

# Diakonie Pirna

Diakonisches Werk der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens  
im Kirchenbezirk Pirna e.V.

## MUT MACH BERICHTE

aus der  
Suchtberatung  
und -behandlung

„Suchtberatung kommunal wertvoll!“  
So lautet das Motto des bundesweiten  
Aktionstages am 4. November 2020.



**DHS**  
Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.

## Wertvoll! Für wen oder was ist Suchtberatung wertvoll?

In erster Linie denke ich da an die vielen Menschen, die seit 1993 in Pirna oder Neustadt / Sa. unsere Beratungsstellen aufgesucht haben.

Es waren sehr unterschiedliche Menschen, die anfangs oft voller Angst und Scham oder auch mit großer Abwehr in der Tür standen. Gern kam wohl kaum jemand hierher.

Und doch kamen und kommen die meisten von ihnen nach dem ersten Kontakt weiter. Wir dürfen sie auf einem Stück Weg durch ihr Leben begleiten. Dieser Weg ist nicht gerade, eben und einfach. Der Weg bergauf, heraus aus der Suchterkrankung, fordert alle Kraft und Ausdauer. An Wegkreuzungen müssen Entscheidungen zum nächsten Ziel getroffen werden. Manchmal ist der Weg auch zu glatt. Das führt zu Rückschlägen. Aber jedes auch noch so kurze Wegstück mit weniger oder keinem Alkohol, Drogen oder Spieleinsatz ist wertvoll.

Wir haben die Menschen in der Beratungsstelle und in den Selbsthilfegruppen darum gebeten, uns zu beschreiben, wie ihr Weg verlaufen ist, wofür die Suchtberatung für sie wertvoll war.

Uns erreichten daraufhin mehr als 70 persönliche Lebensberichte. Die Zuversicht und der Mut in diesen Berichten bewogen uns, einige in dieser Broschüre zu veröffentlichen.

Wir hoffen, diese Lebensberichte geben den Menschen Mut,

- › die noch in einer Sucht gefangen sind und einen Ausweg suchen
- › die in ihrer täglichen Arbeit in Arztpraxen, Kliniken und anderen sozialen Bereichen tätig sind
- › die in Politik und Gesellschaft Verantwortung für strategische und finanzielle Entscheidungen tragen.

» Wir danken allen Frauen und Männern für ihren Mut, Einblicke in ihren Lebensweg zu geben, und bitten alle, deren Bericht aus Platzgründen nicht in diesem Heft zu finden ist, um ihr Verständnis.

Dagmar Mohn

LEITERIN

SUCHTBERATUNGS- UND -BEHANDLUNGSSTELLE

DIAKONIE PIRNA



## Liebe Leserinnen und Leser,

Die multifaktorielle Genese von Suchterkrankungen erfordert eine komplexe medizinische und psychosoziale Betreuung der suchtkranken Menschen, wobei die Suchtberatungs- und -behandlungsstelle eine Brückenfunktion im Feld der suchtbetroffenen Hilfen einnimmt und dieser auch im vollen Umfange gerecht wird.

Neben der menschlichen Zuwendung erfolgt durch die Beratungsstelle die individuelle Therapieplanung mit ambulanter fachlicher Beratung und Begleitung der hilfeschekenden Abhängigkeitskranken.

Aufgabe und Ziel der Einrichtung ist es, für die von der Sucht Betroffenen vorbereitende Maßnahmen zu treffen, dies bei gleichzeitiger Einbeziehung und Vermittlung in weiterführende Hilfen im Rahmen stationärer Suchtmittelentzugstherapien sowie ambulanter bzw. stationärer Rehabilitationsbehandlungen.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. med. Lutz Beese

CHEFARZT

KLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND PSYCHOTHERAPIE

HELIOS KLINIKUM PIRNA

## »Wird etwas gern und gut gemacht (...)«\*

\* auszugsweiser Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Autors Horst Winkler. Das vollständige Gedicht sowie weitere Gedichte finden Sie hier: [www.versschmiede.com/dankeschoen-gedicht](http://www.versschmiede.com/dankeschoen-gedicht) (Vor etwaiger Verwertung der Gedichte stets den Autor fragen!)

In diesem Sinne bedanke ich mich bei allen Mitarbeitern der Suchtberatungs- und -behandlungsstelle Pirna für ihre schnelle und unbeirrbar Hilfe bei den ersten Schritten in mein abstinentes Leben. Diese ersten Schritte sind bekanntermaßen die schwersten. Allein und ohne professionelle Begleitung ist es einem süchtigen Menschen unmöglich, diese geradlinig zu gehen.

Mich stützten die Mitarbeiter jederzeit mit Rat und Tat. Sie halfen mir insbesondere bei der Auswahl einer geeigneten Einrichtung für meine Entwöhnungsbehandlung und gemeinsam füllten wir nötige Unterlagen und Anträge aus. In der Wartezeit bis Therapiebeginn und die damit verbundene stationäre Aufnahme hatte ich in der Suchtberatungsstelle jederzeit einen Ansprechpartner und in regelmäßigen Gruppengesprächen war es mir möglich meine Ängste und Bedenken zu besprechen und durch den Erfahrungsaustausch zu mindern. Dadurch war es mir möglich, diese endlos scheinende Wartezeit bis Therapiebeginn suchtmittelfrei zu überstehen.

Die Mitarbeiter der Beratungsstelle führten mich auf einen sehr schwierigen Weg, welcher dazu noch sehr steil und steinig ist. Ständig gibt es die Gefahr, sich zu verirren oder wieder herab zu rutschen. Ich danke ihnen für die selbstlose Begleitung auf den ersten Metern und den Kompass, den sie mir mitgaben, um auf dem richtigen Weg zu bleiben.

Ich durchlief eine sechsmonatige Drogenentwöhnungsbehandlung in der „Alten Flugschule“ in Großrückerswalde. Anschließend nutzte ich die Möglichkeit einer Adaption von drei Monaten in Moritzburg. Ich wechselte mein Umfeld, indem ich nach Zittau zog, und meine Rentenversicherung gab mir die Chance auf eine Weiterbildung, so habe ich mich auch beruflich weiterentwickelt.

» Ich führe ein zufriedenes und suchtmittelfreies Leben.

Der Weg war sehr schwer zu gehen. Gut, dass ich ihn nie allein gehen musste. Meine Begleiter waren Gleichgesinnte mit demselben Ziel, Therapeuten sowie Mitarbeiter mit Hilfsangeboten und meine Freundin sowie meine Familie mit ihrer Liebe und dem Glauben an mich. Ich bin stolz und sehr dankbar, heute sagen zu können:

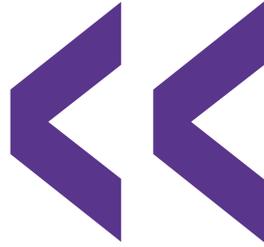
Ich bereue keinen einzelnen Schritt und blicke gern und dankbar zurück. Es war oft sehr schwer und allein hätte ich es niemals geschafft.

Nochmals herzlichsten Dank an alle, die mich dabei begleitet und gestützt haben.

Liebe Grüße aus der Oberlausitz

Albrecht, 42

Fachkraft für Arbeits- und Berufsförderung



## »Ohne die Gespräche in der Beratungsstelle würde ich wieder trinken.«

Ich bin 38 Jahre alt. Von Beruf bin ich Glasbläser und Lagerist. Mit 8 Jahren habe ich begonnen zu rauchen, mit 14 Jahren kam Cannabis dazu und später chemische Drogen (Crystal) und Alkohol. Als ich 30 war, wurde ich Vater und beschloss, keine illegalen Drogen mehr zu nehmen. Von Crystal hatte ich zwischendurch eine Psychose und einen Nervenzusammenbruch. Ich ging nach Arnsdorf zur Entgiftung. Eine Drogenentwöhnungstherapie lehnte ich ab. Ich wollte es alleine schaffen.

Im Januar 2020 habe ich bei 1,9 Promille den Führerschein verloren und wollte auch mit dem Trinken aufhören. Es waren fast täglich 10 Flaschen Bier. Ich sprach mit meinem Hausarzt darüber und kam wieder nach Arnsdorf und von dort in die Suchtberatungsstelle der Diakonie. Gesundheitlich ging es mir zu diesem Zeitpunkt schlecht, weil ich eine chronische Bauchspeicheldrüsenentzündung hatte. Das war schmerzhaft und ich habe mich sehr krank gefühlt und konnte nicht arbeiten gehen.

Die Beratungsstelle hat mir geholfen, schnell einen Antrag auf eine stationäre Entwöhnungstherapie zu stellen, und mich wöchentlich zu Gesprächen eingeladen.

Ich war dringend auf Hilfe angewiesen. Alleine konnte ich keine Formulare ausfüllen.

Nach der Therapie bin ich wieder zu Hause angekommen. Die Umstellung von der Therapie nach Hause ist mir schwergefallen. Ich konnte nicht mehr in meinem Beruf arbeiten und meine Partnerin hat mich nicht verstanden. Ich hatte mich verändert. Nur mit Nachsorgegesprächen habe ich es geschafft, trocken zu bleiben.

Ohne die Gespräche in der Beratungsstelle würde ich wieder trinken und vielleicht sterben, weil meine Bauchspeicheldrüse das nicht mehr mitmacht.

*Rene, 38*  
Monteur



## »Meinen Erstkontakt zur Suchtberatungs- und behandlungsstelle hatte ich 2013 ...«

nachdem ich unter Alkoholeinfluss einen Unfall gebaut hatte und eben meinen Führerschein wiedererlangen wollte. Ehrlich gesagt, war es mit meiner Abstinenzüberzeugung und der Einsicht, alkoholkrank zu sein, nicht weit her.

Die Therapeutin in Neustadt vermittelte mich in eine Fachklinik, doch brach ich alsbald die Behandlung ab. Ich versuchte, einen anderen Behandlungsplatz zu finden, der mir und meiner Wesensart näherkommt. In Weinböhla wurde ich, mit Unterstützung der Therapeutin, fündig. Ich beendete meine Rehabilitation erfolgreich und bestand meine Medizinisch-psychologische Untersuchung (MPU) ein Jahr später.

Gearbeitet habe ich in Frankfurt am Main in einem großen Geldhaus in gehobener Position. Sekt, Wein und andere alkoholische Getränke waren zu vielen Anlässen Normalität; gerne auch in der Mittagspause beim Italiener. Zwei Gläser Rotwein und ein Grappa waren kein Hinderungsgrund, danach weiter zu arbeiten. So fand ich mich schneller als gedacht im alten Fahrwasser wieder. Aus meinem ursprünglichen Gedanken „Wenn es ohne Alkohol geht, geht es doch auch mit ein wenig Alkohol“, wurde ein regelmäßiges Trinken. Während der Arbeit und nach Feierabend erst recht. Was sollte ich auch sonst tun, dachte ich.

