

Veröffentlicht am: 11. November 2022

00:00min

Intro

Hallo und willkommen beim Podcast Vitamin BB, der Selbsthilfegruppen im Kreis Böblingen vorstellt. B wie bunt B wie Begegnung, B wie Beziehung und B wie besser leben. Dafür stehen Selbsthilfegruppen. Wir stellen Selbsthilfegruppen vor. Was tun Sie? Wer sind die Menschen? Was wollen sie und was haben sie davon? Im Gespräch mit Monika Rehlinghaus, Beraterin bei dem Kontaktbüro Selbsthilfegruppen des Landratsamtes Böblingen.

00:42min

Monika Rehlinghaus (MR)

Herzlich Willkommen im Podcast Vitamin BB, der Selbsthilfegruppen vorstellt. Heute haben wir das Thema Sucht und Abhängigkeit auf der Agenda. Ich begrüße Erwin Feilein und Hermann Graham vom Freundeskreis Suchtkrankenhilfe, Gruppe Sindelfingen. Hallo und vielen Dank, dass ihr da seid.

01:03min

Erwin Feilein (EF) und Herrmann Graham (HG)

Hallo. Guten Morgen. Hallo. Guten Morgen.

01:08min

Bitte seid doch so nett und sagt kurz was über euch, damit die Hörer ein bisschen wissen, wem sie jetzt zuhören.

01:17min

EF

Ja. Guten Morgen, Erwin Feilein ist mein Name und ich bin 51 Jahre jung. Ich bin der Leiter der Selbsthilfegruppe des Freundeskreises aus Sindelfingen und bin im Moment schon seit 13 Jahren dabei. Und ja, gleich zum Anfang: Die Gruppe ist wie eine zweite Familie!

01:44min

HG

Hallo, Guten Morgen. Mein Name ist Herman Graham. Ich bin in der Gruppe seit 2007, also 15 Jahre. Ich werde jetzt im Monat 85. Und wie er gesagt, die Gruppe ist so wie eine Familie für uns.

02:05min

MR

Ja, dann sprechen wir doch da gleich mal weiter. Wie läuft denn der Austausch in eurer Gruppe? Wo trifft ihr euch und wie oft?

02:16min

EF

Also wir treffen uns wöchentlich, immer dienstags von 18:30 bis 20:00. Der Austausch in der Gruppe ist natürlich über die Erfahrungen und Erlebnisse, die man mit der Sucht mit sich bringt. Das funktioniert einwandfrei. Was man auch gleich dazu noch ergänzen möchten, ist: Alles, was in dieser Gruppe besprochen oder gesprochen wird, bleibt auch in dieser Gruppe. Es dringt nichts nach außen.

02:52min

HG

Zudem, haben wir auch ein Vorgehen in der Gruppe, wenn jemand ein Problem hat: Es wird dann erst mal besprochen, wie wir ihm helfen können. Und wie Erwin gesagt hat: Was in der Gruppe passiert, das bleibt auch in der Gruppe.

Und alle sieben Tage treffen wir uns, also 18:30 bis 20:00. Und wenn jemand ein Problem hat, in der Zwischenzeit, der kann jederzeit anrufen in der Gruppe, also einen von uns in der Gruppe, dass man das ansprechen kann.

03:46min

MR

Sucht hat viele Facetten. Mir fällt ein: Alkohol, illegale Drogen, Spielsucht, Medikamente, Kokainabhängigkeit. Was sind die Themen in eurer Gruppe?

04:01min

EF

Also in unserer Gruppe sind wir alle hauptsächlich alkoholabhängig. Natürlich sind viele Abhängige, die gar nicht wissen, dass sie abhängig sind. Weil das ist, wie soll ich das schön sagen, ein Teufelskreis. Es fängt an, einmal auszuprobieren, dann irgendwann möchte man irgendwo dazugehören oder angenommen werden, von verschiedenen Gruppen. Und dann greift man halt zu solcher Mittel und einem ist gar nicht bewusst, in welches Loch man sich da rein begibt.

