wenn das so ist, dann ist es eigentlich nicht so wichtig, ob die Bibel als Buch vor mir liegt und ich die Worte lese; ob ein Mensch im Gottesdienst vor mir steht und mir den Segen zuspricht; oder ob ein Roboter seine Arme hebt und mich segnet. Oder?

So ganz fertig bin ich noch nicht – mit dem Nachdenken über den Segensroboter BlessU-2. Aber eines habe ich gemerkt: Ohne Segen will ich nicht leben. Und Ermutigung brauche ich. Jeden Tag. Von Gott.





Fragen an

SONJA CZEKAY

Sonja Czekay (50) ist Verwaltungsangestellte in der Fachklinik Höchst.

Was hat Sie dazu bewegt den Beruf zu wählen, den Sie heute ausüben?

Mir war es immer wichtig, einen Beruf zu haben, in dem ich viel mit Menschen zu tun habe, ich aber trotzdem auch administrativ und in einem Team arbeiten kann. So kam ich zum Beruf der Industriekauffrau. Seit 23 Jahren bin ich darüber hinaus in der Erwachsenenbildung tätig, gebe Englischkurse und seit einem Jahr auch die PC-Kurse für Patientinnen bei uns in der Klinik.

Was bereitet Ihnen an Ihrer Arbeit am meisten Freude?

Es sind die kleinen Dinge – wie etwa das Gefühl, etwas bewirkt zu haben.

Was wünschen Sie sich für Ihre Arbeit in Zukunft ganz besonders?

Ich wünsche mir, dass meine Arbeit nicht ständig weiter reduziert und optimiert wird und nur noch so gerade Zeit für Dienst nach Vorschrift bleibt.

Mit welchem Menschen der Geschichte oder der Gegenwart möchten Sie einmal ein Gespräch führen?

Mit der neu gekrönten Königin Camilla. Da hätte ich so einiges, was ich sie gerne fragen würde :)

Was bringt Sie richtig auf die Palme?

Ungerechtigkeiten aller Art!

Wofür würden Sie mitten in der Nacht aufstehen?

Für meine Familie oder meine Freunde würde ich jederzeit aufstehen!

Auf was könnten Sie in Ihrem Leben nicht verzichten?

Zuallererst: auf Familientreffen. Und dann: Bücher und eine gute Tasse Tee.

Was ist ihr Lieblingsessen?

Ein Gericht aus meiner Kindheit, Shepherd's Pie. Das hat meine Oma immer so gut gekocht. Für mich ist es das ultimative »Comfort Food«.

Wenn Sie drei Wünsche frei hätten, welche wären es?

Frieden, Glück und Zufriedenheit für alle!



Hilfe im Internet

Wo anfangen bei der Suche nach Hilfe im Internet?
Auf dieser Seite finden Sie drei sehens-, hörens- und
lesenswerte Netzfundstücke.

Youtube



»FLASCHEGEIST« heißt der Youtube-Kanal von Marius Woitzik. Offen spricht Woitzik über seine eigene Geschichte, seine Abstürze, seinen Weg in und seinen Weg aus der Sucht. Und auch darüber, was die Sucht mit seiner Seele und seinem Körper gemacht hat.

Mit seinem Kanal möchte er Menschen mit seinen Erfahrungen erreichen, berühren und helfen und zur Aufklärung über und Entstigmatisierung von Suchterkrankungen beitragen.

[https://www.youtube.com/
@Flaschengeist_offiziell](https://www.youtube.com/@Flaschengeist_offiziell)



Podcast

SODAKLUB: Das sind Mika Döring und Mia Gatow. Die beiden Podcast-erinnen sprechen wöchentlich über Themen rund um Alkohol und Sucht. Ihr Ziel: eine ehrliche und angstfreie Unterhaltung darüber zu führen, welche Rolle Alkohol in unser aller Leben spielt und unseren gesellschaftlichen Umgang damit zu hinterfragen. Denn wie sie selbst in unserem Interview sagen: Niemand ist im luftleeren Raum abhängig geworden.



