



FREUNDE DER STIFTUNG MARIA EBENE

# FRIENDS OF ME



Corona-Reflexion  
einer Patientin der  
TS Carina

Suchtkrankenpflege  
in Zeiten von  
Corona

Pferde in der  
Suchttherapie

Ankündigungen

# Aufstehen.....Weitergehen

## Corona-Reflexion einer Patientin der Therapiestation Carina

Foto: Pixabay

**F**reitag, der 13.03.2020. Diesen Tag werde ich wohl so schnell nicht mehr vergessen. Es war wie ein Schlag ins Gesicht, als man mir in der Carina sagte, dass aufgrund der Situation mit dem Corona-Virus die Tagesklinik ab sofort nicht mehr möglich sein wird. Ich hätte noch die Möglichkeit einer stationären Aufnahme gehabt, doch ich entschied mich dagegen. Die Vorstellung, in der Carina eingesperrt zu sein, nicht rausgehen zu können, wenn es mir zu viel wird, schreckte mich zu sehr ab. Außerdem wollte ich keinesfalls für längere Zeit auf das Computerspielen verzichten. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass ich einen stationären Aufenthalt aushalten würde.

Kaum hatte ich die Carina verlassen, kamen unguete Gefühle in mir hoch und ich bereute meine Entscheidung bereits. Es fühlte sich für mich so an, als würde die Türe der Carina jetzt endgültig zufallen und mir für immer verschlossen bleiben.

Natürlich kam dann sofort der Suchtdruck. Ich redete mir zwar ein, mich zuhause zumindest mit Computerspielen ablenken zu

können, doch im Grunde wusste ich schon an diesem Tag, dass ich es nicht lange schaffen würde, die Finger vom Alkohol zu lassen.

In Dornbirn angekommen ging ich einkaufen. Im Laden fiel es mir schwer, ruhig zu bleiben, ich sah leergeäumte Regale – das Resultat der Hamsterkäufe – und dachte, die ganze Welt wird jetzt verrückt. Zum ersten Mal nach langer Zeit blieb ich wieder vor dem

Alkoholsortiment stehen ohne nachzudenken und wie ferngesteuert, nahm ich mir zwei Flaschen Wodka und ein paar Bierdosen mit.

Zuhause in meinem Zimmer wurde der Alkohol verstaubt – das Bier im Kühlschrank, der Wodka im Kleiderschrank versteckt. Danach hockte ich mich vor meinen PC und fing an zu spielen.

Die nächsten Tage saß ich oft in meinem Zimmer und habe nur noch geweint wie ein kleines Kind. Schon lange nicht mehr habe ich mich so einsam und verlassen gefühlt. Ohne die Carina kam mir dieses Leben noch sinnloser vor als ohnehin schon.

Ich saß jeden Tag stundenlang vor dem Computer, um mich mit Spielen abzulenken. Oft konnte ich dadurch der Realität für eine Weile entfliehen, immer klappte das allerdings nicht.

Lediglich die ersten paar Tage schaffte ich es, dem Verlangen zu trinken standzuhalten. Schon nach vier Tagen, am Dienstagabend, hielt ich es nicht mehr länger aus und ich trank die ersten paar Bier. Nachdem ich acht Monate

trocken war, spürte ich die Wirkung sehr schnell, ich wurde entspannt und müde.

Von da an trank ich – bis auf ein oder zwei Ausnahmen – täglich. Meistens fing ich erst am späteren Nachmittag oder gegen Abend an. Der Alkohol half mir, nicht mehr nachdenken zu müssen und diese beschissene Situation für eine Weile zu vergessen. Ansonsten fühlte ich mich miserabel. Die Carina fehlte mir extrem.

*„Schon lange habe ich mich nicht mehr so einsam gefühlt“*

An den meisten Tagen quälte ich mich erst zu Mittag aus dem Bett. Für mich gab es keinen Grund mehr aufzustehen. Schon vor Corona wusste ich, dass es wichtig ist, eine Struktur im Alltag zu haben. Die Tagesklinik in der Carina hatte mir immer sehr geholfen und während dieser Corona-Krise wurde mir richtig bewusst, dass ich ohne Struktur verloren bin. Ich hatte total den Halt verloren.

