



Thema: Sucht

ZusammenHalt(en)

Wege gemeinschaftlicher Selbsthilfe



Impressum

Herausgeber: Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen
in Trägerschaft des Arbeiter-Samariter-Bund Kreisverband Wismar/Nordwestmecklenburg e.V.
Dorfstraße 10
23968 Gägelow

Telefon: 03841-222616
Fax: 03841-227203
Mail: kiss@asbwismar.de
Website: www.asbwismar.de

Gefördert durch: Deutsche Rentenversicherung Nord
www.deutsche-rentenversicherung-nord.de



Auflage: 1000 Stück

Redaktion: Gudrun Wolter
Kristin Trimpe

Wir danken Simona Neubauer, Dr. phil. K.-H. Karusseit, Elke Berndt-Bock, den Klienten und Therapeuten des AHG Therapiezentrum Ravensruh - Außenstelle Wedendorfersee, Michelle-Alexandra Capizzi, Nora Ludwig sowie den Selbsthilfegruppen für die Zusammenarbeit und Unterstützung bei der Erstellung der Broschüre.

Layout und Satz: Uta Stockdreher / stockdreherdesign.de

Druck: Wir-machen-Druck.de

Bildnachweis: [Abcmedia](http://Abcmedia.com) / fotolia.com

[Cienpies Design](http://CienpiesDesign.com) / shutterstock.com

„Ein Bild im Wandel“ / Klienten des AHG Therapiezentrum Ravensruh - Außenstelle Wedendorfersee

Stand: Dezember 2015

Liebe Leserinnen und Leser,

Sucht ist etwas, womit wir in der Selbsthilfekontaktstelle, aber auch wir alle im privaten Leben, tagtäglich und immer wieder aufs Neue konfrontiert werden und womit wir uns auseinandersetzen müssen. Zahlreiche Selbsthilfegruppen haben sich seit Beginn der Selbsthilfekontaktstelle im Landkreis Nordwestmecklenburg zu verschiedensten Abhängigkeiten gegründet. Einige haben sich wieder aufgelöst, andere sind neu entstanden. Ebenso gibt es in unserem Landkreis verschiedene Beratungs- und Hilfsangebote für Menschen, die in Abhängigkeit zu einem oder mehreren Suchtmitteln leben.

Man muss sich in einer Selbsthilfegruppe wohl fühlen, um über seine Probleme sprechen zu können. Deshalb ist es wichtig, „seine“ Gruppe zu finden. So wie man sich in diese einbringt, wird man auch von ihr profitieren können. Reines „berieseln lassen“ bringt nichts. Dies dient dann häufig nur der Alibifunktion für Angehörige und Arbeitgeber. Wichtig ist es in diesem Zusammenhang, sich auf den Weg zu machen und auszutauschen. Die Erfahrung zeigt immer wieder, dass das Gespräch Gleichbetroffener unersetzlich ist und stärkt.

In dieser Ausgabe möchten wir einen Einblick in unterschiedliche Angebote und Möglichkeiten für Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen geben.

Herzliche Grüße

Kristin Trimpe und Gudrun Wolter

ZusammenHalt(en) – Wege gemeinschaftlicher Selbsthilfe

Thema: Sucht

Im Gespräch mit der Psychiatriekoordinatorin Simona Neubauer	4
Suchtberatung und Komorbidität	6
Sehnsucht – Suchen – Sucht	8
Betroffene stellen sich und die Einrichtung, in der sie leben vor	10
Ein Bild im Wandel	12
Selbstmord auf Raten – Der Weg zum Buch	14
Aus dem Gruppenleben der Selbsthilfegruppe „Rettungsring“	16
Aktiv gegen die Sucht	18
Gemeinsam stark	20
Abschiedsbrief an einen falschen Freund	21
Angehörige sind wichtig	22
Suchtwegweiser	26

Im Gespräch mit Simona Neubauer Psychiatriekoordinatorin des Landkreises Nordwestmecklenburg

*„Wenn man etwas mit ganzer Seele für eine Sache tut, ist es das nachträglich immer wert.“
Robert Musil*

Wo liegen die Schwerpunkte Ihrer Arbeit?

Die Schwerpunkte meiner Arbeit lassen sich nicht immer genau abgrenzen, da in allen Bereichen parallel gearbeitet wird. So leite ich beispielsweise den sehr engagierten Arbeitskreis „Sucht“ und bin auch im regionalen Arbeitskreis Westmecklenburg vertreten, wo es um die Verbesserung der Zusammenarbeit zwischen Kinder- und Jugendhilfe sowie Kinder- und Jugendpsychiatrie geht. Derzeit erarbeiten wir in der Landesarbeitsgruppe der Psychiatriekoordinatoren mit Unterstützung des Ministeriums für Arbeit, Gleichstellung und Soziales sowie des Landesverbandes Sozialpsychiatrie an einem Online-Psychiatriewegweiser. Zu meinen Aufgaben gehört weiterhin die Psychiatriekoordination auf allen Ebenen in der Verwaltung möglich zu machen. Dies ist eine wesentliche interne Aufgabe, denn die Ressourcen für psychisch Kranke sind über verschiedene Ämter verteilt (Betreuungsbehörde, Gesundheitsamt, Sozialamt, Jugendamt, Pflegestützpunkt). Neben den genannten Aufgaben liegt es mir nahe die Vernetzung im Landkreis weiterzuentwickeln, um die Zusammenarbeit aller an der psychosozialen Versorgung beteiligten Personen, Behörden, Institutionen und Verbänden des Landkreises voranzubringen.

Welchen Stellenwert messen Sie der Selbsthilfe bei?

Die Unterstützung von Selbsthilfegruppen ist mir ein großes Anliegen. Hier nehme ich gerne Einladungen von Selbsthilfegruppen an, um mit den Betroffenen persönlich ins Gespräch zu kommen. In unserem Landkreis gibt es eine Vielzahl von Selbsthilfegruppen. Typische Probleme sind u.a. der Umgang mit chronischen oder seltenen Krankheiten, mit Lebenskrisen oder belastenden sozialen Situationen. Ganz wichtig ist der Informations- und Erfahrungsaustausch von Betroffenen und Angehörigen, der praktischen Lebenshilfe, der gegenseitigen emotionalen Unterstützung und Motivation sowie die Öffentlichkeits- und Aufklärungsarbeit.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Für die Zukunft gibt es noch viel zu tun. Ich bin der Überzeugung, dass nur im Zusammenwirken aller Beteiligten, die für die Versorgung des genannten Klientel Verantwortung übernimmt, es gelingt die anstehenden Probleme zu lösen.

**Simona Neubauer – Psychiatriekoordinatorin
Öffentlicher Gesundheitsdienst**

Hinter dem Rathaus 15 | 23966 Wismar

Telefon: 03841-3040-5303

Mail: s.neubauer@nordwestmecklenburg.de



Neues Leben, neues Glück

Die Flucht der Winter ergreift,
der Baum und die Blume reift.

Die Luft, der Duft des neuen Lebens
und das Zwitschern der Vögel,
der Wind weiter trägt,
das frische Leben zu uns weht.

Ich spüre die Kraft und den Zauber der Natur,
meine Seele erfüllt von entspannender Ruhe.

Vorfreude in mir sich regt,
die Trauer des Winters von meinen Schultern fegt.

Ein tiefen Atemzug der frisch erblühenden Welt genommen,
das neue Leben hat begonnen.

So ziehe ich hinaus in die entstehende Welt,
mit neuem Mut, ist das was zählt.

Michelle-Alexandra Capizzi

Suchtberatung und Komorbidität

„Klienten mit Doppeldiagnosen gelten immer noch als schwer behandelbar: so ist die Entwicklung einer stabilen (therapeutischen) Arbeitsbeziehung eher schwierig, die Klienten machen langsamer Fortschritte als andere Betroffene.“

In Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe zeigen sich seit gut zwanzig Jahren in zunehmendem Maße Klienten mit Suchterkrankungen und komorbiden psychischen Störungen. Diese Fälle werden auch als Doppeldiagnosen bezeichnet. Es stellt sich die Frage, welche Konsequenzen dieses Krankheitsbild für die Behandlung und die Beratungstätigkeit im Rahmen der Sucht- und Drogenhilfe hat.

