

Zürcher Wirtschafts Magazin



Das Magazin der Zürcher Kantonalbank 4/2011

Start

Anna Schinz

Eine Schauspielkarriere beginnt

Von der Idee zum Geschäft

Start-ups in der Schweiz

Auswandern

Familie Tobler geht nach Australien

24 Stunden clean

Konzentration auf das Hier und Jetzt ist die zentrale Fähigkeit, welche Klienten im Zürcher Suchttherapiezentrum start again erlernen. Sie legt den Boden, auf dem die Menschen mit einer Abhängigkeitserkrankung ihre ersten Schritte in ein neues Leben tun. Für 24 Stunden, zumindest. *Von Franziska Imhoff*

Heute Mittag gibt es Vollkornnudeln, Koteletts und Broccoli. Wie jeden Freitag kocht und isst Joachim gemeinsam mit einem Kollegen aus der Aussenwohngruppe. Ein schüchterner Versuch, sich wieder soziale Kontakte aufzubauen – und sei es vorerst auch nur innerhalb des kleinen Universums von start again. Joachim ist 45 Jahre alt und bereits zum zweiten Mal Klient im Suchttherapiezentrum. 13 Jahre lang war der ehemalige Platzspitzer clean und erfolgreicher Inhaber einer Kinderkrippe, bevor ihn eine gescheiterte Beziehung und der Tod seines ungeborenen Kindes wieder aus der Bahn warfen. Es folgten vier Jahre, in denen Heroin erneut sein Leben regierte. Beim Dealen erwischt und verhaftet, arbeitet er bei start again seit Mai dieses Jahres an seinem zweiten Neuanfang.

Kein Eintritt ohne Austritt

«Sucht ist aus Sicht der Selbsthilfe nur zum Stillstand zu bringen», so Hans Bastians, Gruppenleiter Selbsthilfe und Meditation bei start again. Ergänzt man die Selbsthilfe jedoch durch die von start again angebotene Vipassana-Meditation, ist eine Heilung möglich. Vipassana bedeutet altindisch Einsicht und ermöglicht, tief eingefleischte Denkmuster und Abhängigkeiten zu transformieren und sich so daraus zu befreien. Erika Dinkel, COO ergänzt: «Ein wichtiges Ziel für unsere Klienten ist, dass sie aktiv verzichten lernen und ihre Wahlmöglichkeiten verbessern.» Die klaren Aussagen passen ins Konzept der Institution. Start again therapiert seit 20 Jahren Menschen mit einer Suchterkrankung – methodisch konsequent und erfolgreich. Das Fundament dafür bildet die Abstinenz der Klienten. Das ist keineswegs selbstverständlich, wenn man die Therapielandschaft als Ganzes betrachtet. Die letzten Jahre sind geprägt vom Boom der Substitutionstherapien, die auf eine kontrollierte Abgabe und den entkriminalisierten Umgang mit Drogen setzen: das vielzitierte Methadonprogramm ist eine dieser Drogensersatztherapien. 2009 unterzogen sich gemäss einem Papier des Bundesamts für Gesundheit zwei Drittel der heroinabhängigen Patienten einer

substitutionsgestützten Behandlung, das waren 17'000 Personen. Welches Konzept die höhere Erfolgsquote hat, lässt sich nicht abschliessend sagen. Laut einer Abhandlung der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (PUK) stützt die Datenlage und Erfahrung die Substitution als wirksame Behandlung. Abstinenz sei wegen der hohen Rückfallgefahr meistens nicht der erste Behandlungsschritt. Hingegen bleibt die Suchtfreiheit auch für zahlreiche Befürworter von Substitutionslösungen oberste Maxime. Die PUK beantwortet die Frage mit der salomonischen Schlussfolgerung, die heute wohl viele Fachleute unterschreiben würden: «Abstinenz oder Substitution sollten nicht Pole gegensätzlicher Ideologien sein, sondern Möglichkeiten in der Behandlung, abhängig von der Gesamtsituation der Patientin bzw. des Patienten». Welcher Ansatz verfolgt wird, muss jede therapeutische Institution für sich entscheiden. «Wir gingen damals strategisch über die Bücher», rekapituliert Hans Bastians, «doch es blieb dabei: Wir verkaufen den Gedanken der Sucht-Freiheit. Um etwas Neues zu beginnen, muss man sich vom Alten distanzieren.»

Sich neu strukturieren

Sich von Vergangenen distanzieren und voll auf die Gegenwart konzentrieren: Darin übt sich Joachim bei start again Tag für Tag. Jeden Morgen nimmt er wie alle Klienten an einer obligatorischen 30-minütigen Meditation teil, einmal pro Monat findet ein ganzer Meditationstag statt. Praktiziert wird die Anapana-Methode – eine Schulung der Achtsamkeit und Grundlage für die tiefer greifende Vipassana-Meditation –, die wissenschaftlich erwiesenen Strukturen im Hirn beeinflussen und verändern kann. Das mentale Training fördert die Konzentration auf den Moment, auf die aktuelle Realität. Dadurch werden das Suchtgedächtnis und die damit verbundenen Reflexhandlungen geschwächt und andere neuronale Verknüpfungen wieder aktiviert oder neu geschaffen. Das braucht Zeit, viel Zeit. Die Klienten von start again bleiben denn auch durchschnittlich 12 bis 18 Monate in der stationären Einrichtung. ▷



Hallo?

CLEAN

Hallo?

