



Als Dankeschön: Sandra Bittner-Hellbernd schenkte der Suchtfachklinik St. Vitus eine Collage, die sie an Dr. Thomas W. Heinz, Ärztlicher Direktor und Geschäftsführer der Klinik, übergab. Vor 25 Jahren war sie in der Klinik. Foto: Fachkliniken/Meier

# Fotografie hilft Lüscherin gegen Alkoholsucht

Sandra Bittner-Hellbernd ist seit 20 Jahren trocken

**Lüsche.** Sandra Bittner-Hellbernd aus Lüsche ist seit 20 Jahren trocken. Mit 25 Jahren sei sie in die Klinik gekommen, als sie am Tiefpunkt ihres Lebens gestanden habe, verrät die 45-Jährige. Es sei ein schwieriger, aber letztlich erfolgreicher Weg gewesen. Das sei für sie ein Grund zu feiern und sich bei der Suchtfachklinik St. Vitus in Visbek zu bedanken, die sie „sehr gut auf ihrem Weg aus der Alkoholsucht begleitet“ habe, wie es in einer Pressemitteilung dazu heißt.

Damit nicht genug. Sandra Bittner-Hellbernd überlegte sich als Dankeschön-Geschenk etwas Besonderes. Sie ist leidenschaftliche Hobby-Fotografin und hat viele Aufnahmen in Flora und Fauna gemacht. Eine Auswahl daraus stellte sie für die Klinik zusammen und überreichte die Collage jetzt an Dr. Thomas W. Heinz, Ärztlicher Direktor und Geschäftsführer der Klinik.

Der Gedanke zu dem Geschenk kam ihr während einer gemeinsamen Radtour mit ihrem Vater durch die Mecklenburgische Seenplatte. Für jeden mit dem Fahrrad zurückgelegten Kilometer spendete sie 50 Cent. Bei rund 300 Kilometern reichte das Geld schließlich für die Anschaffung der hochwertigen Leinwand aus.

Dr. Heinz freute sich sehr über das Geschenk und bedankte sich im Namen des Klinik-Teams dafür: „Es ist uns ein großes An-

liegen, mit ehemaligen Patientinnen im Kontakt zu bleiben.“ Die chronische Erkrankung „Abhängigkeit“ fordere die Betroffenen kontinuierlich und positive Verläufe machten den aktuellen Patientinnen sehr viel Hoffnung. Mit guten Entscheidungen und guter Lebens- und Freizeitplanung könne zufriedene Abstinenz gelingen, lässt der Geschäftsführer in der Mitteilung wissen.

Sandra Bittner-Hellbernd erinnert sich noch gut an ihre Therapie, vor allem an den tollen Austausch und das Miteinander.

**Darüber spricht man.**  
om-online.de

Allerdings sei die Zeit des Abschiednehmens dann eher schwer gewesen. Denn sie habe gewusst, „was ich nicht mehr wollte, aber nicht, was ich wollte“.

Es sei ein Neuanfang gewesen. „Ich habe mein Leben komplett umgekrempelt“, sagt sie: Eine Umschulung von der gelernten Bäckerin zur Heilerziehungspflegerin, eine neue Wohnung bezogen und anderes mehr. „Ich wollte nicht in meinen alten Trott zurück.“

Einfach sei es nicht gewesen, sie habe auch anfangs einen Rückfall erlebt. „Ich habe aber

nie aufgegeben.“ Sandra Bittner-Hellbernd möchte anderen Mut machen, ebenso den Weg aus der Sucht zu suchen und dabei nie den Kopf in den Sand zu stecken.

Das Fotografieren habe ihr neben dem Sport sehr dabei geholfen, berichtet Sandra Bittner-Hellbernd. Es sei nicht nur ein tolles Hobby, es habe sie auch in die Natur geführt, die ihr sehr gut tue. Sie erzählt vom Wunder der Natur, von herrlichen Sonnenaufgängen, von Stille, von atemberaubenden Augenblicken, von Tieren, die sie beobachte. So habe sie mal in Tarnkleidung stundenlang in Dreck und bei Eiseskälte auf einen Rehbock gewartet. Dazu brauche es viel Geduld, Einfühlungsvermögen, Achtsamkeit. All das helfe ihr auf ihrem Weg, sagt sie.

Denn sie macht auch deutlich: „Die Alkoholsucht ist eine Dauererkrankung.“ Das müsse man im Kopf haben, so hart es klinge. Für Sandra Bittner-Hellbernd ist Alkohol zum Glück seither kein Thema mehr. „Ich habe keinen Suchtdruck und auch kein Verlangen mehr danach.“

Die Suchtfachklinik in Visbek ist eine von fünf genderspezifischen Kliniken in Deutschland, die Suchtfachkliniken Visbek und Neuenkirchen-Vörden sind zudem die einzige Klinikgruppe dieser Art mit sowohl einer reinen Männer- als auch einer reinen Frauenklinik.