In der Psychiatrie ging man lange Zeit davon aus, dass nur wenige Klienten neben ihren psychiatrischen Störungen zusätzlich auch Suchtmittelmissbrauch betrieben oder abhängig waren. Insbesondere deskriptive und operationalisierte Diagnosesysteme (ICD-10; DSM IV) erlauben die gleichzeitige Diagnose mehrerer psychischer Störungen und geben den Blick frei auf Klienten, die nicht selten neben der Abhängigkeit an weiteren psychischen Erkrankungen leiden. Belegt ist dies in den letzten zwanzig Jahren durch eine Reihe epidemiologischer Studien, die eine zunehmende Verbreitung suchtmittelbezogener Störungen bei psychiatrischen Patienten feststellten. Grundsätzlich ist die Lebenszeitprävalenz bei Patienten mit psychischen Störungen (Schizophrenie, affektive und bipolare Störungen, Persönlichkeitsstörungen, Depressionen) und einer Suchtmittelproblematik signifikant höher als in der Normalbevölkerung. Umgekehrt finden sich bei Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen erhöhte Prävalenzraten von psychischen Erkrankungen.

Die Frage nach der Ätiologie komorbider Störungen ist trotz vermehrter Forschung bisher nicht abschließend geklärt und führt nach wie vor zu Schwierigkeiten, geeignete und erfolgsversprechende Behandlungsansätze zu entwickeln. Klienten mit Doppeldiagnosen gelten immer noch als schwer behandelbar: so ist die Entwicklung einer stabilen (therapeutischen) Arbeitsbeziehung eher schwierig, die Klienten machen langsamer Fortschritte als andere Betroffene. Auch die Gefahr akuter Suizidalität ist höher und es treten häufiger Probleme mit Grenzssetzungen und Verbindlichkeiten sowie Übertragungsphänomene auf. Eine aktuelle Studie zu einem Therapieprogramm für Patienten mit Doppeldiagnosen (Cannabis- und Stimulanzienkonsum und Psychose) kommt zu dem Ergebnis, dass die Etablierung integrativer personenzentrierter Behandlungsprogramme mit psychosozialen und psychotherapeutischen Anteilen zu einer moderaten Verbesserung der Patientenbefindlichkeit führen können.

Entscheidend ist auch, die doppelte Belastung der Klienten zu erkennen und das Nebeneinander beider Erkrankungen und die daraus resultierenden Interaktionen zu begreifen. So ist neben der psychiatrischen Behandlung die suchtspezifische, psychosoziale Beratung sinnvoll und eine Zusammenarbeit ambulanter, tagesklinischer und stationärer psychiatrischer Einrichtungen mit der Sucht- und Drogenhilfe indiziert. Deutlich sollte in jedem Fall sein, dass bei Klienten mit komorbiden Störungen nicht vorrangig das Ziel langfristiger Abstinenz im Vordergrund steht, sondern (zunächst) die Stabilisierung des Klienten.

Dr. phil. K.-H. Karuseit

„Entscheidend ist auch, die doppelte Belastung der Klienten zu erkennen und das Nebeneinander beider Erkrankungen und die daraus resultierenden Interaktionen zu begreifen.“

Die Idee für diesen Artikel ergab sich aus der Lektüre einer Studie zur integrativen Therapie bei Doppeldiagnosepatienten, die vom 01.01.2011 bis zum 30.06.2013 durchgeführt wurde. Daher sei sie der Vollständigkeit halber noch einmal korrekt benannt:

Euphrosyne Gouzoulis-Mayfrank, Susanne König, Stefan Koebe, Thomas Schnell, Mario Schmitz-Buhl, Jörg Daumann: „Sektorübergreifende, integrative Therapie bei Psychose und Sucht“, in: Deutsches Ärzteblatt 2015, S. 683 -691



Sucht- und Drogenberatungsstelle Wismar
Diakoniewerk im nördlichen Mecklenburg
Mecklenburger Str. 36 a | 23966 Wismar
Telefon: 03841-22404-10
Mail: suchtberatung.hwi@diakoniewerk-gvm.de

Sehnsucht – Suchen – Sucht

„Und das ist das Entscheidende am Suchtverhalten, ob es sich nun um Drogen, Alkohol, Tabak, Spielen, Fernsehserien oder eine andere der zahlreichen Versuchungen handelt, denen wir täglich ausgesetzt sind.

Abhängigkeit beginnt dort, wo wir am falschen Ort nach dem Richtigen suchen.“

Deepak Chopra „Wege aus der Sucht“

Jeder Suchtkranke hat seine ganz eigene Suchtgeschichte. Gemeinsam ist allen Suchtkranken, dass sie mit den Herausforderungen, die das Leben an sie stellt, nicht fertig geworden sind. Die Umstände, die in eine Sucht führen, sind so unterschiedlich und individuell wie die Suchtkranken selbst. Die erfolglose Suche nach der eigenen Mitte, nach dem Sinn des Lebens, hat sie in die Sucht gebracht.

„Jeder von uns schleppt mit sich eine ganze Reihe Konflikte und Probleme herum, die im Augenblick nicht lösbar sind oder nicht lösbar zu sein scheinen. Jeder Mensch hat seine Mechanismen entwickelt, um mit diesem Stress fertig zu werden, einer echten Konfliktlösung auszuweichen oder sie zumindest aufzuschieben. Die meisten dieser Mechanismen sind gesellschaftlich weit verbreitet, werden als "normale" Verhaltensweisen akzeptiert und fallen nicht weiter auf:

- *Peter trinkt Alkohol, "um sich zu entspannen".*
- *Maria schiebt sich, wenn's dick kommt, ein Stück Sahnetorte rein.*
- *Jens raucht wie ein Schlot, wenn er Druck im Büro hat.*
- *Hans dreht den Fernseher an, um sich abzulenken.*
- *Gerhard stürzt sich bei Problemen mit seiner Freundin in die Arbeit.“*

Werner Gross aus „Hinter jeder Sucht ist eine Sehnsucht“

Der Übergang vom Gebrauch zur Sucht vollzieht sich häufig schleichend. Neben den „harten“ Süchten breiten sich immer mehr die „sanften“ Süchte aus, die Alltagssüchte, denen wir alle gelegentlich frönen und die zunächst nicht sehr gefährlich erscheinen.

Fernsehen, einkaufen, arbeiten oder surfen im Internet sind an sich auch keine Gefährdungen unserer Persönlichkeit. Zur „Sucht“ werden sie, wenn wir übertreiben und diese Tätigkeiten nicht mehr steuern können, wenn sie uns dominieren, sie unseren Tagesablauf beherrschen und wir uns ohne sie schlecht fühlen.

Das Wort „Sucht“ kommt nicht von „Suchen“ oder von „Sehnsucht“, hat inhaltlich aber sehr viel mit diesen Begriffen zu tun. Bei einem Alkoholkranken z.B. reicht es nicht aus, das Symptom des Trinkens zu behandeln ohne nach tieferen Ursachen zu suchen. Das gilt auch für andere stoffgebundene Süchte (z.B. illegale Drogen, Schmerz- und Beruhigungsmittel, Nikotin). Süchtige müssen ihre psychosozialen Konflikte bearbeiten. Dazu gehört die Suche nach den eigenen Stärken, der eigenen Mitte und nach Lebenssinn und -freude. Für diese Suche benötigen Betroffene meist professionelle Hilfe.

Zu jeder Sucht gilt es das passende Ergänzungsstück zu finden, das aus zerstörerischer Energie eine lebensbe-reichernde Energie machen kann. Sie finden es, indem Sie ausprobieren, mit welchen anderen Tätigkeiten Sie Ihren seelischen und geistigen Hunger stillen können, der hinter Ihrer Sucht steckt.

Als Literaturempfehlung möchte ich Ihnen folgenden Buch-titel, aus dem das oben angeführte Zitat stammt, auf Ihren Weg geben: „Hinter jeder Sucht ist eine Sehnsucht“ von Werner Gross (ISBN 978-3451051661)

Ich wünsche allen Lesern eine erfüllende und glückliche Zukunft.

