

Veröffentlicht am: 26.September 2024

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.

00:40min

Ein kurzer Hinweis vorab. Wir hatten leider in dieser Folge Probleme auf der Aufnahme mit dem Mikrofon der Moderatorin und bitten dies zu entschuldigen.

00:49min

Monika Rehlinghaus (MR)

Hallo und willkommen zu einer neuen Folge Vitamin BB. Unser Podcast beschäftigt sich heute mit dem Thema Sucht. Ich habe zwei Gäste eingeladen Alessandro und Adam. Hallo und danke, dass ihr gekommen seid.

01:07min

Adam Weber (AW)

Guten Morgen.

01:08min

Alessandro Gelso (AG)

Guten Morgen.

1:09min

MR

Alessandro Gelso und Adam Weber leiten gemeinsam die Motivationsgruppe Sucht in Böblingen. Zuerst würde ich euch bitten, dass ihr kurz was erzählt, wer ihr seid. Bitte stellt euch doch unseren Hörerinnen und Hörern vor.

01:30min

AW

Mein Name ist Adam Weber. Ich bin 50 Jahre alt, bin verheiratet, habe einen Sohn und bin seit drei Jahren in der Motivationsgruppe.

01:42min

AG

Ich bin der Alessandro, bin 52, Single und habe vor fünf Jahren die Motivationsgruppe gegründet und leite die Gruppe seit 2019.

01:56min

MR

Eure Gruppe arbeitet als Motivationsgruppe. Um was geht es da genau?

02:04min

AG

Unsere Teilnehmer kommen zu uns, um erstens herauszufinden, inwieweit die auch süchtig sind. Viele denken nur die trinken aus Lust oder Genuss oder Gewohnheit. Die erkennen gar nicht, dass sie ein Suchtproblem haben. Und das kenne ich auch von mir selbst. Ich habe auch lange gebraucht, um das zu verstehen, dass ich ein Suchtproblem habe.

02:38min

AW

Also manche Leute haben schon die Erkenntnis, dass sie ein Problem haben. Bei manchen reift das erst während der Besuche bei der Gruppe, weil vielleicht denken sie, sie haben ein problematisches Trinkverhalten, aber es ist noch alles im Rahmen und so und dann reift die Gewissheit dann erst später.

03:03min

MR

Was ist ein problematisches Trinkverhalten?

3:05min

AW

Naja, wenn man sich die Frage stellt, trinke ich zu viel, oder man hinterfragt sich ja manchmal selbst, trinke ich zu viel oder so? Aber so schlimm wie der andere trinkt, bin ich vielleicht noch nicht. Man hat auch Beispiele oder hat auch Bekannte, Freunde, oder die, die mit einem mittrinken. Und so schlimm ist es ja dann noch nicht, aber kriegt dann vielleicht Druck von der Familie oder vom Arbeitgeber nahegelegt, du hast doch vielleicht ein kleines Trinkproblem. Und wenn man das dann angeht, dann muss halt diese Gewissheit auch noch ein bisschen reifen, sich das einzugestehen.

03:45min

MR

Um welche Suchtmittel geht es bei euch in der Gruppe? Wir haben jetzt über Alkohol gesprochen, aber ihr habt mir im Vorgespräch gesagt, dass ihr nicht so einschlägig nur unterwegs seid.

4:00min

AK

Nein. Wir haben, ich sag mal, den Vorteil, dass ich selbst bis 1997 heroinabhängig war und dann eine Drogentherapie gemacht habe. Und danach kam ich in eine Suchtverlagerung und bin Alkoholiker und Spieler geworden. Und angefangen hat alles mit dem Kiffen, also mit Marihuana und deswegen ist die Erfahrung da, um allgemein abhängigen Menschen zu helfen.

04:33min

MR

Das heißt auch, es kann unter Umständen gar nicht die Lösung sein, das eine Suchtmittel wegzulassen, sondern es gibt dann da irgendwie ein Antrieb, der dann dazu führt, dass du zu mindestens, dann ein anderes Suchtmittel benutzt hast. Und dann stellt sich ja die Frage wozu brauche ich das? (kurze Pause) Was würdest du jetzt heute sagen? Um was geht's da eigentlich?

05:08min

AG

In meiner Gruppe warne ich auch oft. Ich habe diese Erfahrung gemacht und die Drogen habe ich dann weggelassen, aber ich war mit mir noch nicht ganz im Reinen. Und die Gewohnheiten und die Veränderung hat gar nicht stattgefunden. Ich habe die Finger davon weggelassen, aber nicht gearbeitet. Und als ich dann wieder vor derselben Herausforderung stand oder auch diese Probleme hatte, war der Alkohol für mich und auch das Spielen dann die nächste Sucht. Deswegen ist es in unserer Gruppe dann auch so, dass ich meine Teilnehmer und unsere Gruppe auch warne.

