



FREUNDE DER STIFTUNG MARIA EBENE

# FRIENDS OF ME



Corona und  
Gesellschaft

Pandemie und  
die ambulante  
Suchthilfe

Aktiv aus der Sucht

Veranstaltungsabsagen

# CORONA & GESELLSCHAFT

## Steht uns die Krise noch bevor?



Foto: Pixabay M. Gaida

Die Folgen der aktuellen Covid19-Krise lassen sich noch nicht sicher abschätzen und auch, um welche Folgen es sich handeln könnte, lässt sich vielleicht nur erahnen, so könnte man meinen.

Blickt man in die Vergangenheit so lassen sich aber anhand der Finanzkrise 2008 und deren Folgen realistische Szenarien auch für die aktuelle Situation ableiten.

Am 15. September 2008 meldete damals die Investmentbank Lehman Brothers Insolvenz an und markierte einen zentralen Höhepunkt der damaligen Krise. Die Folgen nach Einbruch der Weltwirtschaft, messbar beispielsweise anhand der BIPs verschiedener Länder, sah man damals aber erst Jahre später und in den einzelnen Ländern unterschiedlich ausgeprägt.

Zentral dabei zeigte sich auch der Schuldenstand der einzelnen Länder, der quasi direkt verbunden mit den Möglichkeiten bzw. der Stabilität



**Gleichzeitig zeigen sich die Aspekte Arbeitslosigkeit, Jugendarbeitslosigkeit, Sorge um den Job, um die eigene Existenz mit der Entwicklung psychischer Störungen, allen voran Depression und Sucht verknüpft.**



**Prim. Dr. Philipp Kloimstein, MBA**  
Chefarzt Stiftung Maria Ebene

der einzelnen Gesundheits- und Sozialsysteme imponiert. So finden wir für die Länder Österreich, Deutschland, aber auch die Schweiz kaum massive Sparprogramme im Gesundheits- oder Sozialsystem, während es in Ländern wie Griechenland, Portugal oder Spanien zu massiven Kürzungen in diesen Bereichen kam. In Griechenland wurden beispielsweise ca. 1/3 der Streetwork-Programme geschlossen und die Kürzungen im Gesundheitswesen betragen bis zu 40 %.

Gleichzeitig zeigen sich die Aspekte Arbeitslosigkeit, insbesondere die Jugendarbeitslosigkeit bzw. die Sorge um den Job und damit einhergehend um die eigene Existenz mit der Entwicklung psychischer Störungen, allen voran mit Depression und Sucht verknüpft, wie zahlreiche Studien weltweit seit 2008 belegen können.

Traurige Höhepunkte stellen dabei auch die Suizidraten dar. So stieg in Griechenland die Suizidrate zwischen 2007 bis 2009 um +17 % und von 2010 bis 2011 um +40 % und gleichzeitig findet sich eine Verdoppelung der HIV-Neuinfektionen bei einer Steigerung des Heroinkonsums 2009 um + 20 %, neben einer Verdoppelung von Gewalt- und Totschlagsdelikten sowie Diebstählen zwischen 2007 und 2009. In Italien kam es 2008 gar zu einer Verdoppelung der Suizide.

Blickt man noch weiter in die Vergangenheit, so findet man mit dem Zusammenbruch der New Yorker Börse am 24.10.1929 („Black Thursday“ – schwarzer Donnerstag) ebenfalls eine damals fulminante Zäsur der Weltwirtschaft heute als „große Depression“ bekannt mit damals auch massiven Auswirkungen auf die Psyche u. a. mit ebenfalls

Anstiegen der Suizidraten weltweit.

Bereits 1897 findet sich beim französischen Soziologen Émile Durkheim (1858–1917) in seiner Studie „Le suicide: Étude de sociologie“ der Zusammenhang zwischen Krisenzeiten und Häufung von Selbstmorden beschrieben.

Aktuell finden sich Zunahmen von psychischen Problemen bereits in den Institutionen merkbar, wie auch in der Zunahme von Suchterkrankungen bzw. teils erhöhtem Konsum von Suchtmitteln und Rückfällen. Der Höhepunkt ist aber noch nicht absehbar, geschweige denn erreicht.

Denn das wirkliche Ausmaß wird sich sehr wahrscheinlich erst in den nächsten 3-4 Jahren zeigen, wenn die wirtschaftlichen Folgen konkreter werden.

Wichtig aus heutiger Sicht, insbesondere anhand der Erfahrungen und Daten der jüngeren Vergangenheit, ist ein gut funktionierendes Gesundheits- und Sozialsystem. Einsparungen in diesen Bereichen führen leider, wie man in Studien nachlesen kann, zu massiven Problemen und menschlichen Tragödien. Gesellschaftlich erscheint ein Zusammenhalt im Großen wie auch im Kleinen, wichtiger denn je, insbesondere wenn man an die Folgen des Börsencrash von 1929 mit den schrecklichen Entwicklungen von 1938 bis 1945 denkt.