Mit der Zeit musste ich, auf Druck meines Ehemannes und meines Arbeitgebers, etwas ändern. Ich begann eine ambulante

Rehabilitation. Aber auch danach war ich nicht stabil trocken, Immer wieder kam es zu Rückfällen. Ich schied aus dem Unternehmen aus und zog nach Sebnitz zu meinem Mann. Nach Rückfällen wurde ich erneut in Neustadt vorstellig. Ich musste mich entgiften lassen und war wenig enthusiastisch, noch einmal eine Rehabilitation zu beginnen. Warum sollte es ausgerechnet dieses Mal klappen?

Doch die Therapeutin brachte mich noch während der Therapievorbereitung auf die richtige Spur: meine untrennbare Vorstellung von Genuss (Nur mit Alkohol möglich, so dachte ich) und eben auch der Rausch, einfachste Form des Abenteuers und des Ausbrechens aus dem Alltag, wurden mir oft zum Verhängnis. Alles andere, ein neuer Lebensabschnitt ohne Arbeit, meine Beziehung, konnte ich gut annehmen oder hatte ich bereits zum Positiven verändert. So bin ich sportlich aktiv und auch sozial/gesellschaftlich engagiert.

Und dieses Mal hat es funktioniert. Es gab, dank der Vorarbeit der Therapeutin, spezielle Angebote für mich, sodass ich mich von „meinem“ Wein habe verabschieden können. Heute bin ich seit 5 Jahren trocken und seit kurzem auch ehrenamtliche Suchtkrankenhelferin. Zum Jahresende möchte ich eine eigene Selbsthilfegruppe gründen.

*Andrea, 55*  
Betriebswirtin

## »Ich bin mehrfachabhängig von Alkohol, Crystal, Heroin, Cannabis, Kokain.«

Als ich 16 Jahre war, bin ich aus dem Kinderheim „abgehaun“. Ich sollte zurück zu meinen Eltern, bin aber in Berlin auf der Straße gelandet. Dort hatte ich sehr schnell Kontakt zu Kokain und später auch zu den anderen Drogen.

Mit 17 Jahren bin ich zu meinem Bruder nach Pirna gezogen und habe eine Ausbildung als kaufmännische Assistentin gemacht. Drogen habe ich weiter konsumiert. Da ich keine Lust auf diesen Beruf hatte, bin ich nach Freital ins Internat gezogen und habe dort eine dreijährige Ausbildung im Garten-Landschaftsbau mit Abschluss gemacht. Drogen waren immer dabei.

Als ich 23 Jahre alt war, wurde meine Tochter geboren. Nach dem Erziehungsurlaub habe ich eine weitere Ausbildung in der Erwachsenenqualifizierung zur Hauswirtschafterin mit Pflegeschein gemacht. Auch hier habe ich weiter konsumiert.

2011 hatte ich den ersten Kontakt zur Suchtberatung in Pirna. Da ich zu diesem Zeitpunkt an einem totalen Haarausfall litt, wurde mein Therapieantrag für eine Drogenentwöhnungstherapie im Rahmen von Hausbesuchen gestellt. Ich wurde dafür mehrmals zu Hause besucht.

Nach der Therapie bin ich sofort rückfällig gewesen und habe wieder Kontakt zur Suchtberatungsstelle aufgenommen. 2014 habe ich mich zu einer erneuten Drogenentwöhnungstherapie entschlossen. Während der sich daran anschließenden Adaptionsbehandlung bin ich wieder rückfällig geworden. Daraufhin kam meine Tochter in ein Kinderheim.

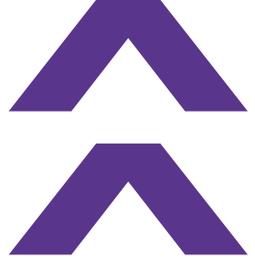
Danach habe ich ein Jahr lang wöchentlich

die Beratungsstelle aufgesucht, um dem Jugendamt nachzuweisen, dass ich Hilfe in Anspruch nehme. Das war die Voraussetzung, um meine Tochter wiederzubekommen. Als meine Tochter wieder bei mir gelebt hat, habe ich zwei Jahre von allem abstinenter gelebt und eine Arbeit, die ich bis zur Gegenwart noch habe, bekommen. 2018 bin ich wieder mit Alkohol (keine illegalen Drogen) rückfällig geworden. 2019 bat ich selbst das Jugendamt um Unterstützung. Daraufhin kam meine Tochter in eine Jugend WG. Dort hat sie ebenfalls begonnen, Drogen zu nehmen. Inzwischen lebt sie in einer Clean WG, bis sie therapiefähig ist. Aufgrund ihrer Psychosen ist sie z.Z. nicht therapiefähig. 2019 bin ich mit Crystal rückfällig geworden. Solange ich nur Crystal genommen habe oder Alkohol getrunken habe, konnte ich noch arbeiten gehen. Nachdem ich eine schwere Psychose erlitt, habe ich wieder Kontakt zur Suchtberatung aufgenommen. Dort erhielt ich wieder Hilfe beim Erstellen eines erneuten Therapieantrages. Mir ging es so schlecht, dass ich nicht in der Lage war, selbstständig Formulare auszufüllen.

Insgesamt kann ich sagen, dass die Suchtberatung immer für mich da war. Ohne deren Hilfe hätte ich es nicht geschafft. Alleine bekomme ich nach Drogen – und Alkoholkonsum nichts mehr hin. Ich hatte jedes Mal wieder Vertrauen zur Suchtberatung und wurde dort ernst genommen.

*Franziska, 40*

Fachkraft für Stationservice



## »Meinen ersten Alkohol habe ich mit 10 Jahren getrunken.«

Ab meinem 18. Lebensjahr habe ich dann regelmäßig Alkohol getrunken, erst nur an den Wochenenden, später täglich. Die letzten drei Jahre meines Trinkens waren es täglich 10 Flaschen Bier.

Ein Freund von mir hat schon mehrere Jahre abstinent gelebt. Er hat mich zur Entgiftung in die Klinik gefahren. In Arnsdorf habe ich gemerkt, dass ich nur durch ernsthaftes Bemühen abstinent leben kann. Und das hieß für mich, Regeln zu akzeptieren und einzuhalten. Während der Entgiftungsbehandlung habe ich mich in der Suchtberatungsstelle in Pirna vorgestellt. Hier wurde mir die Motivationsgruppe empfohlen und ich hatte begleitende Einzelgespräche.

In den Gruppengesprächen erfuhr ich, dass ich mit Gleichgesinnten reden konnte. Ich war sehr froh, dass ich nicht der Einzige bin, der ein Alkoholproblem hat. Zuerst wollte ich eine ambulante Entwöhnungstherapie in der Suchtberatungsstelle machen. Nach dem dritten Rückfall aber erkannte ich, dass es für mich besser ist, eine stationäre Entwöhnungstherapie zu machen.

Der Gedanke, 15 Wochen nicht zu Hause sein zu können, hat es mir schwer gemacht, diesen Schritt zu gehen und in das Magdalenenstift nach Chemnitz zu fahren.

Dort habe ich gemerkt, dass meine Therapie-vorbereitung gut war. Ich habe gewusst, warum ich meine Entwöhnungstherapie mache. Abbruchgedanken hatte ich nicht.

Nach der Therapie habe ich wieder regelmäßig Einzel – und Gruppengespräche in der Beratungsstelle wahrgenommen, um meine Abstinenz im Alltag festigen zu können. Es ist nicht einfach, das gelernte Wissen anzuwenden. Das heißt in manchen Situationen, auch wirklich „nein“ zu sagen oder sich zu entspannen nach erledigter Arbeit. Meine Nachsorge ist noch nicht zu Ende. Aktuell nutze ich die Nachsorgegespräche, um mein Selbstvertrauen zu stärken, meine Leistungsfähigkeit zu steigern, meine Partnerschaft zu festigen, mir eine neue Arbeit zu suchen und zufrieden abstinent zu leben. Wichtig war für mich auch, dass meine Frau an mehreren Gesprächen teilnehmen konnte.

Ich bin inzwischen neun Monate abstinent und habe an Lebensfreude und Zuversicht gewonnen. Ich finde, die Therapeuten machen ihre Arbeit sehr engagiert. Dafür bin ich dankbar.

Sebastian, 53  
Ingenieur

# »»DANKE ! – der Suchtberatungsstelle PIRNA««

»» Warum? Ich bin seit dem 01. Dezember 2005 trocken. Also bald 15 Jahre!

Am 30. November 2005 bin ich auf Arbeit, im nüchternen Zustand, mit Entzugskrämpfen vom Stuhl gefallen und kam ins Krankenhaus. Da war sehr schnell klar, ich habe ein ALKOHOLPROBLEM! Ich arbeitete in einer Sicherheitszentrale und damit begann der Weg über Betriebsarzt, Personalgespräch und meine Entscheidung, die Suchtberatung um Hilfe zu bitten.

Es folgten persönliche Gespräche, die Anmeldung zur Alkoholentwöhnungskur in Leipzig und die Unterstützung von der Suchtberatungsstelle, wenn es fast zum „Hinwerfen“ der Kur ging. Der Weg danach war die Nachsorge mit der Unterstützung der Beratungsstelle, um wieder ins „normale“ Leben zu kommen und eine passende Selbsthilfegruppe zu finden. Ich habe in dieser Zeit sehr viel gelernt, was ich erst später bewusst erkannt habe. Heute suche und finde ich Wege zur Lösung von Problemen und nutze nicht den Alkohol oder andere Drogen zum Vergessen. Es gibt bei jedem negativen Ereignis 1% Positives. Dies ist meine Erkenntnis und das wird ausgebaut. Da ich offen mit meiner Alkoholkrankheit umgehe, erfahre ich jetzt viel Achtung für die Leistung, fast 15 Jahre trocken zu sein. Auch mein Weg ging durch diese Unterstützung positiv weiter. Ich habe mich von einer unglücklichen Ehe getrennt und bin seit 5 Jahren wieder glücklich verheiratet. Beruflich bin ich seit 9 Jahren Fachaufsicht mit großer Verantwortung und Entscheidungsbefugnissen.

Alles positiv, könnte man denken. Mitnichten. Corona hat auch mein Leben beeinflusst, nicht nur die allgemeinen Einschränkungen. Ich bin seit April in Kurzarbeit mit 20% Arbeitszeit. Ich bin, DANK der guten Arbeit vor 15 Jahren, nicht rückfällig geworden und mache das Beste für mich aus der Situation. Das Positive ist, ich habe noch meine Arbeit und es geht aufwärts.

Viele Menschen brauchen genau diese Hilfe aus für sie ausweglosen Situationen. Deshalb ist es wichtig, dass besonders die Politiker erkennen, dass Menschen mit Hilfe der Suchtberatung einen Weg aus dem Dunkel gezeigt bekommen.

