

Was das Forelhaus Zürich seinen BewohnerInnen bietet

Das sozialtherapeutische Angebot des Forelhauses Zürich

Der stützende und die Abstinenz sichernde Rahmen der Institution FHZ bietet den BewohnerInnen die Möglichkeit, sich nach dem «Schonraum Klinik» der Alltagsrealität schrittweise wieder auszusetzen und neue Erfahrungen mit sich und der Umwelt zu sammeln. In diesem geschützten Lebensraum entwickelt sich eine verbindliche Zusammenarbeit zwischen Team und Bewohner/in, welche die Eigenaktivität, das Neulernen, das Einüben und den gesicherten Vollzug der Alltagsaktivitäten der BewohnerInnen ins Zentrum stellt. Die zuständigen SozialtherapeutInnen arbeiten schwerpunktmässig an vereinbarten konkreten Zielsetzungen, die in Förderplänen festgehalten und auf ihre Erreichung hin periodisch überprüft werden. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit dem konsiliarischen Psychiater, dem Hausärzte-Ehepaar, dem Psychotherapeuten und dem Leiter der Institution soll dazu beitragen, dass unterschiedliche Wahrnehmungsweisen einer Problemstellung ausgetauscht und diskutiert werden und dass schliesslich – wo nötig – «am gleichen Strick gezogen wird».

Beim Versuch, unsere vielfältigen Angebote auf die Problemstellungen unserer Bewohner und Bewohnerinnen zu gruppieren, haben wir folgende Einteilung gewählt: Grundanliegen; Selbstorganisation; Kontakt zu anderen; Arbeit und Freizeit; Zukunftsplanung; Nach dem Austritt. In jedem Bereich wird der Bewohner, die Bewohnerin begleitet, benötigt aber in unterschiedlichem Ausmass unsere Unterstützung.

Das Grundanliegen

Eintrittsgrund in das FHZ ist stets ein ausgeprägtes, meist chronisches Suchtproblem im Zusammenhang mit dem Konsum von abhängig machenden Substanzen. Allen BewohnerInnen eigen ist die Erfahrung, dass die Versuche, den Konsum einzuschränken oder zu kontrollieren, gescheitert sind. Als Zielsetzung vorausgesetzt wird damit der Entscheid zur Abstinenz.

Damit bleiben aber auch Zweifel, ob das Ziel erreichbar und Ambivalenz, ob das Ziel auch das richtige sei. Auf Schritt und Tritt lauern Verführungen, sich auf bekanntem Weg vermeintlich zu helfen oder sich von einer Alltagssituation verleiten zu lassen, den gefassten Entscheid zu vergessen oder zumindest zu relativieren. Hierfür braucht es den Ort FHZ, um immer wieder sicheren Boden unter die (Motivations-)Füsse zu bekommen. Abschirmen und psychisch Auftanken, das Verlassen der auf das Suchtmittel eingengten und fixierten Gedankengänge und auch das Lösen von zugrunde liegenden Problemen sind die ersten Massnahmen, die weiterhelfen. Das Lernen, dafür Hilfe in Anspruch zu nehmen und sich vom Suchtselbstbild «ich schaff's alleine» zu lösen, dabei im Zeitverlauf zunehmende Sicherheit gewinnen, gefährdende Situationen zu bestehen, sind die zentralen Aufenthaltsziele aller unserer Bewohner und Bewohnerinnen. Schliesslich gebührt aber dem Leben ohne Suchtmittel die höchste Aufmerksamkeit. Gelingt es etwas im Leben zu finden, aufzubauen, das Wert hat, das genug Sinn stiftet? Meist genügt es, dass suchtmittelabhängige Menschen den Weg in die Handlungsfähigkeit gegenüber Alltagsproblemen wieder finden. All das, was dadurch in der Regel wieder möglich wird, lässt Zufriedenheit und Zuversicht aufkommen – immer vorausgesetzt, die Einbindung in ein soziales Gefüge gelinge derart, dass die Kontaktbedürfnisse auf minimale Art erfüllt sind.

