

Erfahrungsberichte aus der Suchtkr

Ich wuchs in einem Dorf auf, in dem Bier immer einen hohen Stellenwert hat. Um mich in den Vereinen etwas zu trauen, war trinken hilfreich, denn der Alkohol lies manche Schüchternheit und Hemmungen kleiner werden.

So zogen einige Jahre ins Land, Freunde heirateten - und ich blieb mit meinen Flaschen zurück.

In den Folgejahren hagelte es Abmahnungen von meinem Arbeitgeber, die aber folgenlos blieben (leider).

Im Jahre 2006 trat ein neuer Chef auf den Plan! Nach durchzechter Nacht trat ich – wieder Mal betrunken – meinen Dienst an und wurde prompt nach Hause geschickt. Am darauf folgenden Tag stellte mich mein neuer Vorgesetzter zur Rede und ich spürte, der macht jetzt ernst. Nachdem die Arbeit mein letzter sozialer Anker war, machte ich mich auf den Weg zum Hausarzt, der mich zur Entgiftung ins Bezirkskrankenhaus überwies. Dort wurde der Kontakt zur Suchtambulanz hergestellt.



Nach einigen Besuchen der Infogruppe dort, war mir klar, dass ich alle Hilfe annehmen will, die ich kriegen kann. Da fiel mir ein Faltblatt des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe in die Hände und weil der gleich um die Ecke meiner Wohnstätte war, besuchte ich den Freundeskreis im Frühjahr 2007 das erste Mal. Etwas bleich um die Nase stand ich im Türstock und wurde freundlich hereingebeten. Schon nach kürzester Zeit fühlte ich mich wohl und traute mich, meine Geschichte zu erzählen – alle hörten zu, keiner lachte mich aus oder kam mit „guten“ Ratschlägen. So machte ich eine ambulante Therapie über 18 Monate und besuchte parallel den Freundeskreis. Dadurch, dass im Freundeskreis Angehörige und Betroffene miteinander in der Runde sitzen, wurde mir nach und nach klar, welche Verletzungen ich meinem Umfeld zugefügt hatte. In der Runde wurde mir aber auch klar gemacht, dass ich durch meine Sucht nur bedingt die Verantwortung dafür trage und ich mich nicht dafür schämen soll.

Durch viele Gruppengespräche und auch wegen der Seminarbesuche, die mir der Freundeskreis ermöglichte, lernte ich mein eigenes Leben (ich hab kein anderes) zufrieden anzunehmen.

Heute moderiere ich mit meiner Frau eine Selbsthilfegruppe im Freundeskreis und bringe mich auch an anderer Stelle aktiv im Freundeskreis ein.

(Bernhard E.)

Anmerkung der Redaktion:

Die abgebildeten Personen stehen in keinerlei Zusammenhang mit den Erfahrungsberichten.