

Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Göttingen e.V. arbeitet seit Jahren mit verschiedenen Einrichtungen in der Suchtkrankenhilfe zusammen.

Am Beispiel vom Therapiezentrum OPEN, <https://www.goettingen-suchthilfe.de/> einer medizinisch-stationären Rehabilitationseinrichtung für suchtkranke Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen von illegalen Drogen sowie begleitenden psychischen und somatischen Erkrankungen, wollen wir gerne auf diese Zusammenarbeit eingehen.

Für viele Patienten vom Therapiezentrum OPEN ist es wichtig nach ihrer Behandlung weiter etwas für sich zu tun, dafür stellte sich der Freundeskreis regelmäßig (alle 3 Monate) in der Einrichtung vor.

Viele der Patienten komme nicht aus Südniedersachsen, der Einzugsbereich erstreckt sich von Norddeutschland, Nordrhein-Westfalen, Hessen über Thüringen bis nach Sachsen. Daher ist es uns immer wichtig, nicht nur auf unser Angebot hinzuweisen, sondern die Bedeutung von Selbsthilfegruppen im Allgemeinen darzustellen. Eine große Anzahl der Patienten besuchen aus verschiedensten Gründen unsere Infogruppe. Patienten, die ihren Lebensmittelpunkt in Südniedersachsen haben gelingt es so, mit unserer Hilfe alle zufriedene Abstinenz zu erlangen, nach diesem Besuch unsere Infogruppe steht den Besuchern frei in einer von unseren 8 festen Gruppen, sich weiterhin mit ihrer Sucht Problematik auseinander zusetzen.

Anbei zwei Kurzinterview mit 2 Mitgliedern des Freundeskreises, Robert jetzt 24 Jahre und David 42 Jahre alt, die schon längere Zeit eine unserer festen Gruppen besuchen: Die Namen sind in diesen Fällen anonymisiert.

Robert: Wir kennen uns jetzt ja schon länger, was war deine Motivation unsere Infogruppe zu besuchen?

Ich habe in meiner Zeit während der Therapie gelernt, dass viele Menschen die Zeit dort drogenfrei überstehen. Danach kommt jedoch der schwierige Teil: das echte Leben. Ohne die Hilfe in einer Fachklinik hätte ich es nicht geschafft, einen guten Umgang mit der Sucht zu finden. Und somit war der Schluss naheliegend, nach dem Aufenthalt Hilfe in Form von Nachsorge in Anspruch zu nehmen.

Hattest du schon vorher Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen, wenn ja wie waren die? Wenn ja, gab es Unterschiede zu unserer Infogruppe?

Nein, andere Erfahrungen habe ich nicht. Ich habe jedoch gehört, dass sich der Freundeskreis von anderen Gruppen konzeptionell unterscheidet. Mir persönlich gefallen der Austausch und das Feedback der Gruppenmitglieder sehr gut. Immerhin ist dort, bei so vielen Mitgliedern, eine geballte Ladung Lebenserfahrung vor Ort. Das ist eine riesige Bereicherung für mich.

Was hat dich bewogen weiterzugehen und in eine feste Gruppe einzutreten?

Mir ist auf Dauer ein tiefergehender, persönlicher Bezug zu den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wichtig. Und der lässt sich langfristig nur in einer festen Konstellation herstellen. Es war also nur konsequent, diesen Schritt zu machen. Für den Einstieg in die Selbsthilfe war die Infogruppe jedoch super!

Sind deine Motive noch die gleichen wie zu Beginn?

Im Grunde ja: Ich will Abstinenz bleiben. Im Laufe der Therapie habe ich gemerkt, wie gut es mit nach und nach wieder ging. Es war nicht einfach an mir zu arbeiten und mein Leben auf die Kette zu bekommen. Und diesen Zustand kann ich im Rausch nicht aufrechterhalten.

Was fühlst du, nach so einem Gruppenbesuch?

Nach den Besuchen fühle ich mich oft erleichtert und glücklicher als vorher. Es tut gut sich Frust, Schmerz und Sorgen frei und ungeschönt von der Seele reden zu können. In seiner Lage verstanden zu werden und Unterstützung zu erfahren. Ich bin froh diese Möglichkeit zu haben. Ohne wäre es nur eine Frage der Zeit, bis zum Rückfall, gewesen.

David: Jetzt die gleichen Fragen an dich, was war deine Motivation unsere Infogruppe zu besuchen?

Mein Hauptmotiv für den Eintritt in die Selbsthilfegruppe war das Bedürfnis nach Unterstützung und Hilfe bei der Aufrechterhaltung der Abstinenz, zumal nach Abschluss der Therapie. Außerdem war mir das Zugehörigkeitsgefühl zu Menschen wichtig, die das gleiche oder ein ähnliches Problem haben oder hatten, dass ihr Leben stark beeinflusst hat.

Hattest du schon vorher Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen?

Das war mein erster Kontakt mit Selbsthilfegruppen

Was hat dich bewogen weiterzugehen und in eine feste Gruppe einzutreten?

