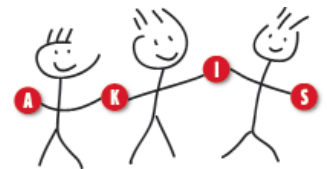




Kooperation mit dem Wendepunkt und der AKIS im HSK –

Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle
für Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis

startet!



Informations-Reihe zum Thema „Sucht“

Ob Depression, Burn-Out oder Borderline, psychische Erkrankungen sind in unserer schnelllebigen Zeit auf dem Vormarsch und rücken somit auch immer mehr in den Fokus der Medien. Aufklärung und Abbau von Hemmungen für diese Erkrankungen sind sicherlich gut und wichtig, nicht in Vergessenheit geraten sollte dabei allerdings das Thema „Sucht“, was oft auch im Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung steht.



Foto: Jorma Bork / pixelio.de

Suchterkrankungen sind nach wie vor weit verbreitet. Dabei denkt natürlich sofort jeder erstmal an die „Klassiker“ wie Alkohol-, Zigaretten-, Medikamenten- oder Drogensucht. Doch die Spannbreite ist noch viel weiter.

Die sogenannten „neuen Medien“ wie Internet und moderne Smartphones haben nicht nur Vorteile mit sich gebracht. Immer mehr Menschen - und das nicht nur Jüngere - sind

„Online-süchtig“ und verbringen viel (zu viel) Zeit im Internet und können nicht mehr „ohne“.

Aber auch die Angehörigen werden mit den Problemen einer Suchterkrankung konfrontiert und stehen dem oft erstmal hilflos gegenüber. Teilweise ergibt sich daraus sogar eine Co-Abhängigkeit und die Auswirkungen auf Kinder aus suchtbelasteten Familien ziehen sich unter Umständen sogar bis ins Erwachsenen-Alter.

Doch wo gibt es Selbsthilfegruppen oder Beratungsstellen, wo kann man Hilfe bekommen und sich austauschen? Diesen Themen wollen wir uns in den kommenden Wendepunkt-Ausgaben und in den SelbsthilfeNews Hochsauerland ausführlich mit einer „Informationsreihe Sucht“ widmen.



Al-Anon - Wer oder was ist das?

In dieser Ausgabe stellen wir die Arbeit der Selbsthilfegruppe Al-Anon vor. Al-Anon? Was verbirgt sich hinter diesem Namen und wie kann die Gruppe helfen?

Thora Meißner hat die Ansprechpartnerin wie auch die AL-ANONS selbst in Müschede besucht und die Menschen dahinter kennengelernt. Ihre Geschichten bewegen, erschüttern und rütteln wach.

Die Reportage „(K)ein unbeschriebenes Blatt – Al-Anon: Selbsthilfegemeinschaft für Angehörige und Freunde von Alkoholikern“ lesen Sie im folgenden.

In den kommenden Ausgaben von „Wendepunkt aktuell“ als auch in den „SelbsthilfeNews Hochsauerlandkreis“ der AKIS im HSK erwarten Sie zudem weitere Berichte zum Thema Sucht, in denen Selbsthilfegruppen vorgestellt werden und Betroffene berichten.

HINWEIS: Die Gruppe Al-Anon Arnsberg trifft sich ab dem 20. Juni 2016 immer montags um 19:30 Uhr im Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg. Kontakt: Bettina, ☎ 0176 38575148

Treffen der Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise zum Thema Sucht

Am Dienstag, den 19. Juli 2016 findet ab 17:00 Uhr ein Treffen aller Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise des Hochsauerlandkreises zum Thema Sucht im Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg statt.

Der Austausch dient der Vernetzung der Gruppen untereinander und soll unter anderem Möglichkeiten von Kooperationen sowohl untereinander als auch mit Fachleuten des Gesundheitswesens aufzeigen.

Interessierte Gruppen können sich bereits jetzt bei der AKIS im HSK unter www.arnsberg/selbsthilfe oder direkt unter der Telefonnummer 02931 9638-105 anmelden.



(K)ein unbeschriebenes Blatt

AL-ANON: Selbsthilfegemeinschaft für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

Von Thora Meißner



AL-ANON ist kein unbeschriebenes Blatt - wir müssen nur genau hinsehen. Die Worte erkennen und zwischen den Zeilen lesen. Nur dann ist es uns möglich, die Schicksale, die sich inmitten unserer Gesellschaft hinter verschlossenen Türen abspielen und insbesondere jungen Menschen den Weg zu einem erfüllten Leben versperren, wahrzunehmen. AL-ANON hilft ihnen, ein neues Blatt zu schreiben.

