

📅 Donnerstag, 03.05.2018 - 12:00 ⌚ 6 min

Der Freundeskreis Altstadt bietet regelmäßig Treffen für Suchtkranke an

Wer "Alkoholismus" hört, denkt an verwaarloste Obdachlose, die unter Brücken hausen. "Doch nur der kleinste Teil Alkoholabhängiger lebt so", sagt Jörg Schneider, stellvertretender Vorsitzender des Freundeskreises Altstadt, eine als Verein anerkannte Selbsthilfegruppe für suchtkranke Menschen und Angehörige von Suchtkranken. Deren Ziel fasst der Vereinsvorsitzende Stefan Bartelsmeier mit zwei Worten zusammen: "dauerhafte Abstinenz".

Von Elke Kaltenschnee

HINTERGRUND

➤ Der Freundeskreis Altstadt - Verein für ehrenamtliche Suchtkrankenhilfe wurde im Jahr 2000 gegründet und hat 22 Mitglieder. Der Verein bietet jeden Mittwoch - außer an Feiertagen - kostenfrei eine offenen Gruppenstunde für Suchtkranke und Angehörige von Suchtkranken an. Die Gruppe trifft sich jeweils ab 20 Uhr im evangelischen Gemeindehaus, Herrnstraße 11, in der Waldsiedlung. Ein- bis zweimal jährlich finden Seminare unter professioneller psychologischer und pädagogischer Leitung statt. Außerdem richtet der Verein Workshops und Vereinsfeste aus. Weitere Informationen gibt es auf www.freundeskreis-altenstadt.info. Interessierte können per E-Mail an mail@freundeskreis-altenstadt.info und telefonisch unter der Rufnummer ~~06048/9525159 (Stefan Bartelsmeier)~~ Kontakt aufnehmen. (elk) **0151/50 54 50 83**

ALTENSTADT - Wer "Alkoholismus" hört, denkt an verwaarloste Obdachlose, die unter Brücken hausen. "Doch nur der kleinste Teil Alkoholabhängiger lebt so", sagt Jörg Schneider, stellvertretender Vorsitzender des Freundeskreises Altstadt, eine als Verein anerkannte Selbsthilfegruppe für suchtkranke Menschen und Angehörige von Suchtkranken. Deren Ziel fasst der Vereinsvorsitzende Stefan Bartelsmeier mit zwei Worten zusammen: "dauerhafte Abstinenz".

Die Gruppe trifft sich wöchentlich, damit Abhängige sich auszutauschen und an den Erfahrungen der anderen teilhaben können. Die Teilnehmer erhalten Unterstützung und Rückhalt in schwierigen Phasen. "Unsere Tür steht immer offen", betont Bartelsmeier und fährt fort: "Bevor jemand zu den Gruppentreffen kommt, empfehlen wir ein Einzelgespräch. Es dient dem Kennenlernen und der Aufklärung. Wir möchten wissen, ob Gruppenerfahrung mitgebracht wird und zugleich über unsere wichtigsten Regeln informieren. Das sind gegenseitige Wertschätzung und Schweigepflicht: Alles, was unter uns besprochen wird, bleibt unter uns und wird nicht nach draußen getragen."

"In unserem Freundeskreis haben wir Betroffene, die von Alkohol, Cannabis oder Amphetaminen abhängig sind, aber auch Spielsüchtige", berichtet Heike Schön, eine Angehörige, die sich im Vereinsvorstand engagiert. "Es gibt auch 'politoxe Teilnehmer', also Menschen, die eine Mehrfachabhängigkeit haben", ergänzt Schneider. Der Anteil von Frauen und Männern sei etwa gleich. Insgesamt kommen etwa zehn bis zwölf Personen pro Woche in die offene Gruppenstunde.

Schweigepflicht

Stefan Bartelsmeier ist alkoholkrank. Drei Jahre lang hat er jeden Tag einen Kasten Bier getrunken. "Ich war Spiegeltrinker, habe also einen gewissen Alkoholpegel gebraucht. Die Sucht hat man mir nicht angemerkt. Im Job habe ich funktioniert." Seit zehn Jahren lebt der 54-Jährige abstinent. Wie für fast alle Abhängigen ist Alkohol auch für ihn nun tabu, denn schon ein Glas führt bei den allermeisten Süchtigen zu einem Rückfall. Das Problematische daran erklärt Bartelsmeier: "Sie trinken nicht nur die Menge, die vor der Entgiftung für sie normal war, sondern noch mehr, weil sie sich jetzt nach der enthaltsamen Phase etwas gönnen wollen." Alkoholismus ist seit 1968 in Deutschland als Krankheit anerkannt. "Etwa zehn bis 20 Prozent der Bevölkerung ist betroffen. Die Dunkelziffer liegt aber meiner Ansicht nach höher", so Bartelsmeier. Es gebe verschiedene Ausprägungen der Krankheit, nicht nur Spiegeltrinker, sondern zum Beispiel auch Abhängige, die lange Phasen ohne Alkohol auskommen, aber dann sehr heftig und viel trinken. Nicht die Menge einer Substanz, die jemand konsumiere, sei entscheidend, um Sucht als solche zu definieren, sondern Wirkungserwartung und Kontrollverlust. "Wenn die Substanz dich kontrolliert und nicht umgekehrt, dann liegt eine Abhängigkeit vor", sagt Bartelsmeier. Aus der psychischen Abhängigkeit entstehe fast unweigerlich eine körperliche. Jörg Schneider ergänzt: "Wobei neben den