Es fühlte sich für mich so an, als würde das Leben stillstehen. Nicht nur mein Leben, sondern auch das Leben draußen.

Ich war sehr dankbar, dass die Leute von der Carina mit mir in Kontakt blieben, auch wenn es nur telefonisch möglich war. Auch die Spaziergänge mit einer ehemaligen Therapeutin taten mir gut. So hatte ich zumindest einen persönlichen Kontakt und ich glaube, ohne sie wäre es noch schneller abwärts mit mir gegangen. Alleine schon was das Trinken betrifft.

Vor dem Corona-Virus an sich und vor einer möglichen Ansteckung hatte ich keine Angst, mich ängstigte die Situation.

Die strikten Maßnahmen der Regierung fand ich einerseits gut, gleichzeitig verunsicherten sie mich aber auch. Als ich beim Einkaufen zum ersten Mal eine Maske tragen musste, fühlte ich mich gar nicht mehr wie ein Mensch, eher wie eine Krankheit.

Eines der schlimmsten Dinge an der ganzen Situation war die Ungewissheit. Wie lange wird das so weitergehen? Wird es noch schlimmer als ohnehin schon? Wann ist es für mich wieder möglich, in die Carina zu kommen?

Aufgrund meines Alkoholkonsums fühlte ich mich psychisch und körperlich von Tag zu Tag schlechter. Ich lag viel im Bett, saß viel vor dem PC, ging kaum mehr nach draußen. Meine Kraft ging mir aus und ich merkte, wie mir die Kontrolle beim Trinken immer mehr entglitt. Ich hatte Angst, wieder komplett abzustürzen und beschloss nach einigem Überlegen ins Krankenhaus Maria Ebene zu gehen. Kaum hatte ich diesen Entschluss in der Carina mitgeteilt, ging es sehr schnell. Eine Therapeutin regelte alles für mich und schon einen Tag darauf, am 10.04.20, konnte ich zur Aufnahme ins Krankenhaus kommen. Ich hatte sehr große Befürchtungen, dass ich die verpflichtenden zwei Wochen Quarantäne nicht aushalten würde, aber mir war klar, dass es nicht anders geht. Länger daheim zu bleiben hätte endgültig in einer Katastrophe geendet.

In der Maria Ebene fühlte ich mich zuerst sehr unsicher und unwohl, doch das Pflegepersonal war sehr nett und bemüht und ich gewöhnte mich an die neue Umgebung. Meine Zimmerkollegin kannte ich bereits aus der Carina. Wir kamen gut miteinander aus und das war eine große Erleichterung, da es mir üblicherweise sehr schwer fällt, ein Zimmer mit jemanden teilen zu

*„Das Gefühl des Eingesperrtseins war eine große Herausforderung“*

müssen und kaum Zeit für mich alleine zu haben. Durch diese Aufnahme gelang es mir außerdem, mich von der Corona-Krise zu distanzieren. Ich las deutlich weniger Nachrichten, dachte nicht mehr so viel über diese Situation nach und belastete mich selbst dadurch nicht mehr so sehr wie draußen.

Trotzdem war die Zeit in der Maria Ebene alles andere als leicht für mich. Die Entzugssymptome waren doch stärker als ich erwartet hatte. Mich plagte sehr oft Suchtdruck nach Alkohol, Schneidedruck und auch das Computerspielen fehlte mir extrem. Immer wieder hörte ich von Seiten des Pflegepersonals, dass ich darüber reden soll, wenn es mir schlecht geht. Das fiel mir jedoch extrem schwer. Doch das kenne ich nur allzu gut von mir. Ich will mich nicht aufdrängen, niemandem zur Last fallen und vor allem nehme ich mich dafür selbst nicht wichtig genug.

