

pas en vente libre / kein freier Verkauf



(AUS)WEG THERAPIE / THÉRAPIE

Stëmm

vun der Strooss

Février 2009 / No° 54

Editorial





Un Erfahrung mat Therapië feelt et de meeschten, déi regelméisseg bei d' Stémm vun der Strooss kommen, net. Hinnen ass d'Thema bekannt, well si et selwer erlieft hunn. Awer net jidderee well eppes dozou soen. D'Erliefnesser an d'Erfahrung sinn dacks ganz verschidden.

D'Therapië bei Sucht, Depressioun, Angscht an nach villen anere Problemer. D'Indikatiounen sinn ganz verschidden. 'De Wëlle muss do sinn', héieren ech ëmmer nees. Ob deen aleng awer duergeet? Sécher, wann ee vun Ufank un net wëllt, da kann et net klappen. Awer et brauch och Ënnerstëtzung, Leit déi un ee gleewen a Betreuer, während deems an awer och dono. Therapie als Auswee – virun allem läit e laange Wee virun deene Leit, déi sech dozou entschléissen. Et geet dorëm, eppes Neies ze probéieren an ze léieren. Et verännert een sech an seng Astellung, fir mat Courage 'jo' zum neie Liewen ze soen.

Ganz an deem Sënn hu mir och eng nei Kategorie an eis Zeitung agefouert, déi mir als „die optimistische Ecke“ bezeichnen. Op deer Plaz solle Leit eppes fir si Positives ausdrécken, eppes, dat optimistesches stëmmt. Loosst iech iwwerraschen!

Tania Draut

Dossier spécial: (AUS)WEG THERAPIE / THÉRAPIE

	Zwecklos	4
	Gibt Therapie Halt?	6
	Interview mam Dokter Kremer	8
	Erfahrung mit Antabus	12
	Au Syrdall Schlass	13
	AUFWACHEN !!!	14
	Avoid Therapy	16
	Visite de l'association Stémm vun der Strooss le 12.01.2009	16
	Tools towards re-insertion to Life	18
	Fir Mamm a Kand	20
	Abgeschrieben	22
	Thérapie et après...	23
	Crise	24
	Über einen Mann, der keine Therapie wollte	25
	Die optimistische Ecke	25
	Nach emol	26
	Wou kritt ee Rotschléi an Hëllef?	27
	Klick	28
	Info	32
	Impressum	32
		



Zwecklos

Ich habe ziemlich früh mit den Drogen angefangen. Jung, naiv, unberechenbar, dachte ich, die Welt gehörte mir. Ich habe viel Geld mit Dealen verdient, die Schule brauchte ich nicht mehr.

Es dauerte 13 Jahre lang. In der Zeit bin ich abhängig geworden und mußte 9 Mal zum Entzug. Nach jedem Entzug wurde mir gesagt, dass ich eine Therapie machen muss, um mit den Drogen endgültig aufhören zu können. Das habe ich natürlich nicht geglaubt, ich dachte, nach dem Entzug bin ich geheilt. Aber ich habe mich geirrt: ich wurde immer wieder rückfällig und ehrlich gesagt, das hat mich nicht besonders gestört.

Meine Familie hatte es derzeit nicht leicht mit mir, aber das kümmerte mich nicht weiter. Ich habe nicht begriffen, wie viel Kummer ich meiner Familie bereite und wie sehr sie mich alle lieben.

Als es mir endlich klar wurde, entschloss ich mich, die Therapie zu machen. Meiner Familie zuliebe. Ich kam nach Tholay in Deutschland, wo sich auch viele Luxemburger befanden. Trotz gemeinsamer Herkunft waren mir die Leute fremd und unsympathisch. Überhaupt hat es mir dort nicht gefallen, es war alles zu streng. Da gab es ständig Kontrollen, ob einer etwas geschmuggelt hat oder der Andere was genommen hat. Wir durften am Anfang nicht rauchen, keine Zigaretten. Kaffee und schwarzer Tee galten als Drogen und wurden rationiert. Kein Kontakt mit der Außenwelt, keine Besuche, keine Telefonate. Während der ersten 6 Wochen durften wir nicht ausgehen. Man drehte durch...

Es war so ungewohnt für mich, nicht frei über mich entscheiden zu dürfen und mich diesen ständigen Kontrollen zu unterziehen, dass ich öfters mit kleinen Tricks versucht habe, mir mehr Freiheit zu verschaffen. Aber nicht jeder war so schlau. Wer beim Mogeln erwischt wurde, musste mit schlimmen Konsequenzen rechnen, zum Beispiel 100 Mal mit einer mit Mist geladenen Karre rund um den Platz fahren oder am Wochenende statt auszugehen, in der Küche arbeiten.

Nach drei Monaten dieser Qual durfte ich endlich am

Wochenende nach Hause fahren und das durfte ich ab jetzt ein Mal im Monat, wenn ich brav war. Es war eine Erleichterung, aber nach jedem Besuch zu Hause hatte ich immer weniger Lust, nach Tholay zurück zu kehren. Und ein Mal bin ich nicht zurück gefahren, ich hatte genug von dieser Therapie, wollte nicht mehr wie ein Gefangener behandelt werden.

Ich kam wieder unter meine Leute und es dauerte nicht sehr lange bis ich zu meinem alten Leben zurückkehrte. Eigentlich wollte ich keine Drogen nehmen, aber es hat sich einfach so ergeben.

Dann kam ich in den Knast wegen Verkauf von Drogen. Es war noch schlimmer als in Tholay. Aber erst dort habe ich begriffen, was aus meinem Leben wurde. Da wurde mir klar, dass wenn ich so weiter mache, lande ich für immer hinter Gittern oder mein Leben endet schneller, als ich es will.

Erst im Knast habe ich mich entschlossen, mit dieser Lebensweise aufzuhören und für mich selbst vernünftiger zu werden.

Nach meiner Entlassung, nahm ich ein kleines Zimmer in einem Hotel und versuchte mit Eigenwille meine Selbsttherapie durchzuführen. Und es hat geklappt. Diesmal machte ich das alles für mich. Nicht für Familie, Freunde oder andere Leute, nur für mich. Und diesmal weiß ich genau, dass ich es schaffe, weil ich es WIRKLICH will. Für mich.

Marc

Gibt Therapie Halt?

Heutzutage wird nur über Finanzkrise, Wirtschaftswachstum, Arbeitslosigkeit gesprochen. Doch viele Menschen leiden an schweren seelischen Erkrankungen und besitzen ein notdürftiges Leben. Ich war selbst während über 20 Jahren seelisch erschüttert und bin nur durch notwendige Hilfe der spezialisierten Entscheidungsträger und durch meinen eigenen Willen wieder einigermaßen ausgeglichen geworden.

Warum erzähle ich ihnen das alles? Politik und Religion zeichnen nur die großen Linien auf und kümmern sich

nicht um das persönliche Schicksal. Manchmal üben sie noch Druck aus und hinterlassen finanzielle und mächtige soziale Schäden. Das eigentliche Thema ist Therapie und hat nichts mit Politik zu tun oder doch?

Es gibt viele Arten von Therapie, sagen wir es vorweg. Ich spreche in erster Linie von stationärer Therapie in einer Klinik und an zweiter Stelle von ambulanter Therapie. Beide großangelegten Formen überkreuzen sich oft und haben eine wechselseitige Wirkung. Was stationäre Therapie anbelangt wird sie öfters angewandt bei schweren Psy-

chosen und hilfsbedürftigen neurotischen Erkrankungen. Auf Alkohol- und Drogensucht sowie Medikamentenabhängigkeit werde ich nicht näher eingehen weil ich darüber nicht genügend Literatur gelesen habe. Ich arbeite zwar hier in der "Stémm vun der Strooss" wo ich mit all diesen Leute zusammentreffe, aber welche Therapien da am geeignetsten sind, da halte ich mich lieber raus. Was verstehen wir unter dem Wort Therapie? Eine genaue wissenschaftliche Erklärung gebe ich nicht an. Ich gebe eine allgemein anerkannte Erläuterung. Es handelt um ein Verfahren, ein Behandlungsmuster das dazu dient dem Kranken Einsicht in seinen Charakter und sein seelisches Innenleben zu geben und ihm Entwicklungsmöglichkeiten sowie Denkanstöße gibt um mit sich und seiner nächsten Umgebung besser zurechtzukommen. In diesem Sinne sind psychoanalytisch angelegte Methoden die nach den Ursachen der Erkrankung suchen genauso dienlich sowie Gesprächsübungen, Gruppendynamik sowie Resozialisierung um bei gegebener Zeit besser mit der Realität in Einklang zu kommen. Sehr oft werden auch Medikamente verabreicht um den Betroffenen das Leben angenehmer zu gestalten. Aber oft wird die medikamentöse Behandlung zu stark in den Vordergrund gestellt. Der Patient wird ruhig gestellt damit er nicht allzu viele Probleme bereitet. Die Folgen davon sind Starrheit, Gefühllosigkeit, innere Leere und Kommunikationsarmut, also eine skurrile lobomotisierte Gehirnwäsche die dem behandelten Psychiater die Möglichkeit gibt den Patienten stetig zu kontrollieren. Es gibt nicht wenige die an den Folgen überdosierter Medikamentenverabreichung Schlaganfälle erleiden oder Selbstmord begehen. Seit Jahren ist die Sozialpsychiatrie in den Vordergrund getreten und die Psychiatrie ist in das Konzept des ganzen Krankenhausaufenthalts sind jedoch auch Regeln zu beachten. Früh morgens muss man geduscht sein und saubere Kleidung anhaben. Die Patienten frühstücken zusammen, machen einige Therapien zusammen. Sport, Zeichnen, psychologische Einleitungen sowie soziale Hilfe durch Sozialarbeiter üben einen großen Halt aus so, dass, der Patient wieder ein Zusammenleben erfährt. Die Patienten tauschen sich aus, können zusammen ausgehen, etwas trinken gehen usw. Es gibt auch extra-klinische Therapien wie zum Beispiel Therapeutische Werkstätten, wo durch Arbeit die Patienten in einen Arbeitsablauf geleitet werden um besser den Verlauf zwischen Mensch und Arbeit und dessen Konflikte mit der Arbeitsrealität in Angriff zu nehmen. Es gibt stärkere und schwächere Patienten die zusammen

in den verschiedenen Werkstätten mit dem Personal am Produktionsprozess teilnehmen. Einige Patienten schaffen den Schritt in die reale Arbeitsgesellschaft wieder.