Die Meditation oder Achtsamkeitsschulung ist ein zentraler Pfeiler des Therapiekonzepts von start again. Zweite zentrale Dimension neben der Meditation ist die Selbsthilfe oder Arbeit in Peer Groups. Erika Dinkel macht deutlich: «Wenn ein Süchtiger dem anderen hilft, hat das einen unvergleichlichen therapeutischen Wert.» Start again arbeitet dafür mit Narcotics Anonymous (NA) zusammen, einem Ableger der Anonymen Alkoholiker. Jeden Freitagabend findet ein NA-Meeting statt, an dem alle Klienten teilnehmen und sich mit ehemaligen Drogenabhängigen austauschen – ohne Therapeuten. Kern des NA-Programms ist der 24 Stunden-Gedanke. Nimm dir vor, nur für heute clean zu bleiben: Mit diesem begrenzten Zeithorizont wird die Aufmerksamkeit wie in der Meditation darauf gerichtet, wie der aktuelle Tag, «die Wirklichkeit des Heute» suchtfrei bewältigt werden kann – ein realistisches Ziel, das die Klienten nicht überfordert mit einer umfassenden Zukunftsplanung. Und gleichzeitig sagt es aus, dass es keine Garantie für das suchtfreie Morgen gibt und man immer wieder von Neuem daran arbeiten muss.

Schule des ganz banalen Alltags

Die Mittagszeit ist vorbei, am Nachmittag ist bei start again Sport angesagt. Wie immer am Donnerstag und Freitag treffen sich die Klienten zum gemeinsamen Volleyballspiel. Sie seien das beste Therapie-Team, meint Joachim stolz, räumen bei Turnieren immer wieder Preise ab. Der Sport ist ein Element des laut Erika Dinkel «sehr banalen Alltags», den die Klienten bei start again wieder einüben – als dritter Baustein der Therapiearbeit. «Wenn du von der Gasse kommst, weisst du nicht mehr, wie man einen Haushalt führt», erklärt Joachim. Deshalb leben die Klienten selbstständig in Wohngemeinschaften, die je nach Therapiestadium stärker oder weniger betreut und geführt sind. Mit dieser Lebensform sind die Therapieteilnehmer einerseits gefordert, ihre Beziehungsfähigkeit zu aktivieren und andererseits, alle Tätigkeiten rund um eine eigene Wohnung wieder zu trainieren. Für Joachim zum Beispiel ist ersteres eine grosse Herausforderung: Kontakte knüpfen, Beziehungen aufbauen. Für viele Süchtige übrigens, da sie sich meist vollständig isolieren. Momentan allein im vierten Stock wohnhaft, muss Joachim aktiv auf die anderen Wohngemeinschaften zugehen, um beim Essen oder in der Freizeit nicht allein zu sein. Das fällt ihm schwer. Genauso schwer tut er sich damit, seine Kontaktliste zu füllen. Diese Liste führt jeder Klient von start again und bespricht sie regelmässig mit dem Therapeuten: Nach und nach

soll man sich so ein kleines Netz an verlässlichen Bezugspersonen knüpfen. Joachim ist jetzt sechs Monate hier, und die Liste ist nahezu leer. «Mein Therapeut ist gnadenlos, da muss ich dahinter» seufzt er. Deshalb hat er nun erstmals seinen leiblichen Vater kontaktiert. «Weisst du, ich kenne ihn nicht. Aber er hat sich gefreut. Vielleicht ist das ein Anfang für uns.»

Zwischen freiem Fall und sicherem Hafen

Ehrlichkeit, Empathie und Authentizität: Das sind die Werte, die start again prägen. Erika Dinkel und ihr Team pflegen sie mit Engagement. Zentral für start again ist, dem Einzelnen mit einem individuellen Therapieplan gerecht zu werden und ihn gleichzeitig immer wieder in der Gemeinschaftsarbeit zu fordern und zu fördern. Ein wichtiger Baustein der Therapie sind Krisen, bei denen sich die Klienten sich selber und anderen mit grosser Offenheit stellen müssen. «Ziel ist es, Spannungen nicht nur herzustellen, sondern sie auch auszuhalten – und dann anders zu handeln, als man sich fühlt.» Eine grosse Herausforderung für die Klienten, bei denen genau in diesen Momenten das Suchtgedächtnis wieder wie ein wildes Tier zu toben beginnt.

Auch Joachim hat noch viele solche Situationen vor sich. Das Konzept und die Philosophie von start again haben ihn jedoch überzeugt und dazu bewogen, nochmals hier einzutreten. «Start again ist wie eine grosse, warmherzige Familie. Ich fühle mich hier bis ins Kleinste ernstgenommen, und man achtet auf meine persönlichen Bedürfnisse und Talente. Zudem leben die Mitarbeitenden selber das, was sie uns predigen.» □

start again

Das abstinenzenorientierte Suchttherapie-Zentrum start again in Zürich Hottingen therapiert Menschen zwischen 18 und 45 Jahren mit einer Abhängigkeitserkrankung wie Drogen-, Internet- oder Kaufsucht. Die 20 Klienten leben rund um die Uhr in verschiedenen Wohngemeinschaften und werden von 35 Angestellten betreut. Start again finanziert sich zu einem grossen Teil über Spenden, aber auch durch Kostenübernahmen von Justizdirektion und Sozialamt sowie Betriebsbeiträge des Kantons. Per Mai 2011 eröffnete die Trägerschaft von start again zusätzlich «move», ein Tageszentrum für Jugendliche und junge Erwachsene, die den Einstieg ins Berufsleben nicht geschafft haben.

www.startagain.ch/www.move-tageszentrum.ch