

Erfahrung eines Alkoholkranken

Jeder Tag ist ein gewonnener Tag

Für Karl-Heinz Wentorp ist die Alkoholkrankheit kein Tabu-Thema mehr. Offen darüber reden ist ihm wichtig, und darum gibt er seine Erfahrungen mit der Droge als Gruppenleiter der Selbsthilfegruppen für Alkoholranke "Freundeskreis Moers-Schwafheim/Krefeld e.V." und auch für die Leser weiter.

1996 trat Karl-Heinz Wentorp der Selbsthilfegruppe bei. Anlass war die eigene Alkoholkrankheit.

Die Krankheit entwickelt sich schleichend über einen Zeitraum von 5 bis 15 Jahren. Das macht es auch so schwierig, zu definieren, wann handelt es sich noch um "normales" Trinkverhalten, wann ist man bereits krank". Weil man selbst die körperliche und psychische Abhängigkeit vom Alkohol nicht richtig wahrnimmt, gesteht man sich selbst das Problem nur sehr schwer ein. Das jedoch ist Voraussetzung dafür, dass man bereit ist, Hilfe anzunehmen und den steinigen Weg aus der Abhängigkeit wie z. B. einer Therapie zu gehen. Für Karl-Heinz Wentorp war die negative Äußerung eines guten Freundes über seinen Alkoholkonsum das Schlüsselerlebnis. "Ich war plötzlich an dem Punkt, wo ich mir vor Augen halten musste, **dass ich mein Leben ruiniere, meine Familie belaste, in meinen Beruf nicht mehr die volle Leistung bringe.**"

Hilfe zu finden, war zunächst nicht so einfach. Auch bei den praktischen Ärzten sind die Kenntnisse über Drogen und Sucht und entsprechende Hilfsmöglichkeiten nicht ausreichend vorhanden. Der Arzt selbst kann z.B. keine Überweisung zu einer Suchttherapie ausstellen. Karl-Heinz Wentorp beschreibt den zu beschreitenden Weg so: "Der Betroffene wendet sich, wenn er bereit ist, den Weg einer Therapie zu gehen, an eine sozial-karitative Einrichtung wie die Caritas o.a. Organisationen. In Zusammenarbeit mit einer Suchtberatung wird ein Sozialbericht erstellt, der über die Lebensverhältnisse des Betroffenen Aufschluss gibt. Ebenfalls erstellt wird ein medizinisch-psychologisches Gutachten. Dieser Sozialbericht wird bei der DRV oder Krankenkasse eingereicht und der Antrag auf eine Therapie gestellt."

Therapieplätze in speziellen Drogen- und Suchtkliniken sind knapp, so dass Wartezeiten auf einen Therapieplatz bis zu einem Jahr betragen können. "Eine lange, schwierige Zeit für den Alkoholkranken, der am Ziel der Therapie festhalten will, weil er aufgrund der Krankheit, unabhängig von seinem Willen, gezwungen ist weiter zu trinken", ergänzt Karl-Heinz Wentorp. An diesem Punkt kann der Schritt zu einer Selbsthilfegruppe für den Verlauf der Krankheit wertvoll sein.

Die notwendigen Entgiftungsmaßnahmen (in der Regel 10 Tage) werden unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt. Das ist sehr wichtig, da die Entzugserscheinungen durchaus lebensbedrohliche Situationen, wie Krampf-Anfälle (ähnlich wie epileptische Anfälle), hervorrufen können. "Ein eigenständig durchgeführter Entzug könnte aus diesen Gründen sehr gefährlich werden", warnt Karl-Heinz Wentorp.

16 Wochen dauert die Therapie in einer Suchtklinik.

Eine weitere schwere Phase beginnt für den Alkoholkranken mit dem Verlassen der Klinik. Von der Suchttherapie unter der "Käseglocke" geht es zurück in den Alltag mit allen Einflüssen wie dem familiären Umfeld, dem beruflichen Alltag und Stress. Jetzt braucht der Betroffene mehr Hilfe und Unterstützung denn je. Wichtig ist zunächst, dass die Familie voll hinter dem betroffenen Familienmitglied steht und Verständnis und Zuwendung aufbringt. Eine weitere Hilfestellung beim Weg in ein suchtfreies Leben geben Selbsthilfegruppen. Die Mitglieder solcher Gruppen vereint das gleiche Problem. Man spricht darüber, man gibt Hilfestellung, man unternimmt etwas gemeinsam, alles mit dem Ziel, sich seiner Krankheit zwar bewusst zu bleiben, aber auch um zu erfahren, dass ein Leben ohne Alkohol genauso erfüllt sein kann. "Ein großer Vorteil der Selbsthilfegruppen besteht darin, dass Tag und Nacht immer jemand zu erreichen ist, wenn Hilfe gebraucht wird", ergänzt Karl-Heinz Wentorp. Selbstverständlich bleibt die Anonymität der Mitglieder nach außen hin gewahrt. Schließlich gehört sehr viel Vertrauen dazu, sein Innerstes preiszugeben.

Leider gibt es keine Erfolgsgarantie für die Ewigkeit. "Jeder Tag ohne Alkohol ist ein gewonnener Tag!" ist daher auch das Motto der Moerser Selbsthilfegruppen um Karl-Heinz Wentorp. Er selbst ist inzwischen schon länger "trocken" und kann darauf stolz sein. Leider schafft es nicht jeder. "Wenn man wieder anfängt, ist man sehr schnell wieder an dem Ausgangspunkt seiner Sucht. Es gehört sehr viel eigener Wille zu diesem Weg, und die Konfrontation mit den Suchtmitteln ist aus dem Umfeld nicht verschwunden."

Karl-Heinz Wentorp engagiert sich stark in seiner Selbsthilfegruppe. Er besucht Lehrgänge, bildet sich ständig weiter, sucht den Austausch zu anderen Selbsthilfegruppen.



Die Gruppe organisiert für sich und die Familienangehörigen Fahrradtouren, Ausflüge, Grillabende.

**„WO FREUND DRAUFSTEHT, HAT AUCH GEFÄLLIGST FREUND DRIN ZU SEIN“ GE-
MEINSCHAFT, RESPEKT UND AKZEPTANZ SIND WICHTIGE GÜTER IN UNSEREM
SUCHTSELBSTHILFE-ENGAGEMENT.**