Aus meinen Erfahrungen heraus habe ich dem Personalbüro und dem Betriebsrat meine Unterstützung angeboten. Diese ist für mich und die betreffenden Kollegen freiwillig. Sie wurde auch schon erfolgreich angenommen. Meine Hilfe ist die Unterstützung auf dem Weg zur Suchtberatungsstelle. Die Suchtberater sind die ausgebildeten Profis und die Wichtigsten auf dem Weg in ein neues, glückliches Leben. Werte Politiker vergesst nicht diese Profis. Vielleicht benötigt auch Ihr diese Profis in der Zukunft für einen Lieben aus Eurem Bekanntenkreis.

Mit freundlicher Empfehlung

Andreas, 59  
Sicherheitsmitarbeiter



## »Mir geht es wieder gut.«

Meinen Erstkontakt zur Suchtberatungsstelle hatte ich um die Jahrtausendwende. Dass ich damals schon seit etwa 10 Jahren alkoholabhängig war, war mir nicht klar. Das hat noch Jahre gedauert.

Ich bin ja als Fernfahrer Quartalstrinker, das heißt, ich habe wochen-monatelang nichts getrunken. Wenn, dann aber richtig. Immer dann, wenn ich halt Zeit hatte, Urlaub oder so. So hat sich mein Trinken eben entwickelt. Im Januar 2016 hatte ich meinen letzten Rückfall. Ich war nun Rentner und hatte mir nie Gedanken gemacht, was ich nun als Rentner machen sollte. Meine Kinder leben nicht in der Nähe, die Frau war gestorben und ich? Ich war wozu nütze? Und so kam es zur Depression. Dann habe ich getrunken und meinen Führerschein verloren. Zum Glück habe ich niemanden geschadet. Das hätte ich mir nie verziehen und macht mir bis heute Angst, was der Alkohol mit mir da macht. Da ist nichts mehr mit Vernunft.

Ich wollte wissen, wo mein Fehler im Leben war, und habe mich hier in Neustadt für eine ambulante Therapie entschieden. Da kann ich alles im Hier und Jetzt einüben. Ich dachte, das macht für mich Sinn. In der ambulanten Reha habe ich viel gelernt: Dass ich definitiv nicht mit Alkohol umgehen kann, dass ich bei Hilflosigkeit und dem Gefühl, ausgeliefert zu

sein, zum Trinken neige. Ich muss früh Hilfe holen und mich nicht nochmal so zurückziehen und mit niemanden mehr reden.

Heute habe ich wieder festen Kontakt zur Selbsthilfegruppe. Die Diakonie ist für mich Ratgeber, kann mir bei Behördenproblemen helfen und ist immer mit einem Einzelgespräch für mich da. Sie bestärkt mich in meiner Abstinenz, wenn ich mal Zweifel habe. Ich bin heilfroh dafür, nicht erst nach Dresden oder sonst wohin fahren zu müssen.

Heute bin ich seit 5 Jahren trocken, habe über die Kirche einen tollen Minijob, bin mit meiner kleinen Rente zufrieden und fahre wieder um die 70 Kilometer Rad die Woche.

Mir geht es wieder gut.

Werner, 70  
Fernfahrer

## »Mein Name ist Micha, ...«

ich bin fünfzig Jahre alt und Alkoholiker. Von den fünfzig Jahren habe ich über fünf- undzwanzig Jahre lang abhängig Alkohol konsumiert. In der Schule, mit etwa fünfzehn oder sechzehn Jahren habe ich mit dem Konsum begonnen. Wollte ich anfangs einfach dazugehören, habe ich schnell gemerkt, dass ich unter Alkohol ein anderer Mensch war, einer, der mir besser gefiel, mutiger im Auftreten und nicht so gehemmt. An meinem achtzehnten Geburtstag habe ich mich von der Schule abgemeldet, da ich keinen Sinn mehr darin sah – nüchtern war ich da nicht. Von einer weiteren Schule, an der ich mich später angemeldet hatte, bin ich geflogen, da ich kaum anwesend war, ich habe die meiste Zeit in einer gegenüberliegenden Kneipe verbracht. Drei Jahre später gelang mir doch der Schulabschluss auf einer dritten Schule, trotz hohem Drogen- und noch höherem Alkoholkonsum, was mich glauben ließ, mir würde alles gelingen. Im Anschluss daran bin ich zum Studium nach Sachsen gezogen, habe aber mein Leben nicht mehr unter Kontrolle bekommen. Das Studium habe ich nach sechs Semestern und einem Fachwechsel abgebrochen und eine duale Ausbildung absolviert. Aus zwei Praktikumsstellen bin ich danach alkoholbedingt rausgeflogen, wie auch aus zwei Festanstellungen. Auch meine Beziehung ging in die Brüche. Zu dieser Zeit hatte ich schon mehrmals eine Suchtberatungsstelle aufgesucht. Zwar habe ich dort von allen Seiten Unterstützung erhalten und auch durch die gemeinsamen Veranstaltungen mit anderen Betroffenen gelernt, was es bedeutet, Alkoholiker zu sein – trotzdem aber war ich der Überzeugung, die Kontrolle über meinen Konsum zurückzuerlangen zu können. In diesem Glauben trank ich, nach vier Entgiftungen, einer aufgrund fortgesetzten Konsums abgebrochenen ambulanten Therapie sowie einer stationären Entwöhnungsbehandlung weiter und rutschte immer weiter ab.

Eine nach der stationären Langzeit gefundene Anstellung konnte ich gar nicht erst antreten, da ich volltrunken auf dem Weg dorthin, nach einem Stopp, mein Auto nicht wiedergefunden habe – erst nach einem Jahr tauchte es wieder auf. Das war 2006 und die folgenden knapp neun Jahre trank ich weiter, im Beruf, zu Hause, während der Fahrt im Auto, der Fahrt im LKW, überall. Nach dem Tod meines Vaters im Jahr 2014 habe ich nicht getrauert, sondern getrunken und funktioniert, bis ich 2015 meinen Tiefpunkt erreichte und nicht mehr konnte. Während meiner Entgiftung nahm ich wieder Kontakt auf zu einer Suchtberatungsstelle. Ich wusste von meinen früheren Kontakten zu Beratungsstellen, dass niemand Vorbehalte hat, ich für mein Scheitern nicht verurteilt werde und das machte es mir leichter. Eine erneute Entwöhnungsbehandlung wurde für mich beantragt und nach all den Gesprächen konnte ich auch endlich akzeptieren, dass ich Alkoholiker bin und auch bleiben werde. Der Gedanke, trocken zu leben, machte mir keine Angst mehr. Nach Beendigung der Langzeit konnte ich im Rahmen der Nachsorgegruppe weiter Sicherheit gewinnen für mein neues Dasein. Mittlerweile bin ich fünf Jahre trocken, habe ein Bachelor-Studium absolviert, führe eine glückliche Beziehung, bin Vater geworden und nun selber tätig in der sozialen Arbeit – dem Ziel, dass ich mir in der Reha-Klinik gesetzt habe. Mit Bestürzung nehme ich aber jetzt zur Kenntnis, dass die (ohnehin dürftigen) finanziellen Ressourcen der Beratungsstellen eingekürzt werden sollen, bei perspektivisch eher steigenden Zahlen von Abhängigkeitskranken. Die professionelle Hilfe, die ich selber von der Suchtberatung erhalten habe, muss auch zukünftig allen, die sie brauchen, gewährleistet werden können, ohne Abstriche!

Micha, 50  
Sozialarbeiter

## »Wer Hilfe sucht, bekommt Hilfe geboten!«

So wie auch mir – durch die Diakonie Pirna, der Vorbereiterin meiner heutigen Abstinenz.

Mein Name ist Lutz, ich bin 52 Jahre jung und seit 2 ¾ Jahren trockener Alkoholiker. Dies verdanke ich der Diakonie Pirna, die mich mit meinem Alkoholproblem von Anfang an über die Jahre helfend begleitete. Jede Einzelne / jeder Einzelne der dort Tätigen brachte mir von Beginn an Achtung und Vertrauen entgegen und ich konnte mich mit meinen Problemen öffnen. Der Tag kam, um über mein Trinkverhalten nachzudenken und es ändern zu wollen – in meiner gesundheitlichen Situation hieß das, auf Null zu gehen. Kein leichter Weg allein, doch in meiner Hoffnungslosigkeit sagte mein Verstand mir: nimm die gebotene Hilfe an und lebe ein neues Leben. Durch regelmäßige Einzelgespräche und Teilnahme an der Motivationsgruppe, zur Vorbereitung meiner anstehenden Entgiftung sowie der darauffolgenden Langzeittherapie durfte ich meinen gezielten Weg in Richtung Abstinenz gehen. Hierbei unterstützt haben mich auch die regelmäßigen Besuche der Nachsorgegruppe.

Wichtig sind mir auch heute noch die Besuche in der Diakonie, um mich zum Thema Alkohol/ Abstinenz mitteilen zu können, und ich bin dankbar dafür. Deshalb möchte ich heute noch einmal allen Mitarbeitern „Danke“ sagen und auch einmal darauf aufmerksam machen, wie wichtig diese Arbeit dort ist und wie sehr sie gebraucht wird.

Ich wünsche uns weiterhin Erfolg auf dem Weg zum Ziel.

Lutz, 52

Maschinenschlosser

» Im Rückblick waren mein fester Wille und die klare Vorstellung, mein Leben abstinent fortzusetzen, richtig – was aber ohne die Hilfe der Diakonie Pirna nicht möglich gewesen wäre.

## »Ich brauche Hilfe!«

Mit diesen Worten stand ich im kalten Januar 2009 vor der Tür der Suchtberatungsstelle Pirna und mir wurde geholfen, wofür ich den engagierten MitarbeiterInnen heute noch unendlich dankbar bin.

Heute – das sind für mich über 11 Jahre ehrlich zufriedene Alkoholabstinenz ohne Rückfall. Durch die Suchtberatung, zu der mir unser damaliger Hausarzt den Weg wies, wurden mir Möglichkeiten angeboten und aufgezeigt, wie ich es schaffen, kann in Zukunft ohne Alkohol zu leben.

Nein – einfach war der Weg wahrlich nicht, was folgte war ein viermonatiger Aufenthalt in der Fachklinik Weinböhla und die intensive Auseinandersetzung mit mir selbst, ich wusste nicht, wie das Leben „danach“ ohne Alkohol funktionieren sollte.

Die anschließende intensive Nachsorge und Betreuung durch die MitarbeiterInnen der Suchtberatung und der regelmäßige Besuch unserer Selbsthilfegruppe haben mich bestärkt, ein befreites, zufriedenes Leben ohne Alkohol zu führen.

» Mein Mann ist diesen Weg ein Jahr später gegangen und ebenfalls bis heute „trocken“.  
DANKE!!!