Ich werde noch ein Wort über ambulante Therapie verlieren. Ich gehe in gewissen Abständen zu meinem behandelnden Psychiater. Ich muss ihnen aber gestehen, dass ich den Psychiater öfters gewechselt habe weil der Arzt entweder nicht genügend Zeit hatte oder weil mir die medikamentöse Verabreichung nicht gepasst hat. Meinen eigenen Willen lasse ich mir von niemandem nehmen. Die seelische, körperliche und geistige Abhängigkeit zu anderen Mitmenschen ist abscheulich. Mitverantwortung und Unabhängigkeit seiner eigenen Person, selbst Entscheidungen über den Verlauf seines Lebens zu treffen, sind unbezahlbare Tugenden und Stärke.

Andere ambulante Therapien sind vielfältig. Psychiatrische Arzthelfer und Psychologen dienen oft zur Unterstützung sozialer Fähigkeiten und sind eine Hilfe um besser mit dem Alltäglichen zurechtzukommen.

Über Probleme in der Gesellschaft zu reden, bringt nichts weil die typische Antwort immer die gleiche ist: Jeder hat Probleme. Also sucht man Hilfestellung bei sehr engen Vertrauten oder man sucht sich einen Halt in den Therapien die doch sehr variantenreich sind und wie gesagt, ich informiere mich selbst was für mich gut oder schlecht ist.

DanW.

Interview

mam Dokter Kremer

- Wat ass Är Aufgab?

Mäin Numm ass Kremer an ech sinn Dokter um Contrôle médical vun der Sécurité Sociale; ech sinn zoustänneg fir d'Auslandstherapien am Beräich Sucht an Psychosomatik.



- Firwat maacht dir dës Aarbecht, respektiv, wéi sidd dir zu dëser Aarbecht komm?

Ech hu mech ëmmer fir dat Soziaalt intresséiert an et freet mech, dës Aarbecht ze maachen.

- Wéi vill a wéi eng Therapië gi vun der Krankekeess iwwerholl?

All Fall gëtt individuell gekuckt an de Psychiater mécht d'Demande. Fir datt d'Therapie vun der Krankekeess iwwerholl gëtt, mussen bestëmmt Conditionen erfëllt sinn. Et muss ee bei der Krankekeess affiliéiert sinn, an et muss een en feste Wunnsätz hunn.

- Wéi vill Demandë kritt dir pro Joer fir eng Behandlung am Ausland

Am Joer 2007 hate mer 762 Demanden fir déi 3 Beräicher: Psychosomatik(436), Sucht (Alkohol a Medikamenter:204), Polytoxikomanie(122).

- Wéivill Therapieplazen an Aariichtunge ginn et zu Lëtzebuerg wou d'Krankekeess d'Käschten iwwerhëlt?

Et gëtt Useldeng a Manternach. Fir Polytoxikomane ginn et 25 Better zu Manternach. Zu Useldeng ginn et 40 Better, mee do gët jo ëmgebaut, dat heescht, et sinn der dono 58 virgesinn. Et ginn 13 Better zu Useldeng fir 'Postcure'. Da muss en och e Wuert iwwert Dageskliniken hei zu Lëtzebuerg soen an och iwwert de CHNP zu Ettelbréck: Wann een eng stationär Entgëftung gemeet huet an et wëllt een an d'Ausland goen da kann een eng Rehabilitatioun zu Ettelbréck man, iert eng Plaz am Ausland fräi ass.

- Wien entscheet, ob et besser ass, an d'Ausland ze goen?

Ech sinn den Dokter, deen d'Demandë fir d'Auslandstherapië kuckt, déi vun de Psychiatrë gemaach ginn. Ech muss dann natierlech kontroléieren, ob déi Demande justifiéiert ass. Et ass de behandelnde Psychiater, deen



d'Diagnose stelle muss. Bei der Bëurteilung hänkt et vill vun der Motivatioun vum Patient of. Do muss ee wierklech all Fall ganz individuell kucken.

- Wéi gesäit dat konkret aus, mat den Demarchë virun der Therapie?

Wann een an der Krankekeess affiliéiert ass, da mécht de Psychiater eng Demande, mat engem medezinesche Rapport fir den Transfert an d'Ausland. Da ginn d'Leit schrëftlech geruff fir e Gespréich. Do kréien si e Questionnaire, deen si ausfëlle mussen. Dëse Questionnaire hëlleft mir, fir d'Leit an déi richteg Fachklinik ze orientéieren. Da gesinn ech se am Kader vun engem zweete Gespréich erëm. Do gëtt de Questionnaire diskutéiert, an d'Leit ginn an déi adequat Fachklinik iwwerwisen.

- Wéi laang dauert et bis eng Demande accordéiert gëtt?

Dat geet séier. Wa mir d'Demande mam Bericht vum Psychiater dobannen hunn, gëtt direkt en Dossier ugeluecht, an dat dauert dann ongeféier 8 bis 10 Deeg bis d'Leit geruff ginn. No eisem Accord fir d'Käschte kann et dann allerdéngs Waardezäite ginn bis zum Ophuelen an der auslännescher Klinik ginn. Dat ass ganz ënnerschiddlech vu Klinik zu Klinik. Verschiddener hunn eng Waardezäit vun e puer Méint.

- Wéini kritt en da keen Accord?

Wann een net affiliéiert ass oder keen Domicile huet, oder wa soss Indikatiounen net stemmen. Z.B.: wann een e Problem huet mat Polytoxikomanie an e géng gär an eng Klinik fir Psychosomatik, da geet dat



natierlech net. Dat sinn Indikatiounen déi net stëmmen; oder wann een net motivéiert ass, fir an eng Auslandstherapie, dat sinn deer Ursaache fir keen Accord ze kréien.

Wann ee keng Wunneng huet, an et ass een total sozial désintéiert, da mengen ech, ass et besser eng Therapie hei am Land ze maachen, wou een och ka sozial gehollef kréien.

- Wéivill Prozent vun den Therapië gi vrun der Zäit ofgebrach?

Bei der Polytoxikomanie kann ee soen, datt ronn 40% vun de Leit schlussendlech net an d'Therapie ginn, well se net a Virgesprécher kommen oder op eemol net méi wëlle goen.

Et gëtt Leit, déi sinn déi éischte Kéier net prett, fir an eng Therapie ze goen. Et gëtt zwar eng Demande gemaach, mä wann een dann e Gespréich mat hinnen huet, da mierkt en, datt se nach net prett sinn. Dofir ass et ganz wichteg datt een esou eng Therapie gutt virbereet. Et ass wichteg datt ee mat de Leit driwwer schwätzt, datt se opgeklärt sinn iwwert dat, wat se erwaart, an datt si déi ganz Virbereedung matmaachen.

Et ass wichteg, dat dir als Patient mat ärem Dokter zesummen d'Froen diskutéiert. Am Kader vu Virgespr-



éicher ka villes geklärt ginn. An dat ass och gutt, wann een dann de Questionnaire krit, deen een ausfëlle muss, well do kann een och seng Wënsch ausdrécken.

Eppes muss ech ganz kloer hei soen: et kann een ni forcéiert gi fir an eng Therapie ze goen. Et muss ee motivéiert sinn an et muss vun engem selwer kommen. Nëmmen esou kann et e Succès ginn.

Ech mengen, 'Rechutën' a Sucht - Therapië si relativ heefeg, dofir kënn et och dacks dozou, dat méi ewéi eng Kéier eng Demande gemeet gëtt. Wann een eng Rechute gemaach huet, an et ass een rëm prett, fir déi dann opzeschaffen, da kann een nach eng Kéier eng Chance kréien. Et gëtt Leit déi bréngen et fäerdeg, no enger eenzeger Therapie 'clean' ze bleiwen, anerer brauchen der méi.

- Ass dat dann eng Raritéit?

Et hänt dovun of. Bei der Polytoxicomanie ass et méi schwéier fir 'à long terme clean' ze bleiwen. Bei engem Alkoholiker ass den Erfolleg dacks méi grouss. Et soll een Therapieofferten notzen; e 'sevrage' eleng ze man, dat geet gewéinlech schief. Dat soll een ënner Surveillance Médicale man.

- A wéi engem Mooss belaascht de Beräich Therapie de ganze Budget vun der Krankekeess?

Dat ass eng Fro, déi misst der dem President vun der CNS stellen, dem Herr Feyder. Wat mech interesséiert, dat ass de Leit weider ze hëllefen, fir datt se erëm sozial a professionnell integréiert ginn. Ech mengen, do sinn d'Suë

gutt ugeluecht. D'Leit sollen hirt Liewen rëm an de Grëff kréien, hir Problemer léisen an eventuell eng Aarbecht fannen, dat ass nun emol den Zweck.

- Wéi dacks däerf een eng Therapie maache bis Krankekeess seet: Elo geet et duer, et ka keng Therapie méi finanzéiert ginn?

All Fall gëtt individuell behandelt, do gëtt et keng Regel wat d'Zuel vun den Therapien ubelaangt. Ech mengen datt et wichteg ass, datt d'Indikatiounen stëmmen an d'Motivatioun. Sou laang d'Leit bereet sinn, eppes fir sech ze man, kréien se bei äis d'Dier net zougemeet

- Wat fällt genau ënnert Psychosomatik?

Psychosomatik ass déi Richtung an der Medezin, déi den Afloss vun der Psyche op kierperlech Erkrankungen analyséiert, dat heescht: Krankheete wou d'Verständnis an d'Behandlung déi séilesch Komponente mat abezéien.

Ënnert dese Begrëff falen z.B. chronesch Daarm- oder Häerzkrankheeten, mä och allgemeng z.B. less-Stéierungen, Depressiounen, Angschtzoustänn, posttraumatesch Belaaschtungsstéierungen.

- Ginn et Aariichtunge wuer Leit no enger Therapie kënnen goen?

Jo, dat ass dann d'Nosuerg. Déi kann een zu Lëtzebuerg man, zu Manternach oder zu Useldeng. D'Jugend- an Drogenhëllef an de Centre Emmanuel hunn och Strukturen dofir virgesin. An der Psychosomatik muss een och nach e Wuert iwwert 'Betreit Wunnen' an 'Appartements thérapeutiques' soen.



- Wann ee keng Krankekeess huet, kann en da keng Therapie man?

