

## Blaues Kreuz Haan: Hilfe zur Selbsthilfe

### Treffpunkt für Suchtkranke und ihre Angehörigen

**Haan (bl).** Gerade in dieser Jahreszeit spielt Alkohol eine große Rolle: Bei der Weihnachtsfeier, zum Weihnachtsmenü und besonders zu Silvester. Für viele Alkoholranke eine schwere Zeit der Abstinenz.



Sich einzugestehen, dass man Alkoholiker ist, ist aber wahrscheinlich der schwerste Schritt, den an Alkoholismus erkrankte gehen müssen. Die nötige Hilfe anzunehmen, um sich aus der Sucht zu befreien, dafür fehlt vielen schlichtweg die Kraft und der Mut. Zulange haben sie die Erkrankung gut verheimlichen können, denken zahlreiche Betroffene. Doch wenn man nicht mehr trinkt weil es schmeckt, sondern weil der Körper danach verlangt, ist Vorsicht geboten. Oftmals ist es das Umfeld, das zur Therapie rät. Besonders die Familien leiden mit. Partner werden häufig zu Co-Abhängigen, die zwar nicht selbst der Sucht verfallen aber mitfühlen oder sogar sich die Schuld an der Erkrankung des Partners geben. Kinder versuchen nicht selten das Bild einer heilen Familie nach außen zu tragen und werden ähnlich wie die Erkrankten zu »Meistern« des Vertuschens.

All das, was mit der Selbsterkenntnis, dem Entzug und der Abstinenz zu tun hat, damit kennen sich die vier Teamleiter des Blauen Kreuzes in Haan aus. Sie waren selbst suchtkrank und bringen ihre Erfahrungen in die wöchentlichen Gruppentreffen mit ein. Seit 1988 treffen sich beim Blauen Kreuz Haan neben der Hauptgruppe der Alkoholranke auch Drogen-, Medikamenten- und Spielsüchtige sowie Co-Abhängige. Letztere machen sogar die Hälfte der aktuell 20-köpfigen Gruppe aus. Alle Betroffenen erfahren hier Hilfe, Verständnis und Unterstützung. Dorit Koop, die Leiterin der Haaner Gruppe, ist den harten Weg vom Entzug bis zur Abstinenz selbst gegangen – mit einigen schweren Hürden: Führerscheinentzug, Rückfälle und einige Begleiterkrankungen. Vor elf Jahren hat sie es geschafft, seitdem ist sie trocken und kann anderen dabei helfen. Sie hat – wie alle Mitarbeiter – eine Ausbildung zur Suchtkrankehelferin und zur Gruppenleiterin. Dorit Koop weiß zu gut: »Der Weg zu uns fällt allen neuen schwer.« Die meisten denken dabei an die amerikanischen Filme, wo man bei den Anonymen Alkoholikern vor die Gruppe treten muss, um sich vor versammelter Mannschaft zu outen. Das ist in Haan nicht so. Dorit Koop: »Jeder kann – aber niemand MUSS – sich bei uns äußern und mitarbeiten. MUSS ist in der Gruppe ein verpönte Wort, genauso wie NIE.« Denn für das »NIE« mehr trinken braucht es Zeit. Für die wöchentlichen Treffen, montags von 19.30 bis 21 Uhr, stellt die Freie evangelische Gemeinde Haan die Räumlichkeiten zur Verfügung. Jedes Meeting fängt mit einem sogenannten »Blitzlicht« an. Das ist eine Kurzzusammenfassung der Woche, in der einzelne berichten wie es ihnen ergangen ist. Dann werden aktuelle Probleme oder ein bestimmtes Thema besprochen. Dorit Koop: »Bei einigen sprudelt es so raus.« Unter Gleichgesinnten braucht sich niemand zu verstecken oder zu schämen. Das Gesagte bleibt in der Gruppe und wird nicht nach außen getragen. Viele bleiben dieser Gemeinschaft treu, obwohl sie schon lange trocken sind. Nicht nur die Gesprächskreise fördern die Gemeinschaft, auch weitere Aktivitäten, beispielsweise Ausflüge oder Vorträge von Referenten, tragen dazu bei. Unterstützt wird die Begegnungsgruppe Haan von der Bundeszentrale des Blauen Kreuzes in Wuppertal und vom Landesverband Rheinland. Seit Anfang 2010 haben die Haaner zusätzlich eine reine Frauengruppe, die bisher aus sieben Frauen besteht, die sich jeden zweiten Freitag im Monat treffen. Dorit Koop: »Frauen gehen mit Suchtproblemen meist anders um als Männer.«

Jeder kann ohne Voranmeldung die Gruppen aufsuchen. Die einzige Bedingung ist: »Nüchtern, ohne vorher Drogen konsumiert zu haben«, erklärt die Leiterin. Mehr zum Blauen Kreuz Haan erfährt man auf der Internetseite, [www.blaues-kreuz.de/haan/](http://www.blaues-kreuz.de/haan/), oder über Dorit Koop, Telefon 02129 – 3459797.

**Haaner Wochenpost vom 04. Januar 2011**

**Redaktion: Bettina Lyko**

**Foto: Bettina Lyko**