04:40min

MR

Könntest du die noch konkret beim Namen nennen, welche Mittel ihr meint?

04:50min

EF

Also bei uns oder bei mir war es der Alkohol. Es ist der Alkohol, prinzipiell. Also ich habe noch nie mit Drogen was zu tun gehabt, nur ist es halt so: Ob Alkohol oder Drogen, es ist die gleiche Vorgehensweise wie man da reingerät.

05:09min

MR

Also bei euch gibt es auch andere Gruppenmitglieder, die tatsächlich Erfahrung mit illegalen Drogen oder Medikamenten haben.

05:20min

HG

Wir haben ein paar. Sie war alkohol- und tablettensüchtig und es war schon extrem und sie hat es jetzt auch unter Kontrolle und so. Aber ich denke Tablettensucht und Drogensucht ist genauso schlimm wie jede andere.

05:42min

MR

Ja, das ist sicher so, aber wir haben ganz unterschiedliche Bilder davon, wofür der Alkohol gut ist. Und bei Medikamenten denken wir eben oft, es ist eine Hilfe bei einer

Krankheit und die brauche ich und da gibt es ganz andere Dilemma als in der Freizeit, wo ich dazugehören will.

06:03min

HG

Also ich persönlich denke, Alkohol ist für mich, weil ich war beim Alkohol und von daher kann ich da sagen, das ist ein Mittel, wo man, wenn man anfangen hat, ist es ist ganz schwierig aufzuhören, obwohl: Ich persönlich habe noch nie eine Langzeit Behandlung gehabt. Ich habe mir selber in den Kopf gesetzt, dass es Zeit ist. Da hatte ich ein Ding mit der Polizei und dem Führerschein. Und dann hat es bei mir Klick gemacht und dann hab ich gesagt: „Jetzt ist Schluss.“

Und da bin ich in die Freundeskreisgruppe, Januar 2007 und dann habe ich mein Führerschein zurückgekriegt und danach habe ich gesagt, jetzt will ich nichts mehr wissen (vom Alkohol). Es ist ein ganz anderes Leben. Ich habe keine Angst mehr im Auto zu sitzen oder ich bin wieder ein freier Mensch.

07:12min

MR

Ja, da sind wir schon ganz mitten in dem Thema, das mich brennend interessiert, nämlich: Wie ist denn der Weg in die Gruppe gewesen? Was hat letztlich den Anstoß gegeben, zu überlegen Ich muss was anderes machen, ich kann nicht mehr so weiterleben? Du sagst, es kam über die Problematik, dass du den Führerschein entzogen bekommen hast. Wie war das bei dir, Erwin?

07:40min

EF

Bei mir fing es an, wie schon vorhin erwähnt, es ist ein schleichender Prozess. Irgendwann trinkt man oder ich habe getrunken, es am Anfang geschmeckt hat. Ich war sehr jung, als ich in einer Band aufgenommen wurde. Dann habe ich natürlich mal dieses und jenes ausprobiert, alkoholmäßig, um dabei zu sein. Im Laufe der Jahre ist es dann so gewesen, dass ich nur noch den ganzen Tag an meinen Stoff gedacht habe, in diesem Fall der Alkohol. Wie komme ich dazu? Habe ich genügend da? Schlussendlich war es so, dass ich nicht mehr getrunken habe, weil es geschmeckt hat, sondern weil ich es brauchte. Ja, und das ist so ein Weg zur Sucht, der mir damals nicht bewusst war. Der bringt so viele Probleme mit sich, denn letzten Endes hängt Arbeitsplatz, Familie, Beziehung, Freundeskreis alles mit dran. Man sagt die Unwahrheit - und mal das Kind beim Namen genannt – erzählt Lügen. Man lügt alle um sich herum an, aber im Endeffekt lügt man sich selbst an, man möchte es nicht wahrhaben, dass man ein Problem hat. Und dann zu dem Zeitpunkt hat es bei mir einmal, so wie Hermann vorhin gesagt hat, bei ihm hats Klick gemacht, beim

