

Sucht

Den Mut, sich zu hinterfragen, hat nicht jeder

Themen wie Alkohol, Glücksspiel, Medikamente und Co. sind gesellschaftlich anerkannt und finden im Alltag häufig Anwendung. Doch was wenn aus „ab und zu – regelmäßig“ wird?

Weit über 500 Beratungsfälle hat die Caritas Münster im Jahr 2018 gezählt. Menschen jeden Alters und unabhängig von ihren biografischen Werdegängen erhielten hilfreiche Information. Sucht kann jeden treffen. Der Suchterkrankung ist es egal wo man her kommt, wie gebildet man ist oder in welchen sozialen Kreisen man sich bewegt. Oftmals verhindert ein großes Schamgefühl bei den Betroffenen sich der eigenen Suchtproblematik zu stellen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dies ist daher eine Ermutigung dazu, die eigene Scham zu überwinden und die gesundheitlichen und sozialen Risiken ernster und vor allem auch das eigene Wohlbefinden wichtiger zu nehmen.

Die eigenen geliebten wie ungeliebten Gewohnheiten zu hinterfragen ist oft unangenehm und fällt jedem Menschen schwer, doch liegt darin gleichzeitig auch die Chance Belastungen zu beseitigen. Je früher Betroffene sich trauen Beratungsangebote in Anspruch zu nehmen, desto besser können gesundheitliche Risiken vermieden werden. Ebenso können Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder in der Beziehung vorgebeugt werden und damit eine höhere Lebenszufriedenheit erreicht werden.

Das Angebot der Suchtberatung zu nutzen, bedeutet in erster Linie nicht sich eine „Schwäche“ einzugestehen sondern vielmehr den Mut zu haben sich mit seiner Situation auseinander zu setzen und sein Leben in die Hand zu nehmen.

Diesen Mut aufzubringen erweist sich oft als wichtiger Schritt, um zu verhindern, dass sich Probleme anhäufen oder verfestigen. In den folgenden Interviews wird

das Lohnenswerte an diesem Mut deutlich. Die verwendeten Namen sind fiktiv.

Interview 1.

Interviewer Igor: Wie kamst du zum Glücksspiel?

Glücksspieler Gerd: Das erste Mal nahmen mich Freunde mit in die Spielothek und ich gewann auch gleich. Dies motivierte mich in der Folge auch alleine loszugehen, um mehr Gewinne einzufahren. Der Umstand dass bei uns eine hohe Verfügbarkeit an Spielautomaten besteht erleichterte das schnelle Spiel. Ob in Kneipe, Pommestube, Casino und Co. die Möglichkeit zu Spielen ist so gut wie überall gegeben und das oft auch rund um die Uhr.

I: Was waren die Folgen?

G: Die Besuche der Spielothek wurden bei mir immer häufiger. Sobald ich Geld auf dem Konto hatte, war ich auch schon in der Spielo und hörte erst auf wenn kein Geld mehr da war. Schnell wurde daraus ein tägliches Unterfangen und Arbeitszeiten wurden von mir flexibler ausgelegt als jeder Arbeitgeber dies getan hätte. Da mein Gehalt irgendwann nicht mehr ausreichte musste anderswie Geld her. Über das Internet und auch in Ankaufsläden verkaufte ich meine Elektrogeräte (weit unter Wert), um schnell an Geld zu gelangen. Auch bei Familienmitgliedern und Freunden habe ich mir Geld geliehen. Der Dispo war schon längst ausgeschöpft. Dadurch sammelten sich im Verlauf meiner „Spielerkarriere“ etwa 20 000,00,-€ Schulden an. Und insgesamt habe ich über die Jahre wohl schätzungsweise etwa 35 000,00,- € und mehr verzockt. Mit meinem Verhalten, dem Erzählen von Geschichten um den Schein zu wahren, verletzte ich viele mir nahestehende Personen. Dies tut mir immer noch leid und ich schäme mich dafür.

I: Wo oder wann kam der Wendepunkt?