*Ilona, 62.*  
Angestellte



## »Sehr geehrte Damen und Herren,«

als persönlich Betroffener, langjährig chronisch alkoholkranker Mensch muss ich mit größter Dringlichkeit vor finanziellen Kürzungen im Bereich der Suchthilfe und den damit verbundenen Risiken für meine Gesundheit und mein Leben warnen.

Nur durch ein schnelles Handeln meiner lokalen Suchtberatung konnte ich nach meiner körperlichen Entgiftung einen Platz in einer Suchtfachklinik erhalten.

» Heute bin ich trockener Alkoholiker und stabil in Arbeit, Familie und Gesellschaft eingebunden.

Die Hilfe, die ich erhielt und lebenslang weiter benötige, war schnell, persönlich auf mich und meine Lebenssituation zugeschnitten, professionell und höchst fundiert. Der Zugang zu dieser Hilfe war zu jeder Zeit so, wie ihn ein suchtkranker Mensch benötigt: Niedrigschwellig!

Diese niedrigschwellige Hilfe darf, insbesondere in Zeiten von Corona und dem damit verbundenen zu erwartenden Anstieg der Fallzahlen, unter keinen Umständen Kürzungen unterliegen.

Ich denke, dass jeder Euro, der in die Prävention und Nachsorge investiert wird, sich mehrfach auszahlt, unsere Krankenkassen entlastet und allen Betroffenen/Angehörigen hilft, weiterhin im Arbeitsleben und der Gesellschaft aktiv zu sein.

Es dankt Ihnen ein Familienvater, der vielfältig sozial integriert und ehrenamtlich engagiert ist, und eine betroffene Familie, die sich aktiv gegen diese Krankheit stemmt.

Mit freundlichen Grüßen

Romy, 40  
Altenpfleger

## »Für einen kontinuierlichen Ausbau der Suchtprävention!«

Ich wende mich hiermit an alle Verantwortlichen in Politik und im Gesundheitswesen. Ich bitte alle daran Beteiligten, sich ihrer verantwortungsvollen Aufgabe für den weiteren, kontinuierlichen Ausbau der Suchtprävention zu stellen und diesen keinesfalls zu reduzieren!

Ich bin mit meinen drei Brüdern in einer alkoholkranken Familie aufgewachsen.

Mein Lebensziel als Kind war immer, niemals so zu werden wie mein alkoholkranker Vater. Das ist mir beim Umgang mit Alkohol leider nicht gelungen. Auch alkoholranke Eltern wollen ihre Kinder gut erziehen,

**ABER:** Sie leben ihren Kindern vor, wie sie als Erwachsene ihre Probleme am einfachsten lösen – Probleme werden verdrängt und ertränkt! Diese von meinem Vater vorgelebte und übernommene Problembewältigung habe ich leider auch an meine drei Söhnen weitergegeben. Alle jahrelangen Selbstversuche an mir, mit dem Trinken aufhören zu wollen oder vielleicht einen Weg zu finden, eventuell kontrolliert weiter trinken zu können, scheiterten. Erst im Jahr 2008 nach 40 Jahren Alkoholkonsum war ich bereit, in der Suchtberatungsstelle der Diakonie in Pirna nach Hilfe zu rufen! Hier wurden mir Wege zu einem besseren Leben ohne Alkohol vorgestellt. Ich nahm alle Unterstützung bei der Vorbereitung einer Langzeittherapie an, wobei es meine Therapeuten mit mir nicht immer leicht hatten. Seit Mai 2008, nachdem ich meinen unkontrollierbaren Alkoholverbrauch als unheilbare Krankheit annehmen konnte, brauchte ich bis heute nicht mehr trinken. Die Nachsorge-Behandlung in der Diakonie Pirna und der wöchentliche Besuch einer Selbsthilfegruppe unter dem gleichen Dach gehörten unbedingt weiterhin zu meinem abstinenter Leben. Zum Leben eines Alkoholikers in der Familie sind mir nach meiner

Therapie mehrere ungeahnte, positive und bis heute dankbare Ereignisse geschenkt worden. Einer meiner drei Söhne sagte wörtlich zu mir: „Vater, ich habe mir von dir das Saufen abgeguckt und jetzt das Trockenlegen“.

Er ging kurz nach meinem Klinikaufenthalt in die gleiche Einrichtung zur Entwöhnungskur und ist ebenfalls seit 12 Jahren trocken! Etwa zwei Jahre später ging mein zweiter Sohn diesen Weg.

Auch zwei meiner Enkelkinder erhielten professionelle Hilfe in der Diakonie Pirna. Sie erfuhren beim Kinderprojekt „Trampolin“ mehr Verständnis für ihr alkoholkrankes Elternteil. Heute achten und lieben sie ihren Vater (welcher mein zweiter Sohn ist) mehr als während seiner Trinkzeit.

Ich selbst lebe heute durch die Hilfe der Diakonischen Suchtberatungsstelle Pirna als dankbarer und zufriedener Rentner, der weiterhin aktiv in Präventionsveranstaltungen in Krankenhäusern, Schulen, Gymnasien u.a. sozialen Einrichtungen das weitergibt, was mir gegeben wurde. Zuvor tat ich das bereits innerhalb meiner Familie bei 11 Menschen: Bei meiner Partnerin, meinen 3 Söhnen und meinen 7 Enkelkindern.

**FAZIT / SCHLUSSWORT:** Ich bin dankbar, dass für mich in Pirna die Tür zur Suchtberatungsstelle nicht verschlossen war. Diese Arbeit darf keinesfalls wegen klammen kommunalen Kassen reduziert oder eventuell sogar eingestellt werden! Die finanzielle Mehrbelastung für unsere gesamte Gesellschaft wäre damit vorprogrammiert. Über kurz oder lang wäre auch eine Steigerung suchtkranker Familien unübersehbar, verbunden mit teilweise katastrophalen familiären Zuständen – auch für Kinder!

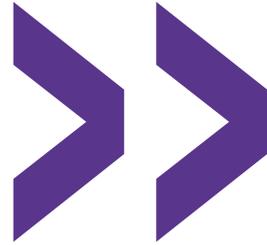
Peter, 69  
Bäcker

## »Seit meiner Jugend konsumierte ich Alkohol«

in den Jugendclubs, während der Lehre und in der anschließenden Armeezeit. Ernst wurde die Situation, als ich eine Familie gründete, zwei Töchter bekam, an den Wochenenden als Fußballschiedsrichter unterwegs war und auf meiner Arbeitsstelle auch noch zum Betriebsratsvorsitzenden gewählt wurde. Es war eine Überlastung und ich versuchte, Ruhephasen durch den Konsum von Bier zu erlangen. Ich brauchte immer mehr Bier, was natürlich in der Partnerschaft auffiel und diese zerbrach. Wieder allein trank ich noch mehr, musste früh schon vor der Arbeit etwas trinken, um keine Entzugserscheinungen zu haben. Mein damaliger Chef riet mir zu einer Therapie und sicherte mit zu, dass ich bei erfolgreichem Abschluss meinen Arbeitsplatz behielt. Daraufhin nahm ich sofort Kontakt zur SBB in Pirna auf und die freundlichen Mitarbeiter dort vermittelten mir einen Langzeittherapieplatz in der Soteria Klinik in Leipzig, wo ich 2000 eine erfolgreiche Therapie absolvierte. Zurückgekommen war ich froh, noch meinen Arbeitsplatz und meine Wohnung zu haben und damit einen sicheren Rückhalt für einen Neubeginn. Die Nachsorgeangebote der SBB nahm ich an und es war gut, weiterhin mit Gleichgesinnten im Erfahrungsaustausch zu bleiben. Nach dem Auslaufen der Pflichttermine verliefen sich dann allerdings diese Kontakte, da ich mittlerweile auch eine neue Partnerin hatte, die Kinder mit in die Beziehung brachte. Ich gab meine Schiedsrichtertätigkeit auf, um mich am Wochenende voll auf die Familie zu konzentrieren. Wir bekamen noch zwei eigene Kinder, heirateten, die Welt war ok und meine Alkoholsucht war vergessen. Das ging 11 Jahre gut.

Aus purer Überheblichkeit gönnte ich mir dann als Belohnung für eine besondere sportliche Ausdauerleistung heimlich eine kleine Flasche Sekt und das Trinken begann wieder, da es natürlich ein Irrglaube war, kontrolliert trinken zu können. Ich verlor meinen Arbeitsplatz. Der Führerschein war schon lange weg und die Ehe zerbrach. Ich verließ die Wohnung und gab mir in meinem Garten so richtig die Kante. Dort fand mich mein Bruder, der sofort Kontakt mit der SBB aufnahm. Nach der sofortigen Entgiftung erhielt ich in der SBB ein Zimmer zur Miete, um der Obdachlosigkeit zu entgehen. Nach Beendigung der Reha im Magdalenenstift Chemnitz kam ich zurück zum Nachsorgewohnen, nahm an den Therapiegruppen teil, wurde in Einzelgesprächen weiter betreut. Ich suchte mir eine Selbsthilfegruppe, der ich heute noch angehöre. Die Mitarbeiter der SBB ermöglichten mir, ausreichend lange im Nachsorgewohnen zu bleiben. Da ich noch keine Arbeit gefunden hatte, waren dieses Zimmer und der Kontakt zu den Mitarbeitern der SBB ein sicherer Rückhalt und sozusagen mein Sprungbrett in eine neue und abstinentere Zukunft. Heute habe ich einen festen Job und bewohne eine eigene kleine Wohnung! Ich habe eine Vielzahl neuer sozialer Kontakte geknüpft und durch meinen neuen Lebenswandel meine Kinder zurückgewonnen. Ich bin **SCHON FAST 4 JAHRE** abstinent und sehr froh und dankbar, dass ich diese Vielzahl der Angebote, Beratungen und Hilfestellungen durch die SBB Pirna in Anspruch nehmen konnte.

Bernd, 53  
Metallarbeiter



## »Ich war kurz davor, meine Arbeit zu verlieren, ...«

weil ich bis in die Nacht hinein getrunken habe. Früh war ich demnach noch im Rausch. In dem Moment, wo ich meine Arbeitsstelle verlassen habe, gings mit dem Trinken weiter. Es mögen täglich 8 bis 10 Flaschen Bier gewesen sein. Meinen Führerschein hatte ich als Wiederholungstäter mit 0,92 bzw. 0,66 Promille verloren.

Aus Angst, meine Arbeit zu verlieren, habe ich mich an meinen Hausarzt gewandt und mir wurde die Suchtberatungsstelle empfohlen. Hier wurde mir schon beim ersten Gespräch zu einem Entgiftungsplatz verholten. Einen Tag vor meinem Geburtstag ging die Entgiftungsbehandlung los.

