

Was tun, wenn Papa trinkt?

Neue Angehörigengruppe in der Neustadt

(sl) Als uns die Pressemitteilung des Kreuzbundes Mainz auf den Redaktionstisch flatterte, dass es seit diesem Frühjahr eine neue Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und ihre Angehörigen geben würde, war ich gleich davon überzeugt, dass wir vom Neustadt-Anzeiger unbedingt darüber berichten müssten. Wenig später hatte ich Roswitha Jansen am Telefon, die diese Gruppe leitet und sich viel Zeit genommen hat, mit mir zu sprechen.

Die Gruppe trifft sich an jedem ersten Donnerstag im Monat um 18.30 Uhr im caritas zentrum Delbrêl, in der Aspeltstraße 10 in der Neustadt. „Ich werde einfach zum nächsten Treffen kommen, dann lerne ich die Teilnehmer gleich persönlich kennen und kann den Artikel mit einigen Beispielen anreichern“, schlage ich Frau Jansen vor – und spüre auf der anderen Seite der Telefonleitung ein leicht irritiertes Zögern. „Ich glaube nicht, dass es gut ist, wenn Sie als Nicht-Betroffene in die Gruppe kommen und Fragen stellen. Wir verstehen uns als Unterstützer, Zuhörer und Begleiter, haben viel Vertrauen zueinander und legen Wert darauf, dass alle Sorgen, die wir selbst oder mit der Familie haben, unter uns bleiben“, sagt Roswitha Jansen und benutzt das „uns“ ganz bewusst. Sie selbst war – oder besser ist – eine Betroffene, denn abhängig bleibt man ein Leben lang, auch wenn man wie sie seit über 30 Jahren keinen Tropfen Alkohol mehr getrunken hat.

Foto: privat



Roswitha Jansen, Leiterin der Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und deren Angehörige

Alkohol – die Droge aus dem Supermarkt

Nach dem Drogenbericht für 2015 der DHS (Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren) trinkt jeder Deutsche – vom Baby bis zum Greis – im Jahr zehn Liter reinen Alkohol. Das wären umgerechnet 400 Halbliterflaschen Bier oder 133 Flaschen Wein pro Kopf. Trotz der Altersbeschränkung beim Kauf (erst ab 18) ist keine Droge leichter zu beschaffen als Alkohol. Zigaretten kommen gleich danach! Wenn der Kunde eben „alt genug“ aussieht, steht dem Kauf nichts im Wege. Kein Wunder also, dass in Deutschland an diesen legalen Drogen hundertmal so viele Menschen sterben wie an allen verbotenen Drogen zusammen. In Zahlen ausgedrückt sind das 200 Alkohol- und 300 Tabaktote pro Tag! Jährlich sterben also 200.000 Menschen, so viel wie die Bevölkerung von Mainz, einschließlich der Vororte!

Erfahrung nutzen, um anderen zu helfen

Roswitha Jansen, die heute Mitte sechzig ist, spricht offen über die Suchterfahrungen, die sie als junge Frau in den siebziger Jahren durchlebt und durchlitten hatte. „Sucht hat auch immer etwas mit Suchen zu tun“ weiß sie heute und sie

weiß auch, dass Sucht eine Krankheit ist, bei der man nie nach Schuld oder Schuldigen fragen sollte. Am wichtigsten ist aber die Erfahrung, wie viel Kraft es kostet, von der eigenen Sucht loszukommen. Sie schaffte es schließlich 1982 nach einer sechsmonatigen Langzeittherapie der BfA (der Deutschen Rentenversicherung) und durch die Unterstützung des Kreuzbundes (s. Info-Kasten), mit dessen Förderung sie später sogar eine Suchtberaterausbildung abschloss und nun selbst eine Gruppe leiten kann.

Auch Angehörige brauchen Hilfe

Als sie schon lange trocken war, lernte sie am eigenen Leibe auch jene Form von Alkoholleiden kennen, die heute das Hauptthema in ihrer Selbsthilfegruppe ist, nämlich die Probleme der Angehörigen. Sie werden, oft ohne es zu wissen, zu Co-Abhängigen und machen damit alles noch schlimmer! Wer nämlich den trinkenden Angehörigen vor anderen – besonders dem Arbeitgeber – deckt und entschuldigt, wer die Augen zudrückt, sich damit tröstet, dass ja jeder gern mal ein Gläschen trinkt und „um des lieben Friedens willen“ das Thema Alkohol vermeidet, der wird ungewollt zum Komplizen – oder wie es in der „Suchtsprache“ heißt, eben zum Co-Abhängigen. Eine Selbsthilfegruppe kann hier wertvolle Unterstützung sein, denn den Mut zu haben, mit anderen Betroffenen darüber zu reden, tut unendlich gut. Und niemand weiß das besser als Roswitha Jansen: Nach jahrelangem vergeblichen Kampf gegen die Alkoholkrankheit ihres zweiten Mannes trennte sie sich im vergangenen Jahr von ihm. Aber sie räumt ein, dass sie mit ihm noch einmal das Problem der Sucht angehen würde, wenn er nur bereit wäre, Einsicht und echte Kapitulation vor seiner Sucht zu zeigen. Zwei Voraussetzungen, die unabdingbar sind, wenn man trocken werden will – und ein Beispiel dafür, was Angehörige lernen können und wissen müssen, wenn sie wirklich helfen wollen.

Kontakt:
Roswitha Jansen
Tel.: 2494024 (privat)
r.jansen@kreuzbund-dv-mainz.de

Der Kreuzbund wurde 1896 gegründet und hat seinen Ursprung in der kath. Kirche. Er ist ein Selbsthilfeverband für Suchtkranke und Angehörige. Derzeit gibt es bundesweit ca. 1.400 Selbsthilfegruppen, in denen 20.000 Menschen Hilfe finden.

Nähere Informationen finden Sie unter www.kreuzbund.de

infobox

