



FREUNDE DER STIFTUNG MARIA EBENE

FRIENDS OF ME



Rückblick & Gedanken
zum Jahreswechsel
Obmann Willi Hagleitner

25 Jahre
Suchtberatung
Symposium 2018

Achtsamkeitsyoga
Brigitte Penz

Lesung 2018
Ein lyrisch besinnlicher
Leseabend mit Prof. Haller

DANK UND GEDANKEN ZUM JAHRESWECHSEL

Liebe Mitglieder, Freundinnen und Freunde der Stiftung Maria Ebene!

Eine zentrale Aussage des Leitbildes der Stiftung Maria Ebene lautet:

„Wir verstehen den Menschen in seiner Ganzheit: in seiner geistigen und seelischen Ausrichtung, seiner Leiblichkeit, seinen sozialen Beziehungen und seiner Lebensgeschichte. Wir verstehen sein Recht, auch bei Krankheit zu einer für ihn tragenden Lebensbedeutung zu finden. Die Wahrung seiner menschlichen Würde prägt unsere Arbeit.“

Diesen Auszug des Leitbildes wählte ich bewusst, da er Gültigkeit für jede zwischenmenschliche Begegnung hat. Die vorweihnachtliche Zeit ist ein guter Anlass uns daran zu erinnern, dass jede menschliche Begegnung von Empathie und Wohlwollen getragen sein sollte, egal, ob wir lieb gewordene Menschen treffen, einen Obdachlosen oder einen in Not geflüchteten Menschen. Vor allem Letztere sollten unsere unterstützende und wenn möglich helfende Haltung spüren. Auch ein freundliches Wort oder ein Lächeln tut diesen Menschen wohl.

Tag für Tag, werktags wie sonntags bemühen sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stiftung, die Ärzte ebenso wie die Therapeutinnen und Therapeuten, das Pflegepersonal, die Verwaltung und die Hauswirtschaft nach der oben genannten Leitlinie um die Linderung und Heilung der in Behandlung befindlichen Menschen. Ein großer Dank an sie alle von uns und im Namen der Patientinnen und Patienten sowie deren Angehörigen. Sie alle leisten Großartiges. Wir freuen uns auch, dass Herr Primar Dr. Michael Willis in den Einrichtungen der Stiftung gut aufgenommen wurde und sehr geschätzt wird.

Im Rahmen der im November abgehaltenen Generalversammlung konnte ich auf die

vielfältigen Aktivitäten des Vereins in den Jahren 2015 bis 2017 verweisen. Die jährlichen fixen Veranstaltungen wie Preisjassen, Sommerfest und Lesungen finden ungebrochenen Zuspruch. Beispielsweise beteiligten sich in diesen 3 Jahren insgesamt 192 Spielerinnen und Spieler am Preisjassen. In dieser Zeit haben wir aber auch in besonderen Notlagen zur Krisenbewältigung € 9.755,76 ausbezahlt. Erwähnt sei noch der ¼-jährlich erscheinende und sehr beliebte Newsletter, der viel Wissenswertes über Süchte und Therapie enthält. Außerdem erfahren Sie darin die Termine unserer Veranstaltungen. Danke an alle Vorstandsmitglieder für ihr Mitdenken und Mitarbeiten, ganz besonders an Frau Annemarie Sturm, welche die Hauptlast unserer Vereinsarbeit souverän bewältigt. Ein großer Dank auch an die Frauen Josefine Winkler und Ulrike Türtscher für Ihre jahrelange aktive Mitarbeit und Unterstützung im Vorstand. Sie stehen auf eigenen Wunsch für die neue Funktionsperiode des Vereins nicht mehr zur Verfügung. Sie werden in der nächsten Vorstandssitzung gebührend verabschiedet.

