

HOLDERBANK: Der Effingerhort bietet suchtkranken Menschen, die es alleine nicht mehr schaffen, professionelle Hilfe

Chance für sinnerfülltes Leben ohne Alkohol

Der Effingerhort in Holderbank ist seit 90 Jahren eine Station, wo schwer Alkoholabhängige sich in professionelle Therapie begeben können. Bewohner wie Astrid und Roland lernen dort, aus ihrer Misere herauszukommen, indem sie ihr Leben neu ordnen und ohne Droge den Alltag wieder in den Griff bekommen.

Ursula Burgherr

Steil schlängeln sich die Wege auf den Chärneberg, wo der Effingerhort von üppigen Gemüsebeeten umgeben steht. In dieser abgelegenen Idylle haben alkoholranke Menschen die Chance, von ihrer Sucht loszukommen und sich selber zu finden. Astrid und Roland sind zwei der Bewohner, deren Alltag einst nur noch vom Alkohol bestimmt war. Zittern schon am Morgen bis zum ersten Schluck. Während sie als Hausfrau vor allem heimlich in den eigenen vier Wänden trank, ging er noch seiner Arbeit nach – den Flachmann immer in der Schreibtischschublade. Beide wussten: so geht es nicht weiter.

Es brauchte Mut, um den Schritt zum Entzug in der Klinik für Suchtkranke in Holderbank zu wagen, dem für jeden Betroffenen eine einwöchige Entgiftungskur im Spital oder in einer psychiatrischen Klinik vorausgeht. Dann der Aufenthalt in der Abgeschiedenheit, der von neun Monaten bis zu drei Jahren dauern kann.

Roland: «Als ich hier eintrat, war es für mich, wie wenn hinter mir eine unsichtbare Tür zugehen würde. Man hat mir das Natel abgenommen, und anfangs fühlte ich mich in meiner per-



Astrid und Roland (mit Heidi Sommer, links) geben ihrem Leben neue Perspektive mit Unterstützung des Effingerhort-Teams

Bild: ub

sönlichen Freiheit total eingeschränkt.»

Alltag ohne Sucht

Die Strukturen im Effingerhort sind straff: Zu den Mahlzeiten, punkt 7, 12 und 18 Uhr muss jeder erscheinen. Besuch ist in den ersten drei Wochen keiner erlaubt, Ausgang erst nach sechs Wochen und dann nur in Begleitung. Dazu wird man in eine Arbeitsgruppe eingeteilt, die alle drei Monate wechselt, sei es Wäscherei, Küche, Garten, Landwirtschaft oder Hausdienst usw. Leiterin Heidi Sommer: «Die Leute hier müssen wieder

lernen, ihren Tag zwischen Arbeit und Freizeit zu strukturieren.» Die Pflicht, regelmässig zu essen, ist kein Schulmeister sondern lebenswichtig für Menschen wie Astrid und Roland, die Nahrungsaufnahme allzu oft durch Alkohol ersetzen. Wie erlebten es die beiden, als das für sie bisher existenzbestimmende Suchtgetränk aus ihrem Leben gestrichen wurde? Roland: «Ich war schon drei Monate trocken, als ich in die Klinik kam. Die anfängliche Lust zu trinken verschwand, sobald ich mich in die Tagesstruktur eingelebt hatte.» Die Frau kam im Anschluss an einem Spitalentzug nach Holderbank.

«Ich war körperlich und seelisch schlecht beieinander – die Nerven vom Alkohol geschädigt», erinnert sich Astrid. «Ich habe mich einfach reingeschickt, gemacht was ging. Lust zu trinken hatte ich aber von Anfang an nie.»

Den Weg zu sich selber finden

Ein wichtiger Bestandteil des Entzugs sind Gesprächstherapien, die einzeln, in Gruppen und geschlechterspezifisch stattfinden. Die Leute werden sich bewusst, wieso sie getrunken haben. Dann werden andere Verhaltensmuster eingeübt. Roland: «Wenn man

weiss, in welcher Situation zur Flasche gegriffen wurde, muss man dem etwas entgegensetzen und ein anderes Ventil suchen. Zum Beispiel spazieren, in den Wald gehen, schreien...» Mit Konflikten umzugehen, sei es privat oder am Arbeitsplatz, und sie nicht einfach «wegzuschwimmen», sind wichtige Erfahrungen, die eingeübt werden.

Der Effingerhort verfügt über Kontakt zu Firmen und Institutionen, wo die Therapierten die Arbeitswelt in Realität erleben. Astrid hat bis Dezember einen 50-Prozent-Job in einem Altersheim bekommen. Wie lange sie im Effingerhort bleibt, weiss sie noch nicht. Roland will seine Therapie Ende des Jahres abschliessen und bewarb sich soeben für eine Stelle im Finanzplanningbereich.

Sinne für die Umwelt wecken

Drei Dinge sind – so Heidi Sommer – wichtig für einen erfolgreichen Abschluss der Therapie: «Wohn- und Arbeitssituation müssen geklärt sein und die Nachbetreuung in einer ambulanten Suchtberatungsstelle. Diese Voraussetzungen sind unerlässlich, um nicht wieder ins alte Fahrwasser zu geraten.» Gipsen und Malen gehören neben Sport ebenfalls zum Programm des Effingerhorts. Auf dem Chärneberg können die Menschen ihre kreativen Fähigkeiten wieder entdecken. Astrid: «Ich ging vorher mit einem Brett vor dem Kopf durch die Welt. Als ich Bilder malte, habe ich Farben und Formen erkannt, was mir vorher alles egal war.» Und Roland: «Ich sehe wieder die Farbenvielfalt der Natur, wofür ich vorher kein Gespür hatte, weil ich immer dem Alkohol nachrannte. Noch nie freute ich mich so sehr auf den Herbst wie dieses Jahr.»