

Tagesseminar "Suchtselbsthilfe im Spannungsfeld zwischen Sucht und psychischen Störungen"

Am 11. August fand, das oben genannte Seminar, im Caritas Haus in Bingen mit 10 Teilnehmer statt. Referent Ralph Eisele trug zu Anfang Wünsche und Fragen der Teilnehmenden zusammen. Schnell wurde klar, dass ein Tag zu wenig sein würde um dieses Thema umfassend behandeln zu können und wir nur einen groben Ausschnitt von dem komplexen Thema bearbeiten können.

Bei alkoholabhängigen Patienten treten psychische Erkrankungen bei ca. 50% der Fälle auf. In erster Linie handelt es sich hierbei um Depressionen, Angst- und Panikstörungen, sowie den Persönlichkeitsstörungen. Auf diesem Hintergrund ist eine Suchterkrankung auch als Selbstheilungsversuch bzw. als Selbstmedikation zu sehen.

Anhand der Objektbeziehungstheorie von Melanie Klein wurde uns deutlich gemacht, was entscheidend zur psychischen Entwicklung eines Menschen beiträgt und wie er sein späteres Leben gestaltet.

Wenn wir in den ersten Lebensjahren von den Eltern über- oder unterversorgt werden, wir Ablehnung und in späteren Jahren viel Kritik erleben, werden wir nicht als die Persönlichkeit angenommen, die wir sind.

Diese Menschen sind tendenziell gefährdeter, was psychische Störungen oder auch Sucht betrifft, wie ein Mensch der von Anfang an liebevolle Zuneigung erfährt und dadurch ein gutes, stabiles Selbstwertgefühl eingepflanzt bekommt.

Es ging auch um die eigenen Bedürfnisse:

Wann kann ich diese durchsetzen und wann ist es besser mit der Durchsetzung zu warten?

Durch den teils jahrelangen Konsum und das „runterschlucken“ unserer Bedürfnisse, müssen wir lernen unsere Bedürfnisse und die Realität in Einklang zu bringen. So das wir nicht egoistisch und rücksichtslos erscheinen, es aber dennoch auch gelingt die eigenen Bedürfnisse umzusetzen.



Dank sagen wir der IKK Südwest für die Förderung des Tagesseminars im Rahmen der Projektförderung.

Bericht und Bild Tanja Kranski, Kreuzbundgruppe Bingen 7