In diesem Sinne halten wir zusammen

Ihr Philipp Kloimstein

Quellen und Literatur beim Autor erhältlich

# Herausforderungen durch die Corona-Virus-Pandemie für die ambulante Suchthilfe und deren KlientInnen



**Mag. Werner Jochum**  
Leitung CLEAN in Bludenz  
Psychotherapeut

*Mag. Werner Jochum war Lehrer am Gymnasium Bludenz und arbeitete nach seiner Anerkennung als Psychotherapeut 1998 in der damaligen Suchtberatung Bludenz. Seit der Übernahme durch die Stiftung Maria Ebene 2005 wird das Clean in Bludenz von ihm geleitet.*

*Zwölf Jahre lang begleitete er im Auftrag der Caritas in Bludenz eine Gruppe von Menschen mit Alkoholproblemen. Ausbildungen in Systemischer Familientherapie, Integrativer Körperpsychotherapie und Traumatherapie (EMDR). Neben seiner Arbeit mit Menschen mit Suchtverhalten ist er u.a. leidenschaftlicher Bergwanderer, Schifahrer und Opa von sechs Enkelkindern.*

Spätestens seit dem 16. März 2020 ist – wie in fast allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens – auch in der ambulanten Suchthilfe kein Stein auf dem anderen geblieben. Es galt für uns als Einrichtung innerhalb kürzester Zeit Corona-Konzepte, Team-Splitting, Homeoffice und außerordentliche Lösungen zu implementieren und gleichzeitig die psychosoziale, psychologische, psychotherapeutische pflegerische und suchtmmedizinische Versorgung unserer KlientInnen und PatientInnen sicherzustellen und aufrecht zu erhalten. Daneben war es vor allem auch für unsere KlientInnen selbst – neben allen Herausforderungen des alltäglichen Lebens – eine Zeit der Unsicherheit: verstärkte Isolation, Angst um die eigene Gesundheit oder auch die Angst, ohne die notwendigen Medikamente – also „unversorgt“ – zu sein. Auch konnten unsere obdachlosen PatientInnen das „Zuhausebleiben“ natürlich nicht umsetzen, was in einigen Fällen leider auch mit Strafen geahndet wurde. Auch für die MitarbeiterInnen unserer Einrichtung war dieser „Lockdown“ ebenso geprägt von Unsicherheit und der Frage „Wie gehts weiter?“

Die meisten KlientInnen-Kontakte wie auch die Team-Sitzungen konnten nicht persönlich stattfinden, sondern bis Mai meist nur auf elektronischen Kommunikationskanälen – hier vor allem ein großer Dank an unsere MitarbeiterInnen und an unsere ITK & Technik-Abteilung, die dies reibungslos und innerhalb kürzester Zeit ermöglicht haben. Damit konnten wir sowohl die Weiterbetreuung und das wichtige „Kontakt-Halten“ mit den KlientInnen als auch den Team-Austausch professionell umsetzen. Die gute Zusammenarbeit mit unseren Systempartnern wurde ebenfalls intensiviert, um schneller und besser auf aktuelle Entwicklungen reagieren zu können.

Die wichtigsten Zielsetzungen waren zu Anfang der Pandemie und sind auch jetzt aktuell:

- Aufrechterhaltung der psychosozialen, psychologischen und psychotherapeutischen sowie der pflegerischen und medizinischen Versorgung unserer Sucht-KlientInnen dezentral in den Standorten der Beratungsstelle sowie in der Abgabestelle.

- Minimierung der gesundheitlichen Risiken für alle unsere PatientInnen, MitarbeiterInnen und Systempartner.

Künftige Herausforderungen bleiben natürlich die weiterhin unsichere Situation bezüglich der Infektionszahlen, aber auch Budget-Einsparungsnotwendigkeiten vonseiten des Landes Vorarlberg. Des Weiteren die Aufrechterhaltung der Versorgung unserer PatientInnen in einer sehr herausfordernden Zeit, gerade auch im Hinblick auf ständige Anpassungen der Corona-Hygiene-Konzepte, etwaige Ansteckungen, Quarantäne-Fälle bei PatientInnen und/oder MitarbeiterInnen und die Notwendigkeit, kurzfristig kreative Lösungen zum Wohle aller zu implementieren.