Eine große Herausforderung war das Gefühl des Eingesperrtseins. Oft hatte ich den Drang, einfach meine Sachen zu packen und abzuhaufen. Ich stellte mir in solchen Momenten die Frage, wieso ich mir das alles überhaupt antue. Selbstverständlich war ich auch durch mangelnde Ablenkung, da es kaum Beschäftigung gab, völlig auf mich allein gestellt. Allerdings hätte ich keinesfalls die Energie für einen Alltag mit mehr Struktur gehabt. Ich fühlte mich die ganze Zeit völlig erschöpft, es kostete mich schon sehr viel Kraft, morgens überhaupt aus dem Bett zu kommen. Oftmals fühlten sich die Nächte auch nicht wirklich erholsam an, da ich vermehrt von Alpträumen geplagt wurde.

Am anstrengendsten waren meine Stimmungsschwankungen. Mal fühlte ich mich depressiv und hoffnungslos, dann wiederum hatte ich extreme innere Anspannungen. Aber es gab zwischendurch auch Zeitspannen, in denen ich ruhig war und sogar wieder Momente, in denen ich lachen konnte.

„Trotzdem taucht immer wieder die Frage auf....wie soll es weitergehen?“



Foto: Pixabay

In die Ergotherapie ging ich regelmäßig. Anfangs war ich skeptisch, aber es hat mir schließlich doch überraschend gut gefallen und war vor allem eine willkommene Abwechslung. Ebenso war ich über jeden kleinen Spaziergang dankbar, den ich mit einem der Betreuer machen konnte.

Schlussendlich vergingen die 18 Tage in der Maria Ebene dann doch ziemlich schnell. Mit gemischten Gefühlen kam ich am 28.04.20 dann in die Carina. Einerseits war ich erleichtert, die Quarantäne durchgestanden zu haben und endlich in die Carina zu dürfen, auf der anderen Seite hatte ich aber auch Gefühle von Scham und Versagen. Ich hatte immer wieder Zweifel, ob ich überhaupt in die Carina gehen soll, insbesondere in jenen Momenten, in denen mir alles total sinnlos vorkam, oder wenn es mich zurück nach Hause zog, zu meinem Computer oder zum Alkohol. Immer wieder kreisten dieselben Fragen in meinem Kopf:

*Wie soll das alles weitergehen?*

*Was soll ich nur machen?*

*Wird es überhaupt wieder leichter?*

Ich entschloss mich dann aber doch dazu, es zumindest zu versuchen: einfach mal in der Carina ankommen und schauen, ob ich es aushalte. Gehen kann ich dann immer noch, sagte ich mir.

Es war sehr komisch, wieder stationär aufgenommen zu werden und die ersten Tage fühlte ich mich nicht

so wirklich wohl in der Patientengruppe. Anfangs hatte ich zusätzlich auch noch schwer mit meinen Anspannungen und Ärger über Mitpatienten zu kämpfen. Ich hatte noch überhaupt keine Geduld, schnell wurde mir alles zu viel.

Ich gewöhnte mich aber wieder recht schnell ein und ich spüre jetzt, wie gut es mir tut, wieder Teil einer Gemeinschaft zu sein. Ich habe hier immer noch mit Erschöpfung zu kämpfen, es wird nur sehr langsam besser. Die Struktur in der Carina gibt mir viel Halt. Dass die Leitung es ermöglichte, wieder in den Ausgang zu gehen, war eine enorme Erleichterung. Für mich ist es wichtig, auch mal aus dem Haus „flüchten“ zu können und spazieren zu gehen. Das Gefühl vom Gefangensein, das ich davor stark hatte – sowohl in der Maria Ebene als auch in der Carina – wurde ich damit wieder los. Das erleichterte das Hiersein enorm und mit der Arbeits-, Gruppen- und Einzeltherapie habe ich immer etwas zu tun und so vergehen die Tage hier nun ziemlich schnell.

*Trotzdem taucht in mir immer wieder die Frage auf:*

*Wie soll es weitergehen?*

# „THE MASKED NURSE 2020“ –

## Suchtkrankenpflege in Zeiten von Corona - Sichtweisen und Erfahrungen

Text: DGKS Julia-Maria Moosmann

Aus dem Leben einer psychiatrischen Krankenschwester der Therapiestation Lukasfeld.

