



Impressum

Wendepunkt

Psychoziale Beratung und Begleitung,
Gesundheitsförderung, Suchthilfe,
Dicke Hecke 40, 59755 Arnsberg



Herausgeber

Stadt Arnsberg, Rathausplatz 1, 59759 Arnsberg, www.arnsberg.de





Wendepunkt *aktuell*

Ausgabe Nr. 24 | Februar 2022 | Arnsberg – Sundern



Alkohol in der Schwangerschaft
Fetale Alkoholspektruumstörungen

Inhalt

Vorwort	3
Was versteht man unter „Fetale Alkoholspektrumsstörungen“ (FASD)?	4
- Mögliche Auswirkungen durch FASD	6
- Zahlen und Daten	8
- Was bedeutet FASD für betroffene Erwachsene? Gibt es einen Zusammenhang zwischen FASD und der Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung?	9
Interview mit einer Pflegemutter eines betroffenen Kindes	12
Digitale Selbsthilfe-Tipps, Links, Apps	16
In eigener Sache – ein neuer Mitarbeiter stellt sich vor	21
Selbsthilfekontaktstelle AKIS im HSK	22

Vielen Dank an unsere Unterstützer!



Vorwort

Liebe Leser*innen,

macht das eigentlich etwas aus, wenn während der Schwangerschaft Alkohol konsumiert wird?

Ja – das macht eine Menge aus, denn die Folgen des Alkoholkonsums werden durch die Mutter eventuell nicht bemerkt, doch das ungeborene Kind kann langfristige Schädigungen davontragen, die das ganze weitere Leben bestimmen können und eine große Tragweite haben.

Diese Schädigung hat sogar einen Namen – Fetale Alkoholspektrumsstörungen (FASD).

Der Pflegekinderdienst der Stadt Arnberg ist täglich mit diesem Krankheitsbild konfrontiert, deshalb fand das Thema mit Hilfe eines durchgeführten Handlungsforschungsprojektes in den sozialen Fachdiensten der Stadt Arnberg Bedeutung.

Hierbei handelt es sich um die Ausarbeitung einer Masterthesis, welche unter anderem die Bedeutung von Alkohol in der Schwangerschaft und deren Auswirkungen auf das Ungeborene, in den Blick nimmt. Deutlich wurde, dass die Erkrankung zu 100 % vermeidbar ist. Daher sollen die Ausführungen in diesem Heft als präventive Schritte dienen, mit dem Ziel das Krankheitsbild zu vermeiden.

Der Wendepunkt möchte im Rahmen der Suchthilfe diese Aufklärungsarbeit unterstützen. Wir treffen in unseren Beratungen immer wieder auf Hilfesuchende, die in suchtbelasteten Familien aufgewachsen sind und deren physische und psychische Entwicklung Rückschlüsse auf das Vorliegen einer solchen Erkrankung zulassen.

Und natürlich geht es in erster Linie um die werdenden Mütter und den Schutz des ungeborenen Lebens. Nichts kann wichtiger sein.

Herzlichst Ihre

Susanne Beyer und das Team Wendepunkt

Melina Kupitz, Pflegekinderdienst, Besonderer Jugendhilfedienst

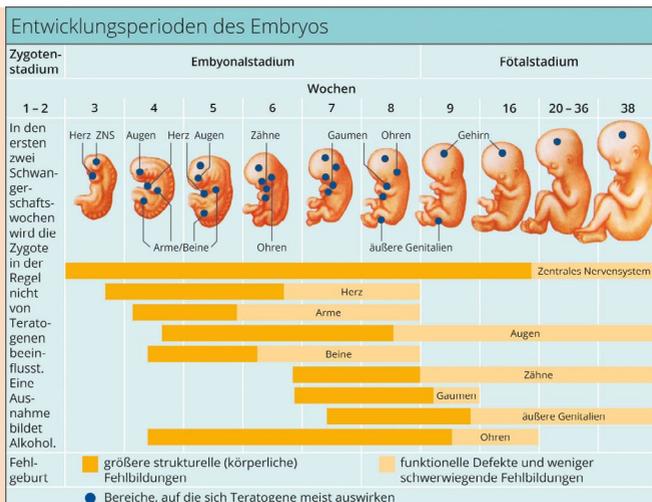
Was versteht man unter „Fetale Alkoholspektrusstörungen“?

Insgesamt versteht man unter dem Begriff der Fetalen Alkoholspektrumstörung eine Gruppe von nicht umkehrbaren Geburtsdefekten, welche bei Kindern auftreten können, deren Mütter während der Schwangerschaft Alkohol konsumiert haben.¹ Das Krankheitsbild ist vollständig vermeidbar.

„Das Fetale Alkoholsyndrom entspricht einer sogenannten statischen Enzephalopathie, das heißt, die einmal stattgefundene Schädigung ist als solche irreversibel und bestimmt mit dem vorliegenden Schädigungsmuster die weitere Entwicklung.“²

Die Organe der ungeborenen Kinder entwickeln sich durch den Alkoholkonsum zeitversetzt. Das bedeutet, dass es Phasen gibt, in welchen ein Organ sehr empfindlich auf Störungen reagiert, aber auch spätere Phasen, in denen es deutlich unempfindlicher ist.³ Aus diesem Grund sind Menschen mit FASD nicht unbedingt direkt zu erkennen und weisen kein einheitliches Schädigungsbild auf. Fest steht jedoch, dass die Ursache für kindliches Wachstum die Zell-

Entwicklungs-
perioden
des Embryos
(confugium o. A.)



teilung ist. Durch die Zufuhr von Alkohol wird diese nun gehemmt und es kann zu keiner gesunden Entwicklung kommen. Es kann sogar geschehen, dass sich schon ausgebildete Hirnzellen noch im Mutterleib zurückbilden bzw. beim ungeborenen Fötus wieder abgebaut werden.⁴

In der Abbildung sind die unterschiedlichen Entwicklungsphasen eines Embryos dargestellt. Hier sind die verschiedenen Entwicklungsperioden verdeutlicht. Die Punkte zeigen die bevorzugten Angriffspunkte möglicher Geburtsschäden. Das Gehirn wächst während der gesamten Schwangerschaft. Die höchste Empfindlichkeit des Zentralnervensystems reicht von der ersten Woche bis fast zur Geburt

In der Darstellung geben die dunkelorange Balken den Zeitpunkt der höchsten Empfindlichkeit in der entsprechenden Organentwicklung an.