Aufgrund der aktuellen Entwicklungen werden leider wohl auch in Zukunft die substanzgebundenen wie auch die verhaltensbezogenen Abhängigkeiten in unserer Gesellschaft eine sehr große Rolle spielen. Im gesamten Clean gab es seit Jahresbeginn bis inkl. 31.08.2020 247 neue Behandlungen und 371 neue Kurzkontakte. Der **Zuwachs von KlientInnen im Substitutionsprogramm** beträgt im Vergleich zum Vorjahr (jeweils 01.01.-31.08.): **+11,33 %**. Der **Zuwachs von PatientInnen mit offenen Verfahren** nach Suchtmittelgesetz und Strafgesetzbuch beträgt **+19,38 %**. In der **Abgabestelle** beträgt der **Zuwachs seit dem Lockdown** (16.03. - 31.08.2020) **+22 KlientInnen**.

Es bleibt uns allen das Wichtigste zu wünschen:  
 **Bleiben wir gesund!**

Wolfgang Grabher, MSc  
Leiter Clean Bregenz & Feldkirch

Mag. Werner Jochum  
Leiter Clean Bludenz



**Wolfgang Grabher, M.Sc.**  
Leitung CLEAN Bregenz und Feldkirch  
Klinischer- und Gesundheitspsychologe

*Der Psychologe Wolfgang Grabher, M.Sc. arbeitete über 5 Jahre im Krankenhaus Maria Ebene in Frastanz. Seit Oktober 2018 leitet er die Drogenberatungsstelle und die Abgabestelle des CLEAN in Bregenz, seit dem Juni 2020 leitet er auch die Drogenberatungsstelle CLEAN in Feldkirch.*

*Er ist seit 2019 Mitglied im wissenschaftlichen Beirat des Österreichischen Rauchfrei Telefons, seit 2020 ist er auch Mitglied im Beirat für das Österreichische Dokumentationssystem der Klienten und Klientinnen der Drogenhilfe (DOKLI) der Gesundheit Österreich GmbH.*

# Aktiv aus der Sucht



## Bewegung und Sport bei Suchterkrankungen

Foto: Pixabay



**Philipp Zauner, M.A.**  
Sporttherapeut

Studium der Sportwissenschaft an den Universitäten Innsbruck und Konstanz. Als akkreditierter Trainingstherapeut des österreichischen Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz bringt er mehrjährige Berufserfahrungen aus den Bereichen Kardiologie, Onkologie und der Psychosomatik mit. Über ein Jahrzehnt war er zudem als Leichtathletiktrainer im In- und Ausland tätig und hat während dieser Zeit zahlreiche Athleten an ein nationales Top-Niveau herangeführt. Als Vortragender bei Aus- und Fortbildungsveranstaltungen wird er bis heute gerne gebucht. Philipp Zauner arbeitet seit April 2019 am Krankenhaus Maria Ebene.

Regelmäßige Bewegung ist eine der wirksamsten und wichtigsten Maßnahmen, die Menschen ergreifen können, um ihre Gesundheit auf vielen Ebenen zu verbessern. Bereits Aristoteles (384 bis 322 v. Chr.) würdigte die „Gymnastik“ als allgemein körperlich wohltuend und der römische Dichter Juvenal (etwa 60 bis 140 n. Chr.) fand es wünschenswert, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper sei.

Bewegungs- und sporttherapeutische Interventionen nehmen einen zunehmend größeren Raum bei der Therapie von Suchtkranken ein und gehören in vielen stationären, therapeutischen Suchthilfe-Einrichtungen zum grundlegenden Bestandteil des Behandlungskonzepts. Die Wirksamkeit der Bewegungs- und Sporttherapie zur Behandlung der Substanzabhängigkeit konnte in mehreren Untersuchungen nachgewiesen werden.

Chinesische Forscher um Wang D. et al. gingen in einer Metaanalyse aus dem Jahr 2014 der Frage nach, ob eine regelmäßige sportliche Aktivität eine potenziell wirksame ergänzende Therapiemaßnahme bei Entzug von Alkohol, Nikotin und illegalen Drogen sein kann.

Die Ergebnisse zeigten eindeutig, dass Entzugsbehandlungen, die körperliche Aktivität beinhalten, die Abstinenzrate effektiv erhöhen, Entzugssymptome lindern sowie zudem Angstzustände und Depressionen stärker reduzieren können als Behandlungen ohne körperliche Aktivität. Dabei gibt es keinen signifikanten Unterschied, in welcher Intensitätsstufe die körperliche Betätigung durchgeführt wird. Fernöstliche Sportarten wie Qi Gong, Tai Chi oder Yoga verbessern die Abstinenzrate in gleichem Maße wie klassische Ausdauersportarten.

Es kommt also nicht so sehr darauf an, sich körperlich zu verausgaben, vielmehr scheint es wichtig zu sein, generell Körper und Geist zu aktivieren, um den Drogenentzug effektiv zu unterstützen.