Wie gewohnt ging ich an jenem Tag zur Arbeit ohne zu wissen was wir heute wieder für Infos bekommen werden. Gegen Nachmittag kam die Botschaft, dass wir unsere Station bis Ende Woche, sprich Freitag, schließen müssen. Wir haben uns dafür entschieden den Patienten die Mitteilung am darauffolgenden Tag in der Früh zu machen um keine Unruhe hinein zu bringen. Der Schock für die Patienten war groß und es entstanden viele Fragezeichen – Wo soll ich hin? Wie wird es mir gehen? Was erwartet mich draußen? Werde ich clean sein? ....

Fragen, die wir zunächst nicht alle beantworten konnten. Umso schneller mussten wir dann jedoch handeln um für jeden eine passende Lösung zu finden. Auch für uns fühlte sich nicht alles richtig und stimmig an, aber wir hatten auf diese Situation keinen Einfluss. Schließlich haben wir es mit erwachsenen Menschen zu tun, die ihr Leben sowieso irgendwann selbst bewältigen müssen. Wir haben uns nach und nach auf die Entlassungen vorbereitet. Manch ein Patient konnte die Station nicht schnell genug verlassen. Und plötzlich waren alle weg. Das Haus war leer und wir waren hier ohne Patienten. Ein komisches Gefühl machte sich in uns breit. Dennoch hatten wir noch viel zu tun mit Putzen, Aufräumen und Material verstauen.

In der folgenden Woche bekamen wir die Information, dass die personellen Ressourcen, die wir jetzt hatten, im Krankenhaus Maria Ebene benötigt werden würden. In welcher Form das sein wird, war lange Zeit nicht klar. Im ersten Schritt haben wir uns auf bestätigte Covid 19 Personen vorbereitet, die krankenhauspflchtig bzw. auch sauerstoffpflichtig sein würden. Also machten wir uns an die Arbeit und haben umgeräumt, Material bestellt, Dienstzimmer eingerichtet, .....

Kurze Zeit später kam die Information, dass unsere Betten für betagte Menschen aus diversen Pflegeheimen benötigt werden würden. Das hat unseren Plan deutlich verändert. Wir wussten nicht so richtig worauf wir uns vorbereiten sollen.



Zum Glück kam dann die Info, dass wir nun psychiatrische Patienten aus dem subakuten Bereich des Landeskrankenhauses Rankweil bekommen würden. Unser Plan änderte sich zwar, aber wir konnten uns nun wirklich vorbereiten.

Nun gut, die ersten Patienten wurden aufgenommen. Es war am Anfang ganz schön turbulent, da man ja nicht alle Eventualitäten einplanen konnte.

Nebenbei musste ich natürlich meinen Alltag zu Hause bewältigen, wobei dieser vor allem aus Kochen, Putzen, Wäsche waschen, Sport machen und neue Rezepte auszuprobieren bestand. Ich habe mich mit niemandem getroffen. Es gab jedoch virtuelle Telefonat, bei denen man wenigstens das Gefühl hatte, dass man seine Freunde bzw. Familie irgendwie sehen kann. Das Virus an sich bereitete mir keine Angst, aber die Auswirkungen auf das Leben der einzelnen Menschen waren teilweise dramatisch.

Wir wurden in 2 Teams aufgeteilt, in denen wir arbeiten mussten, damit sich nicht immer alle begegnen, falls ein Teammitglied infiziert werden würde. Eine zusätzliche Herausforderung war die Mischung der Teams von Lukasfeld und Maria Ebene. Da wir im Alltag verschiedene Arbeitsweisen haben, mussten wir uns gemeinsame Strategien überlegen.

Alles in Allem habe ich diese Zeit als eine Bereicherung empfunden. Es war eine Abwechslung zum routinierten Alltag und man konnte die Arbeitskollegen der Stiftung richtig kennenlernen. Ich bedanke mich für eine lehrreiche, spannende und zugleich intensive Zeit.