Nach der Entgiftung wurde mir von der Beratungsstelle eine ambulante Therapie angeboten. Die Therapie wurde sehr schnell bewilligt und ich trat meine ambulante Entwöhnungstherapie in der Suchtberatung in Pirna an. Lange habe ich gebraucht, um zu verstehen, dass es kein kontrolliertes Trinken mehr für mich gibt. Den Ausschlag dafür hat gegeben, dass meine Trinkmengen für mich keine Vorteile mehr hatten. Und die Angst, dass es wieder bis zu 10 Flaschen Bier werden, war sehr groß. Alleine die Anstrengungen, jeden Tag in ein anderes Geschäft gehen zu müssen, weil ich mich so für meine Alkoholmengen geschämt habe, waren enorm.

Weiterhin hatte ich Angst, vom Alkohol zu verblöden (Ich habe viele Dinge vergessen, Sachen verlegt, usw.) und meinen Führerschein nie wieder zu bekommen. All diese Faktoren haben dazu geführt, dass ich mich für ein Leben ohne Alkohol entschieden habe. Nach ca. einem Jahr Therapie hatte ich es geschafft. Insgesamt habe ich mich danach „befreit und gerettet“ gefühlt. Inzwischen lebe ich neun Jahre abstinent, bin Teamleiter und meinem Sohn ein zuverlässiger Vater. Er hat gerade seine 10. Klasse geschafft und seine Lehre begonnen. Ich bin sehr stolz auf ihn. Durch die Gespräche in der Beratungsstelle und insbesondere durch die ambulante Entwöhnungstherapie habe ich in meinem Leben eine zweite Chance bekommen, für die ich unheimlich dankbar bin. Ohne die Hilfe der Beratungsstelle wäre ich wahrscheinlich nicht mehr am Leben.

Holger, 48

Verkäufer

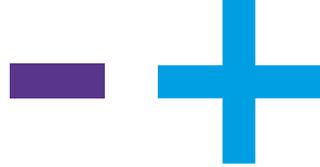
# »2015 nahm mein bisheriges Leben eine radikale Wende.«

Aus persönlichen und beruflichen Problemen gab ich Job und Wohnung in Chemnitz von heute auf morgen auf und lebte von meinen Ersparnissen bis Januar 2016 entlang der Nord- und Ostseeküste in Hotels und Pensionen, bis dieses aufgebraucht waren. Da ich mich nicht arbeitslos gemeldet hatte und auch sonst nirgendwo Unterstützung beantragt hatte, was ich aus falschem Stolz auch nicht wollte, lebte ich seitdem ohne festen Wohnsitz in Dresden und existierte von Flaschenpfanderlösen und gelegentlichen Spenden.

Dabei blieb es nicht aus, dass ich dem Alkohol regelmäßig zusprach, um die Gegenwart und Gedanken an die Zukunft zu verdrängen. Schon während dieser Zeit erfuhr ich in Gesprächen mit 2 jungen Streetworkern von der Möglichkeit, bei einer Suchtberatung Hilfe zu erlangen, welche ich zunächst aus Angst vor Bürokratie, Anträgen usw. ausschlug. Als ich dann im Januar 2020 alkoholbedingt gesundheitliche Probleme hatte, merkte ich, so kann es nicht weitergehen. Ich meldete mich in der Uniklinik Dresden und wurde zu einer 3-wöchigen Entgiftung eingewiesen. Während dieser Zeit erfuhr ich erstmals wieder wirkliche Hilfe sowohl vom Klinikpersonal und vor allem von der dortigen Sozialarbeiterin. Man wurde wegen des Alkoholproblems nicht „abgestempelt“ – sondern als Mensch behandelt und geachtet. Vor allem die Sozialarbeiterin bemühte sich sehr um meine weitere Zukunft. Sie kümmerte sich um die Anmeldung beim Jobcenter; Beantragung eines neuen Personalausweises usw. bis zur nahtlosen Überweisung aus dem Krankenhaus in die Fachklinik Heidehof Weinböhla zur Langzeittherapie. Dort war ich bis Mai 2020. Man wurde unter optimalen Bedingungen über Ursachen, Konsequenzen und Möglichkeiten zur dauerhaften Überwindung der Alkohol-

sucht aufgeklärt und Wege in eine abstinentere Zukunft aufgezeigt. Auch die Gespräche mit den Therapeuten waren einfühlsam und auf Augenhöhe. Langsam erlangte ich wieder Selbstbewusstsein und den Glauben an mich selbst. Der tägliche Umgang und die Unterhaltungen mit anderen Betroffenen halfen mir, Sorgen und Probleme zu verarbeiten. Voraussetzung für ein abstinentes Leben sind meiner Meinung nach vor allem der unabdingbare Wille und die Erkenntnis, ein Alkoholproblem zu haben. Aber auch Hilfe und ein Ansprechpartner bei auftretenden Sorgen und Hindernissen sind ebenso wichtig. So wurde mir im Anschluss an die Langzeittherapie die Chance geboten, in das Nachsorgegewohnen der Diakonie Pirna zu ziehen. Hier steht mir ein möbliertes Zimmer, eine Gemeinschaftsküche, Waschmaschine usw. zur Verfügung und ich kann wieder ein eigenverantwortliches Leben führen. Die Mitarbeiter der SBB sind stets ansprechbar und stehen bei Problemen, Behördenangelegenheiten usw. mit Rat und Tat zur Seite. So fand ich z.B. durch deren Vermittlung eine Beschäftigung beim „Sozialen Möbeldienst“ der Diakonie. Vor 5 Jahren hätte ich niemals gedacht, jemals die Hilfe anderer in Anspruch nehmen zu müssen. Heute weiß ich jedoch, wie schnell man in eine hoffnungslose Lage kommen kann, und bin dankbar für die mir gebotene Hilfe. Die Suchtberatungsstellen und Nachsorgeeinrichtungen sind für suchterkrankte Menschen ein wichtiger Anlaufpunkt und Ansprechpartner, um erst einmal das Problem richtig zu erkennen und vor allem auf dem Weg in eine abstinentere Lebensweise.

Thomas, 59  
Mechaniker



## »Mittlerweile hat sich Vieles zum Guten gebessert ...«

Hier ein Paar Anmerkungen zu meinem Ambulanten Alkoholzug bei der Diakonie Pirna.

Im April 2016 habe ich auf Hinweis vom Jobcenter Sächsische Schweiz die Entscheidung getroffen, mir bei der Suchtberatungsstelle Pirna Hilfe zu holen, um meine Alkoholprobleme wieder in den Griff zu bekommen. Ich hatte vorher ca. 10 Jahre lang keine richtige Arbeit, da ich gesundheitsmäßig weder Pünktlichkeit kannte noch anderweitige Ambitionen hatte.

Mir wurde zeitnah mit einem Termin zur Vorstellung geholfen, wo ich nach umgehender Beratung zu einem Gruppentermin eingeladen wurde. An dieser Gruppe habe ich automatisch weiterhin teilgenommen. Nach intensiven Besprechungen mit den Mitarbeitern haben wir uns entschieden, dass ich die Ambulante Therapie in Anspruch nehme.

Gleichzeitig habe ich eine Weiterbildung zum Maschinenbediener begonnen, wo mir auch alle Unterstützung gegeben wurde. So konnte ich problemlos an allen Terminen teilnehmen. Im Laufe der Therapie und Weiterbildung erwarb ich auch die Befugnis für Gabelstapler sowie den Kranschein.

Weiterhin wurde mir nach dem erfolgreichen Abschluss der Therapie, welche ich freiwillig noch einmal verlängert hatte, da ich es als

sehr sinnvoll fand, ermöglicht, meinen Führerschein wieder neu zu erwerben. Die Kosten dafür hat das Jobcenter getragen.

Auch bei der Beantragung der Fahrtkosten für die Monatskarte – damit ich an der Therapie teilnehmen konnte – wurde mir geholfen. Sogar bei der Verbesserung der Beziehung zu meinen Eltern wurde ich unterstützt. Mittlerweile hat die sich wieder zum Guten gebessert.

Mir wurde auch anstandslos geholfen, als ich mit meinen Stromabschlägen in Verzug geraten bin. Ich habe ein zinsloses Darlehen erhalten, welches ich in Monatsraten zurückgezahlt habe.

### UNTERM STRICH

- › Kein Alkohol mehr
- › Fahrerlaubnis zurück
- › Wieder in einem festen Job
- › Nur eine Lebensgefährtin ist noch offen, aber so ist halt das Leben

» PS: Mir persönlich ist es ganz wichtig, dass diese Einrichtung mit ihren Mitarbeitern auf alle Fälle erhalten bleibt, da sie mir ermöglicht hat, den Weg in ein geregeltes Leben wiederzufinden.

Frank, 52

Produktionsarbeiter



## »Mein Werdegang!«

Ich wuchs eigentlich völlig beschützt und behütet auf und es gab niemals Anzeichen dafür, dass mein Leben in dieser Art aus dem Ruder gleitet.

Zwischen zwei Schwestern und promovierten Eltern hatte ich eine perfekte Kindheit, ging auf's Gymnasium und bis zur 9. Klasse lief alles, bis auf hier und da mal eine 3 auf dem Zeugnis, alles normal.

In dieser Zeit merkte ich mehr und mehr, wie ich unter meinem geminderten Selbstwertgefühl litt, und beim 1. Joint unter Älteren waren diese Gedanken vergessen.

So lief das relativ gut bis in die 11./12. Klasse. Kiffen – Vergessen – Lachen – gut fühlen. Nur dabei blieb es nicht. Mit 18 die ersten Techno-Partys, drei Tage am Stück. Wie schafft man das? Mit Stimulanzien! Manchmal waren 5 Tage keine Seltenheit. Und das zog sich über Jahre.

Irgendwann wollte man natürlich auch mal schlafen. Also suchte man Substanzen, um runter zu kommen. Der Teufelskreislauf war perfekt! Eine Droge zum Wachsein, eine zum Schlafen. Das mit einem normalen Leben zu vereinen, war natürlich nicht möglich. An dieser Stelle suchte ich mir Hilfe bei der Diakonie in Pirna. Genau, bei Frau L.

Da ging der Kampf los! Unzählige Gespräche, Überzeugungsarbeit seitens Frau L., also der Beratungsstelle, mich zu einer Entgiftung zu bekommen.

Und was soll ich sagen: Nach jahrelangem Kampf und zahlreichen Entgiftungsversuchen habe ich es endlich geschafft durch Frau L. und damit durch die Anlaufstelle direkt in meiner kleinen Stadt Pirna. Also durch die Menschen der Diakonie vor Ort bin ich stabil und kann sagen, fest im Leben zu stehen. Natürlich immer noch mit der Hilfe im Rücken, die mir immer wieder hilft so stabil zu bleiben.

» Vielen Dank der Suchtberatung der Diakonie Pirna und Frau L. – ihr tragt nach wie vor zu meinem stabilen Leben bei!

