



## Gemeinsam den Absprung schaffen

Der Freundeskreis Blaues Kreuz „Einstieg in den Ausstieg“ bietet Informationen und Hilfe

Noch immer sei die Hemmschwelle zu hoch, sich zu bekennen und Hilfsangebote anzunehmen. Sergio Kaminsky kennt sich aus und weiß genau, wovon er spricht. „Erst wenn der Leidensdruck zu groß geworden ist, finden die Betroffenen zu uns bzw. suchen nach Hilfsangeboten“, erklärt er.

Sergio Kaminsky war einer von ihnen, bevor er erkannte, dass er seine Gesundheit ruiniert. Heute ist er trocken und seine Erfahrungen helfen anderen den „Einstieg in den Ausstieg“ zu schaffen.

Sergio Kaminsky ist ehrenamtlicher Leiter der Selbsthilfegruppe „Freundeskreis des Blauen Kreuzes“ in der Erich-Mühsam-Straße

2. „Wir treffen uns hier jeden ersten und dritten Dienstag im Monat, 16 Uhr. Die Treffen sind offen und freiwillig, alles kann, nichts muss. Jeder, der zu uns kommt, „kann nur so viel preisgeben wie er möchte“, betont er und gibt damit Sicherheit. Der „Freundeskreis des Blauen Kreuzes“ ist eine Begegnungsgruppe für Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen und deren Angehörige. „Es besteht keine Bedingung an Alter, Geschlecht, Religionszugehörigkeit oder soziale Stellung. Ebenfalls werden keine Mitgliedsbeiträge erhoben“, führt Kaminsky weiter aus.

Es ist das gemeinsame Ziel, sich gegenseitig von den Erfahrungen zu berichten, sich Mut zu machen und zu helfen. „Wir möchten bei Betroffenen und ihrem Umfeld darauf hinwir-



Sergio Kaminsky ist Ansprechpartner für den Freundeskreis Blaues Kreuz „Einstieg in den Ausstieg“. Foto: Privat

ken, die Sucht als behandelbare Krankheit zu akzeptieren und sich ihr zu stellen und sie nicht als ‚unabänderlichen Charakterfehler‘ hinzunehmen. Ich beschreibe es gern so: Andere können keine Milch mehr trinken, weil sie Laktose intolerant sind und wir können eben keinen Alkohol mehr trinken.“

Die Gruppe versteht sich auch als „Notfallnetzwerk“, um Rückfälle aufzufangen bzw. möglichst schon im Vorfeld zu verhindern.

Das nächste Treffen findet am kommenden Dienstag, 19. Dezember, und am 2. Januar, jeweils 16 Uhr, in der Begegnungsstätte der GWB „Elstertal“, Erich-Mühsam-Straße 2, statt. Ebenfalls können Betroffene oder Interessierte die Gruppentreffen in der AOK, Ber-

liner Straße 147, mittwochs (außer der erste Mittwoch im Monat), 18.30 Uhr, aufsuchen.

Sergio Kaminsky ist auch einmal im Monat in der Fachklinik Klosterwald in Bad Klosterlausnitz und alle drei Wochen in der Entgiftungsstation am SRH-Wald-Klinikum, um dort die Gruppen und ihre Arbeit vorzustellen.

Zudem ist er im „Lotsennetzwerk Thüringen“ tätig. „Lotsen sind Sucht erfahrene Experten aus Selbsthilfegruppen, die mit ihrer Unterstützung freiwillig und ehrenamtlich helfen können, die Zahl der ‚Abstürze‘ nach stationären Aufenthalten zu verringern und die Folgen von Rückfällen, auch für das soziale Umfeld, zu mindern. Das Lotsennetzwerk ist für Menschen gedacht, welche sich (noch) nicht einer Gruppe anschließen möchten.“

Was wir nicht leisten können und wollen ist fachtherapeutische Arbeit, aber wir können ermutigen, solche Hilfe zu suchen und auf Grund unserer eigenen Erfahrungen Hinweise auf geeignete Einrichtungen zu geben und sie bei ersten Kontakt zu begleiten, da wir aus eigener Erfahrung wissen, wie schwer es fällt, den ersten Schritt zu tun.“

Wer Kontakt zu Sergio Kaminsky aufnehmen möchte, wählt die ☎ (0157) 73553962 oder ☎ (0365) 22659040.