Elke Berndt-Bock

Elke Berndt-Bock

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Termine/Rückfragen nach Vereinbarung
Mobil: 0172-9729773
Mail: elke_berndt-bock@t-online.de



Betroffene stellen sich und die Einrichtung, in der sie leben vor

„Innerhalb der Therapie lernen wir mit unseren Defiziten umzugehen und neue Strategien anzuwenden, Stärken erkennen und als Ressource zu nutzen.“

Unsere Therapieeinrichtung „Wedendorfersee“ liegt im schönen Nordwestmecklenburg und gehört zum AHG – Therapiezentrum Ravensruh. In ländlicher und ruhiger Umgebung leben in unserem Haus 24 Menschen mit einer Suchterkrankung, die neben dieser von einer oder mehreren seelischen Beeinträchtigungen begleitet werden. Folgende Diagnosen werden hier soziotherapeutisch innerhalb einer Langzeittherapie behandelt: Psychosen, Depressionen und Borderline-Persönlichkeitsstörungen. Innerhalb der Therapie lernen wir mit unseren Defiziten umzugehen und neue Strategien anzuwenden, Stärken erkennen und als Ressource zu nutzen. Dabei unterstützen uns ein geregelter Tagesablauf, Einzel- und Gruppentherapie, Ergo-, Arbeits- und Aktivierungsangebote sowie kognitives und soziales Kompetenztraining. Um das Gelernte auf einer lebenspraktischen Ebene zu erproben, bieten Außenpraktika Einblicke in die tägliche Arbeit von verschiedenen Berufsgruppen z.B. Kindergarten, Tischlerei, Praxis für Ergotherapie, Alten- und Pflegeheim. Die folgenden Berichte wollen einen ganz persönlichen Einblick über verschiedene Lebenswege und Erfahrungen innerhalb der Therapie geben.

Boris:

Meine Diagnose bekam ich erst vor fünf bis sechs Jahren – Borderline. Angefangen hat es schon in meiner Kindheit mit den Selbstverletzungen, was ich dann auch versucht habe unter Kontrolle zu bekommen. Mit 12 Jahren fing meine Drogenkarriere an, die sich bis letztes Jahr hinzog, heute bin ich 43 Jahre alt. Mit dem Konsum habe ich mich zwar nicht mehr geritzt oder mir andere nach außen hin sichtbaren Wunden zugefügt, aber mich und meinen Körper mit Alkohol- und Drogenexzessen kaputt gemacht. Mit 13 oder 14 Jahren habe ich erste Erfahrungen in der Psychiatrie gemacht. Dann folgten mehrere Aufenthalte in Kliniken, wo nie eine genaue Diagnose gestellt wurde, weil ich in kein bestimmtes Schema passte. Meist war es aber laut den Ärzten Depression oder so. Ich war auch mehrfach auf geschützten Stationen wegen Suizidversuchen bzw. Androhungen.

Nach etlichen Entgiftungen und Therapien wurde dann die Diagnose Borderline gestellt, weil es während der Cleanphasen meist auch zu Selbstverletzungen kam. Nun bin ich nach mehreren Rückfällen seit einem Jahr auf Langzeittherapie. Die Anfangszeit ist für mich die Hölle gewesen, weil ich nicht wusste, was mit mir passierte. Es kam auch zu Verhaltens- und Konsumrückfällen. Ich erwartete, dass ich aus der Therapie fliegen würde.

Das geschah aber nicht. Genau das Gegenteil war der Fall. Ich wurde aufgefangen und es wurde darüber gesprochen und aufgearbeitet. Jetzt habe ich noch etwa neun Monate vor mir und lerne mich immer besser kennen und den Umgang mit meiner Borderline-Persönlichkeitsstörung. Mein Weg nach der Therapie ist für mich noch nicht klar, weil ich noch nicht so weit bin mir darüber Gedanken zu machen, da ich noch viel zu lernen habe.

Anika:

Als ich im Frühjahr 2015 hier ankam, ging es mir ziemlich schlecht. Ich war sehr depressiv, hoffnungslos, hatte wenig Selbstwertgefühl und kaum Vertrauen. Neben der Therapie hat mir das Zusammensein mit den anderen sehr gut getan. Am Anfang zog ich mich oft zurück, was sich nach und nach veränderte. Mittlerweile genieße ich das Zusammensein, den Erfahrungsaustausch, die gemeinsame Freizeitgestaltung, einfach dieses Wir – Gefühl. Ich habe hier auch eine intensive Freundschaft aufgebaut, die mir den Therapiealltag erleichtert und verschönert. In dieser Freundschaft erfahre ich wieder gegenseitiges Vertrauen und Wertschätzung.

„Mittlerweile genieße ich das Zusammensein, den Erfahrungsaustausch, die gemeinsame Freizeitgestaltung, einfach dieses Wir – Gefühl.“

Virginia:

Meine Diagnose „paranoide Schizophrenie“ bekam ich 2009 während eines längeren Klinikaufenthaltes in der Psychiatrie, in Folge eines Drogenentzuges. Ich fing an Stimmen zu hören von Personen, die mir bekannt waren, die aber längst tot waren. Ich fühlte mich bedroht von den Leuten, die mir eigentlich helfen wollten (Pfleger, Schwestern, Ärzten). Es hat lange gedauert bis ich eine stabile Medikamenteneinstellung hatte, da die meisten Neuroleptika bei mir nicht anschlügen. Schon damals war mir bewusst, dass ich ohne Hilfe nicht in der Lage sein werde, drogenfrei zu leben. Nach zwei abgebrochenen Therapien entschied ich mich dafür, noch mal eine weitere Therapie anzutreten. Ich bin seit Dezember 2014 wieder hier. Mittlerweile konnten sämtliche Medikamente abgesetzt werden. Seitdem bin ich viel aktiver, suche mehr die Gesellschaft mit Mitbewohnern und meine starken Stimmungsschwankungen haben nachgelassen. Die Stimmen, die mich verängstigt haben, sind verschwunden, was mich sehr freut und dankbar macht. Durch die Therapie habe ich wieder neuen Lebensmut gefasst und mein Wille zur Abstinenz wird durch meinen kleinen Sohn Joshua weiterhin bestärkt.

AHG Therapiezentrum Ravensruh

Außenstelle Wedendorfersee

Groß Hundorfer Weg 8 | 19217 Wedendorfersee | OT Köchelstorf

Telefon: 038872-6797-0

Mail: Ravensruh@ahg.de

Ein Bild im Wandel

Während einer Ergotherapiestunde entstand die Idee eines gruppenübergreifenden Gemeinschaftsbildes, an dem sich, wenn möglich, alle Bewohner unseres Hauses beteiligen und jeder sich auf diesem wieder finden sollte. Die Aufgabe lautete zum Thema „KRAFT“ frei zu malen und zu gestalten. Dabei durften alle Beteiligten ihr Medium frei wählen, je nach Bedarf und Lust und Laune. Gleichzeitig hieß es, Vorhandenes zu ergänzen, auszufüllen, weiter zu entwickeln, überzumalen oder hervorzuheben im konstruktiven Sinne. Um einen Beginn zu finden, einigte sich die erste Gruppe auf das zentrale Kraft-Symbol einer Blume. Von dort aus fand jeder gestaltend seine eigene Ausdrucksmöglichkeit auf dem Blatt Papier mit Formen und Farben. In den darauffolgenden Gestaltungsphasen durfte jeder für sich seinen Platz auf dem Bild finden und sich integrieren, was nicht für jeden einfach war. Besonders zu Beginn, kostete es auch Überwindung und Mut das bereits Sichtbare mit ganz eigenen kreativen Impulsen zu verändern. Die in der Broschüre gezeigten Bilder, dokumentieren den ständigen Wandel im Sinne eines gruppendynamischen Prozesses.



„Kraft“

Gemeinschaftswerk der Klienten des AHG Therapiezentrum Wedendorfersee
1,20 m x 1,30 m; Materialien: Acryl-, Filz-, Bunt-, Lackstifte, Wachskreide, Permanent-Marker auf Karton

Der Phönix in mir

Ich sitze hier und schreibe einen Text,
zeige meine Seele wie sehr sie zerfetzt.

