



WENN DER WEG IN DIE KLINIK ERNEUT GEGANGEN WIRD

RATGEBERKOLUMNE

BLAUES KREUZ

Nadja Stocker



Der Weg aus der Alkoholabhängigkeit ist oft kein gerader, sondern ein steiniger Pfad voller Zweifel, Ängste und auch

Rückschläge. Für viele Menschen bedeutet die Entscheidung, sich in eine Klinik einzuweisen, eine der schwersten Hürden: Es kostet enormen Mut, sich einzugestehen, dass man Hilfe braucht. Besonders wenn es bereits das zweite oder dritte Mal ist, kann das Gefühl des Versagens übermächtig werden. Doch ist es wirklich Versagen? Oder vielmehr ein Zeichen von Mut und Stärke?

Viele Betroffene kämpfen mit Scham und Selbstzweifeln. Sie fragen sich, ob sie es diesmal schaffen, ob sie wieder scheitern werden. Diese Gedanken sind verständlich, doch sie trüben den Blick auf das Wesentliche: Der Wunsch nach Veränderung, nach einem Leben, das frei von Abhängigkeit ist. Sich erneut für eine Behandlung zu entscheiden, erfordert eine enorme Portion Mut – den Mut, sich selbst einzugestehen, dass man Unterstützung braucht, und den Mut, den Weg der Heilung wieder aufzunehmen.

Wiederholte Rückfälle sind kein Scheitern, sondern Teil vieler

Genesungsprozesse. Sie zeigen vielmehr, dass der Weg zur Besserung kein linearer ist. Jeder Rückschlag ist eine Chance, daraus zu lernen und stärker wieder aufzustehen. Die Bewältigung von Rückfällen erfordert eine positive Einstellung, Geduld und die Bereitschaft, wieder Schritte in Richtung Besserung zu gehen. Es ist ein Zeichen von Mut, sich immer wieder neu auf den Weg zu machen, auch wenn es schwerfällt. Letztlich ist die Entscheidung für eine Klinik kein Zeichen von Schwäche, sondern von grosser innerer Stärke. Sie bedeutet, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und den Wunsch nach Veränderung aktiv zu verfolgen. Es braucht Mut, sich einzugestehen, dass man Unterstützung braucht – und noch mehr Mut, diesen Weg ein zweites oder drittes Mal zu gehen. Denn jeder Schritt in Richtung Genesung ist ein Schritt zu einem selbstbestimmten, gesunden Leben. Und das ist eine der mutigsten Taten, die es gibt.



052 624 78 88, info.sh-tg@blaueskrenz.ch