4

Führerschein, bei mir hat's klick gemacht, in dem Moment, wo ich nicht mehr viel Nahrung zu mir nehmen konnte, weil der Körper sagt irgendwann: „Okay, jetzt ist Schluss, entweder du änderst was oder ich beende es.“ Das hört sich jetzt ganz krass an, aber das ist die Wahrheit. Und das war dann der Weg, wo ich dann auch eine Langzeittherapie gemacht habe, wo auch vielen Menschen im Vorfeld nicht klar ist: „Was geht denn da ab?“ „Wie verläuft das?“

09:40min

MR

Also der Anstoß kam bei dir vom Arzt, weil du dich einfach schlecht gefühlt hast und der dann gesagt hat: „Du brauchst eine Sucht-Behandlung“ oder wie können wir uns das vorstellen?

09:53min

EF

Bei mir war es nicht direkt der Arzt. Der Arzt hat es nachher begrüßt, als ich eingesehen habe und da stand und gesagt habe: „Ich möchte und muss was machen“. Bei mir war ausschlaggebend: Meine Kinder. Ich bin geschieden, habe zwei Söhne und die waren damals klein. Ich war mit denen im Ausland im Urlaub. Und natürlich, wie das ist, von morgens bis abends mit der Flasche am Hals, ja. Und da habe ich es gesehen, wie schön das Leben ist und wie die Kinder sich freuen. Und als ich dann nach dem Urlaub zu Hause war, habe ich gemerkt: „Ups, es geht bergab.“ Ich konnte wirklich nichts mehr essen. Ich habe in einem Monat 15 Kilo abgenommen. Und dann habe ich mir für mich die Frage gestellt: „Was möchtest du jetzt machen? Möchtest du sehen, wie deine Kinder noch groß und erwachsen werden? Oder möchtest du dich von dieser Welt verabschieden?“ Das hört sich jetzt krass an, aber das war der Punkt, wo mich damals bewegt hat, etwas zu unternehmen. Und selbstverständlich – der zweite Punkt ist mein Arbeitsplatz. Das war auch gefährdet. Und das wäre alles heute nicht so, wie es ist, wenn ich damals nicht gesagt hätte: „Kerle, du musst irgendwas tun, du musst dir helfen lassen.“

11:15min

MR

Also Erwin, wenn ich das richtig verstehe: Deine Lebenssituation hat sich eben so zugespitzt in der Arbeit und privat und auch körperlich, dass du aufgerüttelt worden bist und dachtest, also jetzt muss doch was passieren. Und dann war der Weg, eine stationäre Behandlung in einer Suchtklinik zu machen, während Graham gesagt hat, er hat keine Behandlung gehabt. Also ihr sagt nicht „in die Gruppe zu uns darf nur kommen, wer vorher dies und das und jenes hinter sich gebracht hat“ – also so ist es nicht.

11:55min

EF

Richtig ist das was du sagst. Bei uns in der Gruppe kann sich jeder, der eine Hilfe braucht, an uns wenden. Ob eine Langzeit da gewesen ist, eine Entgiftung oder nicht; bei uns ist jeder recht herzlich willkommen. Wir sind bereit jedem zu helfen. Das heißt, wir helfen in dem Sinne, diese Erfahrungen, die wir alle - die komplette Mannschaft, die komplette Gruppe - im Laufe der Jahren gesammelt hat, diese Erfahrungswerte, weiterzugeben und jeder einzelne pickt sich das heraus, was für ihn wichtig ist oder wo er denkt „mir kann dadurch geholfen werden“.