Friedrich Nietzsche, 1844-1900, deutscher Philosoph und Dichter meinte einmal:

Das beste Mittel, jeden Tag gut zu beginnen, ist beim Erwachen daran zu denken, ob man nicht wenigstens einem Menschen an diesem Tage eine Freude machen könnte.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihren Angehörigen ein gesegnetes frohes Weihnachtsfest und alles erdenklich Gute für das kommende Jahr,

Ihr
Willi Hagleitner
Obmann des Vereins „Friends of ME“

Dezember 2018

„25 Jahre Suchtberatung - 25 Jahre Lebenswelten“

Ein persönlicher Bericht über das Symposium vom 9.11.2018



Mein Name ist **Roland Wölfle**, ich habe von 1990 – 2014 in der Stiftung Maria Ebene gearbeitet und habe mich gefreut, als jemand, der schon bei der Organisation der ersten Symposien in den 90er-Jahren und bei der Gründung des Fördervereins dabei war, wieder einmal zu dieser Veranstaltung kommen zu können. Es gibt ja nicht nur viel Neues zu erfahren, sondern auch Kolleginnen und Kollegen zu treffen. So schätze ich neben dem wissenschaftlichen auch den sozialen Teil – und nicht zuletzt natürlich auch den kulinarischen. Möge diese Tradition auch unter dem neuen Chefarzt Prim. Dr. Willis noch lange erhalten bleiben. Und kaum beim Buffet angekommen, habe ich schon einen Auftrag ausgefasst, nämlich für unseren Verein ein paar Zeilen über diesen Abend zu schreiben. Das mache ich natürlich gerne, allerdings war ich nicht vorbereitet und habe nichts mitgeschrieben, so kann ich nur ein paar Bruchstücke von dem wiedergeben, was mir so hängen geblieben ist.

Der Titel „25 Jahre Suchtberatung“ hat sich darauf bezogen, dass die Beratungsstellen Clean 1993 aus Vorgängereinrichtungen von der Stiftung übernommen wurden und seither in Bregenz, Feldkirch und Bludenz mit Drogenberatung, Substitution, Spielsuchtbehandlung, Angehörigenarbeit, Psychotherapie und anderen Tätigkeiten einen wichtigen Bestandteil in den professionellen Angeboten der Stiftung darstellen. Zu sehen waren auch



Bilder von Klientinnen und Klienten – eben 25 Lebenswelten. Die Moderation hat **Christine Köhlmeier** übernommen, die Leiterin des Clean Feldkirch, und wie sie mir gesagt hat, schon 26 ½ Jahre in der Stiftung tätig sei.

Für die Vorarlberger Landesregierung hat **Landessanitätsdirektor Wolfgang Grabher** gesprochen und sich erinnert, als Amtsarzt vor 24 Jahren auch schon viele Kontakte mit der Suchtberatung gehabt zu haben, etwa durch die Substitutionsbehandlungen. Damals hätte es bei der Zuerkennung der Notstandshilfe noch heißen, es würden diese nur die Süchtigen bekommen, die auch wirklich krank seien und nicht die mit einem schwachen Charakter. Zum Glück seien die Zeiten vorbei, in welchen noch solche Unterscheidungen gemacht worden seien und das Krankheitskonzept hätte sich durchgesetzt.



Dem hat in seinem Vortrag **Prim Michael Willis** widersprochen. Aus seiner Zeit in der Drogenambulanz der Universität Innsbruck erinnere er sich an Praktika von Medizinstudenten, die auf die Frage nach der Ursache von Sucht erst herumgedrückt hätten und dann sei zögerlich gekommen: „...die Persönlichkeit...“ Und genau das stimmt natürlich nicht. Die Persönlichkeit oder Charaktereigenschaften sind neben vielen anderen, z.B. biographischen oder sozialen Faktoren, am Verlauf und an der individuellen Ausgestaltung einer Suchterkrankung beteiligt, aber sie sind niemals die Ursache.

Willi Hagleitner, Vizepräsident des Kuratoriums und Vorsitzender unseres Fördervereins hat in seinen Begrüßungsworten Verbindungen zwischen dem Leitbild der Stiftung und der derzeitigen Politik hergestellt. So sollte der Mensch in seinem Umfeld als etwas Ganzes gesehen und nicht nur auf Teilaspekte reduziert werden. Er würde sich wünschen, dass sich so eine Sichtweise auch „oben“ durchsetzen könnte, und das solle nicht bei der Bundesregierung aufhören. Ich war ihm für diese klaren Worte in einer Zeit des sozialen Niedergangs sehr dankbar und habe ihm das dann auch gesagt. Immerhin hat der frühere Chefarzt

Reinhard Haller die Stiftung auch schon als einen „Hort der Menschlichkeit“ bezeichnet und so sollten auch wir jede Möglichkeit nutzen, diese unsere Werte zu vertreten - und das so lautstark wie möglich.