Et gëtt Méiglechkeeten. Do gëtt et z.B. SYNANON déi bei der Polytoxicomanie de Leit ouni Krankekeess eng Therapie ubidden. An deer Therapie muss en dann och dobäi schaffen an et esou finanzéieren hëllefen. Fir Leit déi hei zu Lëtzebuerg keng Krankekeess hunn, do ginn et Méiglechkeete fir eng Krankekeess ze kréien. Am Moment, wou een dann seng Krankekeess huet, kann een dann direkt an eng Fachklinik iwwerwise ginn, déi konventionéiert ass fir dann eng normal Therapie déi d'Krankekeess iwwerhëlt. Et kann een eng Co-Assurance hunn, z.B. bei den Elteren oder eng Assurance volontaire. Déi Leit, déi ouni Krankekeess bleiwen, sinn trotzdem relativ rar.

- Ass et e finanziellen Ënnerscheet, wat iwwerholl gëtt, deemno a wéi enger Krankekeess en ass, z.B. CNAMO oder Caisse de maladie des employés privés oder?

Neen, dat ass fir jidderee genau selwecht. Déi Krankekeessen, déi dir hei opzielt, gehéieren haut zu enger an derselwechter Keess. Zënter dem 01.01.2009 heescht se "Gesondheetskeess" (Caisse Nationale de Santé = CNS).

- Wéi geet dat mam Bezuelen am Ausland, z.B. an der Belsch, dem Frankräich? Do muss een jo awer een Deel selwer bezuelen?

Vun de Polytoxicomanen ginn déi meescht, fir net ze soe bal all an Däitschland. Do ass d'partie personnelle, déi d'Leit selwer bezuelen am niddregste mat 10 Euro den Dag während 28 Deeg ; dat sinn dann 280 Euro fir d'ganz Therapie, egal wéi laang d'Therapie dauert. An der Belsch oder am Frankräich läit d'Participatioun bei ongeféier 400 Euro de Mount.

Merci fir d'Gespréich

An alle unsere Spender

► Wie viele Menschen daran denken, dass es ihnen besser geht als anderen, haben wir immer wieder im Laufe des Jahres festgestellt. Unzählige Personen, Gesellschaften und Vereine haben die Stëmm vun der Strooss durch Abonnements oder Spenden unterstützt. Die Höhe der Spenden reicht von 10 € bis zu 12.000 €.

Vous souhaitez soutenir plus concrètement les plus démunis de notre société? Par le parrainage, c'est possible: il vous suffit d'acheter des bons de consommation qui leur permettront de boire et de manger gratuitement chez nous, au Treffpunkt 105.

1 bon = 25 cents = 1 boisson chaude ou froide. 2 bons = 0,50 € = 1 repas chaud Indiquez-nous le nombre de bons désirés et virez la somme correspondante sur le compte LU63 0019 2100 0888 3000 de la BCEE avec la communication "bons Treffpunkt".

► D'Stëmm vun der Strooss vient d'obtenir le statut d'utilité publique par arrêté grand-ducal du 29 août 2003. Vous pourrez désormais déduire des impôts les dons que vous nous aurez faits.

Immo-Stëmm: Un toit pour toi

Depuis le 1er janvier 2001, la svds a réussi à retrouver un logement décent à 35 personnes. Vous pouvez nous aider à faire encore plus en versant vos dons sur le compte

BCEE

LU63 0019 2100 0888 3000

de la Stëmm vun der Strooss, avec la mention « Immo-Stëmm ». Si vous disposez d'un logement à petit prix, merci de bien vouloir nous contacter au Tél : 49 02 60.

Erfahrung mit Antabus

Antabus ist ein Medikament, was eingesetzt wird, um alkoholabhängigen Personen den Alkoholkonsum abzugewöhnen.

Nach Wikipedia.de lautet der medizinische Fachbegriff für dieses Medikament Disulfiram, auch Tetraethylthiuramdisulfid (TETD) genannt. Antabus ist nur der Handelsname. Es dient als Ersatzstoff für Alkohol und man kann sagen, dass es eine psychische Unterstützung ist. Würde man auf das Medikament noch Alkohol konsumieren, so wird es einem übel. Die Nebenwirkungen sind Kopfschmerzen, Kältegefühl in den Extremitäten, es kann sogar zu Herzkreislauf Beschwerden führen (wikipedia.de).

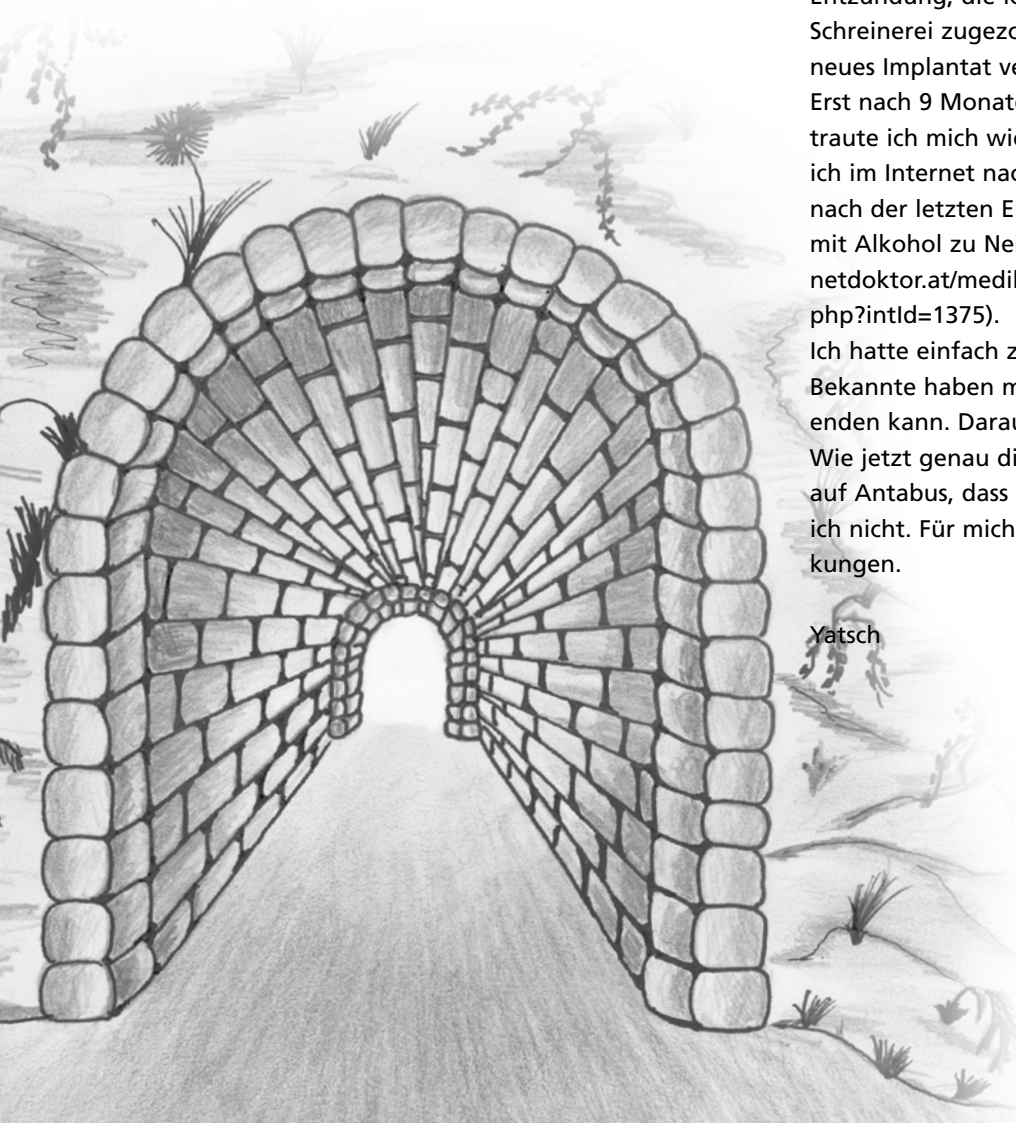
Ich habe selbst Antabus genommen, um mir meinen Alkoholkonsum abzugewöhnen. Als ich merkte, dass mein Alkoholkonsum immer mehr mein Leben prägte, entschied ich mich vor 10 Jahren zu meinem Hausarzt zu gehen, damit er mir das Medikament verschreibt, was er dann auch tat. Man muss dafür zu einem Arzt gehen, da das Medikament verschreibungspflichtig ist. Ich nahm das Medikament nicht unter Form von Tabletten, sondern es wurde mir ein Implantat mit dem Wirkstoff unter die Haut gesetzt. Ich finde ein Implantat besser, da man bei Tabletten immer das Risiko hat, sie zu vergessen.

Nach geringer Zeit verlor ich das Implantat durch eine Entzündung, die ich mir auf meiner Arbeitsstelle in der Schreinerei zugezogen hatte. Ich entschied mich aber kein neues Implantat verschreiben zu lassen.

Erst nach 9 Monaten nach dem Verlust des Implantats traute ich mich wieder, Alkohol zu konsumieren. Wie ich im Internet nachgelesen habe, kann es noch 14 Tage nach der letzten Einnahme von Antabus in Verbindung mit Alkohol zu Nebenwirkungen führen (http://www.netdoktor.at/medikamente/suche2/medicaments_details.php?intId=1375).

Ich hatte einfach zu viel Angst vor den Nebenwirkungen. Bekannte haben mir erzählt, dass Antabus auch tödlich enden kann. Darauf war meine Befürchtung aufgebaut. Wie jetzt genau die Gesetzlage in Luxemburg ist im Bezug auf Antabus, dass heißt ob es legal oder illegal ist, weiß ich nicht. Für mich hat das Medikament zu viele Nebenwirkungen.

Yatsch



Au Syrdall Schlass

Le Syrdall Schlass à Manternach est un centre de thérapie pour des personnes atteintes d'une dépendance de drogues dures.

Le Syrdall Schlass, se situe à l'Est du pays entre la commune de Wecker et celle de Manternach. Jusqu'à présent, c'est l'unique centre stationnaire pour toxicomanes au Luxembourg. Il a une capacité d'accueil de 25 personnes. Sa maison mère est l'hôpital neuro-psychiatrique d'Ettelbruck. En générale une thérapie dure entre 6 et 15 mois et l'âge de la clientèle se situe entre 27 et 32 ans.

