

Wege aus der Sucht

Im Kreuzbund finden Betroffene Hilfe

INTERVIEW ALEXANDER MATSCHAK



E

r ist der zahlenmäßig größte Sucht-Selbsthilfverband in Deutschland und ein Fachverband der Caritas: der Kreuzbund. Die Vereinigung wurde 1896 von dem katholischen Priester Josef Neumann in Aachen als Alkohol-Abstinenz-

verband gegründet. Im Laufe der Jahrzehnte entwickelte sich der Kreuzbund zu einer Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft, die heute deutschlandweit für Suchtkranke und deren Angehörige tätig ist. Rund 25.000 Menschen besuchen bundesweit rund 1.400 Selbsthilfegruppen.

Auch im Bistum Mainz ist der Kreuzbund aktiv: Wir haben Christine Müller aus Raunheim über ihre ehrenamtliche Arbeit beim Kreuzbund befragt. Müller

war auch im Diözesanvorstand tätig, davon sechs Jahre lang als stellvertretende Vorsitzende. Darüber hinaus ist sie Bundesdelegierte des Kreuzbundes und Sprecherin der Landeskonferenz der Hessischen Landesstelle für Sucht sowie Ansprechpartnerin für Medikamenten-abhängige.

Sozialcourage: Frau Müller, wie lange engagieren Sie sich schon beim Kreuzbund?

Christine Müller: Mitglied des Kreuz-



Arbeitet nach einer Suchterkrankung seit 20 Jahren ehrenamtlich für den Kreuzbund: Christine Müller.

bundes bin ich seit 1990, zum Verband gestoßen bin ich bereits 1987. Seit 20 Jahren leite ich eine Selbsthilfegruppe in Raunheim. Sie ist eine von 72 Selbsthilfegruppen beim Kreuzbund-Diözesanverband Mainz.

Sozialcourage: Wer kommt zu diesen Treffen?

Müller: Wie bei allen Gruppen im Bistum Mainz kommen zwischen zehn und 20 Personen zu unseren Treffen. Es sind Menschen, die von einer Sucht betroffen sind – sei es Alkohol, Medikamente oder auch Glücksspiel. Die meisten unserer Gruppen sind gemischte Gruppen, das heißt, es kommen Betroffene und ihre Partner. Es gibt aber auch reine Frauen- bzw. Männergruppen, außerdem Gruppen für junge Menschen.

Sozialcourage: Wie helfen Sie den Suchtkranken?

Müller: Es ist das Anliegen des Kreuzbundes, Suchtkranken und ihren Angehörigen unterschiedlichste Hilfe anzubieten, um aus der Sucht auszusteigen. Wir unterstützen sie dabei, Wege in ein suchtmittelfreies Leben zu finden und informieren über Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten. Oft sind die Gruppen und unsere ehrenamtlichen Helfer die erste Kontaktstelle für einen Suchtkranken. Wir begleiten die Suchtkranken manchmal bereits vor und während einer ambulanten oder stationären Behandlung. Und später dann auch zur Nachsorge – eben so lange, wie die Menschen es benötigen.

Sozialcourage: Wie sieht die Gruppenarbeit konkret aus?

Müller: Da sind vor allem die Gespräche mit anderen Betroffenen, die Ähnliches durchmachen oder durchgemacht haben. Sie sollen die Betroffenen aus ihrem Suchtkreislauf befreien, sollen Hilfe zur Selbsthilfe geben. Die Gruppenarbeit hilft den Teilnehmern dabei, ihre Probleme zu lösen, sich im Alltag neu zu Recht zu finden und eine positive Lebenseinstellung zu gewinnen. Außerdem fördern wir eine sinnvolle Freizeitgestaltung – frei vom Suchtmittel. Verschwiegenheit nach außen ist dabei eine Voraussetzung für einen vertrauensvollen Umgang innerhalb der Gruppe.

Sozialcourage: Das heißt, die Betroffenen besuchen ihr Leben lang eine Selbsthilfegruppe?

Müller: Das ist ganz unterschiedlich. Manche kommen und gehen nach kurzer Zeit, andere bleiben zehn, 20 oder 30 Jahre in einer Gruppe. Ein Mal in der Woche trifft man sich, tauscht sich aus, arbeitet an neuen Themen. So geben die Gruppentreffen den Betroffenen Stabilität im Leben. Das ist ganz entscheidend, um nicht wieder rückfällig zu werden – vor allem in Krisenzeiten.

Sozialcourage: ... und das alles mit Ehrenamtlichen?

Müller: Wir Ehrenamtlichen sind das Fundament des Kreuzbundes. Ohne sie würde unsere Arbeit wohl nicht funktionieren. Ich selber habe mich zum betrieblichen und ehrenamtlichen Suchtberater fortgebildet, seit diesem Jahr bin ich zertifizierte Gesundheitsberaterin.

Sozialcourage: Sie sagten, dass Sie seit 1987 zum Kreuzbund gestoßen sind. Waren Sie selbst süchtig?

Müller: Ja, ich war medikamentenabhängig. Ich befand mich in einer schwierigen Lebenssituation, war oft überfordert. Mein damaliger Arzt verschrieb mir Psychopharmaka, so genannte Benzodiazepine. Allerdings verhielt er sich damals sehr nachlässig: Er machte mich nicht darauf aufmerksam, dass diese Medikamente abhängig machen. Anfangs halfen sie mir, mein Leben besser in den Griff zu bekommen. Nach und nach haben die Medikamente aber angefangen, über mich und mein Leben zu

bestimmen. Immer öfter habe ich auf sie zurückgegriffen, selbst in Situationen, die ich früher noch ohne sie bewältigt habe. Acht Jahre lang habe ich die Pillen geschluckt. Und so kam ich dann zum Kreuzbund.



KREUZBUND

Sozialcourage: Ist diese Suchterfahrung fast schon so eine Art Voraussetzung für Ihre Arbeit beim Kreuzbund?

Müller: Ich denke schon, ja. Ich bin deswegen beim Kreuzbund und bei der Deutschen Hauptstelle für Sucht (DHS) auch die Ansprechpartnerin für Medikamentenabhängige. Es ist für mich ein wichtiges Thema, ich setze mich sehr dafür ein und habe schon etliche Projekte begleitet. Medikamentenabhängigkeit findet sich bei Frauen häufiger als bei Männern. Diese Art der Sucht bleibt lange unbemerkt: Man riecht sie nicht, man sieht sie nicht und man funktioniert im Alltag für eine bestimmte Zeit ganz gut. Das ist ein Unterschied zur Alkoholabhängigkeit, die eher noch mehr bei Männern zu finden ist.