

Selbsthilfegruppe für Angehörige von Personen mit einem Suchtproblem



TREFFEN DER SELBSTHILFGRUPPE OBERWALLIS

Wann?

Jeden 1., 3. und 5. Dienstag im Monat, von 18.30 bis max. 20.00 Uhr

Wo?

Jugendkulturhaus in Visp, Eingang Süd

Die Teilnahme an den Treffen ist nicht verpflichtend – ein Einstieg in die Gruppe und auch der Ausstieg ist jederzeit möglich.

Nächste Treffen:

17. September
1./15./29. Oktober
5./19. November
3./17. Dezember

FOTO ISTOCK

Seit Anfang Juni 2013 gibt es im Oberwallis eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Personen mit einem Suchtproblem. Auf freiwilliger Basis treffen sich Angehörige in einem ungezwungenen, freundschaftlichen Rahmen, um über ihre Beziehung zu Personen, die trinken, illegale Drogen konsumieren oder verhaltenssüchtig sind, zu sprechen, Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen.

Karin Gruber

Wenn von Sucht die Rede ist, denkt man in erster Linie an die konsumierende oder verhaltenssüchtige (Online-, Glücksspielsucht) Person selbst. Dabei vergisst man leicht, dass ihr Umfeld von der Sucht ebenso betroffen ist: ihr Partner, ihre Kinder, Geschwister, Eltern, Verwandte, Freunde, Arbeitskollegen... Die Stiftung Sucht Wallis hat sich nicht nur die Prävention und die Betreuung abhängiger Personen zur Aufgabe gemacht, sondern bietet auch den Angehörigen Hilfe und Unterstützung. Anfang Sommer dieses Jahres wurde in Visp eine Selbsthilfegruppe für Angehörige von Personen mit einem Suchtproblem ins Leben gerufen. Fabienne Salzmann Walther, Suchtberaterin, leitet die Gruppe vorerst als Co-Moderatorin zusammen mit einer Angehörigen, inskünftig soll die Gruppe aber autonom laufen. Ziel dieser Gruppe ist es, den Erfahrungsaustausch unter den Angehörigen zu fördern. «In der Gruppe können eigene Gefühle wie Ohnmacht, Wut, Hilflosigkeit, sich alleine fühlen usw. angesprochen werden. Zum freiwilligen Reden gehört auch das Zuhören. Laut geäusserte, lang gehegte Gedanken wie «Manchmal wünsche ich mir, dass etwas Schlimmes passiert, damit er/sie endlich zur Einsicht gelangt» treffen in der Selbsthilfegruppe auf Verständnis», so Salzmann Walther.

Niemand ist allein

Die Angehörigen finden in der Selbsthilfegruppe die Bestätigung, dass sie mit ihrer Situation nicht alleine sind, dass es anderen ähnlich ergeht. Sie können sich

mit Gleichgesinnten offen austauschen, ganz ohne Tabus und Hemmschwellen. Eine in der Selbsthilfegruppe aktive Person meint dazu: «Der Austausch mit anderen Betroffenen gibt mir Hoffnung. Ich habe erkannt, dass ich meinen alkoholkranken Angehörigen nicht ändern kann. Ich muss ihn nicht fallen lassen – ich muss ihn loslassen.»

« Erst als ich am Ende meiner Kräfte war, suchte ich für mich selbst Hilfe auf und lernte, dass Sucht eine Krankheit ist, unter der auch die Angehörigen leiden.»

In der Selbsthilfegruppe geht es um die Angehörigen – nicht um die suchtkranke Person. Diese muss über die Teilnahme ihrer Angehörigen an der Gruppe auch nicht im Bilde sein, zumal sich viele ihres Suchtproblems gar nicht erst bewusst sind.

Sucht betrifft alle

In vielen Fällen besteht das Suchtproblem schon seit Jahren oder Jahrzehnten. Viele Angehörige trauen sich lange Zeit nicht, für sich selbst Hilfe aufzusuchen oder wussten nicht, dass es auch Beratungsangebote für Angehörige gibt. Eine betroffene Person schildert es so: «Ich war die ganze Zeit der Meinung, dass die suchtkranke Person Hilfe braucht, nicht ich. Erst als ich am Ende meiner Kräfte war, suchte ich für mich selbst Hilfe auf und lernte, dass Sucht eine Krankheit ist, unter der auch die Angehörigen leiden.»