Je donne la parole à Steve:

Avant d'aller en thérapie, j'ai dû aller deux mois à Ettelbruck pour faire mon sevrage. Je me suis décidé d'aller après à Manternach. Quand je suis arrivé à Manternach, j'ai dû me présenter à un thérapeute pour arranger les papiers nécessaires. Après, j'ai dû me présenter dans un groupe de thérapie de vingt-trois personnes. La première journée passée, j'ai commencé à travailler dans un des postes de jardinage. Le travail terminé, je faisais des groupes de thérapie pendant deux heures pour parler de mes problèmes de drogues.

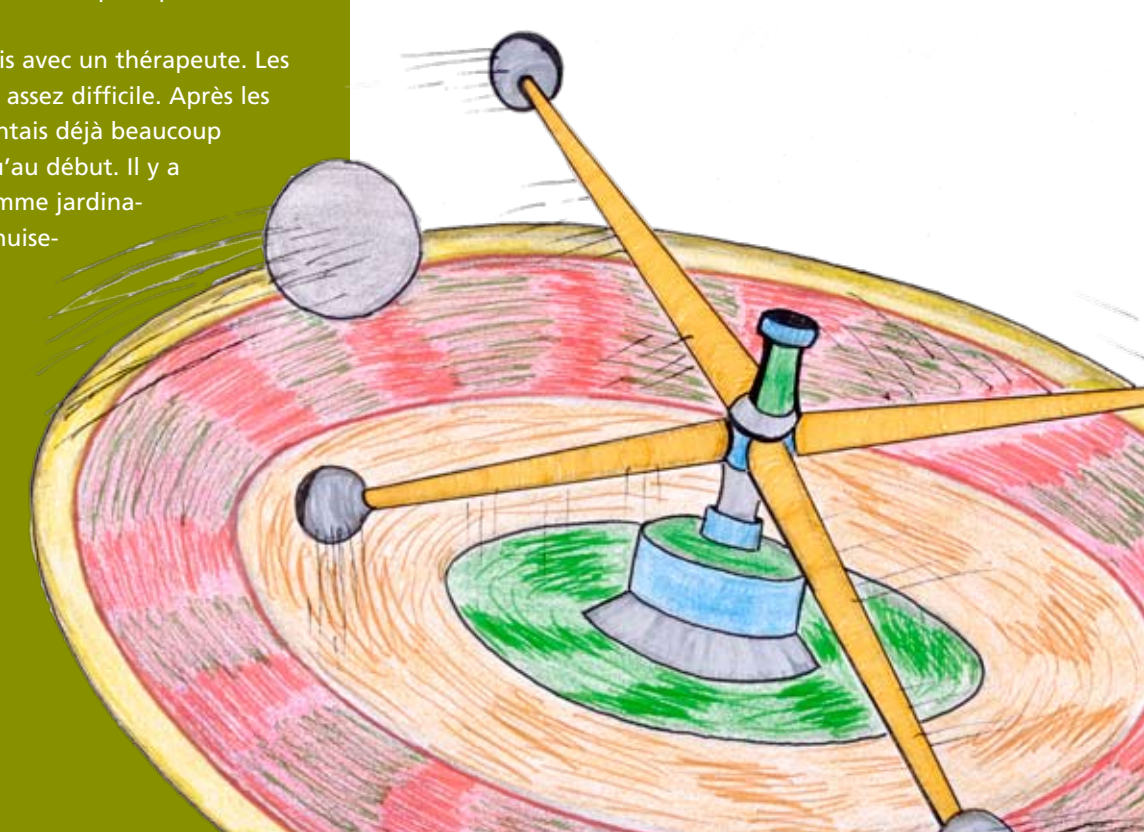
Une fois par semaine je parlais avec un thérapeute. Les deux premiers mois cela était assez difficile. Après les deux premiers mois, je me sentais déjà beaucoup mieux et j'ai participé plus qu'au début. Il y a plusieurs postes de travail comme jardina-ge, une écurie, cuisine et menuiserie. J'ai dû changer toutes les semaines de poste de travail. Il y avait tous les samedi des séances de thérapie et comme activité j'ai fait du sport. Les dimanches j'étais libre des groupes et des activités. Dans mon temps libre j'ai joué des jeux de

société, j'ai regardé la télévision ou j'ai parlé avec les gens. Après 5 mois, j'étais autorisé de sortir avec trois personnes de mon choix. Alors j'ai profité du temps pour faire des courses, m'acheter des nouveaux vêtements ou aller boire un verre. Pendant les 8 premiers mois, j'allais très bien, après je suis passé dans une autre phase où je ne voulais plus rien avoir à faire avec les autres du groupe. La thérapie m'a aidé de parler de certains problèmes et de la drogue.

Mais je dois toujours rester attentif pour ne pas rechuter. Mais si jamais je retombe dans la drogue, je retournerais à Manternach.

Les explications de Steve m'ont appris de mieux comprendre comment une thérapie à Manternach peut se dérouler. Ses expériences étaient de nature positive, mais je suis conscient qu'il y a d'autres clients de Manternach, qui ont vécu l'opposé de Steve.

RogerK et SteveW



AUFWACHEN !!!

Mitten in der Nacht höre ich diese häßliche Stimme, die mich um meinen Schlaf bringt. "Ich bin es wieder, deine DEPRESSION..."

Jetzt bin ich hellwach. Muss ich wirklich die schlimmsten Momente meines Lebens, die ich seit sieben Jahren zu vergessen suche, erneut erleben? Ich will es bestimmt nicht, aber der Film rollt weiter. Es war damals wirklich schwer zu begreifen, dieses Gefühl der Leere, das mir sagte, dass mein Leben keinen Sinn mehr hat, dass es sich nicht lohnt weiter zu leben, auch für meine Kinder nicht... Was für ein Blödsinn!

"Geh weg, diesmal kriegst du mich nicht!", versuche ich zu schreien, aber meine Stimme versagt und ich kriege keinen Laut von mir heraus. Ich verspreche mir trotzdem dieses Gefühl nie wieder zu zulassen. Diesmal werde ich kämpfen, weil ich schon weiß wie ich es tun soll. Damals war es viel schlimmer. Ich dachte, ich sei verrückt geworden, denn ich habe die Fähigkeit, mit meinen Gefühlen umzugehen, verloren. Professionelle Hilfe zu suchen war die einzige Möglichkeit, aus diesem Teufelskreis heraus zu kommen.

Ich ging jede Woche zum Psychologen, wo ich viele nützliche Tipps bekommen habe, wie ich mir selbst helfen kann. Dort habe ich unter anderem erfahren, dass die psychologische Therapie keine Heilung mit sich bringt, sie stellt dich nur wieder auf das richtige Gleis und gibt dir einen neuen Fahrplan für dein Leben. Der Rest gehört dir. Wenn du es wirklich willst, kannst du es schaffen, wenn nicht - laß dich lieber einsperren, denn es endet sowieso mit einem Selbstmord.

Die erste Bedingung für die Heilung ist WOLLEN. Vom ganzen Herzen, mit ganzer Seele, wirklich wollen.

Die zweite Bedingung ist NICHT AUFGEBEN. Auch wenn du zweifelst, wenn du keinen Erfolg bei deiner Therapie siehst, darfst du nicht aufgeben.

Die letzte Bedingung ist LASS DIR ZEIT. Denn erst mit der Zeit merkst du, dass du dich verändert hast, dass dein Leben doch nicht so schlimm aussieht, wie du es angenommen hast und vor allem, dass es sich lohnt, zu leben!

Ja, vor sieben Jahren hat mir die Therapie beim Psychologen viel geholfen und jetzt, mit dieser Erfahrung bewaffnet weiß ich schon alleine, wie ich kämpfen soll.

Kann ich das wirklich? Warum also ließ ich mich aufwecken um 3 Uhr nachts? Die Depression kommt langsam, Schritt für Schritt. Sie sieht genau, wo sie dich am schwersten treffen kann. Und das tut so weh...

Ich sah sie kommen, lange Zeit habe ich mutig mit ihr Gefechte ausgetragen, aber nun sehe ich, dass sie mich leider wieder getroffen hat. Wie ertrage ich es?

Schaffe ich das ganz alleine? Nein.

Ich suche Hilfe bei der Familie, aber alle haben ihre eigenen Probleme, mit denen sie mich noch mehr belasten. Ich versuche es bei Freunden. Aber ich erfahre nur, dass ich sie nicht habe. Wenn du richtige Probleme hast, wollen die Leute es nicht wissen, sie zeigen dir ihren Rücken. Die wahren Freunde sind weit weg. Telefongespräche kosten viel Geld und bringen nicht die erwartete Erleichterung. Ich entschlief mich für eine Therapie. Zum zweiten Mal in meinem Leben muss ich mich bloß stellen, alles über meine Kindheit, meine Familie, meine Situation, meine Gefühle erzählen. Die bittere Wahrheit sagen, meine Schwächen zeigen, meine Schuld anerkennen. Das schmerzt, ich will nicht die alten Wunden aufkratzen... Die liebe Frau Psychologin hört nur zu oder stellt unangenehme Fragen. Sie sagt mir nicht, was ich machen soll, gibt keine Ratschläge. Irgendwie komisch... Diesmal hat mir die Therapie überhaupt nichts gebracht. Es schmerzt noch stärker, weil ich all die Dinge wieder erleben musste, die ich gekonnt vergessen wollte. Ich habe immer noch dieses Gefühl, ein NICHTS zu sein. Kein Selbstwertgefühl, keine Liebe, kein Hass, gar keine Gefühle, nur SCHMERZ.

Ich glaube, der liebe Gott meint es doch gut mit mir. Er hat mir eine Lösung geschickt: Urlaubszeit. Ja, das ist eine hervorragende Idee! Verreisen, mich für einige Zeit von meinen Problemen trennen, alles vergessen, Familie und Freunde treffen, Leute die mich lieben...

Meine SELBSTTHERAPIE hat gewirkt:

Ich habe meine Gefühle wieder, ich liebe meine Kinder, ich unterdrücke meine Hassgefühle, Ich kann Glück empfinden und wieder lachen. Leute, die mich lieben haben mir meine Ehre wieder gegeben. Es ist so wichtig, sich wirklich geliebt zu wissen.

Ich weiß wieder, dass ich stark bin, stärker als meine DEPRESSION, MIT DER ICH NIE WIEDER KÄMPFEN WILL.

Aber wer weiß?

eLKa

Avoid Therapy

A man walks into his doctor's practice and complains: "Doc... when I press down hard on my belly, it hurts a lot." And the doctor says: "So... don't press on it! You owe me 50 Euro." Maybe you heard this joke before but through it I want to emphasise the fact that in most cases, most people are responsible for their illnesses, addictions and ailments.