SodaKlub reden aber nicht nur: Unter www.sodaklub.com veröffentlicht Gatow und Döring im SodaMag auch Texte zum Thema. Hör- und Leseempfehlung!

<https://sodaklub.com/>



Information

DIE DEUTSCHE HAUPTSTELLE FÜR SUCHTFRAGEN E.V. ist die zentrale Dachorganisation der deutschen Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe. Nahezu alle Träger der ambulanten Suchtberatung und -behandlung, der stationären Versorgung Suchtkranker und der Sucht-Selbsthilfe sind in der DHS vertreten.



Die Webseite der DHS ist zentraler Anlaufpunkt für alle, die sich fundiert zum Thema Suchterkrankung informieren wollen.

<https://www.dhs.de/>



IMPRESSUM

DER RINGBOTE Das Magazin des Geschäftsbereiches Suchthilfe und des Förderkreises Suchthilfe der Zieglerschen e.V. August 2023, Nr. 2 Auflage: 3.000 Stück **HERAUSGEBER** Die Zieglerschen – Süd – gem. GmbH, Geschäftsbereich Suchthilfe, vertreten durch Rebekka Barth, Geschäftsbereichsleiterin Suchthilfe und der Förderkreis Suchthilfe der Zieglerschen e.V., vertreten durch Sabine Lorber, stellvertretende Vorsitzende **ERSCHEINUNGSORT** Wilhelmsdorf **ERSCHEINUNGSWEISE** Dreimal pro Jahr. Der Ringbote ist die Zeitschrift für ehemalige und derzeitige Patientinnen und Patienten, Freunde, Förderer, Kunden und Mitarbeitende des Geschäftsbereiches Suchthilfe der Die Zieglerschen **REDAKTION** Maria Keller (verantw.) **AUTOREN DIESER AUSGABE** Martin Baumgardt (MB), Christoph Hahn, Annette Scherer (AS), Volkmar Schreier (VS), Claudia Wörner **BILDNACHWEISE** Titelfoto: Addictive Stock/Photocase Weitere Bilder: Bastografie/Photocase (S.2), Rolf Schultes (S.2, S.3), privat (S.2, S.7, S.9, S.10, S.13, S.14, S.15), Katharina Stohr (S.3), birdy/Photocase (S.5), RG-vc/AdobeStock (S.11), Illustration: Nils Menke (S.12), champix/Stock (S.15), Peter Deuß (S.16) **ANSCHRIFT DER REDAKTION** Die Zieglerschen – Süd – gem. GmbH Geschäftsbereich Suchthilfe Maria Keller Saalplatz 4 88271 Wilhelmsdorf Telefon (07503) 920 - 103 Telefax (07503) 920 - 117 E-Mail: keller.maria@zieglersche.de für alle Fragen zum Ringboten **GRAFISCHES KONZEPT, SATZ, REDAKTION, PRODUKTION** Agentur Nullzwei, Köln Redaktion: Volkmar Schreier Gestaltung: Michaela Fehlker **DRUCK** Druckerei Marquart GmbH

PERSONALIEN

NEUE MITGLIEDER

Willkommen! Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder im Förderkreis:
Christine Zagskorn, Matthias Schäfer

TERMINE

JAHRESFEST 2023

Ankündigung I Das Jahresfest 2023 findet am 09. September 2023 in den Fachkliniken Ringgenhof und Höchstent statt – herzlich Willkommen!

MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Ankündigung II Die nächste Mitgliederversammlung findet am 09. September 2023 statt.



DAS BESONDERE BILD

»In diesem Bild geht es um gemeinsame Stärke – aber auch Belastung. Man trägt etwas auf den Schultern.«

BILD VON M. GÜLENOGLU, PATIENT DER FACHKLINIK RINGGENHOF