

Presseinformation

Laichingen, im Januar 2022

Ein Doppelklick und das Programm läuft wieder an – ihr fehlt mir!

Warum Selbsthilfegruppen?

Selbsthilfegruppen sind für suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen nicht hoch genug einzuschätzen“, sagt Rainer Breuning. Der Geschäftsführer der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Württemberg e.V. macht sich während der anhaltenden Pandemie Sorgen wegen einer erhöhten Rückfallgefahr für Suchtkranke. „Besonders die Anfangsphase eines abstinenten Lebens verlangt Kraft und Disziplin. Um die Abhängigkeit und den ‚Saufdruck‘ in den Griff zu bekommen, sind die Regelmäßigkeit der Gruppenabende, der Gedankenaustausch untereinander und die gegenseitige Unterstützung entscheidend. Fallen diese schützenden Faktoren weg, ist die Rückfallgefahr deutlich erhöht“, betont er.

„Ihr fehlt mir“ hört man derzeit immer wieder. Genauso wie das Eingeständnis, dass sich ohne Austausch und gegenseitiges Feedback der Saufdruck wieder bemerkbar macht. Zudem besteht die Gefahr, in alte Verhaltensweisen abzudriften, die in Herz und Hirn gespeichert sind: „Da braucht’s in kritischen Situationen nur einen ‚Doppelklick‘ und das alte Programm läuft wieder. Wenn dann keiner von euch in Reichweite ist und mir auf die Finger klopft, bin ich in Gefahr, in meine alten Verhaltensweisen rein zu schlittern, die vor vielen Jahren zu meiner Abhängigkeit geführt hatten“, schreibt ein Gruppenleiter. Für den Geschäftsführer ein sehr bewegendes Eingeständnis und der erneute Beweis für die Bedeutung der Selbsthilfe.

„Wir können niemanden retten. Aber wir können Hilfe zur Selbsthilfe anbieten“, weiß er. Ob die Hilfe greift oder nicht, hänge zum größten Teil von den Betroffenen selbst ab. „Sie müssen bereit werden, Hilfe anzunehmen. Denn zwischen dem, dass ein Mensch um Hilfe schreit und dann auch bereit ist, die angebotene Hilfe anzunehmen, liegt oft ein weiter Weg. Ein Weg des Leidens und der Einsamkeit“, weiß der Geschäftsführer aus langjähriger Erfahrung. Beim Zahnarzt mache man einfach den Mund auf und dieser regele das Problem für den Patienten, doch das funktioniere bei Suchtproblemen nicht. „Betroffene müssen akzeptieren, dass sie nur dann eine Chance haben, wenn sie die Verantwortung für eine neue Weichenstellung in ihrem Leben selbst übernehmen.“

Zu den Aktivitäten der Selbsthilfe zählen Gesprächsrunden ebenso wie Telefonate und gemeinsame Ausflüge. Und immer geht es um den Austausch von persönlichen Erfahrungen, von Ermutigung und Informationen, verbunden mit gegenseitiger Unterstützung. Oft entwickeln sich daraus jahrelange Freundschaften. Selbsthilfe ist eine Gemeinschaft, die gegenseitig stützt und stark macht.

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Landesverband Württemberg e.V. bestehen aus 87 Freundeskreisen. Rund 350 ehrenamtliche Mitarbeiter engagieren sich in ca. 150 Gesprächsgruppen für rund 2.000 Gruppenteilnehmer. Gemeinsames Ziel ist eine zufriedene und suchtmittelfreie Lebensgestaltung. Grundlage und Motivation der Arbeit ist die christliche Nächstenliebe. Im Verbund der Suchtkrankenhilfe übernehmen die Freundeskreise die wichtige Aufgabe der Nachsorge für suchtkranke Menschen sowie deren Angehörige und stabilisieren so die Behandlungserfolge von Suchtberatungsstellen und Fachkliniken.

Weitere Informationen unter www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de oder per Telefon in der Geschäftsstelle des Landesverbandes 07333 3778.

Ansprechpartner
Rainer Breuninger
Geschäftsführer
Tel. 07333 3778
info@freundeskreise-sucht-
wuerttemberg.de
www.freundeskreise-sucht-
wuerttemberg.de

Brigitte Scheiffele
Öffentlichkeitsarbeit
Tel.: 07337 92 20 65
info@media-muta.de