06:03min

MR

Sich in falscher Gewissheit zu wiegen, wenn Sie das eine Suchtmittel einstellen, dass damit dann schon alle Probleme gelöst sind. So meinst du das?

06:12min

AG

Genau. Das Suchtpotential, sagt man dazu, ist eben da.

06:17min

MR

Würde da so eine Frage, wozu brauche ich den Sekt auf der Feier oder den Schnaps nach der Arbeit oder den Wein vor dem Fernseher, würde die da weiterhelfen?

06:32min

AG

Ich denke, dass ich das irgendwann mal aus Gewohnheit gemacht habe. Es ist, denke ich mal, die Gewohnheit, dass ich dann nach dem Feierabend Bier trinke. Wenn ich aber dann nach dem Feierabend das Bier weglassen, merke ich, dass ist nicht mehr nur die Gewohnheit, sondern ich brauche das, um runterzukommen, um abzuschalten. Und da erkennt man dann, wenn ich den Alkohol weglassen und ich zum Abschalten dann zum Beispiel eine Stunde vor meinem Handy sitze, dann wecke ich schon anderes Suchtpotenzial auf.

07:08min

AW

Ja, es ist ja halt auch so, dass man von den Angehörigen oft genug hört, lass einfach den Alkohol weg. Und das ist halt einfach nicht genug. Das Suchtmittel wegzulassen ist nicht die Lösung. Ich muss auch mein Mindset ändern, weil ich muss mich auch verändern und dann stattdessen versuchen, genau wie Alessandro gesagt hat, ich benutze ja den Alkohol zum Runterkommen für irgendetwas und das ist ja das, dann brauche ich halt irgendwas anderes und das muss ich halt wissen, wie ich das kompensieren kann. Sport ist auch eine Möglichkeit, um sich was Gutes zu tun, um abzuschalten. Aber es gibt auch Sportsucht. Also man kann auch süchtig nach Sport sein. Dann rennt man halt. Und es gibt auch solche Aussagen, dass wenn man zum Beispiel einen Marathon läuft, das ab einem bestimmten Kilometer dann solche Glückshormone ausgeschüttet werden, wo einen beflügeln, und das sind halt solche Sachen, die man dann halt (wird von Monika unterbrochen)

08:13min

MR

Aber das Gute am Sport wäre zum Beispiel, dass ich Spannung abbauen kann, dass ich vielleicht Aggression abreagieren kann und dass ich hinterher müde und auf eine gute Art vielleicht erschöpft bin und meine Gedanken nicht mehr kreisen. Aber bis zum Marathon laufen ist es ja auch ein sehr weiter Weg. (Monika schmunzelt)

08:38min

AW

Richtig. Aber es geht um das Allgemeine. Wir reden halt immer darüber, dass es diese Suchtverlagerung gibt, diese Verhaltensveränderung, die einen dann ins andere Extrem treiben kann. Und deswegen ist auch diese Achtsamkeit, über die wir immer so oft reden, sehr wichtig. Ich muss gucken, bewege ich mich in die richtige Richtung, stimmt mein Kompass noch, gehe ich in ein anderes Extrem über oder bin ich auf dem richtigen Weg?

09:09min

MR

Woran würde ich merken, dass der Weg richtig ist?

09:13min

AW

Wenn ich mich hinterfrage, wie ich mich fühle? Geht es mir gut? Geht es mir gut dabei, was ich gerade tue, oder geht es mir nicht gut. Beim Nicht-Konsum geht es mir aber am nächsten Morgen definitiv auf jeden Fall besser wie früher. Das hat man dann in dem Fall schon nicht mehr, wenn man nicht mehr konsumiert.

09:30min

MR

Ja, also ich finde das mit dem Mindset sehr interessant. Vielleicht könntet Ihr da noch ein paar andere Beispiele sagen. An welchen Fragen müsste ich da arbeiten, damit ich auf diesen Weg komme?