Das wissenschaftliche Programm umfasste drei Vorträge, die einen Blick auf Sucht und Abhängigkeit über die gesamte Spanne des Lebens geworfen haben, von der vorgeburtlichen Zeit bis ins späte Lebensalter – eine sehr originelle und kreative Idee, die von **Ursula Zeisel** vom Verein „Dialog“ in Wien, von **Prof. Irmgard Vogt** aus Frankfurt sowie von **Prim. Michael Willis** souverän, informativ und durchaus mit Humor umgesetzt wurde.



Frau **Ursula Zeisel** hat Projekte wie eine Gruppe für schwangere Drogenkonsumentinnen vorgestellt, zumal der Anteil der Frauen, die ungewollt schwanger werden, bei den Drogenabhängigen

mit über 80% in etwa doppelt so hoch ist. Prävention muss immer schon vor der Geburt und unmittelbar danach beginnen, in der Schulzeit ist es für vieles schon viel zu spät, denn die ersten Lebensjahre entscheiden und nicht die späteren. Mit dem Projekt „kleiner Leuchtturm“ wurde auch noch eine Betreuung für etwas ältere Kinder und deren Mütter gemeinsam geschaffen.

Dass das Einstiegsalter für Drogen immer weiter zurückgeht, entspricht nicht nur unserer Erfahrung, sondern lässt sich laut **Michael Willis** auch statistisch eindrucksvoll belegen. Dabei spielt vor allem auch das Rauchen eine fatale Rolle, denn es schafft eine höhere Affinität zu Drogen. Das heißt: Wer früh zu rauchen beginnt, ist auch sehr gefährdet, früh mit Drogen anzufangen. Dabei sind die Auswirkungen bei Kindern und Jugendlichen natürlich besonders schlimm, nicht nur in Bezug auf das noch unreife Gehirn, sondern auch auf die soziale Entwicklung. Raucherentwöhnung wird immer stärker in den Mittelpunkt gerückt.

In der Tat habe ich selbst mir früher auch öfter gedacht, die beste Drogentherapie ist mitunter nur von geringem Nutzen, wenn die Betroffenen nachher doppelt oder dreimal so viel rauchen wie zuvor.

„Die meisten Heroinabhängigen sterben am Rauchen, nicht am Heroin“ war ein wichtiger Hinweis von Prim. Willis, um die Bedeutung der Nikotinabhängigkeit und die Etablierung guter Ausstiegshilfen und Entwöhnungsbehandlungen zu betonen.

Dass gerade Österreich, der „Aschenbecher Europas“, mit allerhöchsten Raten gerade von jungen Rauchern, in dieser Thematik eine kontraproduktive Gesundheitspolitik betreibt, bedarf an einem Ort wie diesem wohl kaum einer besonderen Erwähnung. Die Veranstaltung hat jedenfalls in einem konsequent rauchfreien Krankenhaus stattgefunden und **Prim. Willis** hat darauf hingewiesen, dass Information und Bildung für eine bessere Gesundheit sehr wichtig sind. Eine Studie unter Rekruten hat etwa ergeben, dass von den jungen Soldaten mit Hauptschulabschluss 76% rauchen, bei den Maturanten sind es nur 15%.



Während das Suchtverhalten jüngerer Menschen sehr gut untersucht ist, ist die Datenlage bei älteren Semestern laut Fr. **Prof. Vogt** mehr als spärlich. Konsumieren Menschen

über 50 Cannabis? Es ist bei vielen bekannt, die ja zur Hippiezeit um die 20 Jahre waren. Auch dass nicht wenige Ältere täglich konsumieren, ist bekannt. Aber wie viele sind es wirklich, wie geht es ihnen damit, was für Auswirkungen hat der Konsum? Bei schweren Süchten oder bei Substitution in Verbindung mit all den körperlichen Begleiterkrankungen wird gerade bei älteren Menschen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben immer schwieriger. Oft fehlt es an Geld und auch sonst an allem Notwendigen. Betroffene werden ausgeschlossen und gemieden und das nicht nur im Wohnbereich, sogar in manchen Alters- und Pflegeheimen sind sie mit Ablehnung konfrontiert. Hier bedarf es sehr umfassender Maßnahmen, um diese Menschen wieder in die Gemeinschaft und in ein menschenwürdiges Leben zu bringen. So sollte es auch abgestimmte Langzeitprogramme geben. In Anbetracht all der Probleme auch älterer Konsumenten hat die Referentin zum Abschluss eine klare Aussage gemacht: „Abstinenz ist der einzige Weg, der ein besseres Leben verspricht.“



ACHTSAMKEITS-YOGA/BODY-SCAN/ SITZ-MEDITATION

Seit 18. Juni 2018 findet jeden Montag von 08:00 – 08:40 Uhr angeleitet von Brigitte Penz, das Achtsamkeits-Yoga im Liegen oder im Stehen, im Wechsel mit Body-Scan und der Sitzmeditation im C-1 statt.