Es ist kein Muss, dass jemand eine Lebensgeschichte erzählt, die nicht stimmt. Also wir sind bei uns in der Gruppe, und das ist das Wichtigste bei diesem Punkt: Wir müssen ehrlich und offen zueinander sein. Was jeder bekannt gibt von sich, das kommt im Laufe der Zeit. Je länger man dabei ist, umso mehr öffnen sich die Menschen. Es ist, wie schon am Anfang des Gespräches gesagt, eine zweite Familie. Und ganz wichtig ist auch noch mal zu erwähnen, dass man bei uns in der Gruppe verstanden wird, denn wir sind alle mit den gleichen Problemen, mit der gleichen Krankheit und da braucht man sich nicht verstecken, da wird einem geholfen. Wir merken es oder ich merk selbst, die Gruppe bringt jemand weiter.

13:40min

MR

Kannst du dich erinnern, Graham, wie du das erste Mal von diesen Gruppenangeboten gehört hast?

13:45min

HG

Ja, ich war erst mal - ich habe einen Brief bekommen von Landratsamt, dass ich eine Gruppe besuchen soll und dann habe ich einen Termin gehabt bei einem Psychologen in Stuttgart. Er hat mir das auch empfohlen. Und da habe ich 22 Stunden bei ihm absolviert. Dann war das mit der Gruppe: Es war 15. Januar 2007 und ich wurde herzlich aufgenommen.

Und was ich auch noch dazu sagen möchte, was Erwin gesagt hat: Jeder ist willkommen, aber nur Abstinente. Keine, wo immer noch trinken.

14:44min

MR

Also ich muss imstande sein aufzuhören zu trinken. Zumindest an diesen Tag, an dem das Gruppentreffen stattfindet.

14:51min

HG

Ja, genau.

14:55min

MR

Kannst du dich auch daran erinnern, was du dir damals vorgestellt hast, also was dir die Gruppe bringen soll?

15:05min

HG

Wo ich erst mal reinkam: Ich hatte keine Angst, aber ich habe nicht gewusst, was auf mich zukommt. Ja, und dann, nach ein paar Mal, habe ich mich wohlgefühlt und jeden Tag, ein jedes Mal war es, war es mir angenehmer. Und da muss ich sagen: Jeder von der Gruppe hat gemeint, ich habe ein gutes Vorbild gemacht. Und es hat mich auch sehr gefreut. Jeder hat sagt „Ja, guck dir den Hermann zum Beispiel an“ und so. Damals war ich 68. Und es war einer der meinte: „Dein Führerschein, den kriegst du nie wieder“. Dann hab ich bloß gesagt: „Warte ab!“. Da wo es fertig war, habe ich ihm das vorgehalten.

16:02min

MR

Also das erste Ziel war für dich, erst mal den Führerschein wieder zu bekommen. Und dann hast du gemerkt: „Das hilft mir wirklich. Ich fühl mich da gut mit diesen Menschen und deswegen will ich weiter hingehen.“

16:15min

HG

Genau. Und seitdem bin ich da.

16:19min.

MR

Viele Menschen mit einem Abhängigkeitsproblem ahnen ja, dass da vielleicht mehr dahinter ist als nur ein Problem. Woran kann ich denn erkennen, dass ich süchtig bin oder auf dem besten Weg dazu?

16:39min

EF

Ja, das ist ein Punkt, wo man drüber streiten kann. Sage ich mal, nicht? Man hört immer wieder Menschen, Kollegen, die sagen „Ach, ich habe kein Problem damit. Ich mache jedes Jahr sechs Wochen ohne. Und ich halte es durch.“ Und meine Erfahrung sagt: Jeder, der schon einmal mit dem Gedanken spielt „mal ein paar Wochen ohne Alkohol - oder ohne Suchtmittel, egal ob das jetzt Tabletten, Drogen oder Alkohol ist – jeder der schon einmal mit dem Gedanken spielt, es auszuprobieren, ob ich ohne auskomme, der hat schon ein Problem damit. Da bin ich überzeugt. Ich spreche aus Erfahrung oder wir in der Gruppe. Wir wissen alle, wie es läuft.

