

„Nicht anders als Diabetes“

Seit zehn Jahren gibt es die „Selbsthilfegruppe Freiheit“ und seit kurzem bietet sie eine zweite Gruppe an. Hier, in Dülken, können Menschen aus dem ganzen Kreis Viersen und aus Mönchengladbach Gesprächspartner finden, um über ihre Suchtprobleme zu sprechen. „Meist entwickelt sich aber mehr daraus“, sagt Gründer Karsten Heymann.

von Daniel Uebber



Janine Rütten, Michael Gomes dos Santos, Vera Slotta, Sina Helgers und Karsten Heymann engagieren sich selbst ehrenamtlich in der Suchtselbsthilfe Freiheit. Foto: Daniel Uebber

Kreis Viersen/ Dülken.

Zwölf bis 16 Menschen kommen jeden Donnerstag hier an die Kreuzherrenstraße nach Dülken. Sie haben die unterschiedlichsten Probleme, aber doch eine Gemeinsamkeit: Sie sind abhängig oder Angehörige.

„Als ich vor vier Jahren das erste Mal hierher kam, nahm ich Heroin, Kokain, Pilze und Alkohol zu mir. Manchmal sogar gleichzeitig, um meine Sucht überhaupt stillen zu können“, berichtet Michael Gomes dos Santos. Er war ein „typischer Fall“, sagt Karsten Heymann, Gründer der Suchtselbsthilfegruppe „Freiheit“. „Denn viele unserer Besucher sind polytox abhängig, also haben verschiedene Suchtkrankheiten.“

Suchtkrank zu sein bedeutet aber nicht zwingend, dass man drogenabhängig ist. „Ich bin damals mit meiner Online-Sucht in die Suchtselbsthilfe-Gruppe gekommen“, sagt Janine Rütten. Ihre Abhängigkeit ging

so weit, dass sie am realen Leben nicht mehr teilnahm, nur noch zum Einkaufen raus ging und keine sozialen Kontakte mehr außerhalb der virtuellen Welt hatte.

„Ich habe mich jahrelang selbst belogen und mir eingeredet, dass mein Verhalten keine Sucht ist. Die Selbsthilfegruppe hat mir die Augen geöffnet.“ Wie das konkret ablief?

„Erst einmal haben wir für die Menschen, die zu uns kommen, ein offenes Ohr“, sagt Sina Helgers, die gemeinsam mit Karsten Heymann eine der beiden Gruppen leitet.

„Jeder kann das preisgeben, was er möchte. Oftmals gibt es Parallelen zwischen den Abhängigen und es tut gut zu erfahren, dass man mit seinen Problemen nicht alleine ist.“ Die geschulten Ehrenamtler wissen, wovon sie reden, sie sind alle mit dem Thema konfrontiert

und sprechen offen darüber: „Eine Sucht ist im Prinzip nicht anders als Diabetes.

Wir sprechen hier von einer anerkannten Krankheit“, sagt Sina Helgers. „Und zwar von einer Krankheit, die man nicht überwinden kann. Aber man kann sie zum Stillstand bringen, wenn man dazu bereit ist“, sagt Karsten Heymann, selbst seit 14 Jahren clean. Die Ehrenamtler leben alle seit Jahren abstinent und können so ihre Erfahrungen an Abhängige in verschiedenen Phasen weitergeben. „Es hilft den Menschen, die zu uns kommen, wenn sie wissen, dass wir das selbe durchgemacht haben, wie sie“, sagt Karsten Heymann. Vera Slotta, die gemeinsam mit Michael Gomes dos Santos die Montagsgruppe leitet, erklärt, dass sich aus den Treffen meist noch mehr ergibt: „Wir helfen uns auch ganz praktisch im All-

tag, etwa beim Umzug, bei der Jobsuche oder wenn man mal ein Auto zum Einkaufen braucht.“ Für Janine Rütten sind die Menschen bei der Suchtselbsthilfe Freiheit sogar so etwas „wie eine kleine Familie“.

FAKTEN

- Seit vergangener Woche gibt es nicht nur donnerstags, sondern auch montags, jeweils von 19 bis 20.30 Uhr, ein Treffen der Selbsthilfegruppe in der Teestube von Kontakt-Rat-Hilfe an der Kreuzherrenstraße 17-19 in Dülken. Jeder, der sich mit seiner Abhängigkeit auseinandersetzen möchte und den Mut zur Abstinenz hat, ist willkommen.
- Die Treffen sind auch für Angehörige von Suchtkranken zugänglich.
- Infos gibt es unter 0163/3387257 oder im Internet: suchtselbsthilfefreiheit.de