Der Konsum von Alkohol während der Schwangerschaft führt somit bei den Betroffenen zu körperlichen und neurologischen Schäden zu welchen faziale Stigma, Herzfehler und viele andere organische Fehlbildungen gehören. Am stärksten betroffen ist beispielsweise die Region im Gehirn, welche Informationen von der linken (Regeln, Logik) zur rechten (Impulse, Gefühle) Gehirnhälfte leitet und umgekehrt. Ebenso wird das Temperatur- und Schmerzempfinden, sowie die Emotionen und die Kontrolle des Appetits beeinträchtigt.

Starke Beeinträchtigung erhält auch die Gehirnregion, welche die Koordination und Bewegung kontrolliert, das Verhalten steuert und für ein gutes Gedächtnis zuständig ist. Oft wird das räumliche Gedächtnis beeinflusst und zielgerichtetes Arbeiten ist nur bedingt möglich. Die erkrankte Person kann ebenso nur schwer ihre Impulse kontrollieren und hat oft ein eingeschränktes Urteilsvermögen.⁵

Gerade die körperlich unsichtbaren Symptome sind es, durch welche die Erkrankten oft in die Schublade des „unerzogenen Kindes“ geschoben werden. Waghalsigkeit durch Kontrollverlust hängt beispielsweise oft mit einem verminderten Schmerzempfinden zusammen. Auch ein gestörter Tag- und Nachtrhythmus sowie Fehl- und Mangelernährung, können zu den Symptomen zählen.⁶

¹ vgl. fasd-fachzentrum o.J., ² Feldmann/Michalowski/Lepke2013:43, ⁴ confugium a.A.,
⁵ vgl. FASD-FZ-Koeln, ⁶ vgl. Falke/Stein 2018:12

Mögliche Auswirkungen durch FASD

- Menschen mit FASD sind oft in unbekanntem Situationen stark verunsichert und reagieren unangemessen.
- Menschen mit FASD haben oft Wahrnehmungsprobleme.
- Menschen mit FASD haben oft kein Zeitgefühl und deshalb besondere Schwierigkeiten, Termine einzuhalten.
- Bei Menschen mit FASD kann das Kurzzeitgedächtnis beeinträchtigt sein.
- Hinter permanentem „Zuspätkommen“ steckt nicht grundsätzlich fehlender Wille ⁷
- „Es bestehen häufig Einschränkungen in der räumlichen und visuellen Wahrnehmung und damit in Zusammenhang Schwierigkeiten in der Auge-Hand-Koordination, dem Abschätzen von Entfernungen und der Dynamik in sozialen Interaktionen.
- Es bestehen oft Probleme bzgl. der Lernfähigkeit, des Gedächtnisses und der Aufmerksamkeit.
- Bei vielen Menschen mit FASD besteht eine Einschränkung der intellektuellen Fähigkeiten.
- Auch bei durchschnittlichen Intelligenzquotienten sind die Leistungen durch zusätzliche Teilleistungsstörungen nicht entsprechend abrufbar.
- Eingeschränkte Exekutivfunktionen finden sich häufig bei Menschen mit FASD (d.h. sie haben Probleme selbständig und vorausschauend zu planen und zu handeln, ihr Verhalten zu regulieren und den Gegebenheiten anzupassen).
- Regeln werden von ihnen zum Teil „übersehen“.
- Menschen mit FASD zeigen oftmals eine mangelnde Fähigkeit, Konzepte zu verstehen (z. B. der Umgang mit Konzepten wie Zeit und Geld)“ ⁸

Diese Anzeichen sind für Außenstehende oft nicht einzuordnen und lösen ebenso Verunsicherung aus. Folgende Merkmale werden in der Literatur jedoch besonders deutlich:

⁷ FASD Sprechstunde o.A., ⁸ FASD Sprechstunde o.A.

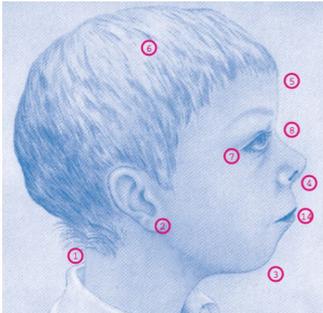
Merkmale der Fetalen Alkoholspektrumstörung

(vgl. Buitinck/Dreiner/Ewers et al. 2017:7).

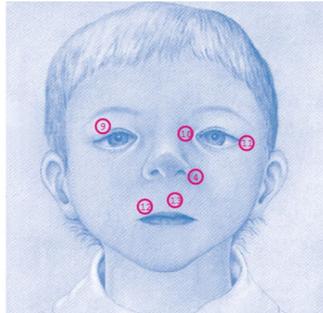
Entwicklungsstörungen
Kleinköpfigkeit (Mikrozephalie)
Gesichtsanomalien
Intellektuelle Beeinträchtigungen
Störungen der Kognition und des Verhaltens
Einschränkungen in Teilleistungen sowie Störungen der Exekutivfunktionen
Veränderungen des Zentralnervensystems
Wachstumsminderung

Etwas deutlicher zu erkennen, aber nicht bei jedem Erkrankten gleich ausgeprägt, sind die Schädel- und Gesichtsveränderungen:

Schädel- und Gesichtsveränderungen bei Fetalem Alkoholsyndrom



- 1 Haaraufstrich im Nacken
- 2 tief ansetzende, nach hinten rotierende Ohren
- 3 fliehendes Kinn
- 4 vorstehende Nasenlöcher
- 5 etwas vorgewölbte Stirn
- 6 Kopf-/Gehirn-Minderentwicklung
- 7 leichtes Schielen