17:28min

Du hast vorhin so nebenbei gesagt: „Ich habe gemerkt, dass ich den Alkohol brauche.“ Ich glaube, das ist doch ein sehr wichtiger Punkt, also dass das Leben eigentlich nicht funktioniert, zumindest in bestimmten Situationen, wenn ich nicht Alkohol getrunken habe.

17:57min

EF

Ja, ich wusste, dass ich ein Problem habe. Nur ist es halt so, man will es nicht zugeben, man will es nicht wahrhaben. Und bei mir war es ja so: Ich war ein Jahr lang trocken und ich muss dann dazu sagen: Ja, es hat funktioniert. Ich bin ja anders als alle anderen, die diese Krankheit haben. Und nach einem Jahr bin ich in Urlaub und habe gedacht „Na ja, im Urlaub kannst du ja mal wieder etwas zu dir nehmen, sobald du zu Hause bist, hörst wieder auf damit.“ Und das funktioniert nicht.

18:35min

MR

Bei dir hat so nicht funktioniert.

18:37min

EF

Ich sage mal bei mir oder bei jedem, der diese Krankheit intensiv hatte. Es kommt ja auch immer darauf an, darum sage ich „intensiv“. Bei mir war es so, dass ich dann morgens aufgestanden bin und ohne Stoff ging gar nichts mehr. Und dann gibt es diese die - so wie es jetzt bei Hermann war - so diese quartalsweise Abhängigen, die haben dann immer nur periodenweise getrunken und dann mal nicht. Und bei mir war es tagtäglich und da habe ich dann selbst gemerkt, obwohl ich schon von Kollegen von der Familie angesprochen wurde: „Junge, ändere etwas an deinem Leben. Das bringt dich nicht weiter.“ Und wie gesagt, es muss bei jedem Einzelnen Klick mache. Als Erstes steht die Einsicht, dass ich das Problem habe und wenn diese Einsicht einmal da ist, dann kann man helfen. Wir haben so einen schönen Slogan. Der ist auch auf unserer Webseite und es heißt: Nur Du alleine schaffst es, aber alleine schaffst Du es nicht.“

19:51min

MR

Also das hebt ab auf die Gemeinschaft, wo die Menschen sich gegenseitig auf diesem Weg unterstützen, wie sie dahin kommen ohne Suchtmittel zu leben.

20:05min

EF

Richtig.

20:08min

MR

Ihr seid ja jetzt schon sehr viele Jahre aktiv in der Selbsthilfe. Da möchte ich gern mal fragen: Was ist denn das, was dir die Gruppe heute gibt? Ich sag jetzt mal so einfach: Du weißt doch, wie das geht, ohne Alkohol zu leben. Was ist das Vitamin B, das die Gruppe dir heute gibt?

20:37min

HG

Also für mich ist die Gruppe wie eine Familie. Ich habe das angefangen an und es geht immer weiter. Ich freue mich immer auf den Dienstag, weil ich weiß wir treffen uns alle. Ab und zu mal gibt es einen Neuen, der ein Problem hat, wo man helfen kann. Das machen wir und ich finde das gut. Manch einer geht halt einmal in der Woche Tennisspielen oder sonst was. Wir gehen halt in die Gruppe.

21:12min

MR

Wie ist es für dich, Erwin?

21:16min

EF

Also für mich ist es ein zufriedenes, ruhiges und frohes Leben, keine Abhängigkeitsprobleme zu haben. Also ich sehe es und ich habe den Vergleich: Wie habe ich vorher gelebt? Wie lebe ich jetzt? Einfach zufrieden und fröhlich. Und das jeden Tag.

21:43min

MR

Und ich denk mir mal, die Gruppe, die bestätigt dir das, was du erreicht hast oder?