Sie nennen sich selbst "AL-ANONS" und teilen allesamt das gleiche Schicksal: Sie alle sind Angehörige von Alkoholikern. Die Alkoholsucht ihres/r so geliebten Kindes, Partners, Vaters oder Mutter hat nicht nur ihre Familie zerstört, sondern auch jede einzelne ihrer Seelen. Beim Besuch einer AL-ANON Selbsthilfegruppe in Arnsberg lernte ich Menschen kennen, die mir ihr Schicksal erzählten.

Ihre Geschichten bewegen, erschüttern und rütteln wach.

“Ich hatte mir schon einen Baum ausgesucht!”

Tina kann heute offen über ihr Leben sprechen. Doch das war nicht immer so. Als sie ihren Ehemann im Jahre 1992 heiratet, geht er zivilisiert - wie sie es formuliert - mit Alkohol um. Trinkt dann und wann mal ein Bierchen. Doch mit der Zeit wird es immer mehr. Schnell regiert der Alkohol den

Tag - bezieht die ganze Familie ein. Tagesabläufe werden anhand des Trinkzyklus des Familienvaters geplant. Aggressionen, Schuldzuweisungen und Verschleierungen bestimmen den Alltag. Denn der Ehemann ist berufstätig - auf der Arbeit darf niemand wissen, dass er Alkoholiker ist. Im Grunde weiß er selbst es ja nicht einmal. Verleumdet seine Krankheit - und lebt sie dennoch tagtäglich aus. "Es gab kein gemeinsames Essen ohne Streit", so Tina.

An ihren Augen ist erkennbar, dass der Gedanke an die Vergangenheit immer noch schmerzt. Denn sie ist nicht die Einzige, die unter der Sucht ihres Ehemannes leidet - die beiden haben sechs Kinder. "Ich hatte mir schon einen Baum ausgesucht - stand kurz davor, geradewegs davor zu rasen. Nur der Gedanke an meine Kinder brachte mich dazu, das Lenkrad herumzureißen!", sagt sie mit leiser Stimme.

Also führt sie ihren Lebensstil fort - kümmert sich um die Kinder, um ihren Job und vor allem um ihren kranken Ehemann. Bestätigt ihn im Grunde in seinem Handeln, indem sie unbewusst alles daransetzt, ihm seinen Alkoholkonsum zu ermöglichen. Ein "NEIN" kennt sie nicht.

Im Jahre 2010 eskaliert die Situation - völlig apathisch sitzt Tina an ihrem Schreibtisch, versucht ihrem Job nachzugehen. Doch nichts geht mehr. All ihre Kraft scheint weggeblasen. Leere macht sich breit - bis ihre Tochter ihr schließlich den Telefonhörer in die Hand drückt und sagt: "Hier, da ist jemand dran, der dir helfen kann!". Der erste Kontakt zu AL-ANON steht.

Mittlerweile lebt Tina von ihrem Ehemann getrennt und ist seit sechs Jahren Teil der AL-ANONs in Arnsberg. "Die Gruppe half mir, mich selbst wiederzufinden. Mich selbst zu verändern. Es bringt nichts, den Alkoholiker verändern zu wollen und zum Trockenwerden zu überreden. Keiner kann einen anderen Menschen verändern. Ich musste lernen, an mir selbst zu arbeiten und NEIN zu sagen", erklärt sie.

Und dennoch ist es ihr anzusehen, dass sie ihr eigenes wie auch das Schicksal ihrer Kinder mitnimmt, denn auch sie wuchs in einer Familie auf, in welcher der Alkohol auf der Tagesordnung stand. Sie ist ein - wie die AL-ANONs es nennen - "Erwachsenes Kind". Jetzt muss sie mit ansehen, wie auch ihre eigenen Kinder selbst noch im Erwachsenenalter unter der Alkoholsucht ihres Vaters leiden. Viele haben sich heute von ihr abgewendet, geben ihr die Schuld am zerrütteten Familienbild. Nur Tochter Marie nähert sich langsam wieder an.

Erwachsene Kinder - von der Vergangenheit eingeholt

Marie besucht ebenfalls die AL-ANON Treffen. Die 18-Jährige ist zudem freiwillig in einer psychiatrischen Klinik untergebracht, in der sie an ihren Depressionen arbeitet. Ihr geht es in der psychologischen und therapeutischen Behandlung gut - verstanden fühlt sie sich jedoch nicht. "Man wollte mir dort direkt Anti-Depressiva verschreiben!", gibt sie resignierend zu verstehen. "Ich will aber keine Medikamente nehmen. Die bringen nichts - gehen nicht an den Kern des Problems. In der AL-ANON-Gruppe fühle ich mich verstanden."

