

**Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle für
Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis**



heimgeSUCHT – Geschichten aus der Mitte des Lebens

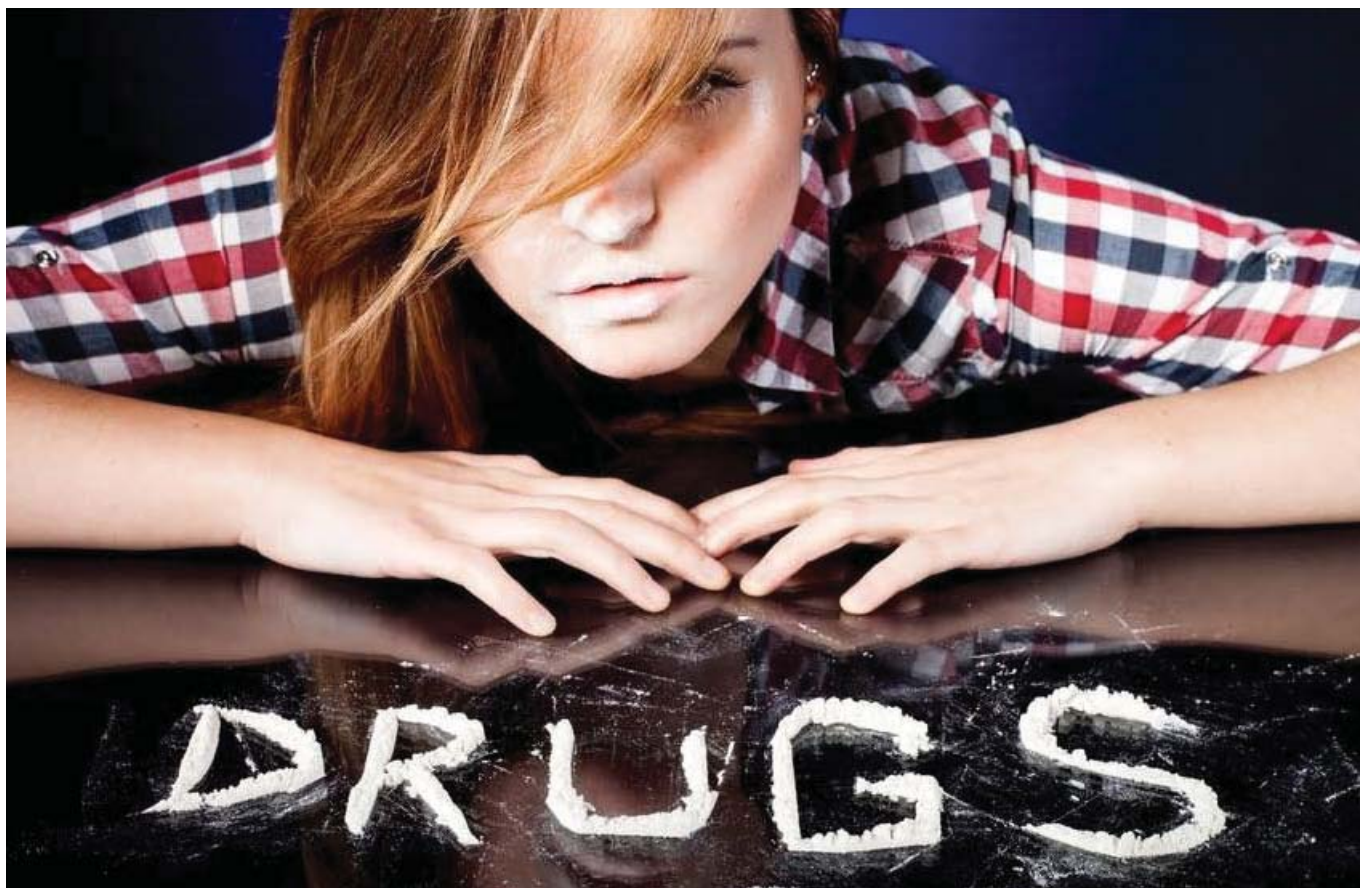
Auge in Auge mit dem Tod - Interview-Reihe der AKIS im HSK (Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis) geht nach der ersten Reportage zur Selbsthilfegemeinschaft für Angehörige und Freunde von alkoholabhängigen Menschen (AL-ANON) nun in die zweite Runde.