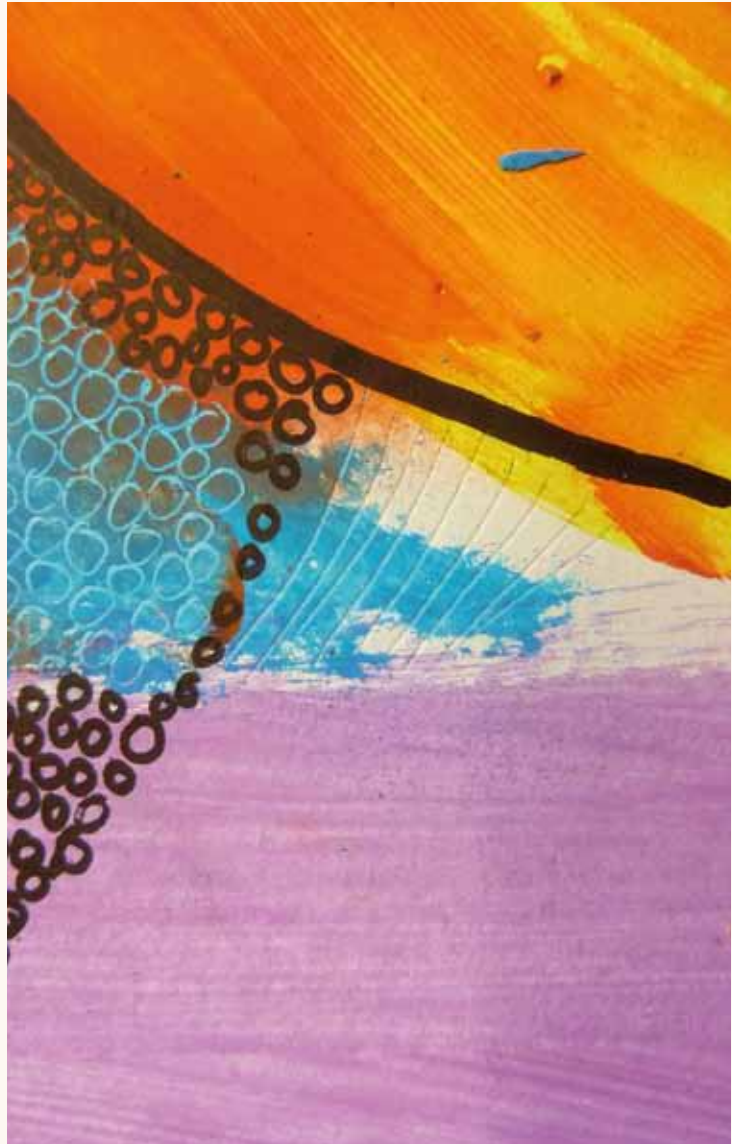
So sagen die Worte, wie schwer es mir fällt,
zu lachen, zu weinen,
doch ist es das Leben was für mich zählt.

Familien und Freunde gekommen, gegangen,
habe mich schon oft in Gedanken erhangen.

Doch jeden Tag stehe ich von Neuem auf,
und mein schweres Leben nimmt seinen Lauf.

Auch wenn mich zerfrisst,
die Angst bei Tag und bei Nacht.
Wird doch immer weiter gemacht.

Michelle-Alexandra Capizzi



Selbstmord auf Raten – Mein Leben mit der Alkoholsucht

„Warum trank ich? Um vergessen zu können, um nicht mehr grübeln zu müssen, um mein schlechtes Gewissen einfach wegzusaußen. Aber diesmal wollte es nicht mehr funktionieren.“

Außenstehende ahnen häufig wenig von den Leiden der Alkoholkranken. Familienmitglieder und Lebenspartner ignorieren oft die Abhängigkeit oder wollen helfen und tragen indirekt zur Stabilisierung der Sucht bei. In ihrem Buch „Selbstmord auf Raten – Mein Leben mit der Alkoholsucht“ beschreibt Nora Ludwig eindringlich und schonungslos ihren persönlichen Weg in die Alkoholsucht und möchte das öffentliche Schweigen über das Leben mit dieser Krankheit brechen.

Nora Ludwig wurde 1952 in Wismar geboren. Nach ihrem Abitur studierte sie von 1971 bis 1975 Betriebswirtschaft des Maschinenbaus an der Universität Rostock. Zwischen 1975 und 1990 arbeitete sie in verschiedenen Rostocker Betrieben. 1983 begann sie als ökonomische Leiterin des „Versorgungskontor Papier- und Bürobedarf“. Aufgrund ihrer Alkoholkrankheit verlor sie jedoch diese Aufgabe und arbeitete als Verkäuferin, Lagerarbeiterin und schließlich als Putzfrau in diesem Betrieb.

Nach der Wende war Nora Ludwig als Außendienstmitarbeiterin verschiedener Unternehmen tätig. Seit 1996 ist sie Rentnerin wegen Erwerbsunfähigkeit. Sie lebt in Rostock.

Der Weg zum Buch

„Die Auseinandersetzung mit der Vergangenheit, die schonungslose Schilderung dessen, was ich erlebt hatte, ist unsagbar schwer, wühlt alles wieder auf und macht entsetzlich traurig.“

Schon 2012 erschien mein Buch im Adebora Verlag Banzkow. In ihm beschreibe ich meinen ganz persönlichen Weg und die Gründe, die mich zum Alkohol brachten, Erlebnisse im Alkoholrausch, meine Gedanken und Empfindungen im Rausch bis hin zum schweren Weg des Trockenwerdens und des Trockenbleibens.

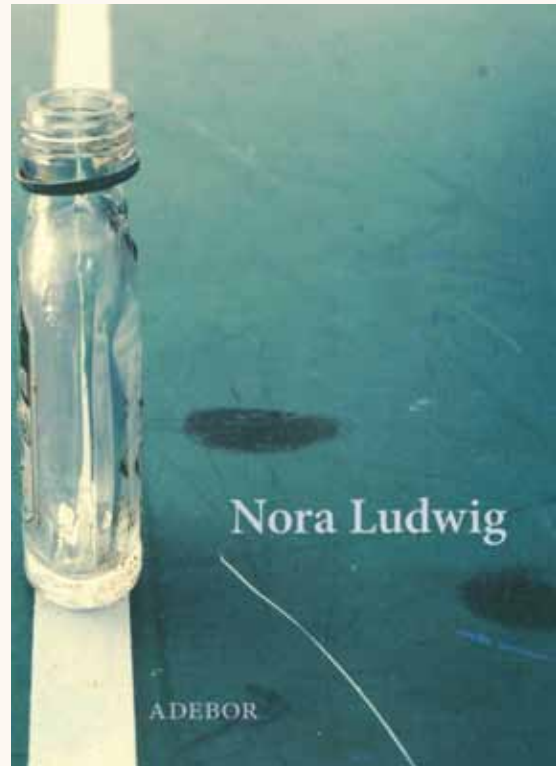
Schon am Anfang einer jeden Therapie wurden wir alle immer wieder dazu animiert, das Geschehene aufzuschreiben. Anfangs wusste ich nicht warum, denn jede Erinnerung an die schlimme Zeit war sehr schmerzlich. Lieber hätte ich das alles vergessen, oder besser noch, alles ungeschehen machen wollen.

Mir wurde erst viel später klar, was erreicht werden sollte. Die Auseinandersetzung mit der Vergangenheit, die schonungslose Schilderung dessen, was ich erlebt hatte, ist unsagbar schwer, wühlt alles wieder auf und macht entsetzlich traurig.

Es sind viele Tränen beim Schreiben geflossen. Trotzdem, nur so konnte durch die Auseinandersetzung mit der Vergangenheit, auch eine Aufarbeitung des Geschehenen und eine Verarbeitung dessen stattfinden. Nur so kann man die Gründe erkennen und Wege aus der Sucht finden.

Nicht jeder wird ein Buch darüber schreiben können, meine Motivation war es, Betroffenen Mut zu machen, zu kämpfen und immer wieder zu versuchen mit dem Trinken aufzuhören.

Es ist in erster Linie ein Buch für Betroffene und deren Angehörige, für alle die das Thema Alkoholsucht, insbesondere bei Frauen, interessiert. Und glauben Sie mir, der Kampf lohnt sich!



Nora Ludwig, Autorin
Verlag: Adebora; 1. Auflage | ISBN: 978-3981454222

„Es brauchte lange, bis ich begriffen hatte, dass ich das alles für mich selbst tue, um trocken zu werden und zu bleiben. Ich musste und muss mich ändern, um Freude und Leid im nüchternen Zustand auszuhalten. Auch wenn um mich herum weiterhin getrunken wird – mein Entschluss muss feststehen: Ich will nie mehr!“

Aus dem Gruppenleben der Selbsthilfegruppe „Rettungsring“ Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

*„Warte nicht auf jemanden, der dir Anweisungen erteilen soll, oder auf einen Vorgesetzten;
tu das Gute allein, von Mensch zu Mensch.“*

Mutter Theresa

Die Gruppe ist eine Ausgliederung aus einer bestehenden Selbsthilfegruppe, die seit 1990 besteht. Die Neugründung erfolgte am 01. Januar 2011, weil es in der „alten“ Gruppe zu Spannungen kam, aber auch, weil der Zulauf in die Gruppe eine Aufteilung notwendig machte.