- 8 verkürzter Nasenrücken
- 9 herabhängende Augenlider
- 10 Lidfalte
- 11 enge Lidspalten
- 12 fehlender Schwung der Oberlippe
- 13 abgeflachte Rinne von Nase zu Oberlippe
- 14 schmales Lippenrot (besonders Oberlippe)

Schädel- und Gesichtsveränderungen (fasd-Deutschland 2020:8)

Das nicht einordnen können des Verhaltens der Betroffenen, stellt für die Gesellschaft, aber vielmehr für die Erkrankten und deren Familie eine Herausforderung dar. Hieraus ergeben sich zahlreiche Herausforderungen und Hindernisse im Alltag für die Betroffenen und deren Begleitpersonen. Dies ist dadurch bedingt, dass das Wissen um das Störungsbild in der Gesellschaft bislang nur rudimentär vorhanden ist.⁹ Bereits in der Vorsorgeuntersuchung von schwangeren Frauen wird in der Regel nur nach dem Konsum von Nikotin und Drogen gefragt. Eine explizite Frage nach dem Konsum von Alkohol bleibt jedoch häufig aus.¹⁰

Folgende Situationen/Ereignisse sind für FASD-Erkrankte eine Herausforderung:

- Menschen mit FASD gelingt häufig nur mit viel Unterstützung der Schulabschluss, oft fehlt er oder ist unvollständig.
- Bei ihnen ist keine altersentsprechende Reifeentwicklung aufgrund der vorliegenden Grunderkrankung möglich.¹¹
- Schwierigkeiten der Integration in Schule.¹²
- Als Begleiterkrankung bestehen u.a. Ängste, Depressionen, ein hohes Suchtpotential und expansive Störungen des Sozialverhaltens mit Hyperaktivität.¹³
- „Es besteht die Gefahr der Überschätzung bei einigen Menschen mit FASD aufgrund einer oberflächlichen sprachlichen Gewandtheit.
- Bei Menschen mit FASD ist die Selbsteinschätzung und Selbstwahrnehmung häufig stark eingeschränkt, sie erkennen deswegen vielfach keine Gefahren und sind sehr stressanfällig.“¹⁴

Zahlen und Daten

Das Ärzteblatt beschreibt eine hohe Prävalenz des Fetalen Alkoholsyndroms in Europa. Demnach kommen der Studie JAMA Pediatrics zufolge jede Stunde 1.700 Kinder mit einem Fetalen Alkoholsyndrom zur Welt. „Von den WHO-Regionen ist Europa am stärksten betroffen“.¹⁵

⁷ FASD Sprechstunde o.A., ⁸ FASD Sprechstunde o.A., ⁹ vgl. Buitinck et al. 2017:8,

¹⁰ vgl. Confugium o.J., ¹¹ FASD Sprechstunde o.A., ¹² FASD Sprechstunde o.A.,

¹³ FASD Sprechstunde o.A., ¹⁴ FASD Sprechstunde o.A., ¹⁵ Ärzteblatt 2017, ¹⁶ vgl.a.a.O.:29

Eine Studie aus dem Jahr 2013, welche in der Region Vechta mit 32.104 Einwohnern und dem Kreis Soest mit 303.688 Einwohnern durchgeführt wurde, verfolgte das Ziel, die Prävalenz des FASD in einer exponierten Gruppe zu erfassen und darauf basierend die Schätzungen einer möglichen Prävalenz für die Gesamtbevölkerung vorzunehmen. Heraus kam eine absolute Zahl von 40.330 Kindern, welche an der Studie teilgenommen haben. Hieraus ergab sich eine Prävalenz von 3 pro 1000 Kinder, welche an FASD leiden. Somit ergab sich das Endergebnis, dass eine Anzahl von 2049 Kinder pro Jahr in Deutschland leben könnten.¹⁶

Was bedeutet FASD für betroffene Erwachsene? Gibt es einen Zusammenhang zwischen FASD und der Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung?

Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit FASD entstammen häufig Familien mit einer Suchtbelastung, die in der Regel zu einer Mangelversorgung und zu einer fehlenden bedarfsgerechten Förderung führt. Es bestehen für sie viele Risikofaktoren, die die Gefahr der Entwicklung einer eigenen Suchterkrankung erhöhen. Auch wenn vielleicht die Möglichkeit besteht die suchtblastete Herkunftsfamilie zu verlassen, ist die weitere Entwicklung erschwert. Oftmals bleibt die Fetale Alkoholspektrumstörung bei leichteren Ausprägungsformen unerkannt. Erzieher*innen, Lehrpersonal in Schulen, Ausbildungsbetriebe oder Institutionen der Arbeitsförderung können sich nicht auf die Auswirkungen des Syndroms einstellen und ausgleichend darauf eingehen oder spezielle Förderangebote (z.B. Frühförderung, Krankengymnastik, Logopädie, Ergotherapie und Therapeutisches Reiten. Verhaltenstherapeutische Maßnahmen) empfehlen.

In der Regel leiden daher die Betroffenen schon in früher Kindheit unter den Auswirkungen des FASD. Sie erleben in ihrer Familie, im Kindergarten oder in der Schule eine Andersartigkeit begleitet von Frustrationserlebnissen und dem Gefühl des Versagens oder eines Außenseiterstatus.

Das Leben verläuft rasch in einem häufigen Auf und Ab von positiven und negativen Ereignissen und es ist oft nicht vorprogrammierbar. Es lässt sich nicht vermeiden, dass Schmerz und Leid Einlass in das Leben finden. Überwiegen jedoch häufig die negativen Ereig-

nisse, wird die Zuversicht geschmälert widrige Zustände aushalten und beeinflussen zu können.

Kommen im weiteren Lebensweg noch zusätzliche Konflikte, Stress im Beschäftigungsverhältnis, Probleme im Freundeskreis oder in Partnerschaft und Familie hinzu und wird der Genuss von Alkohol als Stimmungsaufheller und gegen unangenehme Gefühls-lagen eingesetzt, ist das Risiko eine Abhängigkeitserkrankung zu entwickeln sehr hoch.

