

Hier haben alle das gleiche Problem

Selbsthilfegruppe des Freundeskreises für Suchthilfe besteht seit 15 Jahren - „Das Wichtigste ist das Aufstehen“

VON ANJA RÜSTMANN

PLÖN. „Über Sucht muss man sprechen“ steht auf dem Kaffeetisch. Der Inhalt ist ziemlich stark. Die Themen des Abends auch. An diesem Dienstagabend sitzen 17 Alkoholranke und eine Angehörige in dem Gruppenraum in der Krabbe 17. Sie wollen sprechen. Über ihre Abhängigkeit, ihre Probleme, über ihren Erfolg vom Alkohol loszukommen zu sein, über Rückfälle. Hier muss nicht groß erklärt werden. In der Selbsthilfegruppe versteht man sich. Bei Kaffee, Wasser, Apfelschorle und Keksen kommen die Lebensgeschichten auf den Tisch. Dazu ein paar Lebensweisheiten und echte Lebenshilfe. Wie unter Freunden.

Seit 15 Jahren gibt es diese Selbsthilfegruppe. Der Freundeskreis für Suchthilfe ist offen für alle möglichen Süchte. Also Abhängigkeit von Alkohol, Medikamenten, illegalen Drogen oder Medien (Computer/Internet oder Online-Spiele). Zurzeit treffen sich aber nur Alkoholranke. Im Alter von 39 bis 78 Jahren, sie sind Altenpfleger oder Dachdecker, Polizist oder Pastor, Hauswirtschaftlerin oder Zimmermann. Hier ist jeder willkommen.

Jetzt ist Werner ehrenamtlich Betreuer in Altenheim

„Meinen letzten Schluck Alkohol habe ich am 27. März 1978 am Bahnhof Zoo in Berlin getrunken“, erzählt Werner (78). Anfang der 80er-Jahre kam er nach Plön. Als ihm dann sein Job gekündigt wurde, drohte ein Rückfall, doch Werner hat es geschafft. Heute ist er ehrenamtlicher Betreuer im Altenheim und regelmäßiger Gast in der Selbsthilfegruppe. So wie Jörg (66). Seine erste Entgiftung machte er 1992. „Zehn Jahre war ich trocken.“ Doch dann kam schließlich ein Rückfall. In der Fachklinik Freudenhof machte ihm die Ärztin klar, dass er alkoholkrank ist. „Mein Sohn



Dienstag trifft sich die Selbsthilfegruppe „Freundeskreis Plön“ in der Krabbe 17, um sich auszutauschen, sich gegenseitig zuzuhören, Probleme zu besprechen – oder auch mal Pizza zu essen, wenn ein Gruppenmitglied Geburtstag hatte.

FOTO: ANJA RÜSTMANN

hat sich für seinen Vater früher geschämt“, erzählt er. Das ist Vergangenheit. Jörg lebt bewusst und ohne Alkohol. Und hat gerade alle Vorräte seiner Glühbirnen aus dem Discounter verschenkt, nachdem er im Fernsehen hörte, dass Rotwein enthalten sei. Sicher ist sicher.

„Mir geht es sehr gut“, berichtet Ute (64). Das kommt ihr so locker über die Lippen wie vorher der Satz „ich bin alkoholkrank“. Ihre Entgiftung liegt fast vier Jahre zurück. Einer Selbsthilfegruppe stand sie zunächst skeptisch gegenüber, jetzt fühlt sie sich im Freundeskreis für Suchthilfe wohl. „Wir sind hier unter uns, machen uns Mut!“ Frank (nicht Dr. St.)-Jährlinge hat 2013 eine Langzeittherapie gemacht. „30 Jahre lang

77 Seit einem Monat habe ich nichts getrunken. Es fühlt sich toll an, ich bin echt stolz.

Eine Teilnehmende (47), Freundeskreis Suchthilfe

habe ich täglich geöffnet, bis zur Bestrahlungssitzung.“ Fünf Jahre hat er auch auf der Straße gelebt. „Die Zeiten waren nicht schön“, sagt er heute. 2014 bekam er einen Schlaganfall, „das hat mir die Beine weggeklippt“, erzählt er. Und doch: „Seit 2013 fühle ich mich wie ein neuer Mensch, wie neu geboren.“ Das war, als er aufhörte, Alkohol zu trinken.

Eine 65-Jährige erzählt vom Problem mit der Tochter, Jörg von Spaziergängen mit der En-

kelin. Gerd hat gerade eine Absage für eine Wohnung bekommen. Er lebt in der sozialtherapeutischen Einrichtung Haus Ruhleben. Die 47-Jährige im Strickpullover hat etwas Positives zu berichten. „Seit einem Monat habe ich nichts getrunken“, sagt sie.

Die Gruppenmitglieder wollen ehrlich zu sich selbst sein

„Es fühlt sich so toll an, ich bin echt stolz.“ Vor allem, weil es im vergangenen Jahr mehrere Rückfälle gab. „Das Wichtigste ist das Aufstehen“, sagt Wolfgang Rathje. Er ist Gruppenverantwortlicher und moderiert die Gesprächsrunde. Wichtig ist, nicht zuzugreifen. Ehrlich zu sich selbst zu sein. Die Plöner Gruppe, Mitglied

im Landesverband des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe, will ihren 15. Geburtstag mit den anderen Selbsthilfegruppen im Land feiern. Unter dem Motto „Wir treffen uns“ findet ein besonderer Tag am 28. April statt. „Wir hören Vorträge, es gibt eine Andacht und Zeit, Probleme zu wälzen“, erzählt Wolfgang Rathje.

Zu den Dienstagstreffen der Selbsthilfegruppe in der Krabbe 17 (linker Eingang, Obergeschoss) jeweils um 19.30 Uhr sind jederzeit Interessierte willkommen, ob Betroffene oder Angehörige. Mittwochs findet außerdem ein Gruppenabend mit Patienten aus der Klinik Freudenhof statt. Wer sich näher informieren möchte, erreicht Rathje unter Tel. 04522/500319.