Gleich im Januar erfolgte die Antragstellung um Aufnahme in den Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe M-V e.V. Diesem Antrag wurde entsprochen und seit Januar 2012 trägt die Gruppe den Namen „Rettungsring“. Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden Mittwoch um 19.00 Uhr im Klostercafe der Diakonie „Schwarzes Kloster“ in Wismar, Mecklenburger Straße 36. Durchschnittlich nehmen 12 bis 16 Personen aus der Stadt und dem Umland an den Gruppentreffen teil.

Wir sind für alle Suchtformen offen, und richten unser ehrenamtliches Engagement sowohl an Betroffene und Angehörige aus. In offenen und vertraulichen Gesprächsrunden ohne Rituale (beten, Selbstverpflichtung usw.) wird in der Gruppe über die Möglichkeit einer neuen abstinenter Lebensgestaltung gesprochen. Ziel ist es, unser „neugewonnenes“ Leben aktiv und suchtmittelfrei zu gestalten und zu genießen. Bowlingabende aber auch Fahrrad- und Kanutouren gehören zu unseren sportlichen Aktivitäten.

Die Gruppe beteiligt sich aktiv an zentralen Landesveranstaltungen (Selbsthilfefachtagung in Waren/Müritz), Selbsthilfe- und Suchttag der Hansestadt Wismar sowie der ASB Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen. Regelmäßige Vorstellungsrunden führen wir in der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Sana Hanse-Klinikum Wismar sowie in den AHG Kliniken Lübstorf und Vitense-Parber durch. Selbstständig organisieren wir mit unseren Partnern Präventionsveranstaltungen im Rahmen der Suchtselbsthilfe. Wir gehen an Schulen (Wismar, Bad Kleinen) in die Klassen und stehen dem Lehrkörper mit Rat und Tat bei der Durchführung von Projekten sowie zur Aufklärung über die Gefahren des Missbrauchs von Suchtmitteln zur Seite.

Unsere Selbsthilfegruppe fördert im Besonderen den Informations- und Erfahrungsaustausch zwischen den Selbsthilfegruppen verschiedener Selbsthilfeverbände. So gibt es einen regen Erfahrungsaustausch mit einer befreundeten Selbsthilfegruppe aus Hamm in Westfalen sowie den Blau Kreuz Gruppen in Wismar.

SHG Freundeskreis „Rettungsring“
jeden Mittwoch, 19.00 Uhr
Klostercafe - Diakonie „Schwarzes Kloster“
Wismar, Mecklenburger Straße 36

Du schaffst es nicht allein...

Nach gut 20-jähriger Alkoholkarriere, mit mal mehr oder weniger Bier und Schnaps, begann ich im Oktober 2006 meine Suchttherapie in der Petersen-Klinik in Rostock, die ich nach zwölf Wochen im Januar 2007 abschloss. Währenddessen dachte ich über die Sucht, Abstinenz und mein Leben nach. Mir war in der Therapiezeit klar geworden, warum ich getrunken habe. Ich war schüchtern, gehemmt und traute mir nichts zu. Erst als der Alkohol in mein Leben kam, wurde es besser. Die Hemmungen wurden geringer, mir fiel das Reden leichter, bei der Arbeit packte ich viel Neues an und die Erfolge wuchsen, wie die Selbstsicherheit! Ich genoss die Anerkennung, habe gut verdient, war viel auf Reisen und mehr.

*„Erfolgreich Trocken!!! - Bei mir war das doch umgekehrt!?
Erfolgreich Betrunkener??? - Dies, glaub ich heute, war mein Problem!“*

Weil all dies so schön funktionierte machte ich mit der Zeit nicht mal mehr den Versuch, ohne Alkohol irgendetwas anzupacken. So wurde er mein ständiger Begleiter, seine Wirksamkeit durch höhere Mengen angepasst und die Toleranzgrenze erweitert. Bei all den Annehmlichkeiten wollte ich auch nicht bemerken, dass der Alkohol langsam über mich verfügte und mir die „Segel aus der Hand“ nahm. Viele selbstverschuldete Schwierigkeiten (Arbeitsplatzverlust und Trennungsandrohungen usw.) machten mir nur sehr zögernd klar, dass der Abstieg programmiert und der Ausstieg alleine aber nicht mehr möglich war.

So kam es, wie es kommen musste. Nach einem Streit mit meiner Frau (Grund: wie immer, der Alkoholkonsum) dröhnte ich mich so zu, dass meine Familie Hilfe holte. Ich landete von der Hollywoodschaukel in der Notaufnahme. Noch völlig benebelt wachte ich morgens im Krankenzimmer auf und ein „Weißkittel“ fragte mich, ob ich Hilfe benötige. Tausend Gedanken gingen mir in diesem Moment durch den Kopf: „Trink nicht so viel...“, „Lass dir helfen...“, „Du schaffst es nicht allein...“. Es musste was geschehen. Gefühlt eine Ewigkeit später sagte ich: „JA!“ Ich machte eine Entgiftung und schloss mich während dieser Zeit einer Selbsthilfegruppe an, in der ich sehr herzlich aufgenommen wurde.

Den Alltag nüchtern meistern lernen, legte ich mir recht bald selbst auf. Mit gemischten Gefühlen ging ich alsbald den Besuch einer Selbsthilfegruppe an, vorher „ohne Alkohol“ ein Ding der Unmöglichkeit! Aber zu meiner Überraschung, es ging gut und machte dazu auch noch Spaß! Welch schönes Glücksgefühl ist in dieser Zeit in mir entstanden. Ich brauche den Alkohol nicht mehr! Stolz - kann auch glücklich machen. Ich fühle mich wohl, kann heute ohne Scham- und Schuldgefühl jedermann gegenüber treten und mich selbst wieder im Spiegel anschauen. Ich bin zufrieden, ist auch das Erfolg? - Ich bin zufrieden. Ja, auch das ist Erfolg!

Harald Kothe

Ansprechpartner der Selbsthilfegruppe „Rettungsring“ - Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe

Aktiv gegen die Sucht

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe – „Donnerstagsgruppe“

*„Nicht das Hinfallen ist schlimm,
sondern es ist schlimm, wenn man dort liegenbleibt, wo man hingefallen ist.“*

Sokrates

Vor 25 Jahren wurde die Gruppe von drei Betroffenen gegründet. Die Gruppe besteht aus ca. 20 Teilnehmern, davon sind zehn Mitglied im Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe. Die Mitglieder bilden den Kern der Gruppe und das schon seit vier Jahren. Sie ist für alle offen, Betroffene sowie Angehörige, gleich welcher Weltanschauung und Religion.

Jeden Donnerstag um 19.00 Uhr treffen sich meist 8 bis 16 Betroffene und Angehörige in der Neuen Kirche zum Erfahrungsaustausch, der offen und vertraulich ist. In der ersten Stunde berichtet jeder, wie es ihm geht, wie die Woche war. Nach einer kurzen Pause werden Themen unterschiedlicher Art besprochen, Erfahrungen ausgewertet, Informationen und Tipps gegeben.

Es gibt auch noch weitere Aktivitäten:

- Vorstellung des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe in der AHG Klinik Schweriner See – Lübstorf (14-tägig)
- man trifft sich mal zum Grillen, es wird auch mal gebowlt
- zum Jahresende gibt es dann eine kleine Weihnachtsfeier

Fußballinteressierte treffen sich montags, beim FC-Freundeskreis, zum Training. Dieser wurde im Jahr 2010 aus dem Freundeskreis und der Abstinenz-Gruppe gegründet. Einmal im Jahr findet ein Hallenfußballturnier der Freundeskreise sowie Hallenturniere mit anderen Vereinen statt, sogar bundesweit.