Nach wie vor sind Amphetamine ein Thema in der Gesellschaft, auch wenn Drogen wie Speed, Extasy oder LSD ein wenig in Vergessenheit geraten zu sein scheinen. Und sie werden nicht nur in Großstädten konsumiert, sondern auch in ländlicheren Gebieten – so eben auch in Arnsberg und im ganzen Sauerland.

Dabei erkennt man die Drogenabhängigkeit nur selten – wie auch? Am trüben Blick? An Einstichen im Arm? Am zerzausten Haar? An verdreckten Klamotten? Es ist ein gesellschaftliches Klischee, dass ein drogenabhängiger Mensch gleich mit dem in der Ecke hockenden Junkie assoziiert wird. Menschen wie du und ich sind drogenabhängig.

„Ich könnte dir spontan etliche Namen aus sämtlichen sozialen Schichten nennen, die sich mit Speed oder Extasy bei Laune halten“, sagt Stella (Name zwecks Anonymität geändert) im Interview. Stella ist eine junge Frau, die bereits in ihrer Jugend mit illegalen Drogen in Berührung kam. Wie sie dazu kam, was sie erlebte und wie sie derzeit versucht, aus dem Drogensumpf herauszukommen, hat die freie Journalistin Thora Meißner in „Auge in Auge mit dem Tod“ zusammengefasst, zu finden unter www.arnsberg.de/suchthilfe/heimgesucht/auge-in-auge-mit-dem-tod.

Weitere Auskunft erteilt AKIS im HSK, die Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im Hochsauerlandkreis unter 02931 9638-105 oder via Email an selbsthilfe@arnsberg.de.



Auge in Auge mit dem Tod “Nachts lernte ich - tagsüber funktionierte ich”

Thora Meißner

Mit starrem Blick schaut die 17-jährige Stella ihrem Freund nach. Ihre Pupillen weit geöffnet - der Drogencocktail zeigt seine Wirkung. Olaf ist 19 Jahre älter als sie, gibt ihr das Gefühl, nicht allein auf der Welt zu sein. Und lebt ihr gleichzeitig ein Leben ohne Zukunft vor. Ohne Perspektive. Ohne Lebensmut. Wirr durchs Wohnzimmer stolpernd hinterlässt er einen roten Fußabdruck nach dem anderen. Alles ist voller Blut. Auch Stella selbst sitzt mitten-

drin. Aber es ist nicht Olafs Blut. Es ist das ihrige. Erst jetzt realisiert sie, was sie getan haben. Mit Mühe versucht sie, ihre Augen aufs Handgelenk zu richten - in pulsierenden Schüben verliert sie Blut. Viel Blut. Der Hass auf sich selbst saugt sie aus. Doch plötzlich bekommt sie Angst. Angst um Olaf, Angst um sich. Olaf sitzt regungslos in der Küche, antwortet nicht. Stella ruft mit letzter Kraft den Krankenwagen.



Cannabis, Speed und Extasy - mit 14 Jahren beginnt die Odyssee, die Stella heute nur kräftezehrend verarbeiten kann. Aber sie schafft es. Gerade auch, weil sie darüber redet. Mir erzählte sie ihre ganze Geschichte. Vom ersten Kontakt mit illegalen Drogen bis hin zum kalten Entzug, der ihr das Leben rettete - es aber auch genauso gut hätte nehmen können!

