

...in einen auf den anderen Tag nicht mehr da gewesen. Seine Mutter habe sich dann allein um sie beide kümmern müssen, habe auch noch das Haus abbezahlen müssen, was nur 5 Jahre vorher fertig gestellt worden sei, dem entsprechend sei sie nicht viel zuhause gewesen, habe keine Zeit für sie gehabt. Er habe sich da sehr allein gefühlt, habe auch immer versucht alles gut und richtig zu machen, um die Mutter nicht zusätzlich zu belasten. Er habe da auch um die Zuwendung der Mutter mit seiner Schwester konkurriert. Er habe dadurch auch Leistungsdruck gehabt, habe immer gedacht, er wäre nicht gut genug. Das sei später auf der Arbeit genauso gewesen, er habe immer versucht sich Bestätigung und Anerkennung von dem Chef zu holen. Je mehr Probleme er gehabt habe, desto mehr habe er sich in die Arbeit gestürzt. Als dann die Töchter auf die Welt gekommen sei, sei noch ein Problem dazu gekommen, er habe sich zwar gefreut auf sie, aber er habe sich nicht richtig auf sie einlassen können. Er habe sich gefragt, wie man Vater sei, wie man das mache, weil ihm auch das Vaternormbild gefehlt habe. Der Stress von der Arbeit und der Stress zuhause, das sei einfach zu viel gewesen. Er habe dann auch nicht abschalten können irgendwie. Was die Drogen in der Zeit für ihn gemacht hätten? Wenn er Drogen konsumiert habe, sei sein Kopf frei gewesen, der Fokus sei woanders gewesen, er habe da gar nicht mehr drüber nachgedacht, er habe sich auf andere Sachen konzentrieren können, ohne über die Probleme oder Sorgen nachzudenken.

Welche Strategien er heute nutze: Heute wende er sich an seine Familie oder seine Freunde und versuche da Lösungen zu finden. Die Drogen dazu zu missbrauchen verdränge das zwar für den Moment, aber wenn er seine Probleme löse, dann sei das was langfristiges, das sei dann wesentlich besser und mache ihn auch glücklicher, wie er jetzt gemerkt habe.

Wie er heute mit seinen Selbstzweifeln umgehe? Er habe ja mit seiner Frau und seiner Mutter darüber gesprochen, die hätten ihm auch gesagt, dass das Quatsch sei, was er da erzähle, dass er das alles gut mache. Auch mit seiner Tochter, er mache das richtig gut. Wenn er jetzt so einen Gedanken habe, dann versuche er das kritisch zu hinterfragen und sich auch die Meinung von außen zu holen. Warum er nicht früher schon mal mit seiner Frau und seiner Mutter darüber gesprochen habe? Weil er sie nicht damit habe belasten wollen, er habe es auch nie richtig gelernt über seine Gefühle und Probleme zu sprechen, früher habe er seine Mutter nicht belasten wollen, mit der Kleinen, der Frau sei es nach der Geburt auch nicht so gut gegangen, da habe er sich hauptsächlich allein um sie gekümmert und er habe so ein Helfersyndrom würde er es nennen.

Wie er eigene Rückfallgefährdung einschätze: Einen Rückfall schließe er eigentlich aus, zumindest theoretisch. Er habe keinen Kontakt mehr zu Drogen, vermeide den auch, auch zu Leuten, die Drogen konsumieren würden. Er wisse, dass er seine Probleme angehen müsse und nicht vor sich herschieben könne und dürfe. Wenn er doch merke, dass ihm alles zu viel werde, dann müsse er drüber reden und bevor es so weit nochmal komme sich auf jeden Fall auch professionelle Hilfe suchen. Durch die Aufarbeitung wisse er jetzt, dass er da keine Angst mehr vor zu haben brauche.

Welche „Glatteisstellen“ er schildern könne: Er habe vor abstinent zu bleiben. Er könne sich keine Situation vorstellen, wenn er das Drogenumfeld meide und die Drogen selbst und das wirklich mache, dass er über seine Gefühle und Probleme spreche, dann schließe er einen Rückfall aus.

Ziele und Pläne: Oberstes Ziel sei es ein guter Vater für seine Tochter zu sein. Sie hätten sich jetzt noch einen Wohnwagen gekauft, würden Campingurlaub machen. Er habe seine Arbeitszeit reduziert, arbeite nur noch 4 Tage die Woche. Wenn es klappe, dann nur noch 3-4 Jahre und dann werde er nur noch Teilzeit arbeiten gehen, dann habe man auch mal ein bisschen Zeit, um die Welt zu sehen.

Auf Nachfrage, ob er etwas ergänzen möchte: Nein.

Dauer des Untersuchungsgesprächs: 13:16 Uhr bis 14:04 Uhr.

~~SECRET~~