Für Menschen mit einer FASD-Erkrankung ist es daher besonders wichtig positive und zufriedenstellende Lebensumstände zu finden. Grundsätzlich gilt das natürlich auch für alle Menschen zur Vermeidung einer Abhängigkeitserkrankung.

Im Alltag bedeutet das konkret Einfluss auf das eigene Wohlbefinden zu nehmen, z.B. durch feste Strukturen im Tagesablauf, Ordnung/Sicherheit in finanziellen Dingen, eine gute Wohnsituation, Entwicklung von Interessen und deren Verwirklichung, sportliche Aktivitäten und Entspannungszeiten, Bildung, bedachte Auswahl der Freunde und Bekannte, Pflege der äußeren Erscheinung und gute Umgangsformen.

Ein sicheres gleichbleibendes Lebensumfeld, zugewandte und liebevolle Kontakte und eine positive Bestätigung der eigenen Fähigkeiten und persönlichen Merkmale, sind wesentliche Schutzfaktoren für eine Stabilisierung und für ein seelisches Gleichgewicht.

Oft fragen sich Menschen während sie sich in einer Suchtberatung oder in einer therapeutischen Behandlung befinden, was die Auslöser für Probleme mit Alkohol oder anderen Suchtmittel sind.

Warum haben Sie sich häufig anders als andere Menschen empfunden und warum war vielleicht ihr Weg im Leben steinig und schwerer? Biographische Faktoren und Lebensumstände werden sorgfältig betrachtet und oft stößt man auch auf eine Suchtbelastung in der Familie.

Es ist daher wichtig für alle päd. Fachkräfte sich mit diesem Thema zu beschäftigen und diese Problemlage in der Diagnostik mit-einzubeziehen und angemessen darauf in der Beratung und in der Behandlung zu reagieren.

Genauso wichtig ist die grundsätzliche Information und Aufklärung darüber für alle Menschen und insbesondere für schwangere

Frauen. Jede Mutter möchte für ihr ungeborenes Kind das Beste und sein leibliches und geistiges Wohl schützen.

Die Suchtberatung berät hier aufklärend und unterstützend und sucht gemeinsam mit der werdenden Mutter nach guten und individuell passenden Hilfeansätzen. ■

Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema, möchten Sie darüber mit jemanden sprechen und/oder suchen Sie weitere Ansprechpartner*innen?

Rufen Sie uns gerne an:

Susanne Bayer (Wendepunkt der Stadt Arnsberg)

Dicke Hecke 40, 59755 Arnsberg **Tel.: 02932 201-2208**

Melina Kupitz (Pflegekinderdienst,

Besonderer Jugendhilfedienst der Stadt Arnsberg)

Hellefelder Straße 8 **Tel.: 02932 201-1234**

Literaturverzeichnis

Ärztblatt (2017). Hohe Prävalenz des Fetalen Alkoholsyndroms in Europa. Verfügbar unter: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/77751/Hohe-Praevalenz-des-fetalen-Alkoholsyndroms-in-Europa>. Zugriff am: 05.05.2021

Buitinck, Doris/ Dreiner, Monika/Ewers, Alexander / Falke, Matthias / Falke, Susanne / Franzmann, Dirk/ Frohberg, Nicole / Koreneef, Astrid / Sahne, Andreas / Schuhmann-Kessner, Susanne / Schulze, Monika/ Stein, Sabine / Subat, Uta (2017): Fetale Alkoholspektrum-Störungen in der Praxis der Pflegekinderhilfe. Verfügbar unter: https://www.lwl-landesjugendamt.de/media/filer_public/c8/e6/c8e6634f-2afc-43b8-87ef-a19f-5fae3090/171005_arbeitshilfe_fetale_alkoholspektrum_stoerung_fasd_pflegekinderhilfe.pdf Zugriff am: 06.08.2021

Confugium (o.A.): FASD und Pflegefamilie. Kinder mit Fetalem Alkoholsyndrom besser verstehen FASD-Fachzentrum (o.J.): Was ist FASD? Verfügbar unter: <https://fasd-fachzentrum.de/wasist-fasd/>. Zugriff am: 03.05.2021

FASD Deutschland e.V. (2020): Lebenslang durch Alkohol. FASD Deutschland. o.A.:3-37

FASD Sprechstunde (o.A.): Hinweise zur Arbeitsvermittlung für Menschen mit Fetalen Alkoholspektrumstörungen (FASD): Information für Ärzt_Innen und Reha-BeraterInnen der Arbeitsagentur/ARGE.

Verfügbar unter: <https://fasd-fachzentrum.de/wp-content/uploads/Hinweise-zur-Arbeitsvermittlung-mit-FAS.pdf>. Zugriff am: 06.08.2021

FASD-FZ-Koeln (o.A.): Neurologische und psychiatrische Auffälligkeiten. Verfügbar unter: <https://fasd-fz-koeln.de/fasd-wissen/medizin/neurologische-und-psychiatrische-auffaelligkeiten>. Zugriff am: 03.07.2021

Falke, Susanne / Stein, Sabine (2018): Ein (Pflege-) Kind mit FASD-und glücklich! (2. überar.Aufl.). Idstein: Schulz-Kirchner Verlag GmbH

Feldmann, Reinhold/ Michalowski, Gisela/ Lepke, Katrin (2013): Perspektiven für Menschen mit Fetalen Alkoholspektrumstörungen. Idstein: Schulz-Kirchner Verlag GmbH

Interview mit einer Pflegemutter eines betroffenen Kindes

Pflegeeltern, welche ein Kind mit Einschränkungen aufnehmen, leisten einen großen Beitrag für die Kinder in unserer Gesellschaft, sind jedoch selbst oft Diskriminierungen ausgesetzt. Frei nach dem Motto: „Das Kind muss doch einfach nur richtig erzogen werden!“ – Aber so leicht ist es nicht. Jeder einzelne Mensch sollte versuchen vorurteilsfrei einem anderen Menschen zu begegnen.