Diese Übungen, werden auch im Rahmen eines MBSR 8 Wochen - Kurses vermittelt.

Die Patienten bekommen durch eine von mir besprochene CD die Möglichkeit die Übungen selbständig am Abend weiter zu üben.

MBSR „mindfulness based stress reduction“ bedeutet achtsamkeitsbasierte Stressreduktion.

Der Medizinprofessor Jon Kabat-Zinn hat das von ihm entwickelte achtwöchige Programm zum Abbau von Stress unter dem Namen MBSR erstmals 1975 an einer Rehaklinik in Massachusetts eingeführt. Dieses auf Achtsamkeit basierende Programm zum Abbau von Stress, findet inzwischen weltweit immer mehr Beachtung.

Seit dem Jahr 1995 gibt es eine verstärkte Forschungstätigkeit bezüglich Achtsamkeit und Gesundheit. Es gibt wissenschaftliche Studien, die belegen, dass Meditierende nach einer gewissen Zeit (8 Wochen) mit Angst, Frust und Stress effizienter umgehen. Es ist bekannt, dass chronischer Stress krank macht.

Durch einen wiederkehrenden Ablauf von Stressreaktionen und Unterdrückung der Stressreaktion, kommt es zu einer Fehlsteuerung im Körper und in der Folge zu: chron. Überreizung, Bluthochdruck, Herz-Kreislaufproblemen, Herzrhythmusstörungen, Schlafstörungen, chronischen Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und zu Suchtverhalten.



Was bedeutet Achtsamkeits-Yoga?

Das Wort Yoga bedeutet Joch oder Verbindung. Yoga ist also keine Religion.

Yoga dient der Verbindung zwischen Körper und Geist. Es ist also ein körperliches und geistiges Training.

SINN DER YOGA ÜBUNGEN:

- seelisch und geistig zur Ruhe kommen
- sich zentrieren lernen
- den Körper kräftigen
- sich entspannen üben
- das innere Gleichgewicht stabilisieren
- die Muskelausdauer trainieren
- den Folgeerkrankungen von Stress entgegen wirken

Was ist der BODY-SCAN?

Unter dem Bodyscan versteht man das achtsame innere Abtasten des Körpers in Ruhe. Während man im Liegen oder Sitzen nacheinander den Fokus auf verschiedene Bereiche des Körpers richtet, können nicht nur angenehme – sondern auch unangenehme Gedanken, Gefühle und Empfindungen auftreten. Die Aufgabe besteht darin, alle Erscheinungen wertfrei wahrzunehmen. Die Body-Scan-Übung gilt als Basisübung zur Vorbereitung auf die weiteren Meditationstechniken. Sie hat den Sinn, den Geist, der dazu neigt herum zu springen, zu disziplinieren und bei einer Sache zu bleiben.

Brigitte Penz i.A. MBSR-LEHRERIN
Zertifizierungskurs 2018

Stimmungsvoller Abend mit Prof. Haller

Eines der Highlights, wenn nicht das Highlight des Jahres des Vereines FoME fand am 28.11.2018 im Mehrzwecksaal des Krankenhauses Maria Ebene statt. Prof. Dr. Reinhard Haller las besinnliche, lustige und nachdenkliche Geschichten, die er auch noch zum Teil selbst verfasste. Es war ein sehr berührender Abend, den niemand der über 130 Besucher kalt gelassen hat.

Er verstand es wieder einmal in seiner unnachahmlichen Art, die Besucher zu fesseln. Musikalisch umrahmt wurde die Lesung von der Saxophonistin Marlene Schaumberger aus Freistadt/OÖ und ihrem Freund Patrick Höfer ebenfalls aus dem Mühlviertel. Die Musikstücke waren passend zur Vorweihnachtszeit sehr lyrisch, nachdenklich und besinnlich stimmende Kompositionen aus dem klassischen Repertoire der beiden Künstler. Im ersten Lesungsteil wurden Geschichten mit Bezug zum Thema Sucht vorgetragen.

