

Bericht über eine Selbsthilfegruppe für suchtkranke Menschen aus der ehemaligen UDSSR

10.05.2011

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich bin Wladimir Rosin, Mitglied des Kreuzbundes und Gruppenleiter der Gruppe Nr.4 (Migrantengruppe) in Bad Kreuznach.

Unsere Gruppe entstand als solche, weil wir abstinent, bzw. trocken leben wollten, aber die deutsche Sprache nicht so gut beherrschten. Die Initiative dafür lag bei dem Regionalvorsitzenden des Kreuzbundes, Willi Pisper und dem Sozialarbeiter der Suchtberatung der Caritas, Ludwig Feldmann. Sie empfahlen mir eine Extragruppe von russisch sprechenden Migranten zu organisieren. Das war ungefähr vor 10 Jahren.

Wir bekamen einen Raum für die Gruppensitzungen, Fachliteratur und jegliche Unterstützung von Kreuzbund und Caritasverband. Es wurde eine feste Treffzeit vereinbart, die bis heute gilt - jeden Samstag von 15 bis 17 Uhr. Dieser Termin wurde absichtlich aufs Wochenende gelegt – das sind meistens Trinktage.

Aber zuerst eine kurze Vorgeschichte.

Ich kenne den Kreuzbund seit 1997. Damals war ich wegen Führerscheinenzug in eine Selbsthilfegruppe gekommen. Obwohl ich regelmäßig die Sitzungen dieser Gruppe besuchte und kein Alkohol trank, habe ich mir keine klaren Gedanken über Abstinenz und nüchternes Leben gemacht. Ich war ein normaler Mensch, wie auch alle anderen Menschen – so dachte ich.

Nachdem ich den Führerschein wieder bekam, hörte ich auf, die Gruppe zu besuchen und begann „ein bisschen“ zu trinken. Dann trank ich mehr und mehr, bis zum zweiten Führerscheinenzug mit 2,5 Promille.

Da sagte ich mir selbst: „Nun, bist du jetzt zufrieden? Du bist ein Nichts, ein Verlierer! Du bist hilflos und kannst deine Probleme allein nicht meistern, du brauchst Hilfe und zwar sofort.“

Ich ging wieder in die Kreuzbundgruppe. Der Gruppenleiter Ludwig Feldman beruhigte mich und sagte, dass richtige Gedanken nicht über Führerschein sein sollten, sondern über sich selbst, über abstinentes Leben, über eigene Zukunft und Familie. Diesmal war ich in der Gruppe aktiv, hörte aufmerksam zu, was die anderen Mitglieder sagten, erzählte über meine Probleme und Gefühle, über immer öftere Anlässe zu trinken, über miserable Zustände nach dem Alkoholabusus, über meine Ängste, Scham, Schuldgefühl. Ich las viel Fachliteratur, die mir in der Gruppe empfohlen und gegeben wurde, kaufte selbst Bücher zum Thema „Alkohol-, Drogen-, Medikamentenmissbrauch“ sowie aus den Bereichen Psychologie, Soziologie, Theologie. In diesen Büchern fand ich die Antworten auf viele meiner Fragen.

Ich habe das alles nicht vergessen. Jetzt benutze ich diese Kenntnisse und meine Erfahrungen für die Arbeit in unserer Migrantengruppe. Wenn ein neuer Mann oder eine neue Frau zu uns kommt, dann unterstützen wir den Neuling, beruhigen ihn mit den Worten

„Hier sind wir alle gleich“ und versuchen zu motivieren „Du kannst das schaffen“. Zuerst stellen wir dem Anfänger / der Anfängerin keine Fragen. Sie hören nur zu, bis ein Tag kommt, an dem sie bereit sind etwas über ihre Suchtprobleme zu erzählen. Jetzt ist unsere Aufgabe aufmerksam zuzuhören. Langsam kommen die ersten Fragen, aber kein Druck, nur Verständnis und Unterstützung. Schon nach kurzer Zeit kommen normalerweise Verständnis, Toleranz und Loyalität – also ein normaler Arbeitszustand.

Die Arbeit in der Gruppe besteht nicht nur aus Gesprächen und Beratungen. Wir helfen bei der Übersetzung verschiedener Briefe von den Ämtern oder anderen Instanzen. Für unsere Arbeit machen wir Schaubilder, Plakate, Diagramme. Wir haben vor, in die Gruppensitzungen 10-minütige Entspannungspausen oder Stillpausen einzuführen, um in sich hineinzuhören und sich zu erkennen.