# Viel mehr als nur ein Pferd - das Spiegelbild der Seele

Text: Birgit Hackspiel/Thomas Vogt

## Je näher ich dem Pferd bin, desto sicherer fühle ich mich

Katharina ist Angstpatientin. Ihre Taktik ist der Rückzug. Es kostet sie einiges an Überwindung, sich dem großen, stattlichen Wallach Lorenzo zu nähern. Aber Therapeut Thomas Vogt leitet sie an und gibt ihr Zuversicht. Ganz vorsichtig streichelt sie das Pferd am Hals, lächelt und spricht mit ihm. "Wie hoch ist dein Angstlevel?", fragt Vogt. "95 von 100", sagt Katharina. Am Ende der Stunde wird es deutlich weniger sein.

Pferde spiegeln ihr menschliches Gegenüber. Sie spüren Anspannungen, Unehrllichkeit oder innere Schmerzen der Menschen und zeigen das. "Damit kann man arbeiten", sagt Thomas Vogt. Es geht darum, eine Beziehung zwischen Patient, Therapeut und Pferd aufzubauen. Vogt erinnert sich an eine Patientin, die

bei einem besonders sensiblen Pferd heftige Abwehrreaktionen ausgelöst hat. "Er spitzte die Ohren heftig nach hinten und wollte sie nicht an sich heranlassen. Er spürte ihre ganze Unehrllichkeit und ihre Aggressionen. Pferde sind wirklich die Spiegel der Seele!"

## Schritt für Schritt

Zu einer Stunde gehört alles: Das Pferd putzen, Hufe auskratzen, satteln, führen und reiten - soweit es geht. "Es darf zu keiner Überforderung kommen, die Grenzen werden von den Patientinnen und Patienten selbst gesetzt und von uns unbedingt akzeptiert", so Therapeut Thomas Vogt. "Wir fangen ganz klein an und gehen vorsichtig Schritt für Schritt weiter."

"Viele Patientinnen und Patienten sind traumatisiert, haben Missbrauchserfahrungen und spüren sich und ihre Grenzen nicht", so Vogt. Die Ehrlichkeit des Pferdes und auch seine körperliche Wärme ist eine Herausforderung für manche und deshalb eine große Chance. Das Sitzen auf dem Pferd mit den schaukelnden Bewegungen erinnert aber auch an die Geborgenheit im Mutterleib.

## Vertrauen aufbauen

Dadurch kann Vertrauen aufgebaut werden. "Je näher ich dem Pferd schließlich bin, desto sicherer fühle ich mich", sagt Katharina. Das Arbeiten mit dem Tier wird im Idealfall "ein sicherer Ort" für die PatientInnen - ein Ort, an dem sie sich in schwierigen Situationen innerlich zurückziehen und sich geborgen fühlen können.

Auf dem Pferd sitzend leitet Therapeut Thomas Vogt Katharina zu verschiedenen Übungen an. Immer wieder soll sie auch die Augen schließen um das Pferd und sich selbst besser spüren zu können. Das sollen schöne, authentische Erfahrungen sein, die wieder abgerufen werden können: "Ein sicherer Ort eben", erklärt Vogt.

## Zugang zu eigenen Gefühlen

Viele haben eine große Trauer in sich - wie Katharina. Ihre Mutter war keine verlässliche Bezugsperson. "Sie war viel krank und depressiv", sagt Katharina, "heute so und morgen anders. Eine konstante Bindung aufzubauen war nicht möglich." Ihr Anker war immer ihr Vater gewesen. Als der plötzlich verstarb, tauchten ihre schon vergessenen geglaubten Angst- und Panikattacken wieder auf. Als die Überforderung als alleinerziehende Mutter hinzukam, schlich sich immer mehr der Alkohol als beruhigender Freund ein. Obwohl sie nie in Anwesenheit ihres mittlerweile 20-Jährigen Sohnes getrunken habe, sei wohl vieles schiefgelaufen, über das sie nun mit ihm reden möchte.