SHG Freundeskreis „Donnerstagsgruppe“
jeden 3. Donnerstag, 19.00 Uhr
Gemeinderaum der Neuen Kirche
Wismar, St.-Marien-Kirchhof

Die Sucht beenden – das Leben beginnen

Meinen ersten negativen Kontakt mit Alkohol hatte ich bei der Jugendweihe im Jahre 1977. Danach gab es das eine oder andere Mal etwas zu trinken, aber ich bekam es noch irgendwie in den Griff. Während der Lehre trank ich des Öfteren und es kam auch zu Fehltagen. Im Großen und Ganzen empfand ich es aber als normal.

Dann lernte ich meine heutige Frau kennen und es war eigentlich vorbei mit der Trinkerei. Mit Beginn der Armeezeit trank ich wieder mehr, so dass der Alkohol sich auch teilweise negativ auf meine Person ausgewirkt hatte. Nach der Armeezeit hatte ich das Problem eigentlich im Griff. Ich trank zwar ab und an alkoholische Getränke, aber es hielt sich alles im Rahmen.

Nach der Wende ging es dann schleichend los. Auf Arbeit bekam ich mehr Verantwortung und ging darin auf. Ich belohnte mich des Öfteren mit einem Schnaps und das immer öfter. Dann nahm sich mein Vater das Leben, ohne zu hinterlassen aus welchem Grund, damit kam ich nicht zurecht.

Ab dann trank ich stetig und ständig immer mehr. Auf der Arbeit wurde der Druck immer stärker und die Belastung immer größer. Um dies zu meistern trank ich. 2009 wurde ich arbeitslos, ich fühlte mich nutzlos, vergrub mich in meine eigene Welt und trank immer mehr – bis 2013 nichts mehr ging. Ich wurde zur Entgiftung in die Klinik eingewiesen. Danach ging es zur Langzeittherapie in die Klinik nach Lübstorf. Seit 2014 bin ich in der Selbsthilfegruppe Freundeskreis und in therapeutischer Behandlung und trocken. All dies hätte ich nicht überstanden, ohne den Rückhalt meiner Frau, die immer zu mir gehalten hat, egal was passiert ist. Dafür bin ich meiner Frau sehr dankbar.

„Nach der Langzeittherapie habe ich bei der Nachsorge gelernt wie wichtig es ist, sich mit Betroffenen auszutauschen.“

Wie bin ich auf den Freundeskreis aufmerksam geworden? Was hat mich dazu bewegt Mitglied zu werden? Nach der Langzeittherapie habe ich bei der Nachsorge gelernt wie wichtig es ist, sich mit Betroffenen auszutauschen. Es wurde ein wichtiger Baustein bei der Problembehandlung. Da die Nachsorge zeitlich begrenzt ist, musste ich mir Gedanken machen, wie es danach weitergehen sollte. Mir wurde der Freundeskreis empfohlen. Meine Bedenken die ich hatte, haben sich in Luft aufgelöst und ich kann sagen, dass es der richtige Schritt war und ich es bis jetzt nicht bereut habe.

Gemeinsam stark Blaues Kreuz Begegnungsgruppen

*„Wenn du etwas wissen willst, so frage einen Erfahrenen und keinen Gelehrten.“
Chinesisches Sprichwort*

Die Blau-Kreuz Begegnungsgruppen sind offen für alle interessierten Menschen zum Thema Sucht, besonders Alkohol. Nicht nur der Alkohol ist das Hauptthema, sondern die Auseinandersetzung mit wichtigen Lebensfragen. Suchtkranke finden hier Informationen über die Krankheit und deren Bewältigung, durch die Betroffenen mit ihren Erfahrungen. Jeder abstinent lebende Suchtkranke ist Mutmacher für die, die am Anfang ihrer Genesung stehen.

Der gemeinsame Gruppenbesuch ist auch wichtig für die Teilnehmer, die schon viele Jahre abstinent leben. Sie bleiben sensibel für ihre Krankheit und erfahren durch eine starke Gemeinschaft Unterstützung in ihren Lebensfragen.

„Die Gruppe wird zu einem Ort, an dem Belastungen, Lebensprobleme und schwierige Erfahrungen angesprochen, be- und verarbeitet werden können.“

Die Gruppenteilnehmer werden durch die Gemeinschaft gestärkt, mitunter sogar getragen. Die soziale Kompetenz, die durch die Sucht verloren gegangen ist, wird neu gelernt. In der Gruppe können die Teilnehmer sich entwickeln und neu entdecken. Die Gruppe wird zu einem Ort, an dem Belastungen, Lebensprobleme und schwierige Erfahrungen angesprochen, be- und verarbeitet werden können.

Ein Baustein des Miteinanders ist der christliche Glaube, der durch Respekt, Wertschätzung und liebevolles Interesse am Gegenüber erfahrbar wird.

SHG Blaues Kreuz Begegnungsgruppe Neustadt
jeden Dienstag, 18.00 Uhr
Gemeinderaum der Heiligen-Geist-Kirche
Wismar, Lübsche Straße 31

SHG Blaues Kreuz Begegnungsgruppe Spiegelberg
jeden Montag, 18.00 Uhr
Gemeinderaum der Evangelischen Gemeinde
Wismar, Spiegelberg 14 (St. Nikolai-Kirche)

Abschiedsbrief an einen falschen Freund

Lieber Alkohol!

Heute ist der Tag gekommen, an dem ich dir mitteilen möchte, wie ich mich über die Fortsetzung unserer Beziehung entschieden habe. Du weißt, ich habe es mir nicht leicht gemacht. Wir haben uns des Öfteren und seit langer Zeit immer wieder über eine Trennung Gedanken gemacht. Wir durchlebten in den letzten drei Jahrzehnten gute und schlechte Zeiten, viele Hochs, aber mindestens auch genauso viele Tiefs.

Du und ich wir sind durch Dick und Dünn gegangen, haben unser eigenes Ding gemacht und selten auf Andere gehört. Dass dies niemandem gefiel, hat uns nicht gestört. Ganz im Gegenteil, ob wir Andere belogen, beleidigten, kränkten oder gar krank machten, interessierte uns nicht. Wir brauchten keine Hilfe, denn wir konnten ja alles alleine. So dachten wir zumindest.

Doch ich habe aufgehört, dir blind zu folgen. Ich habe meine Augen aufgemacht, über unsere Beziehung nachgedacht und erkannt, dass es neben dir Menschen und Dinge gibt, für die es sich lohnt zu leben und die mich nicht ruinieren. Und was für ein Gefühl das ist, ihnen Liebe und Geborgenheit, Sicherheit und Rückhalt zu geben, ohne sie zu belügen und obendrein das Gleiche zurückzubekommen.

Ich habe festgestellt, dass es gar nicht so schlimm ist, mir helfen zu lassen, wenn ich nur will. Ich kann hinfallen, aber ich bleibe nicht liegen, sondern ich stehe wieder auf. Und das Alles funktioniert ohne dich! Das habe ich jetzt endlich begriffen. Deshalb werde ich mich von dir trennen! Ich werde zwar die eine oder andere schöne Stunde, die wir gemeinsam erlebten, nicht vergessen, aber in Zukunft gehe ich meinen Weg ohne dich.

Ich weiß, du wirst mir unterwegs auflauern, mich verfolgen und mein ganzes Leben lang immer wieder an meiner Tür stehen und um Einlass betteln. Vielleicht erwischst du mich auch mal auf dem falschen Fuß und versucht mir zu beweisen, dass nur du mir noch „helfen“ kannst. Dann sei dir aber gewiss, dass ich ab sofort mit einem starken Team an meiner Seite durch mein Leben gehe, das mir helfen wird, dich in die Schranken zu weisen. Ich kann und will mit dir nicht mehr leben! Bei aller Mühe, die du dir geben wirst, stößt du meine Entscheidung nicht mehr um.