Vor mir sitzt Maria – eine selbstbewusste starke Frau, welche dem Kind Ben ein Zuhause geschenkt hat...

In diesem Gespräch wird mir nochmal deutlich welchen Beitrag diese Pflegemutter für unsere Gesellschaft leistet und wie wenig diese Menschen gesehen werden. Pflegemutter oder Pflegevater sein heißt ein Kind aufzunehmen – mit ganzem Herzen. Manchmal ist die Entwicklung der Kinder unklar und Antworten auf bestimmtes Verhalten der Kinder werden erst später sichtbar. So auch bei Maria und ihrem Sohn Ben. Vor zwei Jahren wurde bei ihm die Diagnose des „Partiellen Fetalen Alkoholsyndroms“ gestellt. Besonders die Blicke

*„Kleinste Veränderungen im Tagesplan können zu Wutausbrüchen führen.
Man benötigt immer Plan A bis Z“*

der anderen Menschen, welche Ben nicht richtig kennen, machten Maria am Anfang zu schaffen. „Das Kind ist doch einfach nur unerzogen“, hieß es oft genug. Mittlerweile kann Maria darüber hinwegsehen, denn sie kann das Verhalten ihres Kindes einordnen, liebt es mit ganzem Herzen und überhört die Sprüche anderer Menschen.

„Als eine schlechte Mutter hingestellt zu werden, von fremden Personen die mich und vor allem mein Kind nicht kennen, das war

das Schlimmste“. Maria erzählt, dass die Diagnosestellung eine Antwort geliefert hat. Die Pflegemutter ist durch ihr Verhalten immer auf die richtige Art und Weise auf das Kind eingegangen doch Bens Verhalten war in manchen Situationen anders als das anderer Kinder in seinem Alter. Daher wurde ein Termin in der FASD Klinik in Walstedde zur Diagnostik ausgemacht.

„Ich bin froh nun eine Antwort zu haben, erzähle natürlich nicht jedem von der Diagnose. Es ist aber manchmal hilfreich, wenn andere Menschen nicht verstehen wollen“.

Das wichtige bei Ben ist, dass vorausschauend gehandelt wird, erklärt Maria. „Ich bin seine Flügelmama – das erkläre ich Ben immer wieder“. Im Prinzip bewegt sich Maria immer im Windschatten des

*„Die Kinder müssen gesehen werden
wie sie sind und dürfen nicht für
ihr Verhalten verurteilt werden“*

Kindes ohne dieses zu verunsichern. Hierdurch ist schnelles Eingreifen in brenzligen Situationen möglich und das Kind kann sich trotzdem frei fühlen. „Natürlich passiert manchmal etwas, weil Ben sich nicht in allen Situationen alleine steuern kann“. Als Tipp gibt sie: „Immer positiv denken!“. „Letztens ist Ben auf einer Mauer rumgesprungen. Er kennt die Mauer und macht das immer. Allerdings war an diesem Tag ein Ast im Weg, welcher mein Kind nicht interessiert hat, da er im Spielmodus war. „Dann freut man sich, dass der Ast das Auge zum Glück verfehlt hat“ – so Maria. Im Zusammenleben mit einem FASD betroffenen Kind gibt es immer Rückschläge. Auch wenn versucht wird den Tag zu planen, kann nicht auf alles im Umfeld Einfluss genommen werden. „Es kann sein, dass das Kind schlecht gelaunt aus der Schule kommt und der ganze Tag somit gelaufen ist. Man weiß dann nicht unbedingt was passiert ist“. Als Schlüssel für ein gelingendes Zusammenleben beschreibt Maria „Humor“. „Ehrlicher Humor hilft mir ganz oft nicht in Stress zu verfallen“. Das Kind muss in jedem Fall immer ernst genommen werden, es hilft aber nicht selber in Wut zu verfallen, wenn das Kind nicht das tut, was es eigent-

lich machen soll. „Ben braucht einen strukturierten Alltag.“ Weiter erklärt Maria, dass der grobe Ablauf der Woche stehen sollte. Wann ist Schule, wann ist Oma- oder Opa-Tag, wann ist Training. Alles im Tag was drum herum anfällt ist besser erst in dem aktuellen Moment zu erklären. Wir erinnern uns an einen Tag, als sich gemeinsam mit dem Vormund des Kindes an einer Pommesbude getroffen werden sollte. Der Plan war es, einen schönen Tag gemeinsam zu verbringen und Ben näher kennenzulernen. Leider war die Pommesbude geschlossen. Der Vormund und ich machten uns Gedanken darüber, dass dies Ben natürlich aus der Bahn werfen würde, weil der Tag anders geplant war. Als Maria mit Ben vor Ort ankam war sie sehr entspannt und erklärte „Ach,... ich hab' ihm noch nichts erzählt. Ich rechne ja immer mit allem“. Diese Pflegemutter kennt ihr Kind sehr genau und weiß was es heißt vorausschauend zu planen. Durch das nicht erzählen über die Aktivität, musste Ben keine Niederlage ertragen, wonach der Tag höchstwahrscheinlich schlechter verlaufen wäre.

Ich frage wodurch es Maria gelingt, ihren Ben in belastenden Situationen zu steuern. Belastende oder fremde Situationen können bei Ben unterschiedliche Reaktionen auslösen. Als wir beispielsweise in Walstedde waren, war diese Situation für Ben unbekannt. Neue Umgebung und neue Menschen. Er hörte erst nicht auf mit seinem

*„Ich empfinde keine Wut
für die leibliche Mutter, denn sie hat mir
ein wundervolles Kind geschenkt“*

Kopf gegen ein gepolstertes Sofa zu schlagen und war nur schwer dazu zu bringen sich still hinzusetzen. Maria ging sehr einfühlsam auf ihren Sohn ein. Streichelte ihn am Ohrläppchen oder über den Rücken, wodurch Ben sich etwas beruhigen konnte. „Das hilft aber wahrscheinlich nicht bei allen Kindern mit FASD. Ich glaube man muss für sein Kind den richtigen Weg finden, denn jedes Kind ist anders“, erläutert Maria. Generell ist Maria der Überzeugung man müsse mehr auf die Gefühle der Kinder eingehen welche „auffällig sind“. Die Auffälligen in der Schule nicht separieren oder sogar ausschlie-

Ben. Zumindest verstehen dies Kinder mit FASD nicht. Sie dürfen für ihr Verhalten in keinem Fall verurteilt werden.