G: Krankhaftes Glücksspielen ist von Heimlichkeit und Unehrllichkeit geprägt, das ist mir heute klar. Erst als rauskam das große Summen an Geld fehlten, kam zwar das Eingeständnis, doch die Einsicht bestand bei mir noch nicht. So spielte ich weiter und ließ meine Familie in dem Glauben, ich hätte aufgehört. Das Kennenlernen meiner heutigen Freundin erbrachte die Wende. Ich „beichtete“ ihr mein Spielproblem und obwohl ich im Vorfeld totale Angst hatte sie durch dieses Geständnis zu verlieren, kam alles ganz anders. Sie hörte mich an und nahm mein Problem so an wie es war – ohne Vorwürfe zu machen. Mit der Option einer besseren und vor allem gemeinsamen Zukunft, entstand dann auch meine eigene Motivation dem Glücksspiel abzuschwören.

I: Wie schaffst du es spielfrei zu bleiben?

G: Durch die Offenheit gegenüber meiner Freundin, Familie und meinen engen Freunden viel von mir eine riesige Last. Diese Offenheit war extrem richtig und wichtig. Ich machte die Erfahrung, dass niemand mich verurteilte (wie ich es zuvor angenommen hatte). Im Gegenteil, alle zeigten Verständnis und unterstützten mich und tun das bis heute. Für den Anfang habe ich mein EC Karte meinem Vater gegeben. Ich bezahle nur noch mit Bargeld und kann aber online Überweisungen tätigen. Dies klappt sehr gut, da mir keine großen Summen in Bar zur Verfügung stehen und ich nicht in Versuchung gerate. Mein Vater hat mit meinem Einverständnis auch Einsicht in meine Konten. Kommt dann doch Spiel- druck auf, kann ich im Notfall mit mir vertrauten Personen telefonieren oder mich mit ihnen treffen. Die Verfügbarkeit von Geld ist für mich aber eingeschränkt und schützt mich damit aktuell. Natürlich ist es mein Ziel in Zukunft mit meinen Finanzen wieder eigenständig klarzukommen,

aber ich danke auch meinem Vater dass er mir dieses „Sicherheitsnetz“ bietet. Mein Vater war es auch der mit mir den ersten Kontakt zur Caritas-Beratung aufbaute und inzwischen mache ich dort eine ambulante Reha, bin zufrieden spielfrei und das jetzt auch schon seit 10 Monaten.

I: Möchtest du den Lesern und Leserinnen noch etwas sagen?

G: Mein Rat an Alle in einer ähnlichen Situation. Seid offen gegenüber euren Mitmenschen. Man sollte sich nicht schämen ein Problem zu haben, die hat ja schließlich jeder in der einen oder anderen Form. Aber sprechenden Menschen kann geholfen werden. So bekommt man Unterstützung.

Interview 2.

Interviewer Igor: Wie kam es zu deine Alkoholabhängigkeit?

Alkoholkranker Alfred: Der Weg bis zu einer Alkoholabhängigkeit ist ein schleicher Prozess. Alkohol ist ein gesellschaftlich anerkanntes „Genussmittel“. Durch die Legalität probieren auch viele Jugendliche Alkohol sehr früh. So war auch bei mir der erste Konsum des alkoholischen Getränks im Kreise meiner Freunde. Um dazuzugehören, sich locker zu machen und nicht als uncool zu gelten trank ich so mit diesen zusammen mehr oder weniger häufig. Dabei trank ich das erste mal mit 18 Jahren Alkohol. Aber auch mein Idol, ein Sänger den ich favorisierte, beeinflusste mich mit seinem Konsumverhalten negativ. Seinen exzessiven Umgang mit Alkohol empfand ich als erstrebenswert.

I: Welche Aufmaße nahm dieses Verhalten an?