Daher sage ich: „Leb` wohl lieber Alkohol!“

Dein Ulf

Angehörige sind wichtig Blaues Kreuz Angehörigengruppe

„Ich habe alles versucht und probiert, damit er aufhört zu trinken. Ich weiß nicht mehr weiter. Ich kann nicht mehr!“

Mit diesen Sätzen und mit verausgabten psychischen Kräften kommen sogenannte Co-Abhängige in die Gruppenstunde. Manche können kaum reden, sie schluchzen, weinen oder sind wütend, aufgebracht und verzweifelt. Es folgt eine ausführliche Beschreibung der momentanen Situation in Bezug auf das Trinkverhalten des Partners und den damit verbundenen Problemen. Der Abhängige ist oftmals nicht ansprechbar, gleichgültig, unehrlich, die familiären Beziehungen haben sich nach und nach verschlechtert. Angehörige übernehmen immer öfter die Verantwortung für den Partner, der nicht in der Lage ist selbst seine Probleme zu lösen. Zum Beispiel werden Entschuldigungen gegenüber Außenstehenden bei Versäumnissen oder Nachlässigkeiten des Partners durch den Angehörigen ausgesprochen. Das Leben dreht sich immer mehr um den trinkenden Partner. Diese Aussage bestätigen die Gruppenteilnehmer und erklären zum Erstaunen der „Neuen“, dass das Verhalten für einen „nassen“ Alkoholiker normal ist. Es nützt nichts, wenn man durch Ermahnungen, Vorwürfe, Kontrolle u.a. versucht den Alkoholiker vom Trinken abzuhalten und ihn zu ändern. Solche Hilfe hat den Angehörigen an die Grenzen seiner Kraft gebracht. Das Gefühl, dass irgendetwas falsch läuft, nicht richtig ist, haben Angehörige schon eine Zeit lang. Sie durchschauen nicht den Teufelskreis der Sucht und brauchen Hilfe von außen, von Menschen, die ähnliches erlebt haben.

„Der Angehörige lernt besser bzw. anders mit dem Problem des trinkenden Partners umzugehen. So kann das alltägliche Leben für ihn persönlich wesentlich erträglicher werden.“

Was soll ich denn machen? Wodurch kann sich dieses Dilemma ändern? Umdenken, die Blickrichtung und das eigene Handeln wieder auf sich selbst lenken. Solche Änderungen bleiben dem Abhängigen nicht verborgen und er bekommt eine Chance sich ebenfalls zu verändern. In unseren Gruppentreffen betrachten wir gemeinsam die momentane Situation und überlegen welche Faktoren das Trinken fördern und durch welche eigenen Aktivitäten im Zusammenleben eine Einsicht – „das Trinken ist nicht mehr normal, ich brauche Hilfe“ – herbeigeführt werden kann. Das ist ein Prozess der durch die Gruppenbesuche in Gang gebracht werden kann, wenn man dazu bereit ist und der ganz individuell über einen unterschiedlichen Zeitraum verläuft.

Kleine Schritte und Veränderungen, wie Verantwortung an den Betroffenen zurückgeben, eigene Schuldgefühle und Ängste abbauen, Hilfe durch Nithilfe erlernen, eigene Wünsche aufspüren und erfüllen, den Partner in gewisser Weise loslassen, können schon helfen und unterstützen. Aufklärend sind Informationen zum Verlauf der Alkoholabhängigkeit, nach gesundheitlichen Folgen, Rückfallgefahren und dem eigenen Umgang mit Alkohol.

Dass der Suchtkranke es lernt abstinenter zu leben und sich die Partnerschaft normalisiert, indem der Co-Pilot (liebevolle Bezeichnung für Angehörige von einem Betroffenen) seine falschverstandene Hilfe und Nächstenliebe ablegt, wäre wünschenswert. Es gibt aber eine Menge anderer Möglichkeiten. Der Angehörige lernt besser bzw. anders mit dem Problem des trinkenden Partners umzugehen. So kann das alltägliche Leben für ihn persönlich wesentlich erträglicher werden. Manchmal lassen sich Suchtverhalten und Partnerschaft nicht mehr miteinander vereinbaren und eine Trennung ist unumgänglich. So gibt es trotz eigener positiver Veränderungen auch schmerzliche Erfahrungen, die zu bewältigen sind.

„In der Gruppe fühlen sich die Teilnehmer verstanden, angenommen und durch die große Offenheit sehr wohl.“

Alle zwei Wochen tauschen sich die Co-Abhängigen aus. Rückschläge und Fortschritte werden diskutiert, neue Möglichkeiten angesprochen. Erfahrungsgemäß haben Angehörige einen sehr großen Redebedarf und die Gruppenstunde reicht nicht aus. Telefonate und persönliche Treffen vertiefen die geführten Gespräche.

In der Gruppe fühlen sich die Teilnehmer verstanden, angenommen und durch die große Offenheit sehr wohl. Über einen längeren Zeitraum entwickelt sich sogar ein gewisses familiäres Gefühl oder neue Freundschaften können entstehen.

SHG Blaues Kreuz Angehörigengruppe

14-tägig (ungerade Kalenderwoche), Montag 18.00 Uhr
Gemeinderaum der Evangelischen Gemeinde
Wismar, Spiegelberg 14 (St. Nikolai-Kirche)

Meine Geschichte

„Ich erlebte Menschen, die mir zuhörten, ganz offen und verständnisvoll reagierten und all meine Sorgen einordnen konnten.“

Mein Name ist Veronika, ich bin co-abhängig, 64 Jahre alt, verheiratet, drei Kinder, drei Enkelkinder und seit vielen Jahren in der Blau-Kreuz Gruppe. So stelle ich mich an den Gruppenabenden vor, wenn „Neue“ kommen.

Wie kam ich zur Blau-Kreuz Gruppe? Warum gehe ich noch heute regelmäßig dorthin? Ich suchte nach der Wende Hilfe vor allem für meinen Mann, aber auch für mich. In der Ostsee-Zeitung fand ich Adressen einiger Selbsthilfegruppen, darunter eine christliche Alkoholikergruppe, damals mit der Bezeichnung „AGAS“. Mein Gedanke war: ich bin nicht gläubig, doch mein Mann ist konfirmiert und vielleicht ist das eine Möglichkeit das Problem zu lösen. So fuhr ich nach Wismar zur Gruppenstunde und sprach mit dem Leiter über unsere Situation. Er meinte, dass nicht nur mein Mann krank sei, sondern auch ich. Das war mir unbegreiflich und ich wurde neugierig, wie das zu verstehen ist. Ich erlebte Menschen, die mir zuhörten, ganz offen und verständnisvoll reagierten und all meine Sorgen einordnen konnten. Hier fand ich einen Ort an dem ich alles aussprechen konnte, was sich über Jahre angestaut hatte. Ich lernte aus den Erfahrungen, der Denkweise und Gefühlswelt der „Trockenen“ und handelte zu Hause in mancher Situation anders als bisher. Das bemerkte auch mein Mann und das Familienleben wurde erträglicher. Ein halbes Jahr später war mein Mann, nach dem Gespräch mit dem Gruppenleiter und einem abstinenten Alkoholiker bereit mit dem Trinken aufzuhören. Ich tat es aus Solidarität ebenso. Einige Wochen besuchten wir die Gruppe gemeinsam. Dann war bei meinem Mann die Arbeit u.a. wichtiger. Ich ging weiterhin zur Gruppe und berichtete ihm davon.

Im Sommer besuchte die Gruppe das Jahresfest in Serrahn. Ich war tief beeindruckt von den fast 1000 Menschen, die einen Gottesdienst feierten, bei dem man die herzliche Freude über das abstinente Leben und die dankbare Freiheit über die Abhängigkeit spürte. Der Glaube wurde für mich eine wichtige Lebensquelle und gibt mir tagtäglich viel Mut, Kraft und Zuversicht. Nach einigen Jahren ist der christliche Gruppenleiter leider weggezogen.

Die Gruppe veränderte sich und ich versuchte ohne Gruppe auszukommen. Nach einer Zeit spürte ich, dass sich alte Gewohnheiten wieder einschlichen und mir früher der Austausch mit anderen geholfen hatte, den richtigen Weg beizubehalten. Ein Betroffener propagierte das Motto: wir haben „lebenslänglich“ und meinte damit, dass er standhaft dem Alkohol widerstehen kann, wenn er sein ganzes Leben lang die Gruppe aufsucht. Das Gleiche gilt meiner Meinung nach auch für die Co-Abhängigen und ich entschloss mich für die Gruppe.

Im Jahre 2007 erzählte ich auf der Rückfahrt von einem Seminar mit einer Angehörigen über einige private Dinge. Sie berichtete von so vielen Probleme, dass ich sagte: „eigentlich müsste das nach und nach in einer Angehörigen – Gruppe aufgearbeitet werden“. Mir fehlte aber die Zeit zu einem wöchentlichen Treff. Räumlichkeiten für die Gruppentreffen waren bereits vorhanden und so kam uns die Idee diese Treffen vierzehntägig anzubieten. Nach kurzen Absprachen war unsere Gruppe „geboren“. Seitdem treffen wir uns nicht nur um Partner und Angehörige, sondern auch Freunde und Kollegen von Alkoholabhängigen zu unterstützen und Hilfen anzubieten.