Hier bringt Maria nochmal ihren Wunsch nach mehr Öffentlichkeitsarbeit in Bezug auf dieses Thema an. Egal wie sich ein Mensch verhält, so sollte immer hinterfragt werden, inwiefern die Person eine böse Absicht mit ihrem Verhalten verfolgt. Eventuell kann die Person ihr eigenes Verhalten nämlich gar nicht überblicken.

„Was uns auch hilft den Alltag zu strukturieren, sind Bildkarten“, erklärt Maria. Beispielsweise hat Ben zur Hilfe beim Zähneputzen Bildkarten mit Symbolen, um ihm den Ablauf immer wieder zu verdeutlichen. So schafft es Ben sich alleine die Zähne zu putzen. Mit

*„Ich bin keine Helikoptermama –
aber mein Kind braucht eine ‚Flügelmama‘“*

solch kleinen Hilfsmitteln im Alltag ist es machbar nicht nur die Krankheit des Kindes zu sehen. Nur die Erkrankung im Fokus zu haben, bedeutet auch die positiven Eigenschaften des Kindes aus den Augen zu verlieren. Hier sollte nicht vergessen werden, dass betroffene Kinder nicht nachtragend sind und vor allem voller Liebe. Dies erklärt Maria besonders im Hinblick auf andere Pflegeeltern mit einem an FASD erkrankten Kind. Ein gut gemeinter Ratschlag von ihr ist auch, dass man immer versuchen sollte entspannt zu sein, denn dann geht alles viel besser. Durch eine gut gemeinte Leichtigkeit im Umgang mit dem Kind, scheinen große Hürden schon nicht mehr so hoch. Außerdem rät sie jedem Elternteil zur Diagnosestellung. „Hierdurch kann das Kind orientiert gefördert werden und als Pflegeeltern bekommt man eine Antwort auf das Verhalten des Kindes und auch Bestätigung in seinem eigenen Handeln. Je früher hier mit der entsprechenden Förderung begonnen wird, desto besser“.

*Wir bedanken uns an dieser Stelle herzlich
bei der Pflegemutter für diesen Beitrag und
Ihre Unterstützung.*

Selbsthilfegruppen

Anonyme Alkoholiker (Betroffene)		
Ort	Treffen	Kontakt
Müschede , Kath. Gemeinde St. Hubertus Hubertusstraße 12, 59757 Arnsberg	Mittwoch 19.30 Uhr	Michael, Tel.: 02932 4957954
Sundern , Ev. Kirchengemeinde, Lukaskirche Hauptstraße 146, 59846 Sundern	Donnerstag 19.30 Uhr	Franz-Josef, Tel.: 02933 5137 Erwin, Tel.: 02933 7850616
Meschede , OT (Offene Tür) Weingasse 10 b, 59872 Meschede	Dienstag 19.30 Uhr und Donnerstag 19.00 Uhr	Stefan, Mobil: 0157 54999601
Al-Anon (Angehörige und Freunde von Alkoholikern)		
Müschede , Kath. Gemeinde St. Hubertus Hubertusstraße 12, 59757 Arnsberg	Mittwoch 19.30 Uhr	Gerda, Tel.: 02933 7850616
Neheim , Ev. Gemeindehaus Burgstraße, 59755 Arnsberg	Donnerstag 19.30 Uhr	Ute, Tel.: 02932 1342
Arnsberg Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg Clemens-August-Straße 116, 59821 Arnsberg	Dienstag 18.30 Uhr	Bettina, Mobil: 0176 38575148
Kreuzbund e.V. (Betroffene + Angehörige)		
Arnsberg , Gemeindezentrum Heilig-Kreuz Kreuzkirchweg, 59821 Arnsberg	Freitag 19.00 Uhr	Erwin Frey, Tel.: 02931 937879
Neheim , Kath. Gemeindezentrum St. Franziskus Königsbergstraße 5, 59755 Arnsberg	Mittwoch 18.30 Uhr	Bastian Schmelter, Tel.: 02932 528894
Meschede I , OT (Offene Tür) Weingasse 10 b, 59872 Meschede	Montag 18.00 Uhr	Franz-Josef Kersting Mobil: 0171 5312582
Meschede II , Jugendheim St. Walburga Stiftsplatz 1, 59872 Meschede	Mittwoch 19.00 Uhr	Udo Steinke Mobil: 0171 6108646
Gesprächskreis Eltern drogenabhängiger Kinder		
Kontakt über AKIS im HSK Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg, Clemens-August-Str. 116, 59821 Arnsberg	1. Dienstag im Monat 18.00 Uhr	Tel.: 02932 201 2270