Unsere Gruppe ist nicht nur für Suchtkranke, sondern auch für ihre Angehörigen, Ehefrauen, Männer, Kinder offen. Wir haben eine Kegelmannschaft – jede zweite Woche kegeln wir, nehmen am Kegeltturnier teil. Wir feiern oft zusammen, machen verschiedene Sonntagsausflüge, Grill-Partys usw. Diese Sonntage mögen alle, besonders die Kinder. Die Atmosphäre wird immer wärmer und freundlicher. Es kommt Vertrauen zueinander.

Jeden Samstag von 15 bis 17 Uhr sind wir da, in unserer Gruppe. Es kommen ungefähr 10-15 Mitglieder pro Sitzung. Die Gruppe besteht aus Mitgliedern, die verschiedene Alter haben und zu verschiedenen Sozialschichten gehören. Die Gesprächsthemen wählen wir selbst aus. Wir sprechen nicht nur über die Sucht – meistens ist sie sekundär. Wir diskutieren über Stress, Aggressivität, Ängste, Zweifel, Krankheiten, genetische Veranlagungen, Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit, gesundheitliche Störungen, Sprachprobleme usw.

Fehlende Erfolgserlebnisse, das Gefühl ständig gegen die Schwierigkeiten des Lebens und gegen sich selbst ankämpfen zu müssen, mangelnde Bestätigung und Anerkennung, fehlende Perspektiven und die Sinnlosigkeit des eigenen Tuns führen dazu, dass der Alltag als ein dauernder Frust erlebt wird. Was kann in dieser Situation helfen? Die Gruppe. Hier ist es wichtig, das Gespräch mit Menschen zu suchen, die in einer ähnlichen Lage sind. Erfahrungen austauschen, sich den Frust erst mal von der Seele reden – gemeinsam lassen sich dann auch leichter Auswege und Selbstvertrauen finden und abstinenter leben. Sich entspannen, über Probleme reden, Fehler bearbeiten und los lassen, neue Perspektiven schaffen, neue Pläne, neue Horizonte, neue Ziele, neue Wege finden und ihnen folgen.

Wir bekommen Unterstützung von Kreuzbund und Caritas-Verband – z.B. Fachliteratur, verschiedene Seminare, gemeinsame Fachtreffen. Ich sage absichtlich „wir“ – da meine ich die Gruppe, das Team.

Zu uns kommen die Menschen nach Anweisungen von verschiedenen Institutionen: vom Amtsgericht, Jugendamt, von der Suchtberatungsstelle, Klinik für Suchtkranke, Straßenverkehrsünder. „Freiwillig“ sind hier nicht viele, meistens sind es Menschen, die nach Familiengesprächen einverstanden sind die Gruppe zu besuchen.

Zu unserem Erfolg zählen wir, dass viele unsere Ex-Mitglieder jetzt clean oder abstinenter leben. 2 Männer darunter haben ihre eigenen kleinen Unternehmen gegründet und 3 Männer sind selbstständig geworden. Sie kommen uns ab und zu besuchen.

Es gibt leider auch Rückfälle. Schade! Aber jeder Mensch wählt seinen eigenen Weg selbst aus. Und er braucht Zeit. Wir sagen nur „Auf Wiedersehen“ und hoffen, dass er wieder kommt.

Und Wünsche haben wir auch: Wir möchten zu anderen Migrantengruppen oder Gruppenleitern Kontakt aufbauen. Unsere Kontaktadressen sowie die Namen der Ansprechpartner sind hier im Anschluss angegeben. Und es wäre auch nicht schlecht, eine Kolumne in unserer Zeitschrift „Weggefährte“ den Migranten zu überlassen, wenn es solch eine Möglichkeit gäbe.

Wenn Sie Fragen haben, beantworte ich diese gern.

Gruppenleiter Gruppe 4

Wladimir Rosin

Kontaktadressen:

Kreuzbundgruppe 4, Bad Kreuznach:

Gruppenleiter Wladimir Rosin, Tel. 0671/7964870

Kreuzbund Stadtverband Bad Kreuznach e.V.:

Willi Pispers, Vorsitzender, Tel. 0671/40831