21:48min

EF

Selbstverständlich. Also in der Gruppe ist es so: Wir unterstützen uns gegenseitig. Es muss auch vielleicht einmal gesagt werden, zur Gruppe, dass wir eine gemischte Gruppe sind. Frauen und Männer. Und wenn es seitens der Frauen mal eine Frauengruppe werden soll, das heißt, dann sitzen nur die Frauen extra und die Männer extra. Also die Möglichkeit gibt es bei uns in der Gruppe auch. Das gibt es nicht in jeder Gruppe. Und selbstverständlich ist die Gruppe eine sehr starke Stütze für unsere Krankheit.

22:31min

MR

Habt ihr denn auch einen Rat für Angehörige, denn die sind ja oft sehr verzweifelt, wenn sie einen suchtkranken Menschen in der Familie haben. Sie wollen helfen,

aber sie wissen nicht, was hilfreich ist oder tun Dinge, die dann eher sogar dazu führen, dass sich die Lage noch verschlimmert. Was könntet ihr denen raten?

22:57min

Also die Möglichkeit besteht, dass auch Mitbetroffene Familienangehörige mit zur Gruppe kommen. Einen Rat kann ich das jetzt so direkt nicht nennen. Nur muss ich dazu sagen, es wird vielleicht verständlicher für die Familie oder die Mitbetroffenen, wie man mit dieser Krankheit umgehen sollte. Ich sage jetzt nicht muss, sondern sollte. Denn viele Angehörige meinen ja: „Höre auf, von jetzt auf dann“. Das funktioniert so nicht einfach. Und ich denke mal, auch die Angehörigen müssen da ein gewisses Fingerspitzengefühl mitbringen oder Verständnis entwickeln, wie mit dieser Sucht oder mit dieser Krankheit umgegangen werden muss.

23:56min

MR

Ich habe noch eine Frage, die sich darauf bezieht, dass ihr ja gesagt habt: „Was in der Gruppe gesprochen wird, bleibt in der Gruppe.“ Jetzt lernen sich ja durch die Gruppe Menschen kennen, durch das Suchtproblem und da begegnen sich dann vielleicht auch zwei Teilnehmer eine Woche später beim Einkaufen. Darf man sich da jetzt erkennen und begrüßen oder wie geht man damit um, dass ja nix rauskommen soll?

24:30min

HG

Also wenn ich jemanden von der Gruppe treffe mit meiner Frau und der mit seiner, dann redet man nicht von der Gruppe, sondern von allen normalen Tagen, aber von der Gruppe wird nicht geredet.

24:48min

MR

Man muss das ja nicht erwähnen, woher man jemanden kennt, sondern andere Leute kennt man ja auch, ohne dass es immer erklärt wird. Also ein ganz unkomplizierter Umgang eigentlich damit und wenn man das einmal erlebt hat, ist es wahrscheinlich auch kein Problem.

25:08min

EF

Genau (lacht).

25:10min

MR

Ich habe noch eine Frage zum Umgang mit der Abstinenz: Wie geht ihr damit um, wenn Menschen nicht verstehen wollen, dass du abstinent lebst, z. B. bei so Kommentaren, wie: „Ein Bier kannst du doch trinken.“ oder „Ein Gläschen Sekt zum Feiern gehört doch dazu.“? Das habt ihr sicher mehr als einmal erlebt, dass Menschen das zu euch gesagt haben. Wie geht ihr damit um? Bleibt da nur der Rückzug oder wie kann man noch darauf reagieren?

25:44min

EF

Ich würde jetzt mal bei der zweiten Frage anfangen. „Ein Sekt gehört dazu.“ Ich habe immer meinen Satz, wo ich sage: „Es gibt absolut keinen Grund, irgendwelchen Stoff, in meinem Falle Alkohol, zu sich zu nehmen. Man kann freudige Ereignisse feiern ohne Alkohol. Man kann auch eine traurige Nachricht, Verluste ohne Alkohol verkraften.“ Und das gebe ich dann auch an die Leute weiter.

