

Interview mit einem Mitglied einer Suchtselbsthilfegruppe zum Anlass der „Aktionswoche Alkohol“ vom 08.-16.06.2024

Im Rahmen der diesjährigen „Aktionswoche Alkohol“ möchten wir auf einen wichtigen Teil der Suchthilfe, die Suchtselbsthilfegruppen, aufmerksam machen.

Suchtselbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen, die entweder selber von stoffgebundenen Süchten oder von Verhaltenssüchten betroffen sind oder es schließen sich deren Angehörige zusammen.

In den regelmäßigen, meist wöchentlichen Treffen steht das gegenseitige Zuhören, der Erfahrungsaustausch und die Erweiterung der persönlichen Ressourcen im Mittelpunkt. Selbsthilfegruppen sind kostenfrei und werden von den Betroffenen selbst geleitet, wobei sich die Teilnehmenden regelmäßig professionell schulen lassen, um ihre Bewältigungsstrategien auszubauen und zu festigen.

Wir haben mit Mathias aus Erfurt gesprochen, der nach seiner Entgiftung im Jahr 2022 nun seit circa einem Jahr begeistertes Mitglied in Suchtselbsthilfegruppen ist und seine positiven Erfahrungen, mit uns teilen möchte.

1. *Hallo Mathias, du besuchst regelmäßig eine Selbsthilfegruppe?*

Ich gehe sogar in drei verschiedene Selbsthilfegruppen hier in Erfurt. Erst wollte ich mir nur mehrere Eindrücke verschaffen, aber dann konnte ich mich nicht entscheiden, weil es so bunt ist und so viele bereichernde Persönlichkeiten dabei sind.

2. *Wieviele Teilnehmer*innen sind im Schnitt in den Gruppen vertreten?*

In der Regel sind zwischen 7 und 10 Personen in den Gruppen anwesend. Manchmal werden es bis zu 15 Leute, aber das ist eher selten.

3. *Welche Altersgruppen nehmen an euren Treffen teil?*

Auch das ist eine bunte Mischung, von sehr jungen Leuten im Alter von 21 Jahren bis hin zu Menschen, die kurz vor der Rente oder bereits in Rente sind.

4. *Wie kam es dazu, dass du in eine Selbsthilfegruppe eingetreten bist?*

Ungefähr ein Jahr nach meiner stationären Entgiftung hatte ich das Bedürfnis nach Austausch und Vernetzung mit Menschen, die eine ähnliche Historie wie ich haben unter anderem, weil ich meine Abstinenz stärken wollte. Ich ging wieder zur Station ins Klinikum, um mich dort zu informieren. Hier empfahl mir die Stationsschwester das Lotsennetzwerk Thüringen vom Fachverband der Drogen- und Suchthilfe e.V. und die Mitarbeiterin des Verbands wiederrum vermittelte mich in die Selbsthilfegruppen.

5. *Worüber tauscht ihr euch in den Gruppen aus?*

Es geht vor allem in den sogenannten Befindlichkeitsrunden, sich zu öffnen. Von banalen Alltagsproblemen bis hin zu positiven Achtsamkeitsmomenten tauschen wir uns aus und leiten daraus die Themen ab, die wir dann gemeinsam benennen und uns gegenseitig stärken. Es geht vor allem darum, den Gefühlen Ausdruck zu verleihen, was uns vor den Geschehnissen sehr schwerfiel. Erst wenn in der Gruppe einige beginnen sich zu öffnen, steigen andere mit ein.

6. *Welche Vorteile hat es Mitglied in einer Selbsthilfegruppe zu sein?*

Ich erkenne immer wieder, dass jeder Mensch ganz unterschiedliche Probleme mitbringt und dafür aber eben auch unterschiedliche Lösungsstrategien entwickelt hat. Das ist so bereichernd, wir geben uns auch keine Ratschläge, sondern Empfehlungen. Es gibt mir vor allem Selbstsicherheit und ich kann mit meinen Erfahrungen auch zurückgeben. Und du bekommst deinen Raum, egal wie banal es ist und es gibt Menschen, die dir zuhören und man lernt dadurch sich selber besser zu akzeptieren.

7. *Gibt es etwas, dass dir besonders positiv auffällt, wenn du an deine Teilnahme in den Gruppen denkst?*

*Immer, wenn neue Mitglieder*innen zu der Gruppe stoßen, erkenne ich bei den Vorstellungsrunden, dass ich auch mal an diesem Punkt war und ein Wachstumsprozess in mir stattgefunden hat und ich mich jetzt optimistischer, gefestigter und gestärkter fühle.*

8. *Gibt es irgendwelche Voraussetzungen, um Mitglied einer Selbsthilfegruppe zu werden?*

Es ist wichtig, dass Du das wirklich willst, zum Beispiel auch nüchtern zu den Treffen zu erscheinen. Ansonsten gibt es keine Voraussetzungen in dem Sinne, die Gruppen sind für alle offen.

Vielen herzlichen Dank, Mathias für deine Offenheit!

Für weitere Informationen zur Suchtselbsthilfe und den Zugang zu Selbsthilfegruppen erhalten Sie unter der Telefonnummer: 0361/ 3461746.

Informationen zum Lotsennetzwerk Thüringen erhalten Sie auf unserer Webseite: <https://lotsennetzwerk.de/>.

Das Interview führte Frau Fernández Álvarez

Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V.
Dubliner Straße 12, 99091 Erfurt