Als Stella den Raum betritt, sehe ich eine hübsche junge Frau, die ihr Leben im Griff zu haben scheint. Woran sollte ich auch erkennen, dass sie einen unermüdlichen Kampf gegen die Drogensucht führt? Am trüben Blick? An Einstichen im Arm? Am zerzausten Haar? An verdreckten Klamotten? Es ist ein gesellschaftliches Klischee, dass ein drogenabhängiger Mensch gleich mit "dem in der Ecke hockenden Junkie" assoziiert wird. "Menschen wie du und ich sind drogenabhängig. Ich könnte dir spontan etliche Namen aus sämtlichen sozialen Schichten nennen, die sich mit Speed oder Extasy bei Laune halten", sagt Stella. Sie wirkt reflektiert und doch sehe ich ihr die Nervosität an. Außer in der Klinik und beim Wendepunkt Arnsberg hat sie mit niemanden über ihre Vergangenheit gesprochen - aus Angst, dass es sie den Job kosten könnte. Denn Stella hat eine gute Ausbildung - einen guten Job.

"Ich suchte Nähe und Geborgenheit"

Gerade einmal 14 Jahre ist Stella, als sie das erste Mal Cannabis konsumiert - diesen Tag wird sie nie vergessen. Denn er endet für sie mit einem Kreislaufzusammenbruch und ständigem Erbrechen im Krankenhaus. Nach diesem Erlebnis hält sie sich zwar fern von Cannabis, probiert jedoch andere chemische Substanzen, Amphetamine. Alkohol spielt für Stella eine eher untergeordnete Rolle. "Ich mochte das Gefühl nicht, die Kontrolle zu verlieren", sagt sie. Auf die Frage, wie sie überhaupt auf die Idee gekommen sei, Drogen zu nehmen und woher sie diese bekam, antwortet sie: "Falsche Freunde. Drogen zu bekommen, ist doch gar kein Problem - man kennt sich untereinander. Auf der Straße und sogar in der Schule!" Rückwirkend werde ihr bewusst, welchen Vorteil sie gerade in diesen Drogen für sich fand - Speed wirke extrem

leistungssteigernd, euphorisierend, mache wach und unterdrücke das Hungergefühl. Außerdem fördere es den Rededrang - allerdings sei es auch sehr schwer, unter Speed-Einfluss ruhig zu bleiben.

Ihre Mutter bekommt von alledem nichts mit. Weil sie in gleich mehreren Jobs arbeitet, um sich, Stella und den Bruder durchzubringen, ist Stella sehr früh auf sich selbst gestellt. Als Stella 10 Jahre ist, trennt die Mutter sich von ihrem alkoholabhängigen Mann, Stellas Vater, da er sie körperlich wie auch seelisch missbraucht. Stella muss sogar in ihren jungen Jahren mit ansehen, wie ihre Mutter vom eigenen Vater vergewaltigt wird. Die psychische Belastung ist enorm - und so sieht Stella ihren einzigen Ausweg darin, sich mit Drogen voll zu pumpen. "Speed wirkt aufputschend - du bekommst sofort gute Laune. Wenn die Wirkung nachlässt, merkst du natürlich, dass deine Probleme durch die Drogen nicht weg sind. Also legst du nach", erzählt sie.

Als Stella 15 Jahre alt ist, lernt sie Olaf kennen. 19 Jahre trennen sie - und in ihm glaubt sie die Nähe und Geborgenheit zu finden, nach der sie sich so stark sehnt. Doch der Schein trügt. Olaf selbst ist alkohol- und drogenabhängig. Finanziert und organisiert Stellas Drogenkonsum mit. Von jetzt an konsumieren sie gemeinsam jedes Wochenende. "Von Freitag bis Sonntag war ich durchgehend wach und nahm in der Zeit 0,5g - 1g Speed sowie 1-3 Extasy-Pillen zu mir", sagt Stella. In dieser Phase ihrer Beziehung soll sie am eigenen Leib erfahren, was es bedeutet, geschlagen und vergewaltigt zu werden. Geprägt von Gewalt findet sie in Olaf nicht den einfühlsamen Freund und Lebensretter, sondern den Tod in Person. Es geht sogar so weit, dass Stella im Alter von 17 Jahren gemeinsam mit ihm einen Suizidversuch unternimmt. Vor lauter Angst ruft sie jedoch selbst den Krankenwagen und liegt sodann mehrere Tage auf der Intensivstation.