Der Blick zurück

Ich gehe nach vorn, der Blick ganz steif,
mein Herz es schlägt, doch die Seele nicht reift.

Nicht reif genug für die neue Welt,
der Mut zu schreiten in mir fehlt.

Der Kopf er summt leise,
eine Melodie singt auf liebe Weise.

Um mich herum die Welt erwacht,
Herz allein schaut traurig zurück, mit Besorgnis
bedacht.

Was kann ich tun,
der Schmerz lässt mich nicht ruhen?

So laufe ich weiter, tue so heiter,
doch schmerzt mein Herz.
Pass auf! Sonst wirst du scheitern.

Michelle-Alexandra Capizzi

Beratungsstellen

Sucht- und Drogenberatungsstelle Wismar

Diakoniewerk im nördlichen Mecklenburg gGmbH | Mecklenburger Straße 36a | 23966 Wismar

Telefon 03841-2240410 | Mail: suchtberatung.hwi@diakoniewerk-gvm.de

Außensprechstunde Warin | Am Markt 2a | 19417 Warin | Mittwoch 14.00 bis 16.00 Uhr und nach Vereinbarung

Sucht- und Drogenberatungsstelle Schwerin – Gadebusch

Außenstelle Gadebusch | Steinstraße 17 | 19205 Gadebusch

Telefon 03886-35163 | Mail: sb-gadebusch@suchthilfe-mv.de

Außensprechstunden in Schönberg und Grevesmühlen | Telefon 0152-09206985

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

Arbeiter-Samariter-Bund Kreisverband Wismar/NWM e.V. | Dorfstraße 10 | 23968 Gägelow

Telefon 03841-222616 | Mail: kiss@asbwismar.de

Gesundheitsamt

Fachdienst Öffentlicher Gesundheitsdienst des Landkreises Nordwestmecklenburg

Hinter dem Rathaus 15 | 23966 Wismar | Telefon 03841-3040-5300

Psychiatriekoordination Simona Neubauer

Telefon 03841-3040-5303 | Mail: s.neubauer@nordwestmecklenburg.de

Gesundheitsförderung/Prävention Ilona Scheufler

Telefon 03841-3040-5311 | Mail: i.scheufler@nordwestmecklenburg.de

Reha-Einrichtungen für Suchtkranke

AHG Therapiezentrum Ravensruh

Dorfstraße 5 | 23992 Neukloster OT Ravensruh | Telefon 038422-444-0 | Mail: Ravensruh@ahg.de

Außenstelle Wedendorfersee | Groß Hundorfer Weg 8 | 19217 Wedendorfersee OT Köchelsdorf

Telefon 03887-267970 | Mail: Ravensruh@ahg.de

AHG Klinik Schweriner See – Lübstorf

Am See 4 | 19069 Lübstorf | Telefon 03867-900-0 | Mail: fkschwerin@ahg.de

AHG Klinik Mecklenburg – Vitense-Parber

Dorfstraße 3 | 19217 Rehna OT Parber | Telefon 038872-91-0 | Mail: mecklenburg@ahg.de

Klinik | Tageskliniken

Sana Hanse-Klinikum Wismar GmbH – Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Störtebekerstraße 6 | 23966 Wismar | Telefon 03841-33-1280 | Mail: wismar@sana.de

Sana Hanse-Klinikum Wismar GmbH – Tageskliniken und Psychiatrische Institutsambulanzen

Tagesklinik Wismar | Psychotherapeutisch-psychosomatischer Behandlungsschwerpunkt

Dr.-Unruh-Straße 14 | 23970 Wismar | Telefon 03841-704636

Tagesklinik Gadebusch | Sozialpsychiatrischer Behandlungsschwerpunkt

Wismarsche Straße 9 | 19205 Gadebusch | Telefon 03886-2113988

Tagesklinik Grevesmühlen | Sozialpsychiatrischer Behandlungsschwerpunkt

Klützer Straße 13-15 | 23936 Grevesmühlen | Telefon 03881-7552310

Einrichtungen für Chronisch-Mehrfach-Abhängige

Wohnheim „TuHus“

Diakoniewerk im nördlichen Mecklenburg gGmbH | Mecklenburger Straße 31 | 23966 Wismar
Telefon 03841-283475 | Mail: manuela.eggert@diakoniewerk-gym.de

Haus „Confidence“

Kamlage & Kopmann OHG | Wismarsche Straße 8 | 19417 Jesendorf
Telefon 038484-66780 | Mail: kamkopconfidence@web.de

Psychosoziales Zentrum „Alte Molkerei“

Die Insel e.V. | Tages- und Wohnstätte für chronisch alkoholabhängige Menschen
Dorfstraße 14 | 23992 Poischendorf | Telefon 038429-799878 | Mail: altemolkerei-poischendorf@dieinsel-ev.de

Tagesstätte „Oase“ Gutshaus Mühlen Eichsen

Die Insel e.V. | Kleingruppenwohnen für Doppeldiagnose
Am Park 4 | 19205 Mühlen Eichsen | Telefon 038871-52111 | Mail: muehlen-eichsen@dieinsel-ev.de

Selbsthilfegruppen

Abhängigkeitskranke:

Selbsthilfegruppe AA (Anonyme Alkoholiker) | jeden Mittwoch, 19.00 Uhr
Spiegelberg 14 | 23966 Wismar

Abstinenzgruppe | jeden Dienstag, 19.00 Uhr
Tagespflegeeinrichtung Wohnhof „Schwarzes Kloster“ | Mecklenburger Straße 36-38 | 23966 Wismar

Blaues Kreuz – Begegnungsgruppe Spiegelberg | jeden Montag, 18.00 Uhr
Spiegelberg 14 | 23966 Wismar

Blaues Kreuz – Begegnungsgruppe Neustadt | jeden Dienstag, 18.00 Uhr
Gemeinderaum der Heiligen-Geist-Kirche | Lübsche Straße 31 (Eingang von der Neustadt) | 23966 Wismar

Freundeskreis – Gruppe Wismar Wendorf | jeden Dienstag, 18.00 Uhr
Haus der Begegnung | Rudi-Arndt-Straße 36 | 23968 Wismar

Freundeskreis – Gruppe „Rettungsring“ | jeden Mittwoch, 19.00 Uhr
Klostercafe – Diakonie „Schwarzes Kloster“ | Mecklenburger Straße 36-38 | 23966 Wismar

Freundeskreis – Donnerstagsgruppe | jeden Donnerstag, 19.00 Uhr
Neue Kirche | St.-Marien-Kirchhof | 23966 Wismar

Freundeskreis – Neukloster | jeden Freitag, 19.00 Uhr
Reha-Zentrum für Sehbehinderte | August-Bebel-Straße 5 (Haus 2) | 23992 Neukloster

Selbsthilfegruppe Lebensfreu(n)de | jeden Montag, 16.00 Uhr
Die Insel e.V. | Am Gerberhof 1 | 23936 Grevesmühlen

Therapeutisch geleitete Selbsthilfegruppe | jeden Montag, 17.00 Uhr
Turnerweg 6 | 23970 Wismar

Angehörigengruppe:

Blaues Kreuz – Angehörigengruppe | Montag (ungerade Kalenderwoche), 18.00 Uhr
Spiegelberg 14 | 23966 Wismar

Arbeiter-Samariter-Bund Kreisverband Wismar/NWM e.V.
**Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen (KISS)**

KISS: Informationen und Kontakt
Dorfstraße 10 | 23968 Gägelow

Ansprechpartner: Gudrun Wolter
Kristin Trimpe

Telefon: 03841-222616
Fax: 03841-227203
Mail: kiss@asbwismar.de
Website: www.asbwismar.de

Sprechzeiten:

Montag: 09.00 – 12.00 Uhr
Dienstag: 09.00 – 12.00 Uhr
13.00 – 15.30 Uhr
Mittwoch: 09.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag: 09.00 – 14.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

**Wir helfen
hier und jetzt.**



Arbeiter-Samariter-Bund