Considering that Nature provides each one of us with an almost perfect body, mind and soul, absolutely free of charge, then it's only common sense that we have the obligation of caring, nurturing and tending to this mortal shell of ours, applying wit, intelligence and equilibrium.

In fact you don't need to hold an university degree to

instinctually know that you must apply balance and frugality to everything you put into your body, mind and soul, and also of everything you demand out of these. Sorry for stating the obvious but... the very same Nature that created you teaches you this.

Let us not be naive. Everyone knows that excess saturated fat and sugar, breeds obesity with its cortege of degrading illnesses such as diabetes, arthritis and over the limit bad cholesterol, amongst others. Senseless consumption of alcohol wrecks stamina and mental balance bringing about cardiovascular attacks. Overdose of illegal drugs (which are often cut with all kinds of shit), can lead straight to a painful and much too swift a death.

I don't pretend to be a saint, but I must say on my behalf that in more than 30 years I've never had the need to ingest chemical pills for physical ailments, although I often enjoy good (but reasonable) meals. Also, I've never fallen into an alcoholic coma, although I sometimes drink a glass of wine... or two... and if everyone behaved like me... drug traffickers would be out of their deadly but profitable trade.

So... don't press it! And save yourself some money at the same time...

ALuis

Un grand MERCI à tous les médecins ainsi qu'aux trois ambulanciers qui travaillent ou ont travaillé bénévolement pour l'ambulance – Spidol op Rieder, maintenant rebaptisée Dokter Stëmm!

Dr Stëmm Consultations médicales sur roues

▷ Consultations médicales gratuites deux fois par mois le mercredi à partir de 17h30 devant l'entrée du TOX-IN 2, Route de Thionville L-2611 Luxembourg.

▷ Gratis medizinische Behandlungen jeweils mittwochs zweimal im Monat ab 17.30 Uhr vor dem TOX-IN 2, Route de Thionville L-2611 Luxembourg.

Für weitere Auskünfte: Tel : 49 02 60

▷ Jeden zweiten Do kommt im Wechsel ein Arzt von 14-15h in die Stëmm vun der Strooss, 105, rue du cimétiere, 1338 Luxembourg.

Visite de l'association Stëmm vun der Strooss le 12.01.2009

Lundi 12 janvier 2009, sur l'initiative de Mme Künzer (coordinatrice du Projet d'établissement du LGE) et de Mme Roy (professeur de français), une visite de l'association luxembourgeoise de soutien aux sans-abri de Stëmm vun der Strooss a été organisée au Lycée de Garçons d'Esch-sur-Alzette pour les classes de 4ième.

La présentation de l'organisation par le biais d'une documentation Powerpoint a été faite par Madame G. Sturm, éducatrice diplômée de l'association. Elle était accompagnée de cinq personnes socialement défavorisées qui nous ont, en seconde partie de l'exposé, mieux fait comprendre leurs problèmes et tracas journaliers.

Nous avons retenu que les buts de l'association, créée en 1996 (tout d'abord un foyer de jour à Luxembourg-Bonnevoie, ensuite un autre en 2004 à Esch-Alzette) étaient multiples: l'intégration professionnelle et sociale des SDF, aide médicale, conseils divers, aide au logement (service Immo-Stëmm), information (émission mensuelle sur radio ARA et parution du journal cinq fois par an).

L'intervention de Robi nous a particulièrement touchées, car il a su nous informer concrètement sur le fait de vivre la pauvreté au quotidien: difficultés de trouver un emploi, parfois problèmes supplémentaires liés à la drogue ou à l'alcool, peu ou pas de soutien de la part des familles, engrenage dans la spirale du malheur etc.

Cet exposé nous a également donné un aperçu quant à certains chiffres encore tabous au Luxembourg, savoir le nombre de SDF. De plus, après une brève évaluation des besoins par les intervenants, le LGE a décidé d'organiser une collecte de vêtements d'hommes.

A la fin de l'exposé, une enveloppe a été remise à l'association de la part des élèves et des enseignants en remerciement de cette intervention. Celle-ci nous a en effet aidé à mieux percevoir la situation des plus démunis et nous sensibiliser aux problèmes rencontrés par un dixième de la population au Luxembourg.

D'Schüler vun der 4ième aus dem Lycée de Garçons vun Esch/Alzette



Tools towards re-insertion to Life

The reasons for wanting or needing a therapy are many and the waiting lists for most therapies are long, especially those that suffer from a drug addiction which is almost a never-ending therapy anyway. This is probably one of the most expensive therapies, for to make them succeed, it requires time, qualified supervision, the proper facilities and patience. The longer the addiction to anything, the longer the therapy. I know a man that was 11 years on the Methadone Program after a 14 year addiction to heroine. During the 11 years of therapy he forced himself to work at the same time, and this I was a witness to. While speaking with him recently, (5 years after the therapy) he honestly revealed to me that the desire to consume heroine today is still there. But as he says, he avoids the scene, for it is far too easy to get back on that dead-end street to hell and that, he never wants to visit again. Another meeting led me to an old friend who had spent 17 years on the hard streets of Paris only to return to Luxembourg as a chronic alcoholic. It was a matter of life or death then, so he stopped drinking: cold turkey. Today he is still abstinent (12 years), an excellent worker and leads a very stable life. This he is proud to say that he has done alone, for himself, by himself for no-one else gives a damn. My third and last meeting with a man who was addicted to heroine and alcohol for 20 years and has been clean for the past 5 years. He does not want to talk about his previous life for even just thinking about it leads him to a deep depression, bad memories and this would endanger his position in his present-day occupation and family life. I have known this man 25 years and did not recognize his dependency of drugs, nor did his family. To avoid losing his job, he made up his own therapy because he could afford to do so, 3 times a year. My point here is that not all heroine and alcohol addicts are socially dependent.

Physical therapies

Drug therapies are there for those that have a problem

with alcohol, heroine or medicine so that they can be free from their dependency. As with all drugs, legal or illegal, the use hurts no-one, but the abuse may injure everyone in their surroundings, including themselves. Physical disabilities need physiotherapy so that they will increase their capability of participating in society and to decrease their dependency of others. Cancer patients have to suffer with chemo-therapy, radio-therapy and surgery with a small chance of survival. I personally witnessed these 3 therapies in 1971 – 1974, but I am sure that cancer research has progressed and the treatments have changed a lot since then. Also, don't forget, AIDS was not really identified until 1984 and Hepatitis-C in 1990. Research is still trying hard to fight these diseases, but any new drug or therapy is put into scrutiny for 10 years before it can be made of use to the public.

Mental Therapies

Fear, anxiety, aggression, stress, mobbing... these are signs of someone not coping with their surroundings or the surroundings are not coping with them. Some use medication to suppress these feelings while others just stumble along and suffer by suppressing these feelings with alcohol. The therapy to aid these people can be short, long or never-ending, again it depends on the character of the individual.

Coping with Therapy

As in all therapies, the character of the individual decides whether the therapy is successful or not. For those that

use special drugs to suppress the desire of their addiction can be dangerous. For example, an alcoholic that takes drugs called Campral and Antabus, it can be physically dangerous when they do consume alcohol. They can even die from the resulting effects from consuming alcohol while under the influence of these drugs. These drugs are normally used in a controlled situation and best used by those that have the character enough to simply refuse drinking, but just don't trust themselves enough to go it alone. There are many reasons for drinking but find even fewer reasons to stop for some. Some say it's easy to quit their alcohol consumption, they've stopped drinking over 100 times, no problem.

Therapy, character, discipline and do it yourself programs
God helps those who help themselves... and God helps those that do. Admitting to ones addiction is the start towards a self-made therapy. The half of the problem has been solved. Denial of ones addiction is a sign that the therapy will not work, especially if their hobby is drinking. Abstinence should come freely and forcing a therapy is just putting off the date of a relapse, for they will continue their addiction at the first possible moment, moreso if drugs are involved.

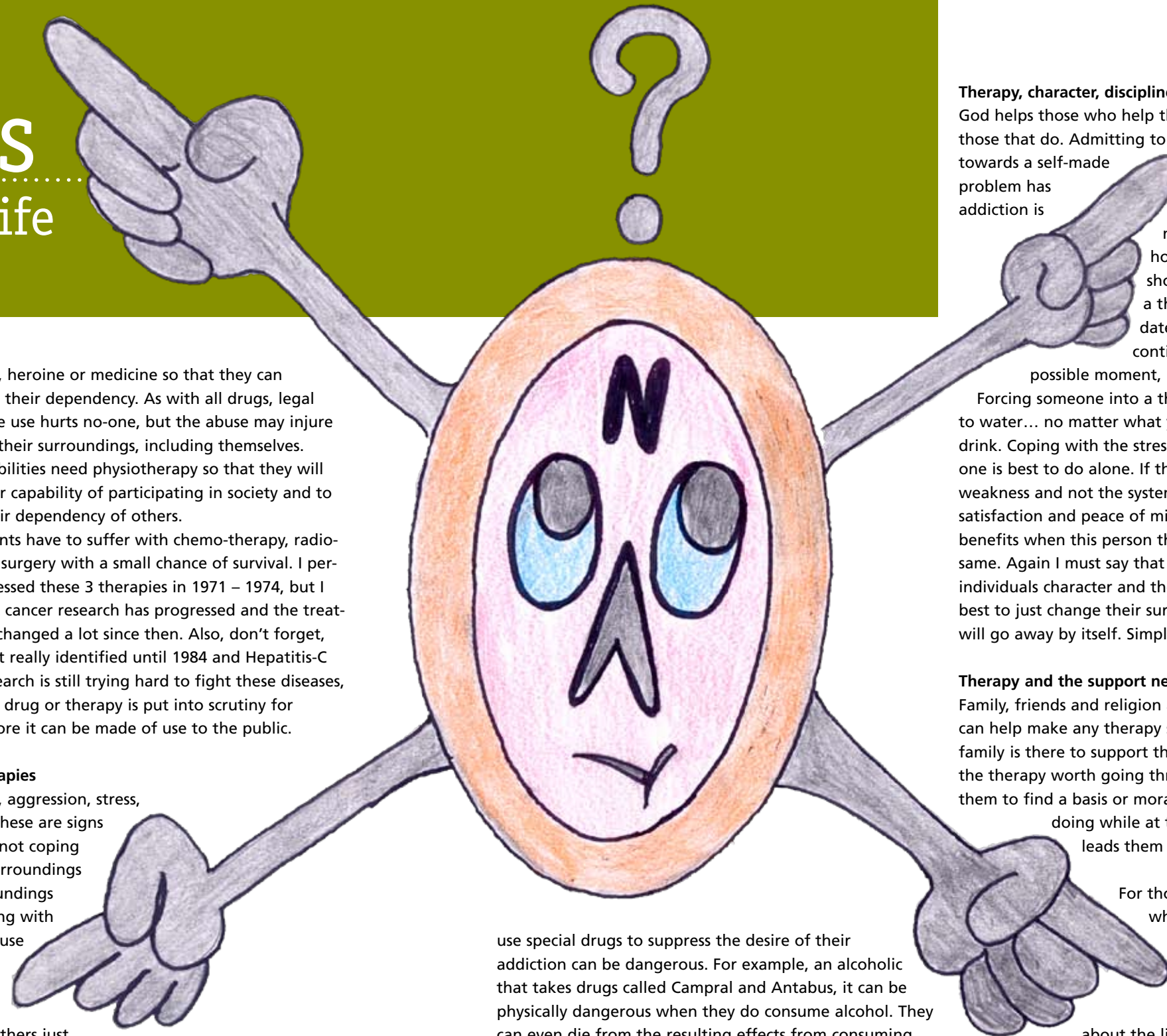
Forcing someone into a therapy is like bringing a horse to water... no matter what you do, you can't force it to drink. Coping with the stress of a therapy is something one is best to do alone. If they fail, it is due to their own weakness and not the systems fault. If they succeed, self-satisfaction and peace of mind is the result and society benefits when this person then tries to help others do the same. Again I must say that everything depends on the individuals character and their surroundings. For some, it's best to just change their surroundings and the problem will go away by itself. Simply by staying out of harms way.