Im Anschluss an die erste Stunde mit dem Pferd, konnte sie erstmals wieder aus der Tiefe weinen. „Das sind alte Tränen“, so Katharina.

## Ein sicherer Ort

„Wichtig ist in jedem Fall, dass die Patientin mit einem guten Gefühl aus der Therapiestunde geht“, so Vogt. Nach der Einheit tauscht er seine Beobachtungen mit den Psychotherapeut\*innen aus, im Team oder einzeln.

Ein sicherer Ort ist der Stall mit den drei Wallachen übrigens auch außerhalb der Therapiestunden. Viele kommen einfach so vorbei, etwa um die Pferde zu streicheln oder ihnen etwas zu erzählen. Vogt erzählt von einer Patientin, die in der Box eines Pferdes ihre Nächte verbrachte und sich mit dem Pferd unterhielt, wenn sie nicht schlafen konnte. Dem Pferd sei das auch recht gewesen, schmunzelt Vogt.



Foto: Pixabay



Foto: Pixabay

Liebe Mitglieder von Friends of ME!

An dieser Stelle möchten wir es nicht versäumen, uns bei allen, die den Jahresbeitrag 2020 und so manche großzügige Spende bereits einbezahlt haben, ganz herzlich zu bedanken. Es braucht weiterhin Freunde, Förderer und Unterstützer wie Sie, damit wir auch in Zukunft unsere vielfältigen Aufgaben - von der Bewusstseinsbildung bis hin zu sozialen Unterstützungen - bewältigen können. All jene, die den Mitgliedsbeitrag von € 15,- noch nicht einbezahlt haben, möchten wir auf diesem Wege nochmals daran erinnern und bedanken uns schon jetzt dafür.

Der Vorstand

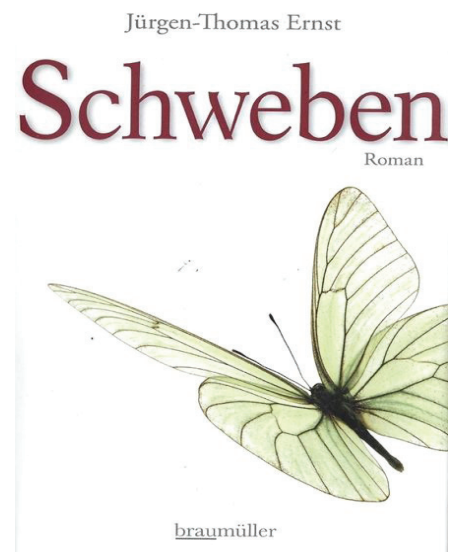
## Vorankündigungen:

### FoME-Preisjassen am Mittwoch, den 14. Oktober 2020:

Der FoME-Vorstand hat beschlossen, dass abgesagte Preisjassen, unter der Voraussetzung, dass Veranstaltungen am Krankenhaus Maria Ebene im Herbst wieder durchgeführt werden dürfen, nachzuholen.

Wir werden Sie, wie gewohnt rechtzeitig schriftlich einladen und den Termin über unsere Homepage bekanntgeben.

### FoME-Leseabend am Mittwoch, den 25. November 2020:



.....eine Sehnsucht ist uns allen gemein. Dass es einen Menschen gibt, den wir lieben und der uns liebt, von dem wir uns verstanden fühlen und den wir verstehen. Manche suchen diesen Menschen ihr ganzes Leben lang. Und finden ihn nicht. Aber es gibt Menschen, die einander finden.....

**Jürgen-Thomas Ernst**, 1966 in Vorarlberg geboren, wird uns beim diesjährigen Friends of ME Leseabend Texte aus seinem neuen Roman Schweben vorstellen.

Liebe Leserinnen und Leser!

„Die Welt ist so groß wie das Fenster, das du ihr öffnest“ ..... In diesem Sinne wünsche ich Euch allen, auch in Zeiten von Corona, schöne und entspannende Sommermonate. Werdet oder bleibt gesund!!!!

Eure Annemarie Sturm