Richard, 39  
Account-Manager



## »An die Suchtberatung Pirna!«

Ich möchte mich einmal bedanken für die Unterstützung bei meinem Alkohol-Problem in den Jahren nach der Wende.

Das Problem fing an, als ich 1990 arbeitslos wurde wie viele andere. Habe nicht verstanden, in meinen jungen Jahren nicht mehr gebraucht zu werden. Alle Bewerbungen hatten damals nichts gebracht. Da hat man schon früh zum Alkohol gegriffen, ohne nachzudenken, was der Alkohol aus mir gemacht hat.

Alkohol habe ich natürlich früher auch getrunken, aber erst abends nach meiner Arbeit, die ich damals vor der Wende hatte, und da hatte ich das alles noch im Griff.

Ich hatte dann alles auf's Spiel gesetzt, denn meine Beziehung war damals sehr gefährdet gewesen. Mein Hausarzt sagte zu mir, wenn ich so weiter mache, dann würde ich nicht mehr lange leben, denn meine Leberwerte waren nicht in Ordnung. Er gab mir den Hinweis, die Suchtberatung aufzusuchen. Das habe ich nach langem Überlegen auch getan und das war meine Rettung.

Im Jahr 1996 bin ich in die Suchtberatung gegangen und man hat mir geholfen. Ich habe bei der Selbsthilfegruppe teilgenommen und die haben mir die Augen geöffnet.

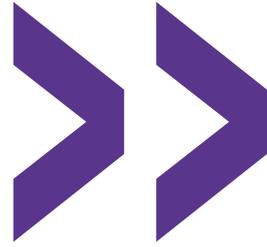
Leider bin ich wieder rückfällig geworden und landete damals im Krankenhaus. In der Zeit im Krankenhaus hat mich die Suchtberatung besucht und wir haben ein ernsthaftes Wort gesprochen. Und danach ging alles ganz schnell. Ich habe eine Therapie in Leipzig begonnen.

» Die Therapie hat mir gezeigt, was die Alkoholsucht aus mir gemacht hat.

Ich habe die Therapie erfolgreich abgeschlossen und bin wieder der Alte, der ich früher war. Bin dann wieder nach Pirna zurückgekehrt. Seit 1996 (Juni) bin ich trockener Alkoholiker – 24 Jahre!

Man kann auch gut ohne Alkohol leben, und ich genieße jeden Tag. Ich habe auch nach der Therapie wieder Arbeit gefunden. Deshalb nochmals vielen Dank für die Hilfe!

Wolfgang, 67  
Kassierer, Gästebetreuer



## »Das Schönste ist, dass ich zufrieden abstinent leben kann.«

Ich suchte im Januar 2019 erstmals die Suchtberatungsstelle auf. In der Folgezeit nahm ich regelmäßig an Einzelgesprächen teil. Ich bekam kompetente Hilfe bei der Erkennung meiner Suchterkrankung und Unterstützung im Umgang damit.

Damals war ich jedoch noch nicht für eine Alkoholentwöhnungsbehandlung bereit. Ich unternahm den Versuch, kontrolliert zu trinken. Dass dies nicht funktioniert, merkte ich erst später. Im September geriet ich dann mit 2,23 Promille in eine Verkehrskontrolle. Ich bekam einen Bewährungswiderruf und eine angekündigte Haftstrafe von 3 Monaten, was mich sehr schockierte. Eine Haftstrafe wollte ich auf keinen Fall. Im Januar 2020 nahm ich den Kontakt zur Beratungsstelle wieder auf. Ich wurde zu einer Entgiftungsbehandlung im Helios Klinikum angemeldet. Noch bevor ich diese Behandlung antrat, bekam ich Hilfe und Unterstützung bei der Beantragung einer Alkoholentwöhnungsbehandlung. So konnte ich gleich im Anschluss an die Entgiftungsbehandlung meine Therapie in der Fachklinik Heidehof Weinböhla beginnen. Die Therapie konnte ich im Mai 2020 regulär abschließen.

Zur Stabilisierung meiner Abstinenz nahm ich an einer Nachsorgebehandlung in der Beratungsstelle teil. Die Nachsorgegespräche sind für mich enorm wichtig, damit ich außerhalb der Klinik meine Abstinenz im Alltag gut leben kann. Durch die Gruppengespräche werde ich auch bei der Entstehung eines neuen sozialen Umfelds unterstützt.

Die Beratungsstelle unterstützte mich bei der Vorbereitung auf die Gerichtsverhandlung, so dass die drohende Haftstrafe zur Bewährung ausgesetzt wurde.

Ich lebe nun seit Januar 2020 alkoholabstinent, kann wieder meiner Arbeit nachgehen und komme meinen Bewährungsauflagen nach. Das Schönste ist aber, dass es mir bewusst geworden ist, dass ich zufrieden abstinent leben kann.

Alexander, 37  
Koch

## »Mein neues Leben«

Im Mai 2013 bemerkte ich früh meine graue Haut und meine gelblich schimmernden Augäpfel. Da meine älteren Brüder alkoholkrank sind, wusste ich, was das bedeutet (Leberzirrhose). Ich suchte daraufhin meine Hausärztin und erstmals die Suchtberatungsstelle auf. Danach ging ich ins Helios Klinikum Pirna zur Entgiftung. An diesem Abend erlitt ich einen Magendurchbruch. Ich wurde notoperiert. Als ich aus der Narkose erwachte, sagte man mir, dass ich noch nicht „über den Berg“ bin, da ich zusätzlich noch an Leberzirrhose und Diabetes erkrankt war.

Ich fasste den festen Entschluss, fortan ohne Alkohol zu leben. Ich überstand diese Zeit. Als ich entlassen wurde, nahm ich sofort zur Suchtberatungsstelle wieder Kontakt auf. In der Folgezeit nahm ich regelmäßig an Einzelgesprächen und Gruppengesprächen teil. Wir beantragten eine Alkoholentwöhnungsbehandlung, die ich im Heidehof Weinböhla in Anspruch nahm. Nach der Therapie machte ich meine Nachsorgebehandlung in der SBB Pirna. Ich konnte wieder gut am Leben teilnehmen. Als erstes suchte ich mir eine neue Wohnung, die ich mir nach und nach, wie es meine körperlichen Kräfte und meine Finanzen zu ließen, schön eingerichtet habe. Als ich das erreicht hatte, sparte ich auf ein Fahrrad. Kurze Zeit später bekam ich einen Job als Hausmeister auf 120 Euro-Basis.

Nach ein paar Monaten bekam ich beim Jobcenter eine Umschulung zum Hausmeister mit Führerscheinerwerb.

Leider fand ich danach keine Festanstellung. Aber ich bekam jedoch ein Angebot als Seniorenbegleiter. Da ich in den vergangenen Jahren meine Mutter bis zu ihrem Heimaufenthalt betreute und damit schon Erfahrungen besaß, nahm ich den Job auf geringfügiger Basis an. Mittlerweile habe ich in diesem Bereich eine Festanstellung.

» Ich lebe nun seit 7 Jahren alkoholabstinenter mit allen Höhen und Tiefen des Lebens. Rückblickend kann ich sagen, dass das die beste Entscheidung meines Lebens war.

Meine Gesundheit ist zum größten Teil wiederhergestellt. Ich habe eine tolle Wohnung und eine Arbeit. Ich habe eine neue Liebe gefunden und meine Tochter und deren Familie stehen zu mir.

Ich danke der Suchtberatungsstelle für die Hilfe in schweren Zeiten und die lange Unterstützung.

Klaus, 50  
Hausmeister



## »Ich möchte DANKE sagen«

Ich bin 71 Jahre alt und möchte mit diesem Schreiben Danke an alle meine Therapeuten der Diakonie Neustadt und Pirna sagen.

Ohne diese dauerhafte Hilfe aller Mitarbeiter hätte ich die letzten fünfzehn Jahre nicht ausgehalten. Immer werde ich mit meinem Namen begrüßt und mir wird gezeigt, wie ich am besten den Weg in Abstinenz gehen kann. Leider hatte ich schon dreimal einen Rückfall, den ich aber gleich wieder versucht habe, mit Ehrlichkeit und einem neuen Plan zu überwinden und aufzuarbeiten.

Ich war 2012 in Leipzig zur Langzeittherapie, die ich von mir aus gewünscht habe, da mir in den Motivationsgruppen, Selbsthilfegruppen und Einzelgesprächen Mut gemacht wurde, zu meiner Sucht zu stehen und etwas Hilfreiches dagegen zu tun.

Mein Leben ist wie ein Riesenrad, einmal bin ich ganz oben und dann wieder ganz schnell unten. Ich habe viele Schicksalsschläge erleben müssen und das wird mich ewig begleiten (Vater, Schwester, Tante, Onkel, Opa und der 19-jährige Sohn meiner Schwester begingen Suizid). Letztgenannten habe ich im Alter von drei Jahren in meine Familie zu meinen drei Söhnen aufgenommen. Da mein Mann dem Alkohol sehr zugetan war, habe ich mich neben unserem Betrieb um die vier Kinder gekümmert. Es gab starke Konflikte und in seiner Herrschsucht demütigte er mich und nahm mir mein Selbstvertrauen. Ich funktionierte nur noch und suchte mir still und langsam einen tröstenden Freund – den Sekt. Er ließ mich vergessen und endlich mal schlafen.

Da ich Depressionen und Borderline-Erkrankung schon viele Jahre habe, war ich schon oft im Krankenhaus. Ob in Arnsdorf, dem roten Krankenhaus in Pirna oder im Klinikum Weißer Hirsch. Ich schaffte es nicht allein.

Wenn ich die Diakonie betrete, fühle ich mich aufgehoben und nehme weiterhin die professionelle Hilfe an. Seit zweieinhalb Jahre bin ich in Psychotherapie, die mir helfen soll, Verständnis für die Erkrankung meines manisch-depressiven Sohnes zu finden. Er flüchtete sich, ebenso wie sein Vater, sein Bruder und auch ich, in den Alkohol und alle brauchten wir die Diakonie mit ihrer Hilfe, um weiterhin die Sucht zu besiegen und auch Menschen mit unseren Erfahrungen beizustehen, denen wir in den Räumlichkeiten der Diakonie begegnen.

Bitte ermöglichen Sie den Mitarbeitern weiterhin, für alle „Suchtkranke“ Zeit, Hilfe und finanzielle Unterstützung zu gewährleisten. Ihr Job ist so wichtig: in dieser schnelllebigen Zeit da zu sein. Viele sind dem Druck zum Erfolg, Schönheit und Macht nicht mehr gewachsen und greifen zur Flasche, zu Tabletten oder anderen Drogen. Helfen Sie mit, die Möglichkeit aufrecht zu erhalten, dass wir Zuflucht finden, unsere Sucht zu bekämpfen und wieder am Leben teilnehmen zu können.