Therapy and the support needed to succeed

Family, friends and religion are the three main factors that can help make any therapy succeed once and for all. The family is there to support them to go on; friends make the therapy worth going through and I find religion helps them to find a basis or moral support for what they are doing while at the same time a silent prayer leads them to hope.

For those who wish to understand what it is like in the age of rock 'n roll and cinema and still survive, I recommend seeing Andy Bausch's documentary «Inthierryview» which is about the life and times of the talented Thierry van Werveke. It portrays his life, ambitions and losses, which has been down many side-paths that accompanied him on his road to success. A man who will adapt to every situation, which is a therapy in itself.

gen



Fir Mamm a Kand

Ech si mat 21 Joer an aner Ëmstänn komm a guff du mat 22 Joer bestuet. Mä dat mam Bestuede war net ganz fräiwëlleg: Wéi mäi Mann an ech sengen Elteren gesot hunn, datt ech e Kand krit, huet et geheescht: bestueden! A dunn ass de Misère ugaangen.

Ech hat déi Zäit, kee richtegen Daach iwwert dem Kapp. Dunn sinn ech bei mäi Mann heem wunne gaangen, also bei seng Famill. Ech hat do och meng Aufgaben: eis Wäsch man, d'Kummer propper halen, etc... Dat hunn ech och gemeet .

Mer hate wëlles ze spueren fir eis eege Wunneng. Ech hat keen Akommes, just mäi Mann huet geschafft. Mir hunn sengen Eltere misse Sue ginn, well mer do gewunnt hunn. Mäin Mann konnt net mat Suen ëmgoen, awer mir huet e verbueden, op säi Kont ze goen, obwuel ech d'Prokuratioun hat.

Mäi Bouf hat e puer Méint, du krut mäi Mann décke Sträit mat senger Mamm. Den Dag drop huet säi Papp mech erausgehäit a gesot: de Bouf bleift bei äis! Ech wollt mäi Kand mathuelen, wat jo kloer ass, mä si hu mech net emol bei mäi Bouf gelooss fir Äddi ze soen. Mäi Mann, deen huet sech guer net fir mech agesat. Hien huet guer näischt dozou gesot, deen hat sech verstoppt. Sou, do stoung ech dann, eleng ouni Kand a Mann. Wat ech net wusst: mäi Mann hat menger Giedel ugeruff an deer gesot, si soll mech sichen an direkt bei si heem kommen. Meng Mamm war och do, meng Giedel hat hir Bescheid gesot, datt eppes geschitt wär. Nodeems ech hinnen alles erklärt hat, hunn mer entscheet, d'Police ze ruffen. Déi sot, dat ech kënnt mat hinne mäi Kand siche goen, well d'Schwéierelteren, net d'Recht hätten, mir d'Kand ewech ze huelen.

Ech hunn dunn awer decidéiert, mäi Bouf bei hinnen ze loossen, well ech selwer jo emol net wusst, wouhin ech kéint goen. Ech hunn mech dunn ëmfrot a krut e Rendez-vous am Fraenhaus zu Diddeleng. An engem Gespréich hunn ech alles gezielt a konnt no puer Deeg dohinner

wunne goen. Ech hat also rëm en Daach iwwert dem Kapp. En Zëmmer fir mech a mäi Bouf. Besser ewéi näischt. Ech hat erëm eng Adresse a war op der Gemeng ugemellt. An dat Schéinst: ech konnt endlech bei mengem Kand sinn.

Ech war 3 Méint laang do a krut an allem gehollef. Si hu mer gehollef den RMG unzufroen. Ech krut Kleeder, Pampers gratis. Ech hunn dunn all Dag an der Zeitung no enger Wunneng gesicht, bis ech Chance hat, a beim Trëpele goen un enger Dier e Ziedel gesinn hunn mat "Wohnung zu vermieten". Ech hunn all Demarchë gemeet, an dunn hate mir eis eege Wunneng.

Am Ufank war alles ok, bis no 5 Wochen, do ass de Misère lass gaangen. Mäi Mann ass all Dag op den Tour gaangen a just heem komm fir z'iessen, fir ze duschen an ze schloufen. Bis ech erausfonnt hunn, dat hie bei engem anere Framënsch war an dunn hunn ech hien dorop ugeschwat. Hien huet ofgestriden, an dunn ass et eskaléiert. Hien ass u mech gaangen, obwuel ech eist Kand um Aarm hat. Dunn hunn ech d'Police geruff ; déi si komm an hu mäi Mann erausgehäit. Mä well dat ganz schwéier ze verschafte war fir mech an de Bouf, hunn ech nogefrot, wou ech kéint wéinst deem Problem gehollef kréien. Do krut ech gesot ech kéint bei 'Hëllef fir de Puppelche' goen an eng Therapie bei engem Psychiater man. Déi Servicer si gratis.

Ech weess net méi genau, wei laang ech déi mat mengem Kand gemeet hunn. Mäi Bouf hat knapps 2 Joer, mä et huet mir gehollef driwwer ze schwätzen. Duerno wusst ech, wéi ech a wéi enger Situatioun mat mengem Bouf ëmzuegoen hätt. All Sitzung huet 1 bis 1 ½ Stonn gedauert. Ech hu mam Psycholog iwwert meng Problemer geschwat an iwwert déi vu mengem Bouf. Dann huet d'Psychologin dem Bouf nogekuckt wéi e spillt, wéi hie raumt, asw... No e puer Gespréicher hunn se mir ugebueden, datt ech de Bouf 1 mol d'Woch kéint bei si bréngen, wou hien da kéint Zäit mat anere Kanner an engem Grupp verbréngen.

Si géifen Ausflich oder aner Aktivitéite maachen. Ech hu fonnt, dat wäer eng gutt Idee. Do hunn se da gekuckt, ob mäi Bouf sech gutt integréiert oder Einzelgänger ass, ob en sech am léifste mat engem bestëmmten oder mat méi Kanner ofgëtt, asw...

Si hu gekuckt, ob hie gutt nolauschtert an ob hie follegt. No e puer Sitzungen hunn ech fonnt, datt mäi Bouf sech geännert hat, an zwar am gudde Sënn. Ech hat nach e Gespréich mat der Psychologin a sot hir dunn, et hätt sech villes gebessert, wat mäi Bouf a mech ugeet, an datt mir elo net méi géife kommen. Mee wann eppes ass, kann ech op si zrëck kommen. Si waren averstanen a soten ech kéint et esou man. Ech fannen, déi Therapie war eng gutt Iddi, well do hunn ech geléiert, wéi ech mam Kand ëmgoe soll, wann en eppes huet oder sech un sengem Behuelen eppes geännert huet. Ech si frou, dat gemeet ze hunn. Ech hu mäi Kand besser kenne geléiert an et huet äis méi zesumme geschweest.

Cocoon



Abgeschrieben

Ich kann nur von einer Therapieeinrichtung in Luxemburg reden. Da ich Staatsarbeiter war und nur dann akzeptiert wurde wenn ich mitgesoffen habe, fiel ich in diese Sucht. Ich war in dieser Zeit, so um 1990 ein Kampftrinker. Ich trank täglich 7-10 Liter Bier und/oder 2 Liter Whiskey. Ein Arbeitskollege machte eine Therapie wegen seiner Alkoholsucht und da er diese in Luxemburg machte, rieten meine Eltern ich sollte mir das anschauen. Ich sollte auch darüber nachdenken eventuell Antabus einzupflanzen. Als neugieriger Mensch konnte ich mich an einem Rundtischgespräch beteiligen. Doch Luxemburg ist klein. Man trifft auf viele Bekannte und andere Normalverdiener. Denn nur die Reichen können sich Therapien im Ausland leisten, wo keine Sau sie kennt oder erkennt. Da ich auf viele Feste gehe oder auch dort gearbeitet habe, sah ich viele, auch Therapeuten die am Wochenende so viel gesoffen haben, dass sie ihren Rausch am Montag oder sogar Dienstags noch nicht auskuriert hatten. Einige Therapeuten sind selbst Alkoholiker, Pillenfresser oder Polytoxicomane, sie haben ja auch die besseren Möglichkeiten an Medikamente oder ein Krankschreiben heranzukommen. Viele Abhängige werden wieder rückfällig. Das ist kein Wunder, denn wo landen viele nach der Therapie? Wieder auf der Strasse, in einer Einrichtung (Foyer) etc. Dort sind sie dann wieder dem Teufelskreis ausgesetzt. Im Foyer geht die Scheiße wieder von vorne an. Und dann muss man sich beim Arbeitsamt einschreiben. Diese zwingen einen dann zu einer "Arbeitstherapie". Tanzt man nicht nach ihrer Pfeife, dann droht einem RMG-Entzug. Der ganze Therapie Scheiß geht mir auf die Nerven. Es gibt Therapien für Gemobbte, Gestresste, Rauchende... etc. Es würde mich nicht wundern, wenn es bald Therapien für kastrierte Hunde oder was weiß der Teufel gibt. Es gibt Alkoholiker die bringen in einer Stunde mehr zustande als andere in einer Woche. Das ist wie Kartoffel

schalen, die einen brauchen 3 Minuten und die anderen 30 Minuten. Nach 3-4 Therapien bist du beim Arbeitsamt und allen anderen sozialen Diensten und den meisten Arbeitgebern abgeschrieben... Viele Familienmitglieder warten jetzt darauf dich endlich entmündigen zu können... Also dann, Prost auf ein neues Jahr, meine gesunde Leber, ihr Therapeuten, Chaoten, Konsorten und heulende Kojoten.