Kontaktadressen

Stadt Arnsberg – Wendepunkt, Dicke Hecke 40, 59755 Arnsberg		
Beratung		
Susanne Beyer, Leitung	montags bis freitags	Tel.: 02932 201-2209
Nicole Cöppicus	montags bis freitags vormittags und nach Vereinbarung	Tel.: 02932 201-2211
Christa Schlinkmann-Kaiser	montags bis freitags vormittags und nach Vereinbarung	Tel.: 02932 201-2202
Fabian von Bischofnik	montags bis freitags	Tel.: 02932 201-2231
Martina Eckert, Verwaltung	montags bis freitags	Tel.: 02932 201-2208 Fax: 02932 201-772208
LWL-Klinik Warstein – LWL-Rehabilitationszentrum, Im Wendepunkt, Dicke Hecke 40, 59755 Arnsberg		
Ambulante Rehabilitation, Barbara Menk		Tel.: 02932 891165
Diakonie Ruhr-Hellweg e.V.		
Ambulant Betreutes Wohnen für Suchtkranke Clemens-August-Str. 10a, 59821 Arnsberg		Tel.: 02931 787030
Beratungsstelle für Menschen mit besonderen sozialen Schwierigkeiten Zu den Werkstätten 15, 59821 Arnsberg		Tel.: 02931 939858-40 Mobil: 0151 14628070
Hochsauerlandkreis, Sozialpsychiatrischer Dienst		
Eichholzstr. 9, 59821 Arnsberg		Tel.: 02931 94-4217
Klinikum Hochsauerland, St. Johannes-Hospital Neheim		
Springufer 7, 59755 Arnsberg		Tel.: 02932 980-0
Sozialwerk St. Georg Westfalen Süd gGmbH		
Breite Wiese 36, 57393 Schmallenberg		Tel.: 02972 9773-100
AKIS im HSK – Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im HSK		
Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg Clemens-August-Str. 116, 59821 Arnsberg		Tel.: 02932 201-2270



Digitale Selbsthilfe

Selbsthilfe ONLINE

Anonyme Alkoholiker

Die Anonymen Alkoholiker bieten mehrere neu eingerichtete Video- und Telefon-Meetings an, um in der Zeit der Kontakteinschränkungen durch die Corona-Pandemie Betroffenen Möglichkeiten zur Gemeinschaft zu geben.

<https://www.anonyme-alkoholiker.de>

Blaues Kreuz

Online-Selbsthilfe für Betroffene: „mog – Meine Online-Gruppe“. Dieses Format von Selbsthilfegruppen bietet das Blaue Kreuz in der Ev. Kirche, Landesverband NRW e.V. an. Bei mog treffen sich Betroffene, Angehörige und Interessierte per Videokonferenz und tauschen sich über „ihre“ Sucht aus.

<https://www.mog-bke.de>

Guttempler

Betroffene und Angehörige: Ehrenamtliche Begleiter/-innen unterstützen auf dem Weg zu weniger Konsum oder zu einer suchtmittelfreien Lebensweise. Sie orientieren sich an der Zielsetzung des Betroffenen. SoberGuides sind ehemalige Betroffene (Sober = nüchtern). Auf diesem Weg bieten sie Begleitung an.

<https://guttempler.de/informationen-material/aktuell/1153-pressemitteilung-soberguides#content>

Glücksspielsucht-Selbsthilfe

Wiedereinstieg der Selbsthilfe in die Gruppentreffen vor Ort und ihre Bedingungen. Der Fachverband Glücksspielsucht hat die Regelungen einiger Bundesländer im Hinblick auf Treffen von Selbsthilfegruppen auf der Homepage zusammengestellt. Zudem werden Mitglieder von Glücksspielsucht-Selbsthilfegruppen zum Videomeeting eingeladen.

<https://gluecksspielsucht-selbsthilfe.de/>

Kreuzbund

Der Kreuzbund-Chat für Betroffene und Angehörige hat seine Chat-Zeiten ausgeweitet.

<https://www.kreuzbund.de/de/chat-fuer-suchtkranke-und-angehoerige.html>

Tipps, Links, Apps...

Narcotics Anonymous

Die Narcotics Anonymous sind neues kooperierendes Mitglied der DHS. Narcotics Anonymous ist eine internationale gemeinnützige Organisation von Selbsthilfegruppen für abstinent lebende Süchtige. Die Gruppen sind offen für alle Betroffenen, unabhängig von der Droge, die sie konsumieren. Die einzige Voraussetzung für die Teilnahme ist der Wunsch, ein drogenfreies Leben zu führen. <https://www.narcotics-anonymous.de>

Hilfreiches

Lotsennetzwerk Thüringen

Selbsthilfe-App für Suchtkranke vom Lotsennetzwerk Thüringen zum schnellen Zugang zur bewährten Hilfe

<https://lotsennetzwerk.de/schneller-zugang-zu-bewaehrter-hilfe-lotsennetzwerk-thueringen-praesentiert-selbsthilfe-app-fuer-suchtkranke/>

Guttempler

Die Guttempler bieten neu ein NOTTELEFON an 365 Tagen rund um die Uhr an. Bei Problemen mit Alkohol, Medikamenten, Drogen erreichen Betroffene und Angehörige unter 0180 365 2407 (kostenpflichtig) eine/n erfahrene/n ehrenamtliche/n Berater/-in. Kosten für die Anrufer betragen 0,09 €/Minute vom Festnetz (Mobil abweichend).

www.guttempler.de/nottelefon-sucht

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen

Die DHS App „Trinktagebuch“ wurde aktualisiert. Sie unterstützt Menschen dabei, ihren Alkoholkonsum zu beobachten. Nutzen Sie die positiv bewertete kostenfreie App. www.trinktagebuch.org

Videokonferenzen

... stehen an der Tagesordnung. Sie unterstützen das In-Kontakt-treten und die Umsetzung von Absprachen, etc. Anbei einige hilfreiche Informationen für die digitale Umsetzung und zum wichtigen Schutz der Daten von Ratsuchenden ebenso wie der eigenen Daten:

Deutsches Rotes Kreuz

Digitale Systeme und Anwendungen im Homeoffice – Übersicht zu verschiedenen Möglichkeiten vom Deutschen Roten Kreuz:

www.drk-wohlfahrt.de/sonderseiten/soziale-innovation-digitalisierung/werkzeuge/#c27533 Selbsthilfe und Corona

NAKOS

Die NAKOS hat dazu Praxisbeispiele und Empfehlungen veröffentlicht. Es werden Empfehlungen für den virtuellen Austausch wie auch für die Wiederaufnahme persönlicher Treffen gegeben. Außerdem präsentiert die NAKOS Beispiele, wie Selbsthilfegruppen und Selbsthilfekontaktstellen mit der Corona-Krise umgehen können.

www.nakos.de/aktuelles/corona/

Arbeitsgemeinschaft der Rheinisch-Westfälischen Elternkreise drogengefährdeter und abhängiger Menschen e.V. in NRW

Mitglieder der arwed e.V. (Arbeitsgemeinschaft der Rheinisch-Westfälischen Elternkreise drogengefährdeter und abhängiger Menschen e.V. in NRW) produzieren regelmäßig Podcasts zur Arbeit der ambulanten Suchthilfe aus der Perspektive der Eltern und Angehörigen.

