

Spurensuche

Therapeutische Gemeinschaft und soziale Medien

Als Erstes möchte ich von meiner damaligen Anfangszeit beim Grünen Kreis und meinem Einstieg in die Therapeutische Gemeinschaft (sprich ohne Handy, Laptop usw.) erzählen.

Ich kam an, war noch sehr »entzügig« und hatte auch noch eine ganz andere Sicht von meinem Leben. Für mich brach meine Welt zusammen, als ich kein Handy hatte, mich in meiner Freizeit mit mir selbst und mit meiner Sucht beschäftigen musste und mich nicht ablenken und von der Gruppe isolieren konnte. Am Anfang hatte ich sehr oft Abbruchsgedanken. In dieser Zeit war das auch ein Schutz für mich. Jeden Tag nach der Struktur war ich im Gruppenraum oder im Freizeitraum, wo ich meine Gruppenmitglieder viel besser kennenlernte. Es war auch immer etwas los am Abend und eine gute Ablenkung von den anstrengenden Veränderungen, die die Therapie mit sich bringt. Nach ein paar Tagen vermisste ich mein Handy gar nicht mehr. Als ich es dann aber wieder bekam, war ich mit der Menge an Informationen durch meine sozialen Netzwerke, aber auch privaten Kontakte richtig überfordert. Ich habe dann beobachtet, dass ich mein Handy auch in der Freizeit im Zimmer liegen gelassen und mich viel mehr mit den neuen Klienten beschäftigt habe. Als dann die neue Regel kam, dass die neuen Klienten ihr Handy und Co nicht mehr abgeben mussten, nutzten auf einmal nur noch die Gruppenälteren die Freizeiträume. Es braucht viel Auseinandersetzung und Gespräche, um neuen Klienten zu erklären, warum sie sich nicht nur mit dem Handy beschäftigen sollten. Mir haben die Abende mit der Gruppe sehr beim Finden neuer Klienten ihre Interessen geholfen. Leider verbringen viele der neuen Klienten ihre Zeit mit Onlinespielen und Filmeschauen. Die sozialen Medien erschweren den Einstieg in ein geregeltes Leben, denn außerhalb der Therapie hat man keine fest vorgegebene Struktur oder Gruppe, die auf einen schaut. In Zeiten der Corona-Pandemie können die Medien auch sehr nützlich sein. Jetzt bin ich 13 Monate auf Therapie und konnte mich aufgrund der Maßnahmen nicht mit allen treffen, die mir am Herzen liegen. Mit der Möglichkeit der Videotelefonie zum Beispiel kann ich meinen Kontakt mit Freunden und Familie sehr gut halten, aber auch über Facebook bekomme ich einen kleinen Teil ihres Lebens mit. Die Beiträge bewirken in mir auch positive Erinnerungen an schöne Momente meines Lebens. Man muss wirklich einen sehr guten Umgang haben und sehr überlegt mit den Medien umgehen und sich wirklich auch darauf verlassen, dass die Gruppe konstruktive Rückmeldungen gibt, damit die Medien dich nicht negativ beeinflussen.

anonym

Ich war mit achtzehn Jahren das erste Mal auf Langzeittherapie beim Grünen Kreis. Bin seit August 2020 das zweite Mal in Johnsdorf. In diesen Jahren hat sich regeltechnisch sehr viel geändert, positiv wie negativ. Früher hat man sein Handy bzw. seinen Laptop etc. in der Anfangsphase abgeben müssen. Bis man sein eigenes Handy nach drei Monaten wieder bekam, konnte man ein Hausteleson benutzen, was bedeutete, dass die Zeit des Telefonierens begrenzt war. Damals fand ich diese Regel sehr streng, heute verstehe ich den Hintergrund voll. Es hatte den Sinn, dass man sich voll und ganz auf sich und die Therapie konzentriert und nicht die Möglichkeit nutzt, sich durch Handy, Laptop usw. abzulenken. Ich merkte selbst, als ich wiederkam, dass ich mich oft ablenkte, indem ich auf dem Handy Spiele spielte und ich mich somit schwer auf mich, die Gruppe und die Therapie konzentrieren konnte. Ich wusste es und nahm mir vor, es nicht zu tun. Trotzdem war die Verlockung oft zu groß und vor allem zu leicht, ins Handy zu schauen und sich abzulenken. Verständlicherweise ist es angenehmer, sich mit dem Handy zu beschäftigen, als sich mit den eigenen Problemen auseinanderzusetzen. Heute merke ich oft in der Pause/Freizeit, wie die Leute ständig ins Handy starren und ihnen vielleicht gar nicht klar ist, wie bremsend das für ihre vielleicht einzige Chance ist, ihr Leben zu verändern. Natürlich sollte man das ansprechen und sie konfrontieren. Nur da denke ich, wie viel wertvolle Zeit wegen dieses leidigen Themas verschwendet wird. Früher war es nicht notwendig, das anzusprechen, da es schlicht verboten war. Somit war man automatisch gezwungen, sich mit sich und seiner Sucht und allem Notwendigen auseinanderzusetzen. In der Zeit der Corona-Krise hat sich die Kommunikation generell stark auf das Handy verlagert. Dazu wollte ich noch unbedingt erwähnen, dass ich vor dem Grünen Kreis schon Therapiestunden machen musste. Beim ersten Lockdown war das Einzelgespräch nur telefonisch möglich. Ich mochte es überhaupt nicht, die fünfzig Minuten in der Woche am Telefon über meine Probleme zu reden. Mir fehlte das Persönliche. Ich empfand das telefonische Einzelgespräch nicht sehr hilfreich. Positiv möchte ich anmerken, dass speziell jetzt in der Corona-Krise die Möglichkeit besteht, mit der Familie und mit Freunden telefonisch Kontakt zu haben. In so einer Zeit finde ich es für beide Seiten sehr wichtig. Danke!

Marcel, Johnsdorf