Boomer

Thérapie et après...

Avant d'aller en thérapie, il faut avoir la motivation de s'en sortir. Moi, j'ai vu beaucoup de mes copains aller en thérapie. Ils ont toujours été en forme quand ils sont sortis, mais le problème est qu'il ne se passe souvent pas grand chose après. Ils se retrouvent au même point de départ que le jour où ils y sont rentrés. Un exemple, Jean-François (prénom pris au hasard) a eu une vie tout à fait normale, il buvait un petit coup, puis un autre, jusqu'à ce que sa famille en ait complètement marre, il a dû se trouver un petit logement, mais il se sentait seul alors il buvait un petit coup en plus pour se réchauffer le cœur, puis un deuxième... ainsi de suite durant plusieurs mois, puis un jour il oublie de payer son loyer, un mois, puis un autre, il se fait virer comme un malpropre... Il se retrouve à la rue, pas d'autre choix que de se tourner vers un foyer, où il rencontre d'autres personnes qui se sentent seul et qui boivent un coup pour se réchauffer... Bref, il touche le fond. Puis un jour, on lui propose une thérapie, il se dit pourquoi pas. Il y va, tout se passe bien, il se sent revivre... Il sort de thérapie, il veut retourner chez sa famille, mais celle-ci ne veut plus de lui. Il se retrouve donc au foyer avec ses amis qui ont continué à se réchauffer en buvant un petit coup, Jean-François tient bon un jour puis deux et le troisième il craque... et se retrouve au point de départ ! L'histoire de Jean-François est un résumé de ce que peut être la vie d'une personne allant en thérapie, mais elle est malheureusement l'histoire de beaucoup de personnes. En sortant de thérapie, il n'y a pas beaucoup de solutions, soit on a la solution en quittant celle-ci, soit on se retrouve confronté à ses vieux démons, qui s'avèrent souvent être plus forts que nous. Mais souvent, beaucoup de personnes n'ont pas le courage d'achever leur thérapie.

JeanD

Crise

C'est la crise!

C'est la prise de conscience de ce mal profond qui s'installe et qui ronge le cœur et la tête. Sentiment de tristesse, un intense manque d'énergie, un manque d'intérêt pour tout ce qui nous entoure: les activités, le travail, les sorties.

Le quotidien est décrit comme lourd, pesant.

Il y a un refus de s'investir, une perte de motivation, toutes les tâches se réalisent avec beaucoup d'efforts.

On constate une modification du caractère, une irritabilité ou hypersensibilité.

On devient indifférent à son entourage et \ ou colérique envers son entourage.

Il y a une perte de plaisir. Tout devient gris, ennuyeux. On ne ressent plus de joie ni de satisfaction dans les tâches quotidiennes.

Les matins sont durs pour sortir de son lit, la routine use. La nuit on a peur de s'endormir, de s'abandonner à rêver, de peur de faire un cauchemar.

Nos pensées sont troublés. On voit apparaître un sentiment de dévalorisation de soi et de tristesse, des pensées de culpabilité nous envahissent, sentiment de craintes faces aux épreuves de la vie.

Un manque d'assurance, manque d'enthousiasme, sentiment d'injustice, sentiment de révolte intérieur ou contre la société, la famille, le patron, sentiment qui nous bouffe de l'intérieur.

On ne se supporte plus soi-même, ni les autres.

Le rôle de la famille et de l'entourage est de montrer les points forts et les réussites.

Encourager la personne à se faire de bien, à voir la vie positivement. Il faut encourager et soutenir la personne qui vie ces troubles. Surtout ne pas entrer dans son mécanisme autodestructeur.

Beaucoup de facteurs favorisent ce mal d'être:

- Événement de la vie traumatisant, laisse souvent une empreinte, une carence affective.
- La perte de son job,
- Les conflits familiaux
- Les problèmes financiers
- Le divorce
- Les prédispositions familiales, d'ordre génétique et/ou éducationnel, les deux facteurs coexistent.

Mais comment aller mieux?

Se reprendre en main, c'est:

Accepter les symptômes et reconnaître ces facteurs de stress.

C'est consulter un médecin et psychologue.

C'est savoir observer les symptômes pour mieux les appréhender.

Il faut savoir donner les informations sur son ressenti, son énergie, sur les sauts d'humeurs, la qualité du sommeil, son appétit.

Savoir être à l'écoute de ses émotions et de son corps.

Se poser les bonnes questions, pour éviter de retomber dans le même processus de dévalorisation, éviter les situations stressantes.

On ne se rend pas service non plus en reportant les tâches du jour au lendemain, avec l'excuse: on verra demain. Il faut changer son attitude, affronter ses craintes et avoir une hygiène de vie correcte.

En résumé, se concentrer sur ses points forts, éviter les mauvais sentiments vis-à-vis des autres et de soi-même, se faire du bien pour aller mieux dans ce monde.

Chacun tient sa vie, son bonheur dans ces mains!

Véronique

Über einen Mann, der keine Therapie wollte

Dein Leben war kurz, aber intensiv. Du hast von allen schönen Seiten des Lebens profitiert, hast es leichtgenommen, zu leicht. Dabei hast du dir so sehr geschadet.

Alkohol im Übermaße, Wettspiele, das hat dich süchtig gemacht.

Aber du wolltest es nie zugeben.

"Ich brauche keine Therapie, ich kann damit aufhören wann immer ich will" – sagtest du um deine Schwäche zu verstecken. Du hast jede Hilfe verweigert.

Eines Nachts bist du eingeschlafen um nicht wieder aufzuwachen. Ohne Adieu zu sagen...

An diesem 13. Dezember sind es schon 12 Jahre, dass ich dich vermisste. Ich bin traurig, dass du nicht gesehen hast, wie deine Neffen groß geworden sind. Du hast doch die Kinder so sehr geliebt...

Du hast so viele schöne Frühlinge verpasst, so viele glückliche Momente konnten wir nicht mit dir teilen.

Ich danke dir, dass du in einem Traum gekommen bist und mir die Gelegenheit gegeben hast, mich von dir zu verabschieden.

Du lebst weiter in jeder Wolke, die ich am Himmel sehe.

Ich liebe dich immer noch, mein Bruder!

eLKa

Die optimistische Ecke

Herzensfreude

ist Leben für den Menschen, Frohsinn verlängert ihm die Tage. Überrede dich selbst und beschwichtige dein Herz, halte Verdruss von dir fern! Denn viele tötet die Sorge und Verdruss hat keinen Wert. Neid und Ärger verkürzen das Leben, Kummer macht vorzeitig alt. (Jesus Sirach 30, 22-24).

ENDE GUT – ALLES GUT

Du fällst. Immer tiefer und tiefer. Der Fall tut weh und du denkst, du wirst nie wieder an die Oberfläche kommen. Doch auf einmal spürst du Grund unter deinen Füßen. Dieser tiefer Abgrund gibt dir die Möglichkeit, alle deine Kräfte zu sammeln und damit einen Absprung nach oben zu schaffen. Auf dem Weg nach oben fühlst du deine Stärke zurück kommen, die Dunkelheit wird immer heller, die Verzweiflung macht Platz für einen Funken Hoffnung.

Dann siehst du ein Licht, das dich nach oben zieht. Dein Atem wird leichter, das Licht fängt an, rosarot zu leuchten, alles wird ruhiger und schöner...

Du hast es geschafft, du bist auf der Oberfläche gelangen. Siehst du? Dein Kampf hat sich gelohnt, er hat dich stärker gemacht. Hier oben ist die Welt schön.

ES IST SCHÖN, ZU LEBEN.....

Nach emol

Am Dezember 1995 krut ech moiës en Telefon vu mengem beschte Frënd. Hie war ganz opgereegt an nervös. Hie sot: Ech hunn e grouse Problem, ech sinn an der Klinik, am CHL, um 5. Stack. Kanns du bei mech kommen? Allerdéngs muss du an der Psychiatrie schellen an no mir froen, soss kënnst du net bei mech. Ech sinn direkt dohinner gefuer, an hu mer déi ganz Zäit iwverluecht: wat mécht deen dann an der Psychiatrie, hien ass dach ganz normal. Um 5. Stack hunn ech mäin Auswäis misse weisen, an du koom ech bei hien.

Ech war hënt zu Diddeleng, sot hien, an ech hat 2 Rendez-Vousën: éischtens mat engem, dee mir nach Geld schëlleg ass, an da mat engem, mat deem ech eventuell demnächst e Geschäft wëll opmaachen. Ech hunn an 2 Bistrot gewaart a gewaart, mä keen ass komm. Ech wouss, ech hat zevill gedronk, ech wollt mäin Auto stoe loossen an en Taxi oder Hotel huelen, mä mat 500 Flux an der Täsche... Dunn hunn ech probéiert, an d' Stad hannescht ze fueren... Ech hu leider op der Autobunn de Wee verpasst a war op eemol als Geeschterfuerer ënnerwee, bis et geknuppelt huet. Mäin an nach zwee aner Autoen ware Schrott, mä gottseidank kee Blesséierten. D'Police war séier op der Plaz, fir den Onfall opzehuelen. Ech hunn zwar direkt gesot, ech wär de Schëllegen, mä ech hunn 'déconnéiert', wollt fortlafe fir déi nächst Bréck erof ze sprangen. Du krut ech Handschellen ugedoen an ech sinn an d'Camionnette verfracht ginn. Am CHL ukomm krut ech natierlech eng Bluttprouf geholl (2,94 Promill) ; ech sollt mech ofreagéieren; ech sinn déi ganz Nuecht de Gank op an of gaangen, an der Hoffnung, ech däreft muer heemgoen an no mengem Auto kucken. Mee Quetschen och, déi wëlle mech elo nach 14 Deeg heihalen.