Vom Regen in die Traufe

"Den Blick meiner Mutter im Krankenhaus werde ich niemals vergessen - das war der Punkt,

an dem ich wusste, dass ich mich von Olaf trennen muss!“ Stella zieht den Schlussstrich, doch Olaf lässt sie nicht so einfach gehen. Eines Tages verfolgt er sie bis zum Bahnhof und schlägt ihr eine Flasche über den Kopf. Wieder landet Stella im Krankenhaus. Damals habe es sogar einen Zeitungsbericht über diesen Vorfall am Bahnhof gegeben.

Einige Zeit später erfährt Stella, dass Olaf nicht mehr lebt - ein Befreiungsschlag, der sie gleichzeitig aber auch in ein tiefes Loch führt. Sie befindet sich mitten in ihrem Abschlussjahr. Das muss sie packen - sie möchte eine Ausbildung beginnen. “Ab da an musste ich irgendwie funktionieren”, erklärt sie ihren nunmehr erhöhten Drogenkonsum. 0,5g Speed am Tag. “Nachts lernte ich - tagsüber funktionierte ich!” Sie schafft es.

Der Start in die Ausbildung hält sie jedoch nicht davon ab, weiterhin Speed und Extasy zu schlucken. Ganz im Gegenteil - zeitweise verkauft sie Speed, um ihren Konsum zu finanzieren. “Meine Rechnung ging jedoch nie auf, da ich selbst mein bester Kunde war!”

Rückblickend ist dies der Zeitpunkt, an dem Stellas Sucht beginnt. Sie kann den Tag nur meistern, wenn sie weiß, dass Drogen “im Haus” sind. “Das ist die psychische Abhängigkeit - solange du Drogen hast, ist alles in Ordnung. Sonst setzt du alles nur Erdenkliche in Bewegung, um an Drogen zu kommen”, resümiert Stella.

In diesem Rhythmus lebt Stella vier lange Jahre lang - bis zum Abschluss ihrer Ausbildung. Mit 21 Jahren zieht sie zu Hause aus und lebt mit ihrem neuen Freund, Sascha, zusammen. Auch Sascha ist alkoholabhängig. “Es war das Bekannte, die Gleichgesinnung, die uns zusammenführte. Dieses Leben kannte ich - warum also sollte ich es ändern?”, antwortet Stella auf die Frage, warum sie sich wieder auf einen alkoholabhängigen Freund einließ. Der Arbeitsplatz schlaucht - 12 bis 14 Stunden ist Stella tagsüber aus dem Haus, auch am Wochenende. In dieser Zeit steigert sie ihren Speed-Konsum auf 1g am Tag. Natürlich konsumiert sie heimlich, denn im Job darf das nie-

mand wissen. Körperlich und seelisch ist sie am Ende - mit Amphetaminen hält sie sich so gerade über Wasser.

Nach einem Jahr trennt sich Stella von Sascha und stürzt sich direkt in die nächste Beziehung. Sie zieht zu Stefan.

“Alles drehte sich um die Beschaffung von Geld”

Stefan ist alles andere als der lebensrettende Held, den sich Stella insgeheim wünscht. Er zieht sie in einen Drogensuff, der sie sogar den Job kostet. “Täglich nahmen wir Alkohol, hauptsächlich Wein, und Drogencocktails aus Speed, Extasy, LSD und anderen Halluzinogenen zu uns”, erzählt Stella. Mittlerweile lebt Stella komplett abgeschottet von der Außenwelt - selbst zur Familie besteht absolut kein Kontakt mehr.

Innerhalb der Arbeitslosigkeit verliert sie sich total - verkauft sämtliches Hab und Gut, um ihren Drogenkonsum zu finanzieren und richtet sich sogar ein heimliches Labor in ihrer Wohnung ein, um illegale Drogen selbst herzustellen. Auch der Bausparvertrag muss dran glauben. Sie besitzt nichts mehr. Die dadurch entstehende Abhängigkeit, psychisch wie auch körperlich, macht ihr sehr zu schaffen.

10g Speed in der Woche ist nix. Drei bis vier Tage und Nächte bleiben Stella und Stefan einfach wach. Den Rest der Woche schlafen sie durch. Mittlerweile leidet Stella auch unter paranoiden Wahnvorstellungen, meint an jeder Ecke verfolgt zu werden.