<https://arwed-nrw.de/tagungen-seminare-podcasts/podcasts/>

Bayerische Akademie für Sucht- und Gesundheitsfragen

... hat Apps fürs Handy oder Online-Programme bei Suchtproblemen zusammengestellt.

https://www.bas-muenchen.de/fileadmin/documents/pdf/Publikationen/Papiere/Apps_Online-Programme_Sucht.pdf

Sucht Schweiz

... ist einer der führenden Suchthilfeverbände in der Schweiz. Der Verband will mit einer neuen deutschsprachigen Website für Angehörige die Unterstützungsangebote für Nahestehende von suchtkranken Menschen in den Fokus rücken. Die Website greift umfassend die Nöte der Partnerinnen und Partner, anderer nahestehender Erwachsener sowie von Freundinnen und Freunden auf. Informationen zu häufigen Fragen und dem Umgang mit Betroffenen werden anschaulich dargestellt.

<https://www.nahestehende-und-sucht.ch/stehen-sie-einer-suchtkranken-person-nahe>

Steckbrief

In eigener Sache

Mein Name ist Fabian von Bishopink, ich bin 37 Jahre alt und komme aus Sundern. Seit dem 01.04.2021 verstärke ich das Team im Wendepunkt der Stadt Arnberg.

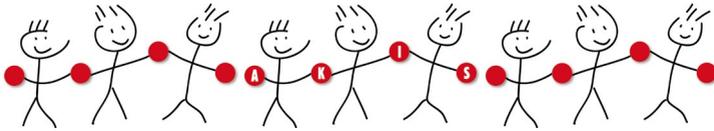
Ich habe Soziale Arbeit an der Universität Vechta studiert und während des Studiums ein Praktikum beim Sozialpsychiatrischen Dienst des Hochsauerlandkreises absolviert. Dort wurde mir schnell klar, dass ich im Bereich der Sozialpsychiatrie arbeiten möchte. Und daran hat sich bis heute nix geändert.

Nach erfolgreichem Abschluss des Studiums habe ich ein Berufs-
anerkennungsjahr beim Sozialdienst kath. Frauen e.V. Hochsauer-
land im Bereich der Gesetzlichen Betreuung gemacht. Anschließend
habe ich dort bis zum 31.03.2021 gesetzliche Betreuungen geführt,
zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung beraten und infor-
miert, sowie die ehrenamtlichen gesetzlichen Betreuer begleitet.
In meinem vorherigen Arbeitsbereich hatte ich immer mal wieder
Kontakt zum Wendepunkt und zu den Institutionen des Suchthilfe-
netzwerks Arnberg – Sundern. Ich konnte so schon erste Eindrücke
der Arbeit sammeln.

Nach über 10 Jahren in diesem Arbeits-
bereich habe ich mich entschlossen eine
neue berufliche Herausforderung in der
Suchtberatungsstelle Wendepunkt anzu-
nehmen.

*Ich freue mich
auf die Zusammenarbeit
mit Ihnen!*





Selbsthilfekontaktstelle AKIS im HSK

Die Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis – kurz AKIS im HSK – ist die zentrale Anlaufstelle für alle Fragen und Informationen zur Selbsthilfe im Hochsauerlandkreis. Derzeit sind ca. 160 Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise aktiv im Hochsauerlandkreis tätig.

Die AKIS im HSK unterstützt ...

- Selbsthilfegruppen
- Betroffene und Angehörige
- Fachleute

Die AKIS im HSK pflegt eine zentrale Informationsdatenbank zur Selbsthilfe im HSK und hält Materialien der Selbsthilfeinitiativen bereit.

Aufgaben und Leistungen der AKIS im HSK

- Vermittlung in bestehende Gruppen und Kontakt zu Ansprechpartnern
- Hilfe bei Gruppengründungen
- Beratung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen in organisatorischen, finanziellen und gruppendynamischen Fragen
- Organisation und Durchführung bedarfsgerechter Fortbildungen und Informationsveranstaltungen
- Unterstützung bei Planung und Durchführung von Projekten und Veranstaltungen
- Vernetzung mit anderen Selbsthilfeorganisationen
- Vermittlung von Kontakten zu Referenten und Fachleuten
- Aufklärung und Werbung für die Selbsthilfe

Vorteile einer Selbsthilfegruppe

- Hilfe durch Verständnis der persönlichen Notlage
- Verbesserung der persönlichen Situation
- Raus aus der Isolation
- Familienangehörige, Freunde oder Kollegen bekommen Unterstützung

Wirkungen einer Selbsthilfegruppe

- Gleichbetroffenheit begünstigt
- Entlastung der Angehörigen
- Betroffene entwickeln sich zu Experten
- Gruppen haben einen Fundus an Wissen und Informationen
- Emanzipatorische Wirkung, da Selbstwertgefühl gesteigert wird
- Enttabuisierung, da Probleme von Randgruppen in die Öffentlichkeit gelangen
- Überwindung von Einsamkeit wirkt präventiv und therapeutisch

Sind Sie von einer Fetalen Alkoholspektumsstörung (FASD) betroffen oder Angehörige*r und möchten sich gerne zu diesem Thema austauschen? Dann scheuen Sie sich nicht, sich bei uns zu melden. Gerne unterstützen wir Sie dabei, Gleichbetroffene zu finden, um einen Austausch zu ermöglichen.

Kontakt

AKIS im HSK

Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis

Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg

Clemens-August-Str. 116, 59821 Arnsberg

Tel.: 02932 201-2270

Fax: 02932 201-2279

Mail: selbsthilfe@arnsberg.de

Internet: www.arnsberg.de/selbsthilfe