"Paul, kanns du mir e Gefale maachen", huet hie mech gefrot, "ech schumme mech, meng Famill ze kontaktéieren, mä déi nächst 14 Deeg get nëmmen eng Bezugspersoun bei mech gelooss, an dobäi hunn ech un dech geduecht." O.k, sot ech, wat brauchst du? Hei hues du de Schlëssel vu mengem Studio, a bréng mer w.e.gl. e puer Kleeder, Toilettesaachen, etc. etc. mat. Gären hunn ech dat gemaach, an ech sinn hien och bal all Dag besiche gaang. Hien huet Chrëschtadag am CHL ver-

bruecht an huet deem Dag entgéintgeféiwert, bis hien eraus komm ass, zemools, well hien déi Zäit jo huet missen onfräiwëlleg ofsätzen. Hien huet dat bal wéi eng Prisongs-Strof ugesinn. Kuerz viru Silvester sinn ech hien du siche gaang, an hien sot zu mir: "Elo sinn ech erëm e fräie Mënsch; komm mir ginn elo direkt e Patt drénken." Ech sot zu him: " du bass elo dréchen, da profitéier och dovunner. "Nee", sot hien, "ech loosse mer dach de Silvester net versauen." D'Joer drop krut hien en décke Protokoll an e puer Joer Fuerverbuet.

Wëll säi sougenannte Geschäftspartner net méi opgedaucht ass, an hien ëm seng Zukunft gefaart huet, sinn ech dann du säi Geschäftspartner ginn. Hien huet dunn och gutt profitéiert, well, wann een un der Quell sëtzt, da gëtt sech geseent. Ech hunn zwar och net grad näischt gedronk, mä no e puer Méint gouff et Kaméidi, an hien huet sech duerch d'Bascht gemaach. Vum Marc hunn ech näischt méi héieren, bis datt e Kolleg mir gesot huet, hien hätt sech d'Liewe geholl.

Ech krut erklärt, wat ze maachen ass, fir den RMG ze kréien, well ech hat jo och näischt méi. Ech sinn dunn och an eng Alkoholkontroll gefall, mä well ech am ATI an der Stad geschafft a gewinnt hunn, krut ech mäi Führerschäin och emol net fir op d'Aarbecht. No engem Klinikopenthalt hunn ech Bekanntschaft mat engem Psychiater gemaach, bei deem ech haut nach ëmmer a Behandlung sinn. Ech hat an hunn (haut zwar manner) Alkohol-Problemer. Ech hunn du fräiwëlleg eng Kur matgemaach, ënnert deene selwechten Konditiounen, wéi deemools mäi Kolleg, an ech war duerno méintelaang dréchen. Ech sinn och duerno eraus gaang, mä hunn et fäerdeg bruecht Cola oder Vittel ze drénken. Bis, wéi déi gutt Kollegen da sinn, si mech nees op den Alkohol bruecht hunn. Obwuel ech haut an de Bistrotën nëmmen nach e puer Miniën drénken an owes beim lessen e Patt rouge Wäin, si meng Liewerwerter nach ëmmer ze héich. Dat baut sech no 30 Joer laang Béier, Rivaner, Cocktailler, Digestiver, Aperitiver etc., och net méi sou séier of. Vlächicht maachen ech d'nächst Joer eventuell nach eng zweet fräiwëlleg Kur mat.

Paul L

Wou kritt ee Rotschléi an Hëllef?

ABA – Anonyme Mager- und Ess-Brechsüchtige
100, rue de Hollerich (2ième étage)
L-1740 Luxembourg
Vendredi/Freitag 18:30-19:00h
Tel. 691 54 00 84

Alternativ Berodungsstell
16, rue de la Fonderie
L-1531 Luxembourg
Tel. 26 12 36 41

Anonym Glécksspiller asbl.
18, rue Dicks
L-1417 Luxembourg
Tel. 621 65 54 44

Centre de prévention des toxicomanies (CePT)
8-10, rue de la Fonderie
L-1531 Luxembourg
Tel. 49 77 77 1

Centre Emmanuel asbl.
Hëllef fir drogenofhängeg Jugendlech an hir Familjen
1, rue du Fort Bourbon
L-1249 Luxembourg
Tel. 26 48 04 90

Centre thérapeutique pour toxixomanes
Syrdall Schlass Manternach
L-6851 Manternach
Tel. 71 06 06

Centre thérapeutique Useldange CTU
14, rue d'Everlange
L- 8707 Useldange
Tel. 23 63 03 20

Elternselbsthilfegruppe drogenabhängiger Kinder E.D.K.
93, rue d'Anvers
L-1130 Luxembourg
Tel. 621 40 92 07

Fondation Jugend-an Drogenhëllef Centre de consultation
Esch-sur-Alzette
11, rue Saint-Vincent
L-4344 Esch-sur-Alzette Tel. 54 54 44

Fondation Jugend-an Drogenhëllef Centre de consultation
Ettelbrück
9, Place de la Libération
L- 9060 Ettelbrück
Tel. 81 91 92

Fondation Jugend-an Drogenhëllef Centre de consultation
Luxembourg
93, rue d'Anvers
L-1130 Luxembourg
Tel. 49 10 40-40

Kontakt 28
28, rue du Fort Wedell
L-2718 Luxembourg
Tel. 48 13 81

LASH asbl.
Lëtzebuergesch AngschtStéierungenHëllef
www.lashasbl.lu
Tel. 52 45 90 / 59 45 90 / 26 58 19 58

MSF Solidarité Jeunes
30, rue du Fort Wedell
L-2718 Luxembourg
Tel. 48 93 48

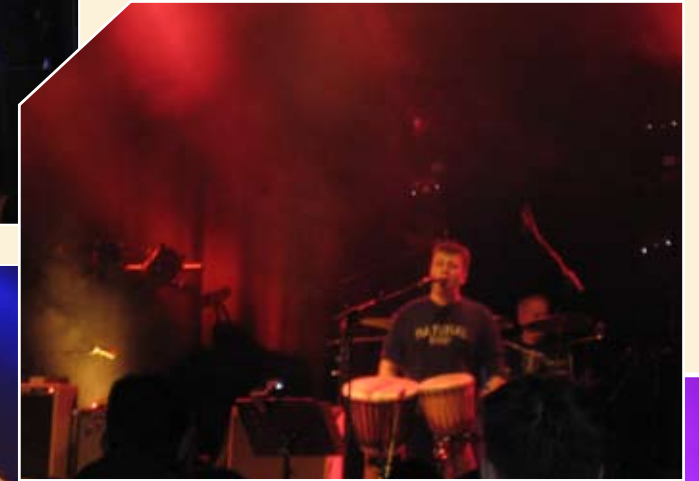
Tox In (Abrigado)
8, route de Thionville
L-2610 Luxembourg
Tel. 26 48 01 30

*Dat hei ass nëmmen eng Auswiel vun all deene Plazen,
wuer ee goe kann.*

Klick

STÈMMBROCH 2008

28. November 2008



Klick

Chrëschtfeier 2008

Den 23.12.2008 am Centre Culturel zu Bouneweg



Eng nei Coiffure fir op d'Chrëschtfeier

Den 22.12.2008 huet de Salon de Coiffure 'Michel' vun Alzeng seng Dieren opgemaach fir d'Leit vun der Stémm vun der Strooss an aus aneren Associatiounen, mat enger neier Coupe oder engem Brushing schéin ze maache fir d'Feierdeeg. Donieft kruten d'Leit och nach Kuch offréiert vun enger Damm, deer d'Initiativ vum Coiffeur gutt gefall huet.



Info

Die Mitglieder der Redaktion der Stëmm vun der Strooss sind wieder «on air». Sie präsentieren ihre Sendung D'Stëmm vun der Strooss: Informatiounen vun der Strooss vir d'Leit op der Strooss, jeden ersten Dienstag im Monat von 18:30 bis 20:00 Uhr auf Radio ARA 103,3 und 105,2 FM.

Retrouvez toute l'équipe rédactionnelle dans l'émission D'Stëmm vun der Strooss: Informatiounen vun der Strooss vir d'Leit op der Strooss, diffusée chaque premier mardi du mois, de 18:30 à 20 heures, sur les fréquences 103,3 et 105,2 FM de radio ARA.



Equipe rédactionnelle:

Tania Draut, Marc, eLKa, SteveW, Cocoon, PAUL, gen, Muckel, DanW, Boomer, Yatsch, Aluis, Véronique, JeanD, RogerK, Alexandra Oxacelay

Photos / Illustrations:

Stëmm vun der Strooss, Muckel,
Titel: photocase.de | Ausgang | fmatte

Layout:

Stefan Thelen
www.modelldesign-trier.de

Korrektur:

Lëtzebuergesch Sprooch an Orthographie : Lex Roth

Impression:

Polyprint, 44, rue du Canal,
L-4050 Esch/Alzette

Abonnement:

Vous pouvez soutenir nos actions en choisissant l'une de ces formules:

Abonnement journal + carte de membre: 20 €
Abonnement journal: 15 €
Carte de membre: 10 €
en versant la somme correspondante sur le compte LU63 0019 2100 0888 3000 auprès de la BCEE.

D'Stëmm vun der Strooss vient d'obtenir le statut d'utilité publique par arrêté grand-ducal du 29 août 2003. Vous pourrez désormais déduire des impôts les dons que nous nous aurez faits.

Rédaction:

105, rue du cimetière
L-1338 Luxembourg
Tel. 49 02 60
Fax: 49 02 63

redaktion@stemmvunderstrooss.com
www.stemmvunderstrooss.com

Stëmm vun der Strooss asbl est conventionnée avec le Ministère de la Santé et travaille en étroite collaboration avec la Croix Rouge luxembourgeoise.

Les articles signés ne reflètent pas nécessairement l'opinion de l'association.



Stëmm vun der Strooss asbl

105, rue du Cimetière
L-1338 Luxembourg
Tél. (00352) 49 02 60
Fax (00352) 49 02 63
stemm@stemmvunderstrooss.com
www.stemmvunderstrooss.com

LUXEMBOURG



ESCH SUR ALZETTE

32, Grand-Rue
L-4132 Esch-sur-Alzette
Tél. (00352) 26 54 22
Fax (00352) 26 54 22 27
esch@stemmvunderstrooss.com
www.stemmvunderstrooss.com