Sie traut sich abends nicht mehr auf die Straße und glaubt felsenfest, dass ihr Telefon abgehört wird. “Wenn ich Auto fuhr, sah ich immer wieder ein und dasselbe Auto hinter mir!”, sagt sie.

Ich sehe ihr förmlich an, wie schwer es ihr fällt, über diese Zeit und vor allem die Wahnvorstellungen zu sprechen.

Denn genau jetzt ist sie an einem Punkt in ihrem Leben, wo sie die Kontrolle verliert. Die Kontrolle, die ihr immer so wichtig war. Die

Kontrolle, die ihr der Alkohol und die Drogencocktails genommen haben.

Immer wieder greift sie zum Glas Wasser, um das Zittern in der Stimme zu vertuschen.

Sie erzählt, dass sie sich dauernd an den "letzten Blick ihrer Mutter" erinnere. Den, den sie ihr nach dem Suizidversuch auf der Intensivstation entgegenbrachte. Ein hilfloser und überforderter Blick. Ein entschuldigender Blick. Im Nachhinein ist sich Stella sicher, dass dieser Blick ihr das Leben rettete!

"Ich entschied mich recht spontan dazu, bei der Suchtberatung anzurufen"

Im Sommer 2015 zieht sie Bilanz - trennt sich von Stefan und will sich eine neue, drogenfreie Zukunft aufbauen. Schnell jedoch merkt sie, dass sie mit den Drogen nicht so einfach aufhören kann. Sie bekommt starke Schmerzen - insbesondere in den Beinen. Laut ihrer Ärztin eine Folge der chronischen Dehydration ihres Körpers.

Zu tief sitzt die Sucht. Sowohl körperlich wie auch seelisch. Allein schafft sie das nicht!

"Ich entschied mich recht spontan dazu, bei der Suchtberatung WENDEPUNKT anzurufen. Ich bekam schnell Hilfe und wurde direkt an eine Fachklinik verwiesen", erzählt Stella. Zudem setzte sie sich mit AKIS - die Arnberger Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im HSK - in Verbindung, um weitere Unterstützung zu bekommen.

Vor mir sitzt eine gebeutelte 25-jährige Frau, die seit Januar dieses Jahres drogenfrei lebt und sich eine neue, sichere Zukunft aufbauen will. Eine Frau, die gemerkt hat, dass sie ohne fremde Hilfe nicht aus dem Drogensumpf herauskommt. Mittlerweile steht sie in einem neuen Arbeitsverhältnis und hat sich von sämtlichen "alten Freunden" getrennt. Zu schwer fällt es ihr, sich im alten Milieu aufzuhalten, ohne auch nur an Drogen zu denken. "Ich denke meine Rückfallgefahr ist am größten, wenn ich zwischen den Belastungen des Alltags und den angenehmen Dingen kein Gleichgewicht herstelle", schließt Stella das Interview ab.

Ich wünsche ihr ALLES GUTE, VIEL KRAFT und OFFENE WORTE für die Zukunft! [Namen zwecks 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.

Wir suchen noch Interviewpartner zum Thema Spielsucht, Online-/Medien-Sucht, Essstörungen oder auch Kaufsucht.

Möchte Sie über Ihre Erfahrungen und Geschichte berichten, dann wenden Sie sich bitte an die Selbsthilfekontaktstelle AKIS im HSK unter selbsthilfe@arnsberg.de oder der Telefonnummer 02931 9638-105 oder 02931 5483342.

“Den klassischen Alkoholiker gibt es nicht mehr ...”

Resümee des Treffens der Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise zum Thema Sucht am 19. Juli 2016 im Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg der AKIS im HSK

“Eine Selbsthilfegruppe für Selbsthilfegruppen”, hieß es am 19.07.2016 augenzwinkernd im Bürgerzentrum Arnsberg - doch es ist viel mehr: Zum ersten Mal stießen die verschiedenen Sucht-Selbsthilfegruppen aus dem gesamten Hochsauerlandkreis aufeinander, um ihre Situation, mögliche Stolpersteine wie auch Wünsche miteinander zu diskutieren. Und das erfolgreich!