Substanzsüchten auch substanzlose Süchte wie Sex-, Fress-, Spiel- oder Internetsucht existieren." Der Körper werde sowohl psychisch als auch körperlich auf die Sucht konditioniert. "Sucht und Abhängigkeit sind schambesetzt, werden von Betroffenen und deren Umwelt oftmals als Willensschwäche oder Charakterschwäche gedeutet." Viele Betroffene fühlten sich als Versager. "In der Gruppe machen wir immer wieder deutlich, dass es sich um eine Krankheit handelt." Bevor ein Süchtiger allerdings etwas gegen seine Erkrankung unternehme, müsse er sie erkennen und sich entscheiden, etwas zu ändern.

Von Verboten und erhobenem Zeigefinger halten Heike Schön und ihre Mitstreiter nichts: "Wir sagen vielmehr: 'Jeder Tag, an dem du es schaffst, keinen Alkohol zu trinken, ist ein gewonnener Tag.'" In einer Gesellschaft, in der Alkohol im Alltag überall präsent sei und den Abhängigen an seine Krankheit erinnere, sei ein abstinentes Leben eine Herausforderung. Jeder Abhängige müsse seinen eigenen Weg finden, um mit seiner Sucht umzugehen. Rückfälle seien bedauerlich, kämen aber vor. "Eine gute Selbsthilfegruppe wie unsere hilft diesen Menschen wieder auf die Beine", sagt Bartelsmeier. Zugute kommt den Gruppenmitgliedern dabei, dass vier der Vorstandsmitglieder als ehrenamtliche Suchtkrankenhelfer ausgebildet sind. In der Ausbildung wird nicht nur Grundlagenwissen rund um Sucht, Beratungsmöglichkeiten und Therapien vermittelt. Die Teilnehmer der Seminare, die zum Beispiel vom Diakonischen Werk in Gießen angeboten werden, lernen, Einzelgespräche zu führen, stellen in Rollenspielen Standardsituationen nach. Sie lernen Strategien kennen, mit denen sich das Vertrauen von Betroffenen gewinnen und Lösungen entwickeln lassen. Regelmäßig nehmen die Suchtkrankenhelfer anschließend an Fortbildungen teil.

Angehörige willkommen

Von Anfang an waren Angehörige von Suchtkranken im Freundeskreis willkommen. Bartelsmeier erklärt, warum: "Während Abhängigen eine Vielzahl an Therapien zur Verfügung steht, gibt es für deren Angehörige wenig Hilfe." Heike Schön hat die mangelnde Unterstützung für Angehörige selbst erlebt. Ihr Partner war alkoholabhängig. Lange versuchte die heute 55-Jährige, ihn vom Trinken abzuhalten. Sie kennzeichnete die Flaschen mit Strichen, um ihrem Partner am nächsten Morgen sagen zu können: "So viel hast du gestern getrunken." Daraufhin begann er, heimlich zu trinken und die Flaschen zu verstecken. "Irgendwann konnte ich nicht mehr. Ich war verzweifelt", sagt Schön. Zunächst versuchte sie, im

Internet Hilfe zu finden. "Was kann ich tun, damit mein Mann nicht mehr trinkt", postete sie in einem Forum. Hilfe bekam sie keine, sondern wurde "naiv" gescholten. Im Internet stieß sie auf den Altenstädter Freundeskreis. Trotz "Hosenflattern und Angst" nahm sie an einem Treffen der Selbsthilfegruppe teil. Das war im September 2012. Sie sagte ihm, sie gehe in die Gruppe, weil sie nicht mehr weiterwisse und dass es für ihn an der Zeit sei, Verantwortung zu übernehmen. "Im Dezember 2012 ist er zur Entgiftung gegangen und lebt seitdem abstinent."

Wenn ein Abhängiger nach seinem Entzug nach Hause komme, sei er wieder bereit, sein Leben in die Hand zu nehmen. Von den damit verbundenen Veränderungen seien auch die Angehörigen betroffen, sagt Schneider. Deshalb halten die drei es für wichtig, dass auch die Angehörigen an den Selbsthilfetreffen teilnehmen. Genau wie die Abhängigen erleben auch die Angehörigen im Austausch mit anderen, dass sie nicht allein sind, erfahren, dass andere gleiche oder ähnliche Erlebnisse haben, erhalten Zuspruch, Tipps und Unterstützung. "Mir hat die Gruppe damals so geholfen, dass ich mich heute im Freundeskreis engagiere und anderen helfen möchte", sagt Schön.

