

»Das tat gut und machte nach Jahren der Verzweiflung wieder Mut«

Sucht-Selbsthilfegruppen Groß-Gerau | Im Mittelpunkt der Gruppentreffen stehen das offene Gespräch und die Begegnung. Hier stehen sich Betroffene und Angehörige mit Rat und Tat zur Seite. In Hessen gibt es sehr viele Selbsthilfegruppen »Sucht« für Betroffene und auch deren Angehörige. Wir sprachen mit Rudi Stadler, Leiter der Gruppe Kreuzbund e.V. – Groß-Gerau 1.



Herr Stadler, seit wann gibt es Ihre Sucht-Selbsthilfegruppe in Groß-Gerau, und wie sind Sie dazu gekommen?

Unsere Gruppe 1 gibt es schon viele Jahre. Im Juli 2015 feierten wir 40 Jahre Sucht-Selbsthilfe in Groß-Gerau. Wir, meine Frau und ich als Angehöriger, kamen im Oktober 1977 in die Gruppe. Der Kampf gegen die Alkoholsucht schien aussichtslos, er drohte unsere Familie zu zerstören. Die Kreuzbundgruppe gab mir schnell das Gefühl, im Kampf gegen die zerstörerische Sucht nicht mehr allein zu sein. Das tat gut und machte nach Jahren der Verzweiflung wieder Hoffnung. Mit Hilfe der Gruppe und therapeutischer Unterstützung durch Einzelgespräche war meine Frau nach zwei Jahren endlich bereit, eine Langzeitentwöhnung zu machen. Sie beendete diese erfolgreich, ein neues, abstinentes Leben begann. In nunmehr fast vierzig Jahren Gruppenbesuche habe ich viele tragische und traurige Schicksale kennengelernt. Meine Erfahrungen als Angehöriger konnte ich an Hilfesuchende weitergeben und durch den Erfahrungsaustausch Wege aus der Sucht aufzeigen. Nach dem viel zu frühen Tod unseres Gruppenleiters im Januar 2012 übertrug die Gruppe per Wahl mir als Sprecher Gruppenverantwortung.

Wo, wann und wie häufig treffen Sie sich? Wie kann ich mir Ihr Gruppentreffen vorstellen?

Unsere Gruppe für Betroffene und Angehörige trifft sich jeden Montag um 19 Uhr mit zwölf bis 18 Personen. Die Gruppe ist für mich wie zur zweiten Familie geworden, entsprechend herzlich fällt jedes Mal die gegenseitige Begrüßung aus. Die Verhältnisse Männer zu Frauen und Angehörige zu Betroffenen sind fast ausgeglichen. In Groß-Gerau haben wir auch noch zwei weitere Gruppen: Die Gruppe 2 trifft sich jeden zweiten Dienstag und die Gruppe 3, die Informations- und Aufbaugruppe, trifft sich jeden Mittwoch.

Was ist Ihnen an der Gruppenarbeit wichtig?

Offenheit und Ehrlichkeit sind wichtig und vor allem gilt das Gebot der Verschwiegenheit- also was in der Gruppe gesprochen wird, muss in der Gruppe bleiben. Nur so können wir in der Gruppe unsere Probleme ansprechen. Auch ist die Gruppe füreinander da, wenn man sie braucht, und wir erleben die Gruppenabende in einer angenehmen Gemeinschaft.

Wie sieht Ihre Gruppenarbeit aus?

In der Rückschau zum Anfang des neuen Jahres wird sich ausgetauscht, ob wir noch auf Kurs sind oder Veränderungen hilfreich wären. Beim Gruppenabend werden zunächst Organisatorisches, Einladungstermine für Seminare, Veranstaltungen und Verbandsinterne besprochen. Dann schauen wir, ob jemand was mitgebracht hat oder ob aus dem letzten Treffen noch was offen ist, so dass es dann angesprochen werden kann. Ist das nicht der Fall, bringt eine Blitzlichtrunde genügend Gesprächs-

stoff, bei der jedes Gruppenmitglied über sein derzeitiges physisches und psychisches Befinden berichtet. Situationen aus dem täglichen Leben, doch auch ganz allgemeine Themen als Impulse für interessante Gesprächsrunden. Da, oder gerade weil, für viele von uns die schwere Zeit der Sucht lange zurückliegt, ist es gut, in Abständen darüber zu sprechen. Bei allen, besonders bei den Angehörigen, sind die schrecklichen Bilder, Gefühle der Angst und des Misstrauens meist sofort wieder präsent. Sensibilisierung für die vielgestaltigen Gefahren des Rückfalls ist sehr wichtig. Hier liegt der große Nutzen unserer Arbeit in den Sucht-Selbsthilfgruppen.

Das sind Beispiele, die zeigen, wie wertvoll die Selbsthilfearbeit ist. Wie ich weiß, machen Sie aber auch noch mehr.

Ja, durch unseren Verband haben wir die Möglichkeit, an Aus-, Weiterbildungs- und Verbandsveranstaltungen teilzunehmen. Verschiedene Freizeitaktivitäten dienen dem gegenseitigen Kennenlernen, bieten die Möglichkeit für interessante Gespräche und sind für den Gesundheitsprozess der von Sucht betroffenen Familien wertvoll. Die Hilfsangebote der Sucht-Selbsthilfe sind kostenlos, doch sie sind nicht kostenfrei. Deshalb wissen wir die gesetzlich vereinbarten Zuwendungen der Krankenkassen sehr zu schätzen und danken auch der AOK Hessen für die finanzielle Unterstützung unserer Arbeit.

Herr Stadler, ich danke Ihnen für das Gespräch, und wir wünschen Ihnen und Ihrer Gruppe für die wertvolle Arbeit alles Gute.

www.kreuzbund-gross-gerau.de