Die verschiedensten Facetten und Verbindungen von Sucht und Kränkung, von Kränkungen als Ursache oder auch als Folge von Suchterkrankungen zogen die Besucher derart in den Bann, dass man im Saal eine Stecknadel hätte fallen hören. So still und gespannt lauschte das Publikum den Ausführungen. Mit vertiefenden Gedanken und Erklärungen leitete Prof. Haller gekonnt von einer Geschichte zur nächsten über. So entwickelte sich der Abend als sehr bereichernde Mischung zwischen Leseabend und Vortrag, garniert mit musikalisch hochwertiger Vertiefung.

Im zweiten und dritten Lesungsteil widmete sich der Autor näher dem Thema Narzissmus. Die narzisstische Gesellschaft, mit ihrem Mangel an Mitgefühl, dem gesteigerten Verlangen nach Anerkennung, der Überschätzung der eigenen Fähigkeiten, der Selbstbewunderung, oft verbunden mit übertriebenem Imponiergehabe und der fehlenden emotionalen Wärme für den Mitmenschen, wurde sehr eindrucksvoll seziiert.

Im vierten und letzten Teil vertiefte sich der Abend mit dem Thema Weihnachten. Mit seiner Bedeutung für die Menschen und für ihre Familie. Besinnung, Liebe, Ruhe, Freude, Geduld, Bescheidenheit, Drama, Leid, aber auch Dankbarkeit und Demut. Dies alles und noch viel mehr erleben und verbinden wir mit Weihnachten.

FoME-Obmann Willi Hagleitner bedankte sich sehr herzlich bei unserem ehemaligen Primar und dem Musikerpaar für diesen wundervollen Vorweihnachtsabend.

Ebenfalls bedankte er sich ganz herzlich bei allen Helfern, von der Kreativwerkstatt über die Küche bis hin zur Hauswirtschaft, Hausmeister, Zivi und Patienten. Er wünschte allen eine schöne Weihnachtszeit und lud im Anschluss traditionell zum gemütlichen Ausklang mit Pellkartoffeln und Käse ein.



„Neue Wege - Neue Zukunft“

Text eines Pfarrers - geschrieben während der Therapiezeit auf Maria Ebene

Den neuen Weg trocken wagen
Schritt für Schritt,
und fest vertrauen:
Gott geht mit!

Auch in der alten Not
von seiner Hand getragen,
umso mehr nun vertrauend
den neuen Weg wagen.
Gott geht mit!

Die trockene Zukunft wagen
Schritt für Schritt,
fest vertrauend,
Gott geht mit!

Nicht zurückschauen
auf die schlimmen alten Tage.
Nur so gelingt es,
Zukunftswege zu wagen:
Denn Gott geht mit!

Liebe Leserinnen und Leser!

Ich wünsche Euch nun eine Zeit voll Ruhe und Besinnlichkeit.
Ich wünsche Euch mit dem Gedicht ein ruhiges Fest mit Kerzenlicht.
Ich wünsche Euch Weihnachtstage voller Liebe und Freude und für das
Jahr 2019 viel Glück, Gesundheit und Erfolg!

Ihre Annemarie Sturm

Nächster Termin:

Die erste **Veranstaltung** im neuen Jahr wird das traditionelle Preisjassen am Krankenhaus Maria Ebene sein. Es findet am **Mittwoch, den 27. März 2019** ab 19:00 Uhr statt.
Die Einladung folgt zeitgerecht!

Impressum

Herausgeber:
Friends of ME-Verein der Freunde der Stiftung
Maria Ebene, Maria Ebene 17, 6820 Frastanz
ZVR-Zahl: 903554800

Kontakt:

Annemarie Sturm
T 05522 / 72746-1400
E friends@mariaebene.at

Spenden:

Sparkasse der Stadt Feldkirch
BIC: SPFKAT2BXXX
IBAN: AT23 2060 4000 0001 4357

Die in diesem Newsletter verwendeten personenbezogenen Ausdrücke umfassen Frauen und Männer gleichermaßen. Sie sind bei der Anwendung auf bestimmte Personen in der jeweils geschlechtsspezifischen Form zu verwenden.