Die Selbstorganisation

Bereits ursächlich oder unter dem Einfluss der fortschreitenden Abhängigkeitserkrankung sind Alltagsbewältigungsmuster nie aufgebaut oder geschwächt worden, die für viele von uns selbstverständlich sind und in täglichem Training aufrechterhalten werden. Das Spektrum erstreckt sich von einfachen Tagesabläufen (selbständiges Aufstehen, persönliche Hygiene, Einhalten von Terminen, Erledigen der Alltagsadministration, usw.) über deren Koordination (wie bringe ich alles unter einen Hut?) bis zu Grundlagen der Person, die ein Erfüllen solcher für ein gesundes Funktionieren als selbstverständlich vorausgesetzten Alltagsaufgaben erschweren. Dies, weil z. B. keine Energieressourcen mehr vorhanden sind, weil die Einsicht in die Notwendigkeit der selbständigen Erfüllung dieser Alltagsaufgaben nicht oder nicht mehr vorhanden ist. Ursache sind u. a. Verwahrlosung, aber auch Hirnleistungsdefizite infolge des Alkoholkonsums, deren Folgen erst mit der Zeit – häufig erst nach dem gut strukturierten Klinikaufenthalt – sichtbar werden. Das FHZ bietet hier Entlastung, indem ein Teil der Alltagsaufgaben abgenommen wird (z. B. Halbpensionsbetrieb, Unterstützung bei Haushaltsaufgaben), aber auch indem die SozialtherapeutInnen ein waches Auge auf diesen Bereich haben und die Erfüllung dieser Aufgaben einfordern.

Der Kontakt zu andern

Eher als Ursache denn als Folge der Suchtentwicklung gehört die Grundüberzeugung zu jedem Suchtmittelabhängigen, «es alleine zu schaffen». Davon sind die Kontakte zu anderen Menschen geprägt. Nahe Personen finden sich oftmals nur noch in einem Abhängigkeitsverhältnis, das ein Zusammensein unter Aufrechterhaltung von Abstinenz kaum ermöglicht. In einer Gemeinschaft wie dem FHZ finden sich meist gerade so viel Kontaktmöglichkeiten, dass Einsamkeit nur bedingt auftritt, wirkliche Nähe aber auch nicht stattfindet. Erst bei Austritt in eine eigene Wohnung wird den Betroffenen klar, wie viel ihnen an zwischenmenschlichem Kontakt fehlt. Die Gefährdung, in den Konsum von Suchtmitteln zurückzufallen, ist dann besonders gross. Das ist ein grosses Problem, dem wir nur bedingt etwas entgegensetzen können. Realistischerweise gelingt nur die Arbeit an den Kontaktproblemen, die sich im Hause zeigen. Hierfür setzen wir die ganze Palette sozial- und psychotherapeutischer Möglichkeiten ein. Einzel- und Gruppengespräche und unsere Haussitzung sind die Orte, in welchen Beziehungsschwierigkeiten bearbeitet werden können. Immer wieder geht es für die Betroffenen auch darum, Kontakte, die gemieden werden möchten, trotzdem herzustellen. Nur so kann die Erfahrung gemacht werden, dass die erwarteten Befürchtungen unnötig waren. Die z. T. sehr belastenden Erfahrungen im Kontakt mit anderen Menschen, die unsere BewohnerInnen in ihrem Leben gemacht haben, sind oft einschneidend, und die Wunden sind kaum zu heilen. Schliesslich gilt für die meisten unserer BewohnerInnen die Empfehlung, sich im Anschluss an den Aufenthalt im Forelhaus Zürich nicht auf ein alleine Wohnen einzulassen, sondern eine – wenn auch minimal betreute – Wohngemeinschaft aufzusuchen, z. B. wie wir sie selbst mit dem Langzeitwohnen Obsthalden anbieten.

Arbeit und Freizeit

Beschäftigung und Arbeit, im Sinne von Aktivität, strukturiertem Tagesablauf und als Beitrag an die gemeinschaftlichen Aufgaben, gehören zu den wichtigsten Grundanliegen der Menschen. Sie sind aus sich selbst heraus Sinn stiftend. Es gibt kaum einen Bewohner, eine Bewohnerin, der/die das Ziel der Reintegration in die Arbeitswelt nicht als wichtigstes Ziel des Aufenthaltes bezeichnet. Hier sind unseren BewohnerInnen jedoch vielfache Grenzen gesetzt und spezielle Instrumente sind nötig, um weiterzukommen. Fehlt bei jüngeren BewohnerInnen eine Ausbildung oder kann der alte Beruf nicht mehr ausgeübt werden (z. B. im Gastgewerbe oder wegen körperlicher Gebrechen) muss nach erreichter persönlicher Stabilität ein Ausbildungsplatz, der den eigenen Neigungen entspricht, gefunden werden. Manchmal hilft die IV. Langwierige Abklärungen folgen, Zeiten der Ungewissheit sind auszuhalten, Zwischenbeschäftigungen sind zu suchen. Nach etlichen Berufsjahren haben sich Suchtmittelabhängige oftmals derart ruiniert, dass sie an einem anforderungsreichen Arbeitsplatz nicht mehr mithalten können. Sorgfältig ausloten, was noch an Leistungsfähigkeit vorhanden ist, sich nicht von eigenen Ansprüchen sondern vom realen Vermögen leiten zu lassen, muss oft schmerzhaft erlernt werden. Erst dann kann auch Zufriedenheit auf einem tieferen Kompetenz- oder Karriereniveau wieder entstehen. Dankbar sind wir für die vielen Beschäftigungsplätze auf dem Platz Zürich, die hauptsächlich von der IV finanziert sind – und keinesfalls als Sparmassnahme abgebaut werden dürfen! Ohne diese z. T. langjährigen Beschäftigungsmöglichkeiten hätten viele unserer BewohnerInnen keine Chance abstinent zu leben.