Monika, 71  
Rentnerin

# »Ich habe eine Krankheit und die heißt Alkoholkrank.«

Ich trinke seit 35 Jahren Alkohol.

Es ist normal, Alkohol zu trinken, und gehört in unsere Gesellschaft. So war meine Einstellung. Mir war nie bewusst, dass ich im Laufe der Zeit immer Alkohol brauchte. Ohne ihn konnte ich nicht mehr funktionieren. Mir war es egal, ob ich Kummer, Sorgen, Probleme usw. hatte. Der Alkohol war mein ständiger Begleiter und Seelentröster. Viele wiesen mich auf mein Alkoholproblem hin und boten mir Hilfe an, ich wollte davon nichts wissen.

Ich konnte manchmal Wochen, Monate sogar Jahre ohne Alkohol auskommen. Also hatte ich kein Problem und brauchte keine Hilfe. So war meine Meinung. Eine sehr lange Zeit ging das auch gut. Bis ich leichtsinnig wurde. Ich war in dem Glauben, wenn ich so lange trocken bin, kann ich auch mal wieder etwas trinken und dann ist wieder Schluss. Ein zwei Tage ging es gut. Es war nicht so. Es wurde immer mehr. Bis ich nicht mehr aufhören konnte. Hinzu kamen noch persönliche Probleme, so war ich wieder im Teufelskreis. So kam es dann: Der soziale Absturz, ich verlor meine Wohnung, körperliche Schäden, Suizidversuche. Ich wusste keinen Ausweg. Ich wurde ins Krankenhaus eingeliefert. Die Ärzte überzeugten mich für eine Langzeittherapie. Sie vermittelten mir ein Gespräch mit einem Mitarbeiter der Suchtberatung. Er zeigte mir einen Weg aus meiner Sucht. Es war das erste Mal, dass ich Hilfe annahm. So machte ich eine Therapie und im Anschluss eine Adaption in Pirna. Trotzdem wusste ich nicht, wie es danach weitergehen soll. Ich war ja wohnungslos. Ich wendete mich an die Suchtberatung Pirna der Diakonie. Sie boten mir ihre Hilfe an.

Als erstes gaben sie mir eine Unterkunft im betreuten Wohnen der Suchtberatung. Sie boten mir weiter Hilfe an in Form von Gruppengesprächen, Einzelgesprächen, Beratungsgespräche über den Umgang mit meiner Alkoholsucht.

Diese Hilfe habe ich sehr dankend angenommen. Die professionelle Hilfe der Psychologen, Therapeuten, Sozialarbeiter und weiteren Mitarbeiter der Suchtberatung hat mir gezeigt, dass mein Leben noch einen Sinn haben kann. Sie halfen mir, Anträge bei der Rentenversicherung, beim Jobcenter und anderen Behörden zu stellen. Durch ihre Ermutigung nahm ich wieder an ehrenamtlichen Tätigkeiten teil. Egal, was ich auf dem Herzen habe, die Mitarbeiter der Suchtberatung sind telefonisch wie auch persönlich sogar in ihrer Freizeit für mich immer da. Jetzt besuche ich eine Weiterbildung und hoffe, wieder im Berufsleben Fuß zu fassen. Seit dem 10.11.2018 trinke ich keinen Alkohol. Es ist eine große Bereicherung, dass es solche Einrichtungen wie die Suchtberatung gibt, wo Menschen wie mir geholfen wird, wieder einen Platz in unserer Gesellschaft zu finden. Für Ihre Unterstützung bin ich sehr dankbar.

» Sehr geehrte Damen und Herren im Finanzausschuss, können Sie mit Bewilligung von finanziellen Mitteln weiterhin solche Einrichtungen unterstützen und vielen wäre geholfen.

Otto, 50  
Monteur

# »Man darf Menschen nie verurteilen, bevor man nicht die Hintergründe kennt.«

Niemand geht freiwillig auf die sogenannte schiefe Bahn. Leider schaffen es die Wenigsten, dies zu erkennen bzw. einen Weg zu finden, aus einer unbeholfenen Lage herauszukommen. Ich weiß, worüber ich schreibe.

Ich bin heute 53 Jahre alt, bin glücklich verheiratet und habe 2 Kinder. Ich bin beruflich sehr anerkannt und gehe meiner Arbeit mit Freude nach. Als Bastler arbeite ich gern in meiner Werkstatt mit Holz. Vielseitigkeit und ein zufriedenes Leben bestimmen meinen Alltag.

Das Alles klingt doch sehr gut, aber genau das Alles war in Gefahr. Perfektionismus und Überlastungen brachten mich in ein Laufrad und es wurde immer schneller. So entdeckte ich für mich eine Bremse. Ich stellte fest, wenn ich ein Bier trank, verbesserte sich mein gesamtes Bewusstsein in Bezug auf Stress. Das Bier wurde mein entspannender Ausgleich.

So ging es eine Weile gut, bis der Alkohol die Führung übernahm. Kurz, ich musste mir eingestehen, dass ich alkoholabhängig war. Was nun folgte, war eine schlimme Zeit der Sucht, in der nicht nur ich selbst, sondern auch die ganze Familie leiden musste. Immer wieder versuchte ich, aus der Sucht auszusteigen.

Vergeblich! Der Wille war da, aber ich benötigte Hilfe. Meine Frau wand sich an die Diakonie und diese trat an mich heran. Stück für Stück kämpfte ich mich aus der Sucht, immer mit den Mitarbeitern der Suchtberatungsstelle als Begleiter. Sie brachten mich zu Entgiftungen, Hilfsgruppen, einer Selbsthilfegruppe und in zwei Rehakliniken.

Kinder leiden am meisten unter einem belastenden Familienleben. Die Diakonie ermöglichte unseren Kindern eine Aufarbeitungstherapie beim Projekt Diakonie „Trampolin“. Sie lernten zu verstehen, dass ihr Vater nicht mit Absicht trank.

Heute sind die Söhne groß, sie verstehen, mit Alkohol umzugehen, und werfen mir nichts vor. Mit meiner Frau konnte ich einen Neuanfang beginnen. Ich kann mit Sicherheit sagen, dass wir unsere heutige Lebensqualität der Diakonie zu verdanken haben. Ich hätte das nie allein geschafft. Nun bin ich im 6. Jahr trocken und ich weiß, wenn ich ein Problem habe, dann sind die Diakonietüren immer für mich offen. Es gibt mir im Hinterkopf immer ein gutes Gefühl von Sicherheit.

Wir leben heute in einer Zeit bzw. in einer Welt, wo Drogen und Alkohol immer mehr zum Problem werden. Wie wichtig ist es geworden, Anlaufstellen der Hilfe zu haben. Die Diakonie sollte ausreichend finanzielle Hilfe bekommen, denn die Zahlen der Suchterkrankten steigen enorm.

» Gerade die Corona- Krise sorgt leider für höhere Arbeitslosigkeit und damit automatisch für eine höhere Zahl der Suchterkrankten. Sie darf nicht der Grund sein, Fördergelder zu streichen.

Denn Eines kann ich mit hoher Sicherheit sagen: Sucht kann jeden treffen!

Hans, 52  
Mechaniker



## »Ich sehe wieder einen Sinn in meinem Leben«

Täglich Alkohol getrunken habe ich seit ca. meinem 43. Lebensjahr. Geängstigt hat mich mein Trinken ca. 15 Jahre später. Als ich versuchte, Trinkpausen zu machen, habe ich das höchstens zwei bis drei Tage ausgehalten. Danach habe ich wieder getrunken. Irgendwann stellte ich fest, dass ich Hilfe brauche. Ich habe mich meiner Hausärztin anvertraut. Das war der schwierigste Schritt. Sie hat mir sofort Hilfe angeboten und ein Entgiftungsbett beschafft. Während der Entgiftungsbehandlung habe ich zum ersten Mal auch andere Menschen getroffen, die auch suchtkrank waren. Ich habe mich sehr erleichtert gefühlt, dass ich mit meiner Suchterkrankung nicht alleine dastehe. Vor allem hat es mir gutgetan, dass ich mich von diesen Menschen verstanden gefühlt habe. Bei der Vorstellung, wieder nach Hause zu müssen, habe ich sehr große Angst verspürt. Ich stellte mir alle Orte und Plätze vor, wo ich früher getrunken habe. Ich konnte mir zu diesem Zeitpunkt nicht vorstellen, dass ich es schaffe, dort nicht zu trinken. Vorweg muss ich sagen, als ich eine Woche im Krankenhaus war, hat mein Mann auch aufgehört, Alkohol zu trinken.

Im Anschluss an meine Entgiftungsbehandlung habe ich mich in der Suchtberatungsstelle in Pirna vorgestellt und begonnen, mich auf eine ambulante Entwöhnungsbehandlung vorzubereiten. Das hieß, ich absolvierte wöchentlich ein Einzel- und ein Gruppengespräch. Ich habe mich auf die Treffen gefreut, weil ich dort Austausch und Verständnis fand. Zu Hause hat es mir sehr geholfen, dass mein Mann nicht getrunken hat. Dadurch hatte ich dort eine alkoholfreie Zone, die mir Sicherheit gegeben hat. Trotzdem habe ich mich mit

meiner Alkoholkrankheit zu Hause manchmal alleine gefühlt und es ist mir schwergefallen, meine „sichere Zone“ zu verlassen. Ich habe es trotz Schwierigkeiten geschafft, trocken zu bleiben. Trotzdem habe ich die ambulante Therapie durchgeführt. Hier habe ich die Lebensgeschichten der anderen Patienten kennengelernt und mich geborgen gefühlt. Die größte Herausforderung war, meinen eigenen Lebensbericht zu schreiben. Dabei ist mir deutlich geworden, wieviel ich durch mein Trinken verdrängt habe. Das hat mich unheimlich traurig gemacht. Und manchmal ist es heute noch so. Die gezielten Aufgaben und Fragen der Therapeuten haben mir geholfen, die Hintergründe meiner Alkoholabhängigkeit zu verstehen. Des Weiteren wurde ich bestärkt, meine Interessen (Töpfern, Lesen, Gartenarbeit, Malen) wieder stärker wahrzunehmen. Dadurch habe ich mehr Lebenszufriedenheit erreicht und die Abstinenz ist mir weniger schwer gefallen. Jetzt bin ich zwei Jahre trocken, meine Ehe hat sich verbessert. Ich sehe wieder einen Sinn in meinem Leben, der Kontakt zu meinen Kindern hat sich verbessert, kurzum, ich bin zufrieden. Das ist ein neues Gefühl für mich.

Ohne Beratungsstelle hätte ich es nicht geschafft, abstinent zu leben. Ich denke noch heute oft an meine Therapiezeit zurück. Sie bestärkt mich, abstinent zu bleiben.