Mit der Abstinenz umzugehen. Ich stehe dazu. Und wenn einer sagt, „Mensch, ein Bier geht doch!“, sage ich immer: „Ich kann bekloppt sein, auch ohne Alkohol. Ich brauche kein Alkohol, ich will es nicht. Ich brauche und will es nicht.“ Das ist mein Punkt zu diesem Thema.

26:51min

HG

Also ich persönlich, wenn jemand mich fragt: „Ein Bier geht!“ Ich sage ganz einfach: „Ich trinke keinen Alkohol. Punkt.“ Und wenn er nochmal fragt, dann sag ich ihm das Gleiche. Und beim dritten Mal, dann geh ich weg. Ende.

27:08min

MR

Also ihr geht sehr offen damit um und seid dann sehr klar und grenzt euch auch ganz deutlich ab. Und was ich aber auch höre, ist: Der Spaß am Leben und die Lust am Leben, die sind ja gar nicht mit dem Alkohol verbunden, sondern die kann man ja auch jederzeit spüren, ohne dass der Alkohol erst die Voraussetzungen schafft.

27:44min

EF

Richtig, so ist es. Ich habe sehr viele Menschen in meinem Umfeld - Selbst meine Lebensgefährtin sagt mir „Ich kann mir das nicht vorstellen, wie du früher drauf warst, wenn du noch Alkohol getrunken hattest.“ Das ist ein Zeichen. Die Menschen sehen, der kann lustig, der kann fröhlich sein, ohne irgendwelche Mittel zu sich zu nehmen. Und es ist, wie du es vorhin auch schon gesagt hast, man sieht es Leben ist schön, man kann es genießen ohne irgendwelche Betäubungsmittel. Ob das jetzt Alkohol, Tabletten oder Drogen sind, es ist herrlich. Vor allem: Du kannst jeden Tag mit reinem Gewissen morgens in den Spiegel schauen und weißt: „Aha, ich brauch heute niemanden anlügen, mich selbst schon gar nicht.“

28:30min

MR

Ich hätte gern noch so als Abschluss eine Frage: Und zwar stell dir vor, ein Freund, eine Freundin fragt dich: „Was ist das denn, eine Selbsthilfegruppe?“ Was würdest du in drei Sätzen darauf antworten, Erwin?

28:50min

EF

Ja, als erstes - das haben wir ja schon mal erwähnt, ist es wie eine zweite Familie. Punkt 2 wäre: Hier wirst du verstanden, denn wir sitzen alle im gleichen Boot. Wir haben alle die gleiche Krankheit. Du wirst hier in der Gruppe anders verstanden als von Angehörigen oder Bekannten. Und als drittes muss ich sagen - sehr wichtig - die Erfahrung - Erfahrungen von anderen zu hören und eigene Erfahrungen weiterzugeben.

29:30min

MR

Möchtest du noch was ergänzen?

29:32min

HG

Ja, ich kann mir nur an das anschließen, was er gesagt hat. Es ist - Ich kann dir nichts anderes sagen als das Gleiche.

29:50min

MR

Liebe Hörer:innen, wenn ihr mehr wissen wollt über die Suchterkrankungen oder in die Gruppe kommen wollt nach Sindelfingen, findet ihr dazu Hinweise in den Shownotes. Euch beiden, Graham und Erwin, Herzlichen Dank für das offene Gespräch und alles Gute für eure weitere Arbeit.

30:15min

EF

Auch vielen Dank für die Einladung. Dankeschön.

30:18min

HG

Vielen Dank für die Einladung.

30:28min

Abspann

Das war's für heute bei Vitamin B. Vielen Dank fürs Zuhören. Habt ihr Fragen, Wünsche oder Anregungen? Wir freuen uns über Feedback von euch. Vitamin BB ist ein Podcast des Kontaktbüros Selbsthilfegruppen des Landratsamtes Böblingen. Wir senden mit freundlicher Unterstützung des Gemeinschaftsfonds der gesetzlichen Krankenversicherung in Baden-Württemberg.