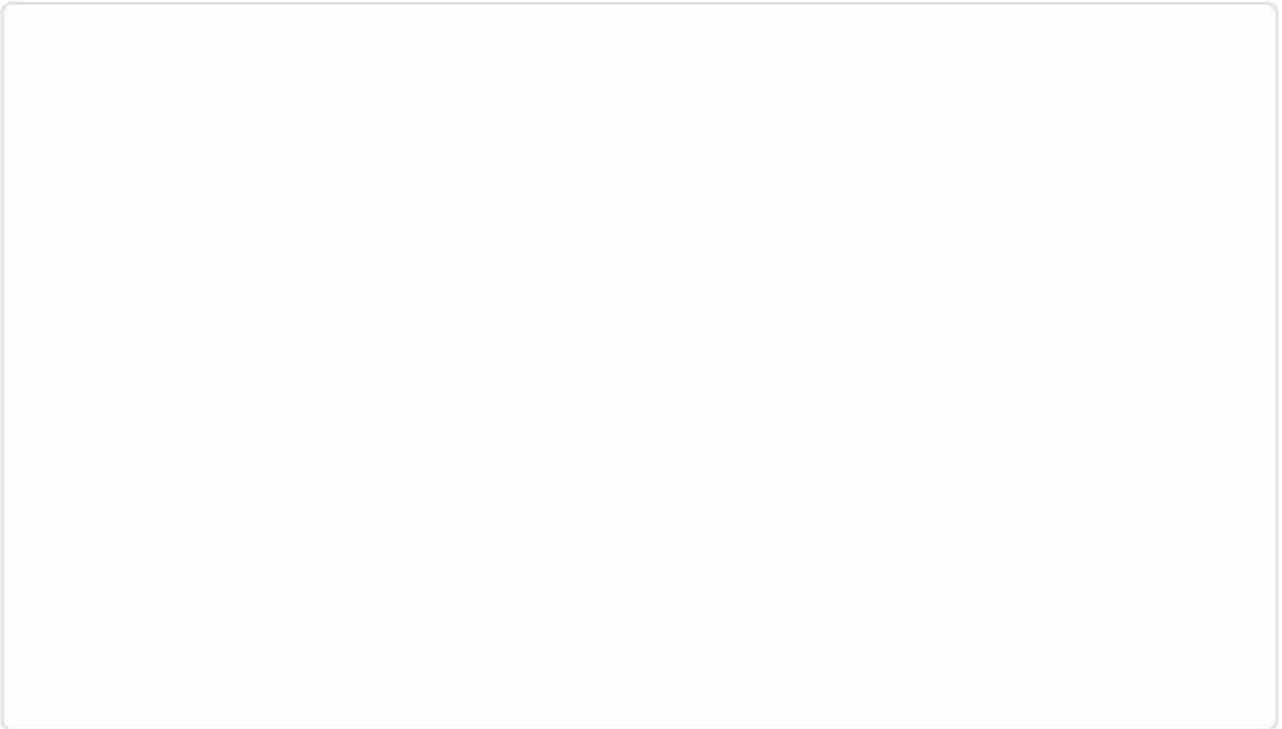
Gesellt sich ein neuer Teilnehmer zu der Gruppe, findet erst einmal eine Vorstellungsrunde statt, in der jeder sprechen kann, der mag. "Anschließend fragen wir, ob jemand etwas auf dem Herzen hat, ob die Teilnehmer eine gute oder schlechte Woche hatten", sagt Schön. Darüber hinaus wird für jedes Treffen ein Thema vorbereitet, das stets mit Sucht in Zusammenhang steht und aus dem sich jedes Mal eine rege Diskussion entspinnt. "Ich bereite gern kleine Geschichten vor", sagt Heike Schön. Stefan Bartelsmeier greift Alltagserlebnisse auf: "Ich frage zum Beispiel: 'Was habt ihr alles gemacht, um eure Sucht zu verstecken?'" Ein andermal geht es um Begriffe wie Freundschaft, Normen oder Werte. Egal welches Thema, bei den Treffen geht es immer locker und ungezwungen zu.

Regelmäßig besuchen die Vereinsmitglieder die Entgiftungsstationen der Krankenhäuser in der Region. "Wir machen keine Werbung für unseren Verein", betont Jörg Schneider, "wir wollen die Abhängigen informieren, motivieren und ihnen zeigen, dass es nach dem Entzug Möglichkeiten der Unterstützung gibt."

Wie wichtig Selbsthilfegruppen in diesem Zusammenhang sind, zeigt sich in den Zahlen, die Bartelsmeier dann nennt: "Die Gefahr, im ersten Jahr nach einer

Langzeittherapie wieder rückfällig zu werden, liegt bei 80 Prozent. Bei dem regelmäßigen Besuch einer Selbsthilfegruppe nach der Therapie reduziert sie sich auf etwa 20 Prozent."

© 2014 by Springer



© 2014 by Springer