Ergänzend zum Arbeitsalltag steht der Umgang mit der nicht vorstrukturierten, freien Zeit. Der Anstoss zu einer befriedigenden Freizeitgestaltung fällt oft schwer, langjährig eingeübte Passivität geht einher mit nicht entwickelten Neigungen, etwas in der Freizeit zu tun, was Befriedigung verschafft. Auch stellen wir fest, dass Freizeitaktivitäten nur dann vollzogen werden, wenn Kontakt- und Beziehungsbedürfnisse einigermaßen befriedigt sind, sonst fehlt die Energie, sich auf eine Aktivität einzulassen und auch die Perspektive, dies mit Gewinn zu tun. Wir versuchen unsere BewohnerInnen aufzumuntern – z. T. auch zu verpflichten – Aktivitäten zu entfalten. Durch bewusst spärlich gehaltene Freizeitangebote versuchen wir, Impulse zu setzen. Ein eigentliches Freizeitprogramm bieten wir nicht an, damit keine Versorgungssituation entsteht, die passiv genutzt werden kann.

Die Zukunftsplanung

Der Zukunftsplanung widmen wir besondere Aufmerksamkeit. Einerseits führen wir eine spezielle «Austrittsgruppe», die alle BewohnerInnen einbindet, die Austrittsabsichten äussern. Das gegenseitige und gemeinsame Prüfen der Detailplanungen im Hinblick auf einen Austritt verschafft mancher/m die geeignete Rückmeldung zum Grad der realistischen Zukunftsplanung. Andererseits intervenieren wir vom Team früh auf geäusserte Planungen, wenn sie uns für die betreffende Person ungeeignet erscheinen. Meist kann eine ernsthafte Auseinandersetzung in Gang gebracht werden, die ein Überdenken der gehegten Absichten ermöglicht. Im Hinblick auf das ewige Thema «eigene Wohnung» sind oft Rückmeldungen von ehemaligen BewohnerInnen wertvoll, die belegen, welcher grosser Schritt es für die meisten bedeutet, das FHZ mit all seinen Angeboten und Versorgungsstrukturen aufzugeben. Wir achten bei allen BewohnerInnen auf eine genügend

frühzeitige Planung der Nachbetreuung oder Weiterbehandlung. Die Klärung der Frage, was bei einem plötzlichen Rückfall unternommen wird, ist ebenso wichtig wie unser Angebot, bei Bedarf unser Notbettzimmer zur Verfügung zu stellen.

Nach dem Austritt

Eine Nachbetreuung oder Weiterbehandlung bieten wir nur mehr selten an. Die Erfahrung hat uns gelehrt, dass dies höchstens zur Überbrückung Sinn macht, d. h., bis ein geeigneter Platz auf einer Beratungsstelle oder bei einer/m Psychotherapeutin/en oder Psychiater/in frei geworden ist. Das gibt uns und den BewohnerInnen Sicherheit, dass sie eine Lösung wählen, die zukunftsgerichtet ist. Gleichwohl gibt es einzelne BewohnerInnen, die z. T. noch über Jahre das Angebot des Psychotherapeuten nach Einzelgesprächen wahrnehmen. Auch hier gilt: die Umstände und die Motivation individuell klären und eine sinnvolle Lösung suchen oder anbieten. Was wir jeder/m austretenden Bewohner/in anbieten, sind 4 Gespräche nach Austritt. Dies hilft oft, eine Kontinuität im Erleben des Abschieds von der Institution herzustellen. Auch können die ersten Gehversuche in der neuen Umgebung besprochen werden und wo nötig kann gemeinsam nach Lösungen gesucht werden.

3 Monate nach Austritt ist jede/r ehemalige Bewohner/in eingeladen, an der Haussitzung teilzunehmen, um für sich nochmals einen Abschiedsschritt zu tun und auch um über die ersten Erfahrungen «draussen» zu berichten. Ab 2004 laden wir zudem alle Ausgetretenen nach einem Jahr zu einem Gespräch ein, um den Verlauf dieses ersten Jahres nach dem Aufenthalt im Forelhaus Zürich und auch den Aufenthalt selber nachzubesprechen und zu evaluieren.