Auch Lara ist Teil der Selbsthilfegemeinschaft - besucht seit drei Jahren die AL-ANON-Treffen. "Anfangs fühlte ich mich völlig falsch. Schließlich hatte ich mich bereits von meinem alkoholabhängigen Ehemann getrennt. Das Problem war damit für mich gelöst", erzählt sie. Doch nach und nach stellt sie Parallelen fest - sie merkt, dass das Problem viel tiefer sitzt und eine Trennung sie nicht schützt. Sie betitelt sich selbst ebenfalls als "Erwachsenes Kind", denn auch sie hat eine Kindheit unter den Machenschaften eines alkoholkranken Vaters hinter sich.

Während ihr Bruder der Familie nach und nach den Rücken zukehrte, stellte sie sich schützend vor ihre Mutter, wenn der Vater unter Alkoholeinfluss seine körperlichen wie auch seelischen Aggressionen abbaute. Heute hat sie selbst Kinder - und bemerkt, dass sie gewisse seelische Aggressionen auch an ihnen auslebte. "Ich wollte nie so werden wie mein Vater - und doch habe ich unbewusst einige Verhaltenszüge übernommen."

Selbstbewusstseinsstörungen, Selbstvorwürfe und Angstzustände sind die Folge. Mittlerweile hat sie sich "im Griff" und fühlt sich wohler - die regelmäßigen Treffen mit den anderen Betroffenen helfen ihr. "Ich habe seit vier Wochen keine Panikattacken mehr gehabt!", freut sie sich.

Tinas Leben besteht aus Auf und Abs - doch sie ist stark. So stark, dass sie sich sogar um einen betroffenen jungen Mann kümmert. Ben, ebenfalls ein "Erwachsenes Kind", ist gebeutelt von seiner Kindheit und leidet an posttraumatischen Belastungsstörungen. Der starke Alkoholeinfluss in seinem Leben hat in ihm einen gewissen "Selbstschutzmechanismus" ausgelöst, den er heute zu überwinden versucht.

"Ich kann fremden Menschen nicht ins Gesicht schauen", entschuldigt er seinen starren Blick ins Leere, während er mit stotternder Stimme aus seinem Leben erzählt. Die leicht autistischen Züge in seinem Verhalten bleiben auch mir als Laie nicht verborgen und so kann ich mir vorstellen, wie schwer ihm sein Alltag fallen muss. Seine Eltern scheinen diese Verhaltensweisen nicht ernstgenommen zu haben, denn erst jetzt begibt er sich in eine entsprechende Diagnostik mit anschließender Therapie - dank Tina. Seit rund einem Jahr wohnt er als Mieter in ihrem Haus - fernab von seiner dem Alkohol verfallenen Familie. Und dennoch vermisst er seine Mutter. Trotz gutem Schulabschluss (Abitur) und einem abgebrochenen Maschinenbau-Studium, so sagt er von sich selbst, bekomme er "seinen Hintern nicht hoch" und fühle sich irgendwie auch wertlos. "Ich würde mir gerne selbst in den Po treten. Doch irgendwie scheine ich immer vorbeizutreten.", resümiert er. Gern würde er "etwas mit Zahlen" machen. Ein Beruf mit Publikumsverkehr oder in einem Großraumbüro mit vielen Kollegen jedoch macht ihm Angst.

Am Ende meines Besuchs in der AL-ANON Gruppe schaut er mir dann doch einmal kurz in die Augen und gibt zu, dass ihm zudem ganz besonders die menschliche Nähe in seinem Leben fehle.

AL-ANON - der anonyme Treff für ein besseres Leben

Trotz unterschiedlicher und dennoch ähnlicher Schicksale sind sich alle einig: Sie müssen den Hintern hochbekommen und an sich arbeiten - es bringt nichts, den Alkoholiker manipulieren zu wollen. Deshalb nehmen sie ihr Leben selbst in die Hand - schreiben ihr zerknittertes Blatt um und beginnen damit ein neues Leben. Mit AL-ANON.

AL-ANON („*Alcoholics Anonymous Family Groups*“) wurde 1951 in den USA gegründet und hat sich seither weltweit als Selbsthilfegemeinschaft etabliert. Rund 24000 Gruppen in mehr als 115 Ländern gibt es - allein in Deutschland sind es 600, in Arnstberg 3 Gruppen. Dabei hat die Anonymität der Betroffenen oberste Priorität - selbst unter den Betroffenen sind lediglich die Vornamen bekannt. Es handelt sich hierbei nicht um eine Mitgliedschaft, sondern vielmehr um eine offene Runde - damit fallen auch keine Mitgliedsbeiträge an. AL-ANON ist kostenlos.

