

Offen über Sorgen und Ängste sprechen können

Terstin Kottwitz (Beisitzerin im Vorstand) und Jürgen Fischer (Geschäftsführer) vom Freundeskreis Göttingen e.V. beantworten Fragen des Freundeskreis Journals

Ein Porträt des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe Göttingen im Interview



Fotos: Freundeskreis Göttingen e.V.

zweitrangig, unter welchem Namen sie Hilfe finden. Das Suchtproblem steht im Vordergrund bzw. hier der eigene Hilfebedarf. Es kommt darauf an, dass man die passenden Ansprechpartnerinnen und -partner findet, das persönliche Miteinander ist wichtig.

Für viele Mitglieder ist es oft auch nicht ersichtlich, wofür ein Zusammenschluss hilfreich ist, sei es auf lokaler Ebene im Verein, beim Landesverband bis hin zum Bundesverband. Erst wenn die Menschen länger im Freundeskreis sind, wird ihnen das Selbstverständnis des Verbandes bewusst. Sie lernen die Selbsthilfearbeit kennen und können dann entscheiden, ob sie sich ehrenamtlich engagieren möchten. Hier ist immer wieder Transparenz und Aufklärung nötig durch unsere Mitglieder, die dieses dankenswerterweise leisten.

Ganz praktisch: Woran merkt man im Freundeskreis Göttingen, dass es sich um eine Selbsthilfegruppe handelt?

Jede unserer festen Gruppen ist für sich selbst verantwortlich. Die GruppenteilnehmerInnen ebenso. In diesem Sinn ist jede Gruppe etwas ganz besonderes. In jeder Gruppe gibt es Gruppenbegleiter. Sie sind Ansprechpartner in der Öffentlichkeitsarbeit und Begleitedglied zwischen Vorstand oder Beratungsstelle. Die Gruppenbegleitung wird von der Gruppe bestimmt. Jede und jeder kann sich engagieren. Wir legen Wert, dass hier immer mal auch ein Wechsel erfolgt. Wir haben ausgebildete Gruppenbegleiter bzw. Suchtkran-

ken nicht über das Problem sprechen. Da bietet sich dann eine Selbsthilfegruppe an. Wir versuchen Kraft zu geben, füreinander da zu sein. Wir lachen zusammen, aber wir teilen auch unsere Trauer. Alles, was wir in der Gruppe besprechen, bleibt im Raum und wird nicht weitererzählt.

Es gibt viele Sucht-Selbsthilfegruppen. Warum seid ihr ein Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe geworden?

Unser Verein war anderweitig organisiert. Seit 2003 gehören wir jedoch zum Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Niedersachsen. Zum damaligen Vorsitzenden des Landesverbands hatten sich gute Kontakte entwickelt. Für Hilfesuchende ist es jedoch unseres Erachtens erstmal



Das Vorstands-Team des Freundeskreises Göttingen e.V. (v.l.n.r.): Jürgen Fischer (Geschäftsführer), Maja Guderjan (1. Vorsitzende), Terstin Kottwitz (Beisitzerin), Frank Nothnagel (2. Vorsitzender)

Der Freundeskreis unterstützt auch verschiedene Projekte von Bildungssträgern, die sich mit Sucht und Selbsthilfe beschäftigen. Dies reicht von der Teilnahme an Umfragen, über die Mitarbeit bei Doktor- und Master-Arbeiten bis hin zum Forschungsprojekt „Smartphone Addiction Recovery“. Wir referieren regelmäßig in Schulen und anderen Weiterbildungsanrichtungen. Des Weiteren veranstalten wir mit und für unsere Mitglieder Tages- und Wochenend-Seminare, in denen wir auf aktuelle Entwicklungen eingehen. Es werden weitere gemeinsame Aktivitäten unterstützt, wie etwa vereinsinternes Grillen, Ausflüge, Ausstellungen usw.

Fragen: Ute Krasnitzky-Rohrbach

Der Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Göttingen e.V.

Die acht festen Gruppen des Freundeskreises treffen sich überwiegend in Räumen verschiedener Kirchengemeinden über die Stadt Göttingen verteilt, montags bis donnerstags zwischen 19 und 21 Uhr.

Aktuelle Infos im Internet unter www.suchthilfe-goettingen.de und auf Facebook.

Die Infogruppe findet montags ab 19 Uhr in den Räumen der evangelischen Stephanusgemeinde, Himmelsruh 17, in 37085 Göttingen statt. Interessierte sind eingeladen – ohne Anmeldung.

Der Freundeskreis Göttingen hat einen großen Einzugsbereich in den Südniedersachsen – von Northeim bis Hann. Münden, von Duderstadt bis Uslar.

kenhelfer, aber auch Gruppenbegleiter, die keine Ausbildung haben. Wichtig ist uns, dass es keine Hierarchie gibt. Auch derjenige, der die Gruppe begleitet, ist ein Mensch mit eigenen Sorgen und Nöten.

Wir begrüßen es, wenn Partnerinnen und Partner die Gruppe ebenso besuchen. Wir möchten, dass Angehörige über ihre Sorgen und Ängste sprechen können. Das ist für Angehörige genauso wichtig wie für Abhängige. Das Alter der Teilnehmenden in unseren Gruppen geht von Anfang 20 bis hoch in die Achtziger. Die Menschen haben unterschiedliche Abhängigkeitslagen: Alkohol-, Tabletten-, Spiel- oder Online-Süchte sowie Mehrfachabhängigkeiten sind vertreten. Wir beschäftigen uns aber weniger mit den Suchtmitteln, sondern mit den Problemen, die die Einzelnen haben und für die sie Lösungen suchen.

Neue Mitglieder entscheiden sich nach der Infogruppe bewusst für eine der festen Selbsthilfegruppen und wissen schon etwas über ihre Arbeitsweise. In den festen Selbsthilfegruppen gibt es mehr Kontinuität, was wichtig ist für einen intensiven Gesprächsaustausch. Menschen, die auf eine Behandlung in einer Beratungsstelle oder einer Klinik warten, können in der Infogruppe besser aufgefangen werden. Göttingen ist Standort von vielen Therapieeinrichtungen. Für unseren Freundeskreis ist das komfortabel, weil wir einen relativ hohen Zulauf haben. Die Infogruppe ist daher auch gut besucht.

Welche weiteren Angebote gibt es?

Wir sind seit über 40 Jahren fester Netzwerkpartner in der örtlichen Suchtkrankenhilfe. Ob im Arbeitskreis Sucht (AKS), im regionalen Arbeitskreis betriebliche Suchtkrankenhilfe (RABS) oder in der KIBIS. Auch mit der Fachstelle für Sucht und Suchtprävention gibt es eine besondere Zusammenarbeit. Unsere Suchtkrankenhelfer haben monatlich Supervision, die Gruppenbegleiter vierteljährlich. Dies hat uns in der Vergangenheit sehr geholfen, auf Veränderungen zu reagieren, und wir konnten uns öffnen für andere Suchtformen und Suchtverhalten.

Wir sind fester Bestandteil bei vielen betrieblichen Präventionsveranstaltungen sowie bei Führungskräfteeschulungen