Nach 6 Monaten regelmäßigen Besuch bei der Infogruppe habe ich den Wechsel zur festen Gruppe angenommen. Mit dem Ziel die Beziehungen zu anderen Mitgliedern noch besser und noch privater zu gestalten, da die Mitglieder in dieser Gruppe fest und ständig da sind, ist es nicht notwendig sich jedes Mal vorzustellen und kennenzulernen wie in der Info, so bleibt mehr Zeit für Gespräche und Fragen über die wichtigen Themen und Ereignisse.

Sind deine Motive noch die gleichen wie zu Beginn?

Die ursprünglichen Motive bleiben allerdings präsent und mittlerweile sind auch neue dazugekommen, beispielsweise neue Freundschaften und gegenseitige Hilfe.

Was fühlst du, nach so einem Gruppenbesuch?

Nach jedem unseren Treffen fühle ich mich deutlich besser, sicherer und mutiger. Da bekomme ich Energie und Schub für Weiteres. Und was vielleicht am wichtigsten ist: Verständnis.

Dies war nun die Sicht der Betroffenen, ich würde gerne auch die Therapeuten vom OPEN zu Wort kommen lassen. Herr Krüger, wir kennen uns ja schon lange, wie würden sie unsere Zusammenarbeit beschreiben?

Ich habe schon vor meiner Tätigkeit im Open viele Jahre mit Selbsthilfegruppen kooperiert, da ich viele Jahre in der Selbsthilfekontaktstelle (Gesundheitszentrum)

Osnabrück beschäftigt gewesen bin und daher den Wert der Arbeit der Selbsthilfegruppen sehr zu schätzen weiß. Insofern bin ich froh, dass gerade der Freundeskreis in Göttingen sehr gut aufgestellt ist und im Bereich Sucht sehr aktiv ist. Durch das niedrighschwellige Angebot und die gute Zusammenarbeit profitieren insbesondere einige Patienten aus unserer Einrichtung sehr.

Was sind die Vorteile für ihre Einrichtung und welche Vorteile haben die Patienten?

Wir merken, dass der Besuch der Patienten im Freundeskreis sich positiv auswirkt und diese in Bezug auf die Stärkung der Abstinenz weiter stabilisiert werden. Darüber hinaus können die Patienten bei den Treffen der Freundeskreise andere Menschen kennen lernen, die als Vorbilder dienen können, dass es sich lohnt trocken beziehungsweise clean zu bleiben. Darüber hinaus gibt es häufig auch Tipps für Patienten, die nach der Therapie in Göttingen bleiben wollen, für die Arbeits- und Wohnungssuche sowie die Möglichkeit der aktiven Freizeitgestaltung über die Gruppentreffen hinaus wie gemeinsame Theater- und Kinobesuche oder Fahrradtouren und ähnliches, aus denen sich dann auch neue Freundschaften bilden können.

Was sind Ihrer Meinung die Hauptgründe, dass so wenige Patienten die Vorteile von Selbsthilfe Gruppen nutzen oder anders gefragt wie müssten sich Selbsthilfe Gruppen aufstellen?

Manche Patienten sind nach dem Aufenthalt terapiemüde und wollen erst mal Abstand von weiteren Hilfsangeboten. Andere sind noch nicht bereit, zu akzeptieren, dass sie chronisch suchtkrank sind. Daher brauchen einige auch die Erfahrung, dass sie es alleine nicht schaffen, abstinent zu bleiben und brauchen daher mehrere Anläufe, bis sie ihre Situation als Alkoholiker oder Drogenabhängige annehmen können.

Auch wenn ich mir wünsche, dass noch viel mehr Patienten sich an den Freundeskreis oder andere Selbsthilfegruppen anschließen, freue ich mich für jeden, der diesen Weg findet. Ich finde gerade hier in Göttingen die Arbeit der Freundeskreise und die Zusammenarbeit mit dem Open sehr gut und freue mich immer über neue Ideen, wie wir die Zusammenarbeit noch weiter verbessern und ausbauen können.

Neben diesen Austausch gibt es auch weitere zusammenarbeiten mit der Therapie Einrichtung. So steht so gibt es regelmäßigen Treffen im „Arbeitskreis Sucht“ hier in Göttingen. Hier wird sich über aktuelle Entwicklungen und Vorgehensweisen ausgetauscht.

Es gibt direkte praktischen Zusammenarbeit als Beispiel, nenne ich hier gerne den 35. Gesundheitsmarkt in Göttingen, siehe Beitrag <https://www.freundeskreise-niedersachsen.de/aktuelles/berichte-komlett-2021/fk-goettingen-auf-gesundheitsmarkt/> .

Was mir auch gut in Erinnerung geblieben ist, war die Fachtagung „Selbsthilfe und Sucht“ 2019 im OPEN, wobei die Vernetzung zum Bereich illegalen Drogen und die Fragestellung, „dass viele jüngere Drogenabhängige oftmals Schwierigkeiten haben,

sich den schon etablierten Selbsthilfegruppen der Alkoholabhängigen anzuschließen“ zum Thema gemacht worden ist.

Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e.V. sieht sich bei dieser Zusammenarbeit vor allem darin bestätigt, die Sucht und ihre Mechanismen in den Vordergrund zu stellen und nicht das Suchtmittel. So ist es uns in der Vergangenheit gelungen, uns für alle Süchte zu öffnen.

Für den Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e.V.
Jürgen Fischer