In den AL-ANON Gruppen erfahren Angehörige und Freunde von Alkoholikern Trost und Hilfe - können sich mit anderen Betroffenen austauschen und lernen, ihr eigenes, vernachlässigtes Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Darüber hinaus stärkt der Besuch der Gruppe die Selbstverantwortung der Angehörigen und schafft ein Gefühl für gesunde Grenzen. Durch die veränderte Einstellung des Angehörigen kann dieser zu einer gesunden Lebenseinstellung finden. Auch beim Alkoholiker kann hierdurch in manchen Fällen ein „Hebel umgelegt werden“.

Weitere Infos unter: www.al-anon.de!

[Namen zwecks Wahrung der Anonymität geändert!]

Interviewpartner gesucht!!!

Können Sie sich vorstellen auch über Ihre Betroffenheit zum Thema Sucht, sei es als Angehöriger oder selbst Betroffener zu berichten, dann melden Sie sich!

Selbstverständlich wird Ihre Geschichte anonym und seriös von uns in Kooperation mit der freien Journalistin Thora Meißner behandelt.

Es gibt viele Arten von Sucht, sei es die Einsteigerdroge „ZIGARETTE“ bis hin zu den illegalen Drogen.

Aber die Spannbreite ist noch viel weiter: Medikamentenabhängigkeit, Spielsucht, Kaufsucht, die Liste lässt sich weiter fortführen.

Aber auch immer mehr jüngere Menschen verfallen neuen Süchten: Internet, Smartphones und die berühmten Spielkonsolen machen die Zeit schnelllebig, kosten aber enorme Zeit und viele können nicht mehr „ohne“.

Haben auch Sie Erfahrungen zum Thema „Sucht“, über die Sie berichten möchten, dann wenden Sie sich bitte an die Selbsthilfekontaktstelle AKIS im HSK unter selbsthilfe@arnsberg.de oder der Telefon-Nummer 02931 9638-105.

Meine 1. Wahl...



Sparkasse
Arnsberg-Sundern



Hagelstein
Rettungsdienst

Wir informieren Sie regelmäßig zu folgenden Themen:

- » Aktuelles aus der Selbsthilfe
- » Projekte und Erfahrungen
- » Neue Selbsthilfegruppen
- » Workshops und Seminare

Regelmäßige Newsletter
aus der Region für die Region

Jetzt ANMELDEN
www.selbsthilfe-news.de

Termine +++ Aktuelles +++ Projekte +++ Erfahrungen Termine +++ Aktuelles +++ Projekte +++ Erfahrungen

SelbsthilfeNews Hochsauerlandkreis – Jetzt anmelden! Kontaktstelle informiert regelmäßig mit digitalem Newsletter

Eine Information über die Gründung einer neuen Gruppe, Termine für interessante Seminare, wichtige Infos aus dem Gesundheits- und Sozialwesen, Veranstaltungshinweise und vieles mehr. Nicht immer erreichen solche Nachrichten die Menschen rechtzeitig.

Deshalb informieren die SelbsthilfeNews Hochsauerlandkreis, ein alle zwei Monate erscheinender Newsletter aus der Region für die Region, über solche Aktivitäten.

Er kommt per E-Mail direkt ins Haus und soll helfen, dass wichtige Neuigkeiten und Termine die Interessierten zeitnah erreichen.

„Die Digitalisierung spielt auch im Bereich der Selbsthilfelandchaft eine immer größere Rolle. Das merken wir auch in der Selbsthilfekontaktstelle.“, so Marion Brasch, Leiterin der Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis – kurz AKIS im HSK. „Deshalb haben wir die Chance genutzt, um mit diesem Online-Newsletter noch mehr Betroffene, Angehörige, Fachleute und Interessierte erreichen zu können.“

Erste positive Rückmeldungen hat die AKIS im HSK bereits erhalten. Gut angekommen ist

zum Beispiel auch die Möglichkeit, den Newsletter im pdf-Format auszudrucken, um ihn im Wartebereich von Arztpraxen, Beratungsstellen, Apotheken und ähnlichen Einrichtungen für die Kunden auslegen oder ans schwarze Brett hängen zu können.

Wunschgedanke hinter diesem Projekt ist, dass sich viele Menschen für die SelbsthilfeNews interessieren und anmelden.

Und das ist ganz einfach: Internetseite www.selbsthilfenews.de aufrufen, Region „Hochsauerlandkreis“ auswählen, Name und E-Mail-Adresse angeben, registrieren, Registrierung bestätigen und fertig. Selbstverständlich ist der Newsletter kostenlos.

