

Bevor Angehörige am Leidensdruck zerbrechen

Suchtkrankenhilfe: Grafschafter Freundeskreise bieten Unterstützung und „offenes Ohr“



Auch Angehörige brauchen Unterstützung: „Freundeskreise“ in der Graftschaft helfen Suchterkrankten und Mitbetroffenen.

Foto: Tobias Kleinschmidt/dpa

Von Norman Mummert

NORDHORN/UELSEN „Für Angehörige von Suchtkranken wird sehr wenig getan“, dieser Auffassung sind Gerlinde Jentsch aus Nordhorn und Gesine Goediker aus Uelsen. Beiden gemein ist: Sie engagieren sich im Freundeskreis Siloah, einer Art Selbsthilfegruppe für Menschen, die mit Abhängigkeiten ringen – und den Angehörigen, die sie auf diesem Weg begleiten. Sie zählen gewissermaßen zu dem „wenig“, das sie selbst beschreiben.

„Auch Angehörige brauchen Unterstützung und müssen lernen, mit dem Suchtproblem umzugehen“, berichten die beiden. Daher wollen sie Anlaufstelle sein für jene Hilfesuchenden. Fündig werden können die Angehörigen im Compass-Haus in Nordhorn, und das an jedem dritten Donnerstag im Monat. Von 14 bis 16 Uhr haben Jentsch und Goediker dort Räumlichkeiten für eine Sprechstunde. „Wir haben ein offenes Ohr für alle“, versprechen sie.

Jentsch und Goediker haben selbst Erfahrung im Umgang mit Suchtkranken, mit dem Leidensdruck der Angehörigen und mit der daraus resultierenden Hilflosigkeit. „Was soll ich tun? Wo gibt es Hilfe?“, mit diesen Fragen sahen sie sich konfrontiert.

Über die Drogenberatung „Drob“ fand die Nordhornerin zum Freundeskreis Siloah. Dieser trifft sich dienstags zu seinen Gruppenabenden im lutherischen Gemein-

Grafschafter Sucht- und Angehörigengruppen im Überblick

- Anonyme Alkoholiker treffen sich freitags beim Paritätischen in Nordhorn zwischen 20 und 22 Uhr. Gleichzeitig trifft sich die „Al-Anon“-Gruppe für Angehörige von Alkoholikern.
- Die Begegnungsgruppe „Blaues Kreuz Deutschland“ in Nordhorn will Suchtkranken und Angehörigen Wege aus der Sucht und zur Sinnfindung zeigen. Sie trifft sich dienstags im Jochen-Klepper-Haus in Nordhorn.
- Eine Selbsthilfegruppe für Suchtkranke bietet auch das DRK, mit dem



Auch Angehörige haben Gesprächsbedarf wissen Gerlinde Jentsch und Gesine Goediker. Beide engagieren sich für den Freundeskreis Siloah, Jentsch in Nordhorn und Goediker in Uelsen.

Foto: Mummert

Motto „eine zufriedene Abstinenz erreichen“.

■ Der Kreuzbund Grafschaft Bentheim trifft sich im Zwei-

Wochen-Rhythmus in Nordhorn sowie in Emlichheim. Einmal im Monat trifft sich zudem eine Frauen-

- Der Freundeskreis Siloah Nordhorn richtet sich an Suchtkranke und Angehörige, die sich dienstags im Gemeindehaus der Martin-Luther-Kirche in Nordhorn treffen.
- Der Siloah-Freundeskreis für die Graftschaft Bentheim trifft sich montags im Compass-Haus an der Nino-Allee.
- Der Bentheimer Ableger trifft sich freitags in Gildehaus.
- Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Siloah Uelsen kommt montags im lutherischen Gemeindehaus in Uelsen zusammen.

- Alle zwei Wochen donnerstags trifft sich der Siloah-Freundeskreis Emlichheim bei der Awo in der Samtgemeinde.
- Ebenfalls eine Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und Angehörige bietet der Verein für Sozialmedizin Nordhorn.
- Der Verein für Sozialmedizin Schüttorf/Bad Bentheim trifft sich donnerstags im „Haus der Diakonie“ in Schüttorf. nom **Interessierte** melden sich im Gesundheitsamt bei Dr. Annegret Hölscher unter Telefon 05921 961867.

dehaus an der Klarastraße auf der Blanke. An das erste Treffen vor über 20 Jahren kann sie sich noch gut erinnern: „Ich saß da, wie ein Häufchen Elend.“ Inzwischen ist Gerlinde Jentsch im Vorstand des Landesverbands „Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe“. „Es macht Spaß, anderen zu helfen“, beschreibt sie ihren Antrieb. Bei den Gruppenabenden sitzen nicht allein Suchterkrankte zusammen und schütten ihr Herz aus, auch Angehörigen wird sprichwörtlich ein Raum gegeben, in dem sie unter „Leidensgenossen“ sich den Ballast von der Seele reden können.

Ähnlich funktionieren auch die Treffen in der Samtgemeinde Uelsen. Einmal im Monat (immer montags) kommen Betroffene und ihre Angehörigen im lutherischen Gemeindehaus zusammen. „Der erste Schritt ist sehr schwer“, beschreibt Gesine Goediker. Scham spielt dabei ebenso eine Rolle wie Hilflosigkeit. In einer Samtgemeinde von der Größe Uelsens (rund 11.300 Einwohner) „kennt jeder jeden“, erläutert Goediker. Ist der Knoten erst einmal geplatzt und die Hemmschwellen überwunden, „dann fällt’s den Leuten leicht, anzurufen“, berichtet Goediker weiter. Sie versu-

che, mit Rat und Tat auch am Telefonhörer zur Seite zu stehen. „Wenn sie Vertrauen fassen, habe ich gute Arbeit geleistet“, sagt die Gruppenbegleiterin aus Uelsen.

Auf den Treffen gibt es immer wiederkehrende Gesprächsthemen: „Warum kann er nicht einfach aufhören?“, diese Frage, in einer Mischung aus Verzweiflung und Unverständnis fällt häufig unter Angehörigen. Ebenso wiederkehrende Themen sind: Rückfälle sowie Sucht in Verbindung mit Depressionen. „Und wenn nichts anliegt, gehen wir auch Mal Eisessen“, berichtet Goediker. Soziale Kontaktpflege, einen

Gemeinschaftssinn entwickeln und die Vorbereitung auf das Leben „draußen“ haben sich die Freundeskreise in Uelsen und der Kreisstadt zur Aufgabe gemacht. Gleichwohl betonen Jentsch und Goediker: „Selbsthilfe ersetzt keine Therapie.“

Stattdessen „möchten wir, dass Angehörige mehr für sich tun“ und ermutigen Betroffene, an der Nino-Allee nach Rat zu fragen. Begleitet werden die Freundeskreise vom Gesundheitsamt. Die inzwischen promovierte Dr. Annegret Hölscher (mit einer Doktorarbeit über Mangelernährung) ist Ansprechpartnerin (siehe Infobox).