

Alkohol-Hilfe nun auch vor Ort

Von Karsten Mittelstädt

Schätzungsweise 1 400 Hückeswagener brauchen Hilfe. Hilfe, weil sie ein Alkoholproblem haben. Ab 3. November werden sie diese Hilfe in Hückeswagen erhalten können, denn Gisela und Siegfried Heinrich werden eine Selbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes aufbauen.

Wieviel Hückeswagener tatsächlich nicht mit Alkohol umgehen können, weiß niemand. "Es gibt Schätzungen wonach neun Prozent der Bevölkerung suchtgefährdet sind", sagt Siegfried Heinrich. Er weiß, wovon er spricht. Heinrich hat den Absturz, den der Alkohol in sein Leben gebracht hatte, schon viele Jahre hinter sich. "Ich weiß noch genau, 1997 war mein letztes nasses Altstadtfest. Da war ich Samstagmittag schon total hinüber." Er hat es geschafft, wieder ein Leben ohne Alkohol zu führen. Dabei hat ihm vor allem seine Ehefrau Gisela geholfen, aber auch Einrichtungen wie das Blaue Kreuz. Es gibt verschiedene Hilfsangebote für Alkoholiker, erklärt Heinrich. "Wir haben alle das gleiche Ziel. Menschen zu helfen wieder ohne Alkohol leben zu können." Das Blaue Kreuz unterscheidet sich beispielsweise von den Anonymen Alkoholikern durch den christlichen Hintergrund.

Die Mitglieder bekennen sich zum christlichen Glauben und beziehen vor allem die Angehörigen in den langwierigen Prozess mit ein. Heinrich und seine Frau haben einen Unterstützer, der beide Gruppen besucht. "Beide haben ihre Berechtigung und Vorteile. Eine Konkurrenzsituation gibt es da nicht."

Auch nicht zu der Selbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes in Dabringhausen, wo Gisela und Siegfried Heinrich sich schon seit Jahren engagieren, um anderen zu helfen. Beide haben eine Ausbildung zum ehrenamtlichen Suchthelfer absolviert. Der Bundesverband Blaues Kreuz mit Sitz in Wuppertal hat der Gründung der Selbsthilfegruppe Hückeswagen bereits zugestimmt.

Das Ehepaar Heinrich will nicht nur Ansprechpartner für Suchtkranke selbst sein. Heinrich: "Ein Einzelner ist krank, aber die ganze Familie ist betroffen." Gisela Heinrich sah sich in der Zeit, als ihr Mann trank, als Co-Abhängige. "Angehörige versuchen oft, die Abhängigkeit zu vertuschen und helfen den Kranken dann auch noch", so ihre Erfahrung. Deshalb können sich auch Angehörige, "die oft verzweifelter sind, als die Alkoholkranken selbst" (Heinrich), an die beiden wenden.

Das erste Treffen soll am 3. November in den Räumen der Kreuzkirche, Montanusstraße, von 19.30 bis 21 Uhr stattfinden. "Die Gruppe ist aber für alle offen", betonen beide. Für Männer, Frauen, egal welcher Konfession.

"Wir können helfen, Wege aufzeichnen, wie man aus dem Teufelskreis herauskommt, letztlich muss das aber jeder selbst schaffen", macht Siegfried Heinrich klar. Das Blaue Kreuz, das 1877 von Pfarrer Rochat gegründet wurde, gibt es mittlerweile in 50 Ländern. In Deutschland existieren rund 1100 Selbsthilfegruppen.

Da die Mitarbeit ehrenamtlich ist, ist die Teilnahme natürlich kostenlos, sagen beide.

Beim ersten Treffen will Heinrich erst einmal vorstellen, was die Selbsthilfegruppe leisten kann. "Das Blaue Kreuz ist familiär aufgebaut, aber jeder der kommt, muss sich zur Verschwiegenheit verpflichten. Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch dort", macht er klar.

Seit acht Jahren ist Heinrich im Blauen Kreuz Dabringhausen aktiv. Schön länger haben er und seine Frau den Wunsch, eine Selbsthilfegruppe an ihrem Wohnort aufzubauen, um in Hückeswagen zu helfen. Warum? "Weil die letzten elf Jahre die zufriedensten meines Lebens waren

Wieviel Alkohol ist zuviel?

(kam). "Wieviel ist zuviel?" Diese Frage wird Heinrich und seinen Mitstreitern oft gestellt. "Es gibt Fakten, wonach täglicher Konsum einer bestimmten Menge Alkohol gefährlich ist." Die individuelle Situation sei aber sehr unterschiedlich.

Wer täglich Alkohol trinkt oder ein "Wochenendtrinker" ist, sollte sein Verhalten überdenken. Heinrich: "Es gibt verschiedene Warnzeichen."

Abmahnung des Chefs wegen Trunkenheit

Verlust des Führerscheins

Verlust der Partnerin

Gesundheitliche Probleme.

Wer einmal alkoholkrank ist, "ist es bis an sein Lebensende". "Kontrolliertes Trinken ist für Alkoholabhängige unmöglich." Die Selbsthilfegruppe kann den Weg in ein wieder zufriedenes Leben zeigen. Ein schwieriger Weg, wie Heinrich zugibt.

"Der Suchtdruck ist groß. Aber besser ein Telefon zur Hand nehmen als die Flasche." Und er fügt hinzu: "Alkohol, darüber sollte sich jeder klar sein, ist ein Lösungsmittel. Nicht für Probleme, sondern vom Partner und des bisherigen Lebens.