Das Projekt wird von den Ersatzkassen TK, DAK-Gesundheit, KKH und HEK im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20c SGB V gefördert. Die Koordination hat der Verband der Ersatzkassen e.V. NRW (vdek) übernommen, der sich auch bereits um die finanzielle Förderung von Selbsthilfegruppen kümmert.

Weitere Informationen rund um das Thema Selbsthilfe unter www.arnsberg/selbsthilfe.

KONTAKTADRESSEN

Selbsthilfegruppen

Anonyme Alkoholiker (Betroffene)

Email: Ig07-rg10-riba@aawestfalen.de

Müschede

Hubertusstraße 12, Kath. Gemeinde St. Hubertus

mittwochs 19:30 Uhr

Michael

☎ 02932 4957954

Neheim

Kontaktpersonen:

Verena

☎ 0176 70786122

Sundern

Hauptstraße 155, Ev. Kirchengemeinde

donnerstags 19:30 Uhr

Franz-Josef

☎ 02933 5137

Erwin

☎ 02933 7850616

Arnsberg

Ev. Kirchengemeinde Arnsberg, Gemeindebüro

Hellefelder Straße 31, 59821 Arnsberg

freitags 19:30 Uhr

Bruno

☎ 02931 3959

Werl

Kucklermühlen Weg 6, Gemeindehaus St. Norbert

barrierefreie Erreichbarkeit

jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 20:00 Uhr

Volker

☎ 0172 9883860

AI-Anon

(Angehörige und Freunde von Alkoholikern)

Müschede

Hubertusstraße 12, Kath. Gemeinde St. Hubertus

mittwochs 19:30 Uhr

Bettina

☎ 0176 38575148

Neheim

Graf-Gottfried-Straße 92, Bonhöfferhaus

donnerstags 19:30 Uhr

Christel

☎ 02932 35832

Arnsberg (ab 20. Juni)

Clemens-August-Straße 116, Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg

montags 19:30 Uhr

Bettina

☎ 0176 38575148

Freier Gesprächskreis trockene Alkoholiker

Arnsberg

Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg

dienstags 18:00-20:00 Uhr

Kreuzbund e.V. (Betroffene + Angehörige)

Arnsberg

Kreuzkirchweg, Gemeindezentrum Heilig-Kreuz

freitags 19:30 Uhr

Erwin Frey

☎ 02931 937879

Neheim, Kath. Gemeindegemeinschaft St. Franziskus,

Königsbergstraße 5

mittwochs 19:00 Uhr

Bastian Schmelter

☎ 02932 528894

Institutionen

Stadt Arnsberg

Wendepunkt

Dicke Hecke 40

59755 Arnsberg



LWL-Klinik Warstein

LWL-Rehabilitations-

zentrum

im Wendepunkt

Dicke Hecke 40

59755 Arnsberg

Beratung Alkohol und Medikamente

Christa Schlinkmann-Kaiser

☎ 02932 201-2202

montags bis freitags vormittags und nach Vereinbarung

Beratung Alkohol und Drogen

Rudolf Hillenkamp

☎ 02932 201-2209

Beratung Alkohol und Drogen

Nicole Cöppicus

☎ 02932 201-2211

montags bis freitags vormittags und nach Vereinbarung

Verwaltung

Martina Rademacher

☎ 02932 201-2208

Fax

☎ 02932 201-772208

Ambulante Rehabilitation

Andreas Oeljeklaus

Barbara Menk

☎ 02932 891165

Sprechstunden in Sundern auf Anfrage im Wendepunkt

Sozialpsychiatrischer Dienst

Eichholzstraße 9

59821 Arnsberg

☎ 02931 94-4217



Klinikum Arnsberg

St. Johannes-Hospital

Neheim

Springufer 7

59755 Arnsberg

☎ 02932 980-0



Diakonie Ruhr-Hellweg e.V.

Betreutes Wohnen

für Suchtkranke

Clemens-August-Straße 56

59821 Arnsberg

☎ 02931 787030



AKIS-

Arnsberger Kontakt- und

Informationsstelle für

Selbsthilfegruppen im HSK

Clemens-August-Str. 116, Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg

Marion Brasch

☎ 02931 9638-105 oder 0151 1651948



Impressum:

WENDEPUNKT

Psychosoziale Beratung & Behandlung

Gesundheitsförderung

Suchthilfe/BEM

Dicke Hecke 40, 59755 Arnsberg

Herausgeber: Stadt Arnsberg, Der Bürgermeister,

Rathausplatz 1, 59759 Arnsberg

Layout: Petra Krutmann