09:46min

AG

Was tue für mich? Was tue ich für mich kurzfristig und was tue ich für mich langfristig? Bewege ich mich mit Menschen, die mir guttun oder bewege ich mich mit Menschen, die mir Energie rauben, und diese Energie mich daran hindern, glücklich zu werden, erfolgreich zu werden, abstinent zu bleiben? (Kurze Pause) Mache ich eine Arbeit, die mich motiviert und glücklich macht, auch nach meiner Pflicht oder ist es ein Zwang? Stehe ich auf mit Zwang und mache irgendwas oder stehe ich auf und bin motiviert und gehe zur Arbeit? Das trocken bleiben oder diese Abstinenz? Wir streben alle für die zufriedene Abstinenz. Das sind ganz viele Fragen, wo ich mein Mindset, so wie Adam gesagt hat, jeden Tag überprüfe, ob ich die richtige Welle habe auch. Wenn ich ein Beispiel nehmen kann: Ich habe früher gearbeitet, die Arbeit hat mir keinen Spaß gemacht und dann war klar, dass ich nach der Arbeit zuerst mal was trinken gehe, um abzuschalten oder um überhaupt das zu ertragen. Und heute stehe ich auf und bin motiviert. Ich gehe zur Arbeit, weil mir das Spaß macht. Ich bewege mich mit Menschen, die mir Spaß machen, die mir guttun. Und ich habe kurzfristig und auch langfristig eben den richtigen Weg so gesehen.

11:15min

AW

.. die Zufriedenheit noch. Weil wenn ich verärgert nach Hause komme, dann ist es oft sehr einfach zu sagen, Ja gut, da war der Griff zum Kühlschrank, jetzt brauche erst mal ein Bier und der hat mich geärgert und der hat mich geärgert, das hat mich aufgeregt. Und da muss man was runterspülen. Und das ist diese Achtsamkeit, die man haben muss, einfach zu schauen, was kann ich denn tun oder was kann ich

denn auch dann in der Arbeit verändern? Was kann ich an meiner Einstellung verändern? Ich kann da nicht immer sagen, die anderen sind doch nicht immer schuld. Ich muss auch mal bei mir schauen. Und im Grunde genommen ist es auch so, wenn mich jemand verärgert, dann ist es mein Ärger. Ich ärgere mich und dann muss ich bei mir schauen, Wieso gebe ich diesem Menschen diese Macht über mich, mich so hochzubringen? Und dann ist es meine Aufgabe, immer zu schauen, dass ich auf dem richtigen Level wieder runterkomme. Früher haben wir Mittel dafür benutzt und jetzt benutzen wir den Kopf und unser Mindset.

12:16min

MR

... und die Gefühle.

12:17min

AW

... und die Gefühle, die sind mit dabei.

12:20min

MR

... die Ihr ja auch habt und die sind oft schneller als die Gedanken. Die brauchen manchmal ja ein bisschen länger, bis die sich bilden können.

12:30min

AW

Genau.

12:29min

AG

Deswegen ist die Gruppe wichtig, denn in der Gruppe hat jeder schon mal diese Erfahrung gemacht. Und wenn ich mich in der Gruppe öffne, dann bekomme ich ein Feedback und dann kann ich mir das Anhören und damit etwas anfangen oder nicht. Und es hilft jedem in der Gruppe zu hören, ich kenn das, ich habe das damals so und so gemacht, weil früher sind wir einfach etwas Trinken gegangen und ich sage immer, das war unsere Komfortzone. Ich habe Stress, ich gehe trinken, ich habe Ärger mit der Freundin. Ich gehe in die Spielhalle. Also für mich war das immer so

und heute habe ich auch manchmal Stress oder auch Ärger mit der Freundin oder bei der Arbeit, aber ich habe durch dieses regelmäßige Besuchen in der Gruppe natürlich eine ganz andere Aufnahme und auch Verarbeitung von diesem Ärger, Gefühle und auch nicht erfüllten Bedürfnisse manchmal.

13:34min

MR

Vielleicht sollten wir ein bisschen auf die Gruppe zu sprechen kommen und auf das, was in Gruppentreffen so passiert. Woran arbeitet ihr gemeinsam? Das war jetzt schon das Thema und die Ziele, denke ich, die liegen auf der Hand, den Konsum in den Griff zu kriegen, sage ich jetzt mal vorsichtig bis hin ihn einzustellen. Aber was macht ihr im Gruppentreffen? Vielleicht mal konkret, was passiert an so einem Abend, wo ihr euch trifft?

14:06min

AW

Also wir machen ein Wochenrückblick von jedem einzelnen, denn wir treffen uns ja immer wöchentlich. Also ist eine Zeitspanne von sieben Tagen, wo jeder was erlebt hat, und da kann man dann halt, wenn jemand was aufgeregt hat oder wo jemand Probleme hat, kann man da offenlegen und sagen, ich hab mich über das geärgert oder mir ist das nicht gelungen oder ich hatte Schwierigkeiten mit XY und so oder man sagt einfach ...

14:32min

MR (fällt ins Wort von AW)

...ich habe mich wