



Wo Würde wieder Raum bekommt: Der lange Weg aus der Sucht

Das Diakonie-Krankenhaus Elbingerode bietet eine Therapie mit Tiefgang – und liegt mit seinem therapeutischen Ansatz in einem bundesweiten Ranking an der Spitze

Elbingerode. „Dann bin ich einfach umgekippt.“ Tränen laufen Nicole Freiberg die Wangen hinab, als sie diese fünf Worte ausspricht. Denn dieser Moment, an den sie sich zurückerinnert, sollte eigentlich das Ende ihrer langen Drogensucht markieren. Doch steht er für eine dramatische Wende. Und die ist so symptomatisch für das, was die 37-Jährige bis dahin erlebt hat, dass sich ihre Emotionen Bahn brechen.

Dies ist die Geschichte von Nicole Freiberg und Alexander Plate. Eine Geschichte der Angst, des Kampfs und des Scheiterns. Und gleichzeitig auch eine Geschichte des Muts, der Hoffnung und des Siegens. Auch, wenn es gerade nicht so scheint: Sie hat ein Happy End. Und soll Zuversicht verbreiten. Denn beide Ex-Junkies haben ihren Entzug nicht nur erfolgreich beendet, sondern arbeiten nun selbst im Diakonie-Krankenhaus Elbingerode.

Die Rehaklinik am Fuße des Brockens im Harz ist seit 1976 auf die Behandlung suchtkrankender Menschen spezialisiert. Und das höchst erfolgreich mit „Brief und Siegel“: Im bundesweiten Qualitäts-Ranking der Rehabilitationseinrichtungen für Abhängigkeitserkrankungen der Deutschen Rentenversicherung belegt sie in den Bereichen Alkohol/Medikamente den ersten Platz mit zwei weiteren Kliniken und erreicht im Bereich Illegale Drogen/Cannabis allein diesen Spitzenplatz – sowohl im stationären als auch im ganztägig ambulanten Bereich. Insgesamt wurden 167 Einrichtungen in die Bewertung einbezogen.

Der gute Ruf hatte sich auch schon Jahre vor diesem Ranking herumgesprochen. Und der führte Nicole Freiberg und Alexander Plate in den Entzug nach Elbingerode. Aber wie begann ihr Weg in die Sucht?

„Ich bin eigentlich ganz behütet in der ehemaligen DDR aufgewachsen, in der Nähe von Magdeburg“, sagt der heute 43 Jahre alte Alexander Plate. Sein Vater sei trockener Alkoholiker gewesen, „was für mich der Grund war, keinen Alkohol zu trinken. Aber das hat nicht bedeutet, dass ich anderen Dingen abgeneigt war“. Denn es kam die Wende, Plate orientierte sich als Teenager zunächst in die linke Szene und konsumierte dort zum ersten Mal Cannabis. „Der klassische Anfang von jemandem, der später einen Entzug machen muss“, sagt er rückblickend. Und dann kam Techno. „Das war meine Welt“, sagt Plate. Unter der Woche lebte er „ein ganz normales Leben – aber am Wochenende ging es ab. Ich habe selbst Partys veranstaltet, aufgelegt – und immer gestofft“. „Stoffen“ – also der Konsum von Drogen oder eben „Stoff“, bestimmte nach und nach sein Leben.

„Ich war gerade volljährig, als ich zum ersten Mal in einen der angesagtesten Techno-Clubs Leipzigs eintauchte. Und da habe ich auch das erste Mal Crystal Meth konsumiert. Das hat direkt eingeschlagen“, erinnert er sich. Heute findet es Plate „erschreckend, wozu diese Droge im Stande ist: Es gibt einen enormen Dopaminausstoß. Es fühlt sich so an, als ob man fliegt. Und man ist sich sicher, dass einem jetzt alles gelingt.“ Auf Crystal konnte Alexander Plate nächtelang durchfeiern, „aber ich hatte das Gefühl, noch alles im Griff zu haben“. Doch dann kam eine Trennung, „und ich habe meine Feier-Droge dann auch genutzt, um meine Emotionen zu regulieren und die Traurigkeit nicht zu spüren“.

Anfangs konnte Plate seine Sucht noch durch seine Arbeit finanzieren – er war zunächst bei der Bundeswehr, hatte danach Gelegenheitsjobs. Aber er rutschte tiefer in die Szene. Der Konsum stieg, das Geld wurde knapp, doch einer von Plates Freunden war Dealer. „Der flog auf – und ich musste mit ins Gefängnis.“ Siebeneinhalb Monate saß er ein, hatte dort einen „kalten Entzug“, der „aber nicht so schlimm war. Es ist nicht so eine körperliche Abhängigkeit wie bei Heroin oder Kokain, sondern mehr eine psychische Sache“. Die Zeit im Gefängnis habe ihm Angst gemacht, „als ich rauskam habe ich mir gesagt: Nie wieder stoffen. Doch der gute Vorsatz hat gerade einmal fünf Tage gehalten“.

Es folgten gescheiterte Beziehungen, der Bruch mit der Familie und Jahre des Absturzes, geprägt von Unehrlichkeit und ständigem Konsum, bis er am Tiefpunkt in einer notdürftigen Bleibe lebte. Der endgültige Zusammenbruch kam nach tagelangem Wachsein und Konsum. „In meiner Verzweiflung habe ich meine Schwester in Berlin angerufen und ihr gegenüber erstmals ausgesprochen: ‚Ich bin drogensüchtig, ich brauche Hilfe‘.“ Nach einer Entgiftung kam Alexander Plate in die Klinik nach Elbingerode.

„Ich wurde freundlich aufgenommen und hatte gleich ein gutes Gefühl“, sagt er, „aber ich war nicht ehrlich und bin deshalb gescheitert“. Nach einem halben Jahr verließ er die Klinik, begann eine Ausbildung – aber der Trugschluss, sein altes Leben ohne Drogen weiterleben zu können, führte zum Rückfall.

Es folgten weitere Tiefpunkte: Plate landete aufgrund seiner Beschaffungskriminalität zum zweiten Mal im Gefängnis. „Damals war mir klar: Wenn ich nach einem guten Jahr wieder rauskomme, werde ich nie wieder stoffen.“ Doch nach seiner Entlassung wurde er von einer Freundin aus der Drogenszene abgeholt, „bei der ich wohnen konnte – und ich war schon am selben Tag wieder drauf“. Erst ein weiterer Tiefpunkt – die Mutter, die die Hoffnung aufgegeben hatte, und die erneute Suche durch die Polizei aufgrund seiner Beschaffungskriminalität – brachte Alexander Plate wieder nach Elbingerode, zunächst auf die Akutstation zur Entgiftung. Doch diesmal traf er eine bewusste Entscheidung: „Ich wollte ehrlich sein. Ich habe alles auf den Tisch gelegt und wollte, dass wir ehrlich miteinander arbeiten.“ Ein entscheidendes Erlebnis dabei war das Vertrauen, das ihm der Arzt auf der Akutstation entgegenbrachte. „Ich empfand es als krass, dass ein hochstudierter Mann mich angesehen hat und wirklich an mir und meinem Wohlergehen interessiert war“, erinnert er sich.

Durch Reha und Therapie blieb Plate ein erneuter Haftantritt erspart. Denn es gab – trotz aller Verzweiflung – einen weiteren Antrieb, „weswegen ich die Therapie einfach schaffen musste“, wie er sagt. Denn zu seiner damaligen Partnerin hatte er keinen Kontakt mehr. „Sie konsumierte noch, daher musste ich die Beziehung einfach beenden. Auch, wenn es mir unendlich schwer gefallen ist.“ In seiner Verzweiflung lief Alexander Plate in den Kirchsaal des der Klinik gegenüberliegenden Diakonissen-Mutterhauses. „Dort hängt ein großes Kreuz. Und ich habe dann einfach angefangen zu beten“, sagt er. So fand Plate zu Gott – und erlebte zwei Wochen später etwas, was er als ein Wunder bezeichnet.

„Ich habe erfahren, dass meine Ex-Partnerin schwanger war und aufgrund dessen nicht mehr konsumierte. Ich war zwar nicht der Vater des Kindes, kam mir anfangs total verarscht vor und hätte normalerweise wieder Zuflucht im Stoffen gesucht. Aber ich habe die Situation lange mit meiner Therapeutin besprochen. Und wollte dann einfach nur, dass es meiner Ex-Partnerin gut geht.“

Später im therapeutischen Prozess lernte er den Unterschied zwischen Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit kennen. Sein Weg führte ihn über die Reha in eine betreute Wohnform, das Helmut-



Kreutz-Haus in Wernigerode. Und: Er kam wieder mit seiner Partnerin zusammen, „jetzt bin ich Papa. Denn es ist egal, wer der biologische Vater des Kindes ist – wir sind gemeinsam für unser Kind da.“

Der Weg von Nicole Freiberg in die Sucht war ähnlich. „Ich bin auf dem Dorf aufgewachsen. Mit 13 oder 14 habe ich angefangen zu kiffen. Und dann kam ganz schnell Crystal ins Spiel.“ Selbst auf dem Dorf sei es kein Problem gewesen, an den Stoff zu kommen. Dennoch hat sie seinerzeit den Realschulabschluss bestanden, später den Führerschein gemacht und eine Ausbildung zur Physiotherapeutin begonnen. „Das war alles ganz gesettled. Aber es ging nicht lange gut. Denn ich bin dann von zu Hause ausgezogen – so gab es keine elterliche Kontrolle mehr und ich konnte noch einfacher konsumieren.“ Ihre Ausbildung hatte sie fast abgeschossen, „die schriftlichen Prüfungen, zu denen ich gegangen bin, habe ich sogar bestanden. Aber zu den mündlichen bin ich einfach nicht mehr hingegangen.“

Nicole Freiberg zog mit 19 wieder bei ihren Eltern ein. Diese trennten sich wenig später. „Also bin ich mit Mutti zusammen in eine Wohnung gezogen.“ Und dann geschah das Unglaubliche: Ihre Mutter fing ebenfalls an, Crystal Meth zu konsumieren. „Wir haben uns also gegenseitig versorgt“, erzählt Freiberg. Im Prinzip habe sie anfangs gelebt, wie es auch Plate schilderte: „Am Wochenende standen durchgestoffte Partys an, und am Montag ging es wieder ins normale Leben.“ Die junge Frau verließ dann die „Mama-Tochter-WG“ und zog nach Leipzig, „den Drogen hinterher. Irgendwann habe ich nur noch irgendwie funktioniert und geklaut und konsumiert“. Nicole Freiberg blieb nicht bei Crystal, „so mit 22 kamen auch noch GBL – also flüssiges Ecstasy – und KO-Tropfen dazu. GBL macht eher müde und Crystal putscht auf – das war damals für mich eine gute Mischung“.

Zwischendurch bekam sie ein Kind und zog mit dem Kindsvater in die Schweiz. Während der Schwangerschaft blieb sie clean, begann aber nach der Geburt sofort wieder zu konsumieren. Die Beziehung zerbrach, Nicole Freiberg kam zurück und das Kind lebt jetzt beim Vater.

Ihren ersten Entgiftungsversuch unternahm Freiberg 2017 in Elbingerode. Dann versuchte sie eine Therapie mit ihrem Kind, was jedoch sofort scheiterte, da sie während der Therapie konsumierte. Etwa ein halbes Jahr später kam sie erneut zur Entgiftung nach Elbingerode. In einer Visite mit Chefarzt Dr. Eckart Grau, der sie ernsthaft fragte, was sie vorhabe, bekam sie ein Angebot: „Du machst die Entgiftung und kommst dann zur Entwöhnungstherapie nach Elbingerode.“ Das Angebot nahm sie an, denn: „Ich habe sofort Vertrauen zu ihm gefasst. Er spricht unsere Sprache, obwohl er selbst nie konsumiert hat. Er weiß, wie wir ticken.“

Die Entgiftung war erfolgreich – ebenso, wie die Therapie. „Danach wohnte ich ein Jahr lang im Helmut-Kreutz-Haus, einer besonderen Wohnform. Das hat sich wie Familie angefühlt. Klar gab es auch mal Streit, aber wir haben uns trotzdem gegenseitig vertraut und gestützt.“ Endlich fühlte sich Nicole Freiberg angekommen und war so stark, dass sie 2019 in eine eigene Wohnung mit ambulanter Betreuung zog. Ihr Ziel: Die Ausbildung zur Sozialassistentin am „Care Campus Harz“. Den Ausbildungsplatz hatte sie sicher, war wenige Tage vor dem Start glücklich.

„Und dann bin ich einfach umgekippt.“ Da ist er, der schicksalhafte Satz vom Anfang. Nicole Freiberg kollabierte, wurde ins Krankenhaus gebracht – und dort wurde Krebs diagnostiziert. Früher sei das garantiert ein Grund gewesen, wieder zu den Drogen zu greifen. „Aber das kam für mich nicht mehr infrage.“ Sie ging ihre Genesung an – es folgten OP, Bestrahlung und Chemotherapie – und nach einem Jahr war der Krebs weg. „Auch, wenn er nicht besiegt ist – er schläft quasi“, sagt sie.



„Ich habe damals überlegt, ob es sich noch lohnt, die Ausbildung zu beginnen – und dann hörte ich von einer freien Stelle im Diakonie-Krankenhaus Elbingerode und habe mich beworben.“ Dort arbeitet die 37-Jährige seither in der Aufnahmestation – also dort, wo alle Süchtigen, die den Entzug wagen wollen, ankommen. „Ich erlebe dort, dass die Menschen Angst haben und aufgeregt sind – so, wie es mir damals auch ging. Denn man weiß ja nicht, was einen erwartet.“ Viele hätten Geschichten über die strengen Regeln im Krankenhaus gehört. „Dann sage ich häufig scherzhaft: Es ist sogar noch viel schlimmer“, sagt Freiberg lachend. Doch könne sie den Patienten sehr gut helfen und auch die Ängste nehmen. „Ich erzähle ihnen dann, dass ich mich sehr gut in sie hineinversetzen kann, weil ich dasselbe durchgemacht habe – das hilft ihnen“, weiß sie. „Ich spreche ihre Sprache. Das hilft ihnen, Vertrauen zu fassen. Und ohne Vertrauen geht es nicht.“

Eine Erfahrung, die auch Alexander Plate teilt. Denn auch er arbeitet nun in der Diakonie-Suchthilfe Harz, nachdem er eine Ausbildung zum Sozialassistenten abgeschlossen hat – und zwar in der „Tagesstätte“, einer Beschäftigungswerkstatt für Menschen nach der Therapie, die Tagesstruktur und Unterstützung bei der Abstinenzsicherung brauchen. „Ich kann den Menschen auf Augenhöhe begegnen, und sie fassen zu mir wahrscheinlich schnell Vertrauen, weil sie wissen, dass ich ein Ex-Süchtiger bin“, sagt er. Und: Durch seine lange Drogengeschichte „weiß ich auch genau, wann mein Gegenüber lügt oder eine Ausrede benutzt. Denn dafür habe ich feine Antennen. Einerseits, weil ich weiß, dass ich in ähnlichen Situationen auch gelogen hätte. Und andererseits, weil jeder langjährige Drogensüchtige ein guter Schauspieler ist. Lügen gehört da zum Geschäft.“

Doch was ist das Besondere am therapeutischen Ansatz? Warum erzielt das Diakonie-Krankenhaus Elbingerode seit vielen Jahren überdurchschnittlich gute Ergebnisse im Bundesvergleich und hat eine so hervorragende Abstinenzrate?

Dietmar Kemmann ist der Leitende Psychologe des Krankenhauses. Er arbeitet bereits seit 27 Jahren als Psychologe und psychologischer Psychotherapeut in der Klinik. Kemmann beschreibt die Methode im Diakonie-Krankenhaus Elbingerode als „psychotherapeutische, suchtttherapeutische Arbeit mit einem ganzheitlichen Ansatz“. Kemmann erläutert: „Wir legen natürlich Wert darauf, fachlich eine sehr, sehr gute Arbeit zu machen. Gleichzeitig begegnen wir den Menschen auf Augenhöhe mit echter Wertschätzung. Bei uns ist jeder ein Mensch erster Klasse.“ Denn das christliche Leitbild, dem sich das Krankenhaus verpflichtet fühlt, besagt, dass jeder Mensch eine unaufgebbare Würde hat. „Und diese durch die Sucht verdeckte Würde geben wir den Suchtkranken zurück.“

Ein zentraler Aspekt der Therapie ist der Beziehungsaufbau und das Gewinnen von Vertrauen. „Die Suchtentwicklung ist ein langer Prozess mit vielen negativen Erfahrungen“, betont Dieter Kemmann. „Bei uns geht es darum, mit dem Patienten zusammen gegen die Sucht zu arbeiten. So kann beispielsweise die Erkenntnis, dass Lügen ein Symptom der Krankheit und keine Schwäche ist, den Patienten helfen, sich zu öffnen.“

In den ersten drei bis vier Wochen nehme sich das Team intensiv Zeit, die Patientinnen und Patienten kennenzulernen und gemeinsam Therapieziele festzulegen. Das Team versucht, eine verlässliche Größe zu sein, die für den Patienten da ist und klar, ehrlich und authentisch ist. „Empathie und wirkliches Interesse an der Geschichte des Patienten sind zentral, insbesondere in den ersten Wochen“, weiß Kemmann.

Die Therapie umfasst ein breites Spektrum an Angeboten: medizinische Behandlungen, Einzel- und Gruppengespräche, Ergo-, Arbeits-, Sport- und Physiotherapie sowie indikative Behandlungen. Durch vielfältige Therapien und Erlebnisse sollen die Patienten wieder Selbstvertrauen entwickeln „und



auch lernen, sich selbst wieder zu vertrauen. Der Bezugstherapeut und die Gruppe spielen eine wichtige Rolle beim Aufbau von Vertrauen und Sicherheit“.

Ein Merkmal der Therapie, das sich herumgesprochen hat, ist die „liebevolle Konsequenz“ oder „wertschätzende Konsequenz“, wie Kemmann sagt. Denn der Ruf besagt, dass die Klinik etwas strenger ist als andere. „Wir setzen in der Anfangszeit auf eine sehr stark reduzierte Handynutzung, um unsere Patientinnen und Patienten zu einer Entflutung und Entschleunigung zu bringen“, so der Therapeut. Dadurch wolle man die Suchtkranken zu sich selbst und zur Ruhe bringen, „um die therapeutischen Prozesse zu stärken“. Zudem gebe es eine Kontaktregelung: „Kontakte nach Hause sind möglich, aber die Regelung beschränkt den Kontakt zwischen Patienten über die Stationen hinweg, um eine ungute Szenebildung und ein ungutes Heißreden unter den Patienten zu verhindern und schwächere Patienten zu schützen“, sagt Kemmann.

Das Diakonie-Krankenhaus Elbingerode ist Teil eines Therapieverbunds, der von der Entgiftung über die Rehabilitation bis hin zu ambulanten und betreuten Wohnformen sowie einer Tagesstätte reicht. Dies ermöglicht eine durchgängige Begleitung und schnelle Reaktion bei Bedarf und ermöglicht eine schnelle internistische oder psychiatrische Behandlung. Dies sei eine große Stärke, die andere Kliniken oft nicht hätten. „Und das spiegelt sich auch in unseren Bewertungen durch die Deutsche Rentenversicherung.“

Bildunterzeilen:

ASFreibergPlate: Beeindruckende Lebensgeschichte: Nicole Freiberg und Alexander Plate waren einst selbst süchtig – und arbeiten nun in der Diakonie-Suchthilfe Harz des Diakonie-Krankenhauses in Elbingerode. Foto: Andreas Schmidt / DGD Stiftung

ASAlexanderPlate: Alexander Plate war einst süchtig – und arbeitet nun selbst in der Suchthilfe des Diakonie-Krankenhauses Elbingerode. Foto: Andreas Schmidt / DGD Stiftung

ASNicoleFreiberg: Nicole Freiberg war einst süchtig - und arbeitet nun selbst in der Rehaklinik des Diakonie-Krankenhauses Elbingerode. Foto: Andreas Schmidt / DGD Stiftung

ASDietmarKemmann: Dietmar Kemmann ist der Leitende Psychologe am Diakonie-Krankenhaus Elbingerode. Foto: Andreas Schmidt / DGD Stiftung

Weitere Informationen:

In Elbingerode werden seit 1976 suchtkranke Patienten behandelt. Der Neubau der Rehaklinik im Jahr 1997 ermöglichte es, die Zahl der Betten für die medizinische Rehabilitation deutlich zu erhöhen. Das Krankenhaus bietet spezialisierte Behandlungen für Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen wie Alkohol- oder Drogensucht sowie Medikamentenabhängigkeit. Ziel der Entwöhnungstherapie ist es, eine neue Grundlage für lebenslange Abstinenz zu schaffen.

Die medizinische Rehabilitation in Elbingerode bietet 140 Therapieplätze für Erwachsene ab 18 Jahren. Patienten werden von einem multiprofessionellen Team aus 60 Fachkräften aus den Bereichen Medizin, Sucht- und Psychotherapie, Ergotherapie, Sporttherapie, Physiotherapie, Sozialarbeit und Seelsorge betreut. Die durchschnittliche Therapiedauer für die



**Diakonie-Krankenhaus
Elbingerode**

STIFTUNG

Entwöhnungstherapie beträgt 13 Wochen für alkohol- und medikamentenabhängige Patienten sowie 22 Wochen für drogenabhängige Patienten.

Über das Diakonie-Krankenhaus Elbingerode:

Das Diakonie-Krankenhaus Elbingerode im Verbund der DGD Stiftung versorgt mit Krankenhaus, Rehabilitation Sucht und Diakonie-Seniorenzentrum bei über 500 Betten rund 2400 Patienten jährlich. Das Suchtmedizinische Zentrum ist Kompetenzzschwerpunkt. Weitere medizinische Fachbereiche der Klinik sind die Innere Medizin, Psychiatrie und Psychosomatik sowie Psychotherapie. Außerdem zählen Suchthilfebereiche, ein Seniorenzentrum und ein Ärztehaus zur Einrichtung. Insgesamt arbeiten rund 700 Menschen am Standort. Das Diakonie-Krankenhaus Elbingerode ist nach DIN EN ISO 9001:2015 zertifiziert.

Über die DGD Stiftung:

Die DGD Stiftung mit ihrer Holding in Marburg ist ein Verbund diakonischer Gesundheitseinrichtungen. Dazu zählen Krankenhäuser, Rehakliniken, Medizinische Versorgungszentren (MVZ) und Senioreneinrichtungen sowie eine Pflegeschule. Insgesamt arbeiten rund 3.300 Menschen für die Organisation. Die DGD Stiftung ist Mitglied im Diakonischen Werk Hessen und Nassau und Kurhessen-Waldeck e.V. Sie gehört zur Diakonie Deutschland und zum Gnadauer Gemeinschaftsverband. „DGD“ steht für Deutscher Gemeinschafts-Diakonieverband.

Weitere Informationen:

DGD Stiftung gGmbH

Stresemannstr. 22 · 35037 Marburg

Andreas Schmidt, Leiter Unternehmenskommunikation

Tel. +49 6421 188-143 · andreas.schmidt@dgd-stiftung.de

Diakonie-Krankenhaus Harz GmbH

Brockenstraße 1, 38875 Oberharz am Brocken OT Elbingerode (Harz)

Lena-Marie Jessen, Referentin Unternehmenskommunikation

Tel. +49 39454-82825 · lena-marie.jessen@diako-harz.de