A: Recht schnell fand ich Gefallen an dem erzeugten Rauschzustand. Um diesen zu bewirken trank ich zusehens alleine. Getränke wie Bier erfüllten bald nicht mehr die gewünschte Wirkung. Ich merkte das ich mehr als meine Freunde, trinken musste um einen ähnlichen Zustand zu erreichen. So griff ich immer häufiger zu Whisky und Wodka. Mit 25 Jahren wurde ich dann das erste Mal auf

meinen starken Konsum angesprochen. Um den Anderen und vor allem mir zu beweisen, dass ich kein Alkoholproblem habe, trank ich eine Zeit lang nicht. Bald aber wieder regelmäßig und ab meinem 30. Lebensjahr sehr exzessiv. Ich trank direkt nach der Arbeit und dann auch das ganze Wochenende durch. Es ging so weit das ich mich montags häufiger krank melden musste. Von meinem starken Konsum wusste niemand. Ich begann immer heimlicher zu trinken. Ich nutzte die Momente in denen ich alleine war. So auch beim Auto fahren. Insgesamt hatte ich zwei größere Autounfälle. Beim ersten bemerkte die Polizei nicht mal das ich getrunken hatte. Beim zweiten Mal waren andere Menschen mit im Spiel. Es wurde niemand verletzt, doch öffnete dies mir die Augen welche Folgen mein Verhalten haben kann.

I: Wie kam die Erkenntnis der Abstinenz?

A: Mir waren schon immer die schädlichen Auswirkungen des Alkohols bekannt. Ethanol ist ein Nervengift und kann vielseitige problematische Folgen mit sich führen. Doch das ignorierte ich. Ich beschönigte stehst mein Trinkverhalten. Mit 36 Jahren begann ich dann meine erste Therapie. Danach war ich fünf Jahre lang trocken. Ich hatte mir wieder bewiesen, dass ich auch ohne kann. So schlich sich der Konsum langsam wieder ein. Natürlich versteckt vor meiner Umwelt. Erst der besagte zweite Autounfall brachte dann die totale Einsicht abstinent zu leben. Meine Familie gab mir stets wichtige Unterstützung. Zudem entlastete mich, dass ich meine Krankheit bei meinem Arbeitgeber öffentlich machte. Doch war es mit wichtig professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. So suchte ich die Suchtberatung der Caritas auf und begab mich in Therapie. Nun bin ich seit bald zwei Jahren trocken.

I: Mochten Sie dem Leser noch was sagen?

A: Was mir fehlte, waren klärende Gespräche über den Konsum und deren Auswirkungen in der Jugend. Als junger Mensch probiert man aus. Wird man aufgeklärt können schlimme Folgen verhindert werden. Dies war bei mir nicht der Fall. So rate ich jungen Eltern und Fachkräften bei

den Jugendlichen anzusetzen. Nach dem Motto: Prävention statt Therapie.

Eine weitere Empfehlung ist der offene und ehrliche Umgang mit seinem Konsum. Wenn man Probleme hat, kann man sich Hilfe holen. Doch nach dem offenlegen seiner Umstände kann einem geholfen werden.

Empfehlung der Caritas Münster

Bei Problemen mit Alkohol, Medikamenten oder Glücksspiel raten die Suchtberater*innen der Caritas Münster, frühzeitig die offene Sprechstunde aufzusuchen. Diese findet jeden Montag von 16 bis 18 Uhr im Haus der Caritas, in der Josefstraße 2 in Münster statt. Eine vorherige Anmeldung ist hierfür nicht notwendig. Darüber hinaus ist eine telefonische Terminvereinbarung ebenso möglich wie eine Online-Beratung – auf Wunsch auch anonym.

Seit über 50 Jahren berät die Caritas in Münster Menschen bei Suchterkrankungen und deren Angehörige. Neben den vertraulichen und kostenfreien Gesprächen mit den Berater*innen gibt es die Möglichkeit, ambulante Therapiegruppen zu besuchen. Auch Weitervermittlungen in stationäre Angebote und entsprechende Nachsorge sind möglich. **d**

Kontakt Suchtberatung:

Offene Sprechstunde: jeden Montag 16 bis 18 Uhr, Josefstraße 2, 48151 Münster
Telefon: 0251 53009-341
E-Mail: suchtberatung@caritas-ms.de
online: www.caritas-ms.de