Als die AKIS im HSK - die Arnsberger Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen im HSK - einludt, war völlig offen, ob und wieviele Menschen dieser Einladung wahrnehmen. Doch das Angebot wurde gerne angenommen - rund 40 Menschen aus dem ganzen HSK trafen nach und nach im Bürgerzentrum ein, um sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Anonyme Alkoholiker (AA) ebenso wie Kreuzbund-Gruppen, Al-Anon oder auch Smily-Kids folgten der Einladung. Die Gruppen kamen sowohl aus Brilon, Winterberg, Schmallenberg, Hallenberg, Meschede, Arnsberg etc. - fast alle waren vertreten.

Nach einem kleinen offiziellen Teil, in welchem die AKIS im HSK selbst, der Wendepunkt Arnsberg, die Suchthilfeberatung der Caritas Brilon sowie das neue gemeinsame Projekt “heimGESUCHT”, zu finden unter <https://www.arnsberg.de/selbsthilfe/heimgesucht>, vorgestellt wurden, ging es auch schnell ans Eingemachte.

Was liegt den Selbsthilfegruppen von nah und fern auf dem Herzen? Was hat sich in den letzten Jahren verändert? Wie empfinden die Betroffenen das Suchthilfenetzwerk im HSK? Und welche Wünsche gibt es für die Zukunft? An diesem Abend ging es schlichtweg darum, die einzelnen Selbsthilfegruppen einmal direkt zu fragen, was ihrer Meinung nach im HSK geschehen muss, um mehr Menschen Mut zu machen, sie aufzusuchen - oder ob gar nichts geändert werden sollte.

Die aufgestellten Flipcharts füllten sich rasant mit den verschiedensten Anmerkungen. Auffallend ist insgesamt, dass die Selbsthilfegruppen zu altern scheinen.

“Den klassischen Alkoholiker gibt es heute nicht mehr - heute spielt die Mehrfachabhängigkeit eine größere Rolle”, erklärte ein Betroffener. Gemeint ist, dass es heute kaum noch junge Menschen gibt, die allein dem Alkohol verfallen sind - wie an der Geschichte von “Stella” zu erkennen ist unter dem Titel „Auge in Auge mit dem Tod“, sind es oft die vermeintlich harmlosen Tabletten (Extasy) und viele weitere synthetische Drogen, die eingenommen werden.

Nach rund zwei Stunden konstruktiver Diskussion gingen die Besucher des ersten Sucht-Treffens ihre Wege - doch damit soll das Thema nicht durch sein. Gewünscht sind regelmäßige Treffen, um sich mit anderen Selbsthilfegruppen auszutauschen. Ggf. gründet sich nach dieser ersten Zusammenkunft auch ein Arbeitskreis, der weitere Ideen auszutüfteln versucht, wie man zum Beispiel jungen Menschen den Weg in eine Selbsthilfegruppe erleichtern kann.




Fazit: AKIS im HSK bleibt dran!

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



Meine 1. Wahl...



Sparkasse
 Arnsberg-Sundern



Hasselstein
 Rettungsdienst

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

Gerda ☎ 02933 7850616

0176 3857548

Neheim

Graf-Gottfried-Straße 92, Bonhöfferhaus

donnerstags 19:30 Uhr

Christel ☎ 02932 35832

Arnsberg

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

Meschede, Junger Kreuzbund - Offene Tür (OT),
Weinstraße 10, 59872 Meschede

dienstags 18:00 Uhr

Berti Sträter ☎ 02971 86093

Meschede, Smily-Kids - Offene Tür (OT),
Weinstraße 10, 59872 Meschede

jeden 4. Samstag im Monat

Friederike Kersting ☎ 0291 3924

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 im HSK

Arnsberger Kontakt- und

Informationsstelle für

Selbsthilfegruppen im HSK

Clemens-August-Str. 116, Bürgerzentrum Bahnhof Arnsberg

Marion Brasch

☎ 02931 9638-105 oder 0151 1651948