Obschon von einer Suchterkrankung das ganze Umfeld betroffen ist, wird häufig nicht einmal innerhalb des engsten Familienkreises darüber gesprochen. Man will sich gegenseitig nicht belasten, will einen eventuellen Streit vermeiden. Im weiteren Umfeld stossen Angehörige oft auf Unverständnis. So schildern zwei Gruppenteilnehmende: «Die Leute

verstehen oft nicht, dass es mit dem Wissen und Erlebten, das man in sich trägt, oftmals schwierig ist, unbeschwert zu sein.» – «Genau. Anfangs habe ich versucht, mit Freunden darüber zu reden, aber niemand hat mich richtig verstanden. Ich bekam nur dumme Ratschläge wie «Lass dich doch scheiden.» In der Selbsthilfegruppe finden die Angehörigen das nötige Verständnis, das ihnen Nicht-Betroffene oftmals nicht entgegenbringen können.

Den Schritt wagen

Der erste Besuch einer Selbsthilfegruppe geht mit gemischten Gefühlen einher. Für manche ist es der befreiende Schritt zu etwas, nach dem sie schon lange gesucht haben. Für andere bedeutet dieser Schritt eine grosse Überwindung: «Ich hatte Angst davor, das Problem beim Namen zu nennen und offen über meine Situation zu sprechen. Zudem hatte ich Angst vor der Begegnung mit den anderen Teilnehmenden.» Völlig unbegründete Ängste, wie sich im Gespräch mit den Teilnehmenden der Oberwalliser Selbsthilfegruppe herausstellt: «Schliesslich sind wir alle aus dem gleichen Grund hier.»

Die Teilnehmenden sehen die Selbsthilfegruppe als Stütze, die ihr Selbstvertrauen stärkt und ihnen wieder Kraft verleiht: «Wir teilen Erfahrungen, geben einander Hoffnung und tauschen Tipps aus, wie man sich der süchtigen Person gegenüber verhalten kann. Nach jedem Treffen fühle ich mich besser.» – «Ich habe gelernt, dass ich ein Recht darauf habe, mich um mich selbst zu kümmern. Denn es hilft meinem suchtkranken Partner nicht, wenn ich mit ihm leide.»

Das Recht auf eigene Bedürfnisse

Genau hierin sieht Fabienne Salzmann Walther einen wichtigen Ansatz in der Betreuung der Angehörigen. «Die Angehörigen müssen lernen, in erster Linie zu sich selbst Sorge zu tragen, ihre eigenen Bedürfnisse nicht zu vernachlässigen, die suchtkranke Person für ihr Handeln selbst verantwortlich sein zu lassen und sie nicht konstant in Schutz zu nehmen oder ihr Steine aus dem Weg zu räumen.»

Die Teilnehmenden der Oberwalliser Selbsthilfegruppe bestätigen, dass ihnen der Besuch der Gruppe auch in dieser Hinsicht hilft: «Ich habe weniger das Gefühl, für die suchtbetroffene Person verantwortlich zu sein und kann jetzt besser mit den Emotionen umgehen, die hochkommen, wenn ich daran denke, was schon alles passiert ist und noch geschehen kann.»

Mut lohnt sich

Die Angehörigen sind sich einig: Die Selbsthilfegruppe würden sie anderen Betroffenen sofort weiterempfehlen: «Man muss sich nicht für die süchtige Person schämen und auch nicht dafür, dass man für sich selbst Hilfe sucht.» – «Man kann allen Leuten hier in der Gruppe vertrauen, da wir ja alle im selben Boot sitzen.» – «Der Mut, zur Selbsthilfegruppe für Angehörige zu kommen, lohnt sich. Man realisiert, dass andere ähnliche Probleme haben.»

«Man muss sich nicht für die süchtige Person schämen und auch nicht dafür, dass man für sich selbst Hilfe sucht.»

Anonymität gewährleistet

Fabienne Salzmann Walther präzisiert, dass Anonymität das A und O der Selbsthilfegruppe ist. «Man kann sich sicher sein, dass das, was in den Treffen der Selbsthilfegruppe gesagt wird, nicht öffentlich ausbreitet wird. Alle Teilnehmenden verpflichten sich, unsere Charta einzuhalten, die zum Wohlbefinden in der Gruppe beitragen soll.» In dieser Charta sind fünf Regeln definiert: **1)** Respektieren der Meinung des anderen, **2)** aufmerksam zuhören und den anderen ausreden lassen, **3)** frei über sich und seine Gefühle reden, **4)** Respektieren des Datenschutzes, **5)** freie Teilnahme, keine Verpflichtung, sich zu äussern.

Interessierte Betroffene können sich jederzeit der Selbsthilfegruppe anschliessen (siehe Daten).

PARTNER



NÜTZLICHE ADRESSEN

Informationen über die Selbsthilfegruppe oder anonyme und kostenlose Beratungsgespräche für Angehörige:

Sucht Wallis
Tel. 027 948 49 00
E-Mail: visp@sucht-wallis.ch