Deimel (2011) berichtet von Studien zur Wirkung von bewegungstherapeutischen Maßnahmen, die einen Zugewinn an Selbstwert und Selbstvertrauen sowie ein verbessertes Körper- und Selbstkonzept feststellen konnten. Des Weiteren wurden eine verbesserte Selbstständigkeit und Unabhängigkeit und ein allgemein besserer Gesundheitszustand erreicht.

Sport kann positive Gefühle wie Lust und Freude vermitteln. Viele Patienten und Patientinnen werden durch Bewegung motiviert und begeistert, entdecken für sich eine neue Sportart, lernen ihren Körper besser kennen und steigern ihr Wohlbefinden. Auch die Lebensgestaltung kann durch Sport entscheidend verändert werden. Sport als soziale und Spaß bringende Aktivität kann als sinnvolle Freizeitbeschäftigung wahrgenommen werden.

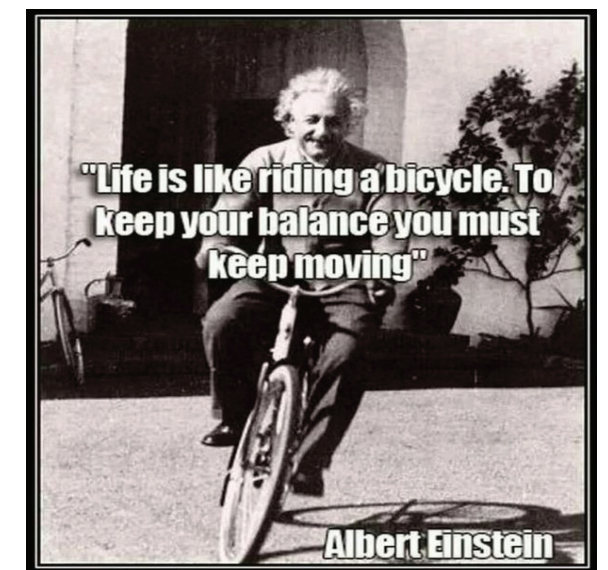
Vor allem der Aufbau bzw. die Wiederherstellung der körperlichen Funktionstüchtigkeit, altersbedingter Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit sowie die positive Beeinflussung psychosomatischer Befindlichkeitsstörungen scheinen die wesentlichen Effekte durch Sport und Bewegung bei Suchterkrankungen zu sein (vgl. Brooks, 2005).

Es konnte sogar nachgewiesen werden, dass die erhöhte Aktivität durch Sport ähnlich wie Alkohol, das dopaminerge System anspricht und damit eine funktionale Alternative zum Alkoholkonsum darstellen kann.

In der Sporttherapie werden die körperlichen, emotionalen, geistigen und sozialen Elemente zu einem ganzheitlichen Erleben zusammengeführt. Bewegungstherapeutische Maßnahmen führen also zu einer Verbesserung physischer und psychischer Parameter – Sport stärkt Körper und Seele.

Prof. Wildor Hollmann, einer der renommiertesten Sportmediziner Deutschlands, bringt es auf den Punkt:

„Es gibt kein Medikament und keine Maßnahme, die einen vergleichbaren Effekt hat wie das körperliche Training. Gäbe es ein solches Medikament mit solch hervorragenden Wirkungen und quasi ohne Nebenwirkungen, wäre jeder Arzt gehalten, es zu verschreiben.“



„Das Leben ist wie Fahrradfahren. Um die Balance zu halten musst du in Bewegung bleiben“



## Im Zeichen der Pandemie



Foto: Pixabay

**D**ieses Jahr steht leider auch bei uns im Zeichen des Coronavirus. Das mussten wir alle in den vergangenen Monaten schmerzlich erfahren.

Durch diese Pandemie wird auch in unserem Vereinsleben vieles verändert und in Frage gestellt. Dies betrifft vor allem unsere beliebten Veranstaltungen, die immer ein Highlight für uns, unsere VereinsmitgliederInnen und BesucherInnen darstellen.

Da sich die aktuelle Corona-Situation weiterhin als zu wenig stabil darstellt, wurde beschlossen, in allen Krankenhäusern Vorarlbergs keinerlei Veranstaltungen bis mindestens Jahresende durchzuführen. Folglich müssen wir das geplante Preisjassen am 14.10.2020 sowie den Leseabend am 25.11.2020 für dieses Jahr leider absagen.

Wir bedauern dies sehr! In der nächsten Sitzung wird der Vereinsvorstand darüber beraten, ob und in welcher Form wir unsere Aktivitäten zukünftig durchführen können, damit das Vereinsleben und der Kontakt zu unseren Mitgliedern, Freunden und Förderern wieder forciert werden kann.

Passen Sie auf sich auf, bleiben Sie gesund und genießen Sie inzwischen die neue Ausgabe des FoME-Newsletters.

Liebe Grüße im Namen des Vorstands

Eure Annemarie Sturm