Betty, 50  
Hausfrau

## »Ich bin mit vielen Geschwistern aufgewachsen ...«

und habe meiner Mutter oft im Haushalt und bei der Erziehung meiner jüngeren Geschwister geholfen. Auch später auf Arbeit bin ich oft eingesprungen, wenn Kollegen krank waren oder die Arbeit im Stall einen pünktlichen Feierabend nicht zuließ, weil die Tiere Junge bekommen haben oder krank waren. Die Arbeit wurde immer mehr, aber mein Mann hatte kein Verständnis für meine Belastungen. Ich fühlte mich allein gelassen und machte mir nur noch Gedanken über die Arbeit. Irgendwann wurde es unerträglich, ich wurde depressiv und ich begann vor dem Einschlafen Alkohol zu trinken. Später habe ich auch nach Streit mit meinem Mann oder mit Kollegen getrunken. Und irgendwann war es jeden Tag. Meine Kinder sagten oft zu mir: „Mutter, du trinkst zu viel“. Meine Hausärztin ebenso. Als ich merkte, dass ich den Alkohol brauchte, bekam ich Angst und ging ins Krankenhaus. Das ist mir sehr schmerzhaft gefallen. Ich habe mich sehr geschämt.

Während einer Entgiftungsbehandlung stellte ich mich in der Suchtberatung vor. Dort habe ich mich sofort verstanden gefühlt und mir wurde zur Unterstützung meiner Abstinenz eine ambulante Entwöhnungstherapie angeboten. Hierbei habe ich in den Gruppen-

gesprächen erfahren, wie andere mit ihrer Alkoholkrankheit umgehen. Ich war sehr froh darüber, nicht alleine dazustehen. Überhaupt hat mich der Austausch sehr auf meinem Weg bestärkt.

Die Beratungsstelle hat mir am Ende der Therapie geholfen, mich bei Fachärzten vorzustellen und eine weitere Psychotherapie durchzuführen. Heute kann ich sagen, dass ich mit Hilfe der Beratungsstelle „mein Leben auf den Kopf gestellt habe“. Ich habe immer noch Probleme, aber ich habe durch die ambulante Therapie gelernt, sie zu bewältigen. Ich bin jetzt zwei Jahre zufrieden abstinent und werde dafür in meiner Familie und von meinen Freunden sehr geachtet.

» Mir ist es sehr wichtig, dass ich weiß, dass ich auch zukünftig immer wieder in der Suchtberatungsstelle Hilfe bekomme.

Elke, 61  
Rinderzüchterin



## »»Ich war ein hoffnungsloser Fall««

Ich kam 2001 erstmals in die Suchtberatungs- und -behandlungsstelle, weil ich meinen Führerschein bei 1,9 Promille verloren hatte. Vorrübergehend reduzierte ich meinen Alkoholkonsum und bekam 2002 meinen Führerschein zurück. In der Folgezeit trank ich wieder mehr und nahm meine Teilnahme im Straßenverkehr mit Alkohol wiederholt nicht ernst. 2004 verlor ich den Führerschein dadurch erneut. In der Folgezeit fiel ich 2 Mal durch die MPU. Ich erwarb daraufhin einen Führerschein in Tschechien.

2010 – 2013 kamen zu meinem Alkoholkonsum noch illegale Drogen (Crystal) dazu. 2014 verlor ich meinen Führerschein bei 1,7 Promille endgültig. In der Folgezeit trank ich wieder mehr. So kam es, dass ich 2014 einen alkoholbedingten Zusammenbruch mit 3,5 Promille hatte. Der Chefarzt der Psychiatrie erklärte mir, dass ich eine Alkoholvergiftung habe, die zum Tode führen könne. Wenn ich so weiter machen würde wie bisher, hätte ich nicht mehr lange zu leben. Dieses Gespräch gab mir zu denken. Ich nahm wieder Kontakt zur Suchtberatungsstelle auf. Als erstes half mir die Beratungsstelle bei der Beantragung einer Therapie, die ich dann in der Drogen-

klinik in Gohrisch absolvierte. Danach kehrte ich zur Beratungsstelle nach Pirna zurück und machte dort die Nachsorgebehandlung, die ich dann zeitlich noch einmal verlängerte.

Nun bin ich schon seit 7 Jahren clean und seit 6 Jahren trocken. Meinen Führerschein konnte ich nach erfolgreich bestandener MPU 2018 wiedererlangen, ich habe eine gute Arbeit, habe wieder einen regelmäßigen Kontakt zu meiner Tochter und seit zwei Jahren eine neue Partnerschaft.

*Klaus. 44*  
Maurer

## »Ich brauchte für vieles Hilfe und bekam sie.«

So eine Erkrankung wie die Suchterkrankung kommt natürlich nicht plötzlich über Nacht. Ich kam mit dieser Erkrankung schon sehr früh in Berührung in meiner Kindheit. Ich wurde erwachsen, machte eine Lehre als Verkäuferin, lernte meinen späteren Mann kennen. Wir bekamen eine Tochter und heirateten. Da eröffnete er mir, wir stellen einen Ausreiseantrag. Es war 1986. Ich wollte hier nicht weg, aber ich habe gelernt, wenn man verheiratet ist und die Frau folgt ihrem Mann. Das Schicksal nahm seinen Lauf und der Alkohol und Zigaretten auch. Wir reisten 1989 aus, die Staatsbürgerschaft wurde aberkannt. Der Alkohol hielt mich aufrecht bis ich zusammenbrach.

Im August 1992 kehrte ich mit unserer Tochter nach Heidenau zurück. Der ganze Druck, all diese Schwierigkeiten hielt ich weiterhin nur mit Alkohol und Zigaretten aus.

Arbeiten gehen, Kind versorgen, Wohnung suchen, neu einrichten, kein Geld! Ich hätte so gerne Hilfe gehabt. Aber trotzdem gab ich nie auf. In dieser Zeit hatte ich mich aufgerafft und keinen Alkohol getrunken. Ich lernte erneut einen Partner kennen, es ging schief und ich ins Frauenschutzhaus, bis ich alles auf eine Karte setzte und mir eine kleinere Wohnung nahm. Welch ein Glück. Ich schaffte es nun nicht mehr aus eigener Kraft, mit dem Trinken aufzuhören (und dem Rauchen).

Im Februar 2015 gab es ein Ereignis, was ich überhaupt nicht haben wollte, ich hatte panische Angst und trank deshalb 1,5 Liter Rotwein. Ich war so erschrocken am nächsten Tag über mich selbst, dass ich jetzt bereit war, mich in therapeutische Behandlung zu begeben. Wo gehe ich hin? Wer kann mir helfen? Einer Arbeitskollegin vertraute ich mich an. Sie gab mir den Rat mit der Suchtberatungsstelle der Diakonie in Pirna. Ich rief sofort dort an wurde sehr freundlich empfangen, dadurch

fiel es mir nicht so schwer, meine Geschichte zu erzählen. Später riet man mir zu einer Langzeittherapie in einer Klinik. Die Ernsthaftigkeit meiner Lage war mir überhaupt nicht bewusst. Sehr behutsam ging meine Therapeutin mit mir Schritt für Schritt vor. Wir stellten einen Therapieantrag. Es dauerte nicht lange und die Unterlagen dazu waren in der Post. Ich brauchte für vieles Hilfe und bekam sie. Ich durfte immer anrufen oder einen Termin außer der Reihe machen, wenn es mir nicht gut ging. War meine Therapeutin im Urlaub, haben sich die anderen Therapeuten auch um mich gekümmert und immer ein offenes Ohr gehabt und mir weitergeholfen. Ohne diese Anlaufstelle würde ich hier nicht mehr sitzen und Ihnen diese Zeilen schreiben können. Auf keinen Fall. 2015 bin ich dann in eine Klinik für Suchterkrankung gegangen. Seitdem lebe ich ohne Alkohol und ein Jahr später auch ohne Zigaretten. Noch in der Klinik habe ich die Termine für die Nachsorge empfangen. Die Nachsorge ist sehr wichtig. Es fanden Gruppengespräche einmal wöchentlich mit zwei Therapeuten statt. Dort haben wir gelernt, wieder den Alltag zu gestalten, uns Hilfe zu holen, wenn uns was überfordert, mit Problemen besser umzugehen lernen. Alternativen zu finden wie rausgehen, Sport machen, mit Jemandem sprechen, sich rechtzeitig melden um dies zu besprechen, wieder Halt finden und die Vergangenheit aufarbeiten. Einen herzlichen Dank an alle Mitarbeiter der Suchtberatungsstelle, ohne deren Hilfe, Unterstützung, Geduld und Liebe so mancher Mensch, mich eingeschlossen, nicht mehr auf der Erde wäre und so manches Schöne nicht erleben und leben dürfte.

*Monique, 52*  
Archäologin

# IMPRESSUM

## Herausgeber

Diakonisches Werk der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens  
im Kirchenbezirk Pirna e.V.

Schandauer Str. 15, 01796 Pirna

Tel. 3501 56 01 - 0

Fax 3501 56 01 - 29

E-Mail [info@diakonie-pirna.de](mailto:info@diakonie-pirna.de)

[www.diakonie-pirna.de](http://www.diakonie-pirna.de)

Suchtberatungs- und -behandlungsstelle

01796 Pirna, Schmiedestraße 2

Tel. 03501 52 86 46

Fax 03501 46 43 24

E-Mail [suchtberatung@diakonie-pirna.de](mailto:suchtberatung@diakonie-pirna.de)

Außenstelle

01844 Neustadt, Bahnhofstraße 36

Tel. 03596 60 46 45

Fax 03596 56 61 85

E-Mail [sbb-neustadt@diakonie-pirna.de](mailto:sbb-neustadt@diakonie-pirna.de)

Mit Unterstützung der Sächsischen Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.

## Texte

Zur Wahrung der Personenrechte wurden die Namen der Klientinnen und Klienten geändert,  
Originale in der Diakonie Pirna vorliegend

## Konzeption und Redaktion

Dagmar Mohn, Suchtberatungs- und -behandlungsstelle Diakonie Pirna

## Bildnachweis / Layout

Titelseite und Seite 3: © Tamas Zsebok – [stock.adobe.com / crossign-werbung.de](https://stock.adobe.com/crossign-werbung.de)

## Erscheinungsdatum

4. November 2020, DHS-Aktionstag „Suchtberatung – kommunal wertvoll“

© Alle Rechte vorbehalten – Diakonisches Werk der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens im Kirchenbezirk Pirna e.V.



Wie danken allen Menschen,  
die uns ihre Berichte  
zur Verfügung gestellt haben.

Die Mut-mach-Berichte,  
die aus technischen Gründen  
in diesem Heft nicht veröffentlicht  
werden konnten, finden Sie unter  
**[www.diakonie-pirna.de](http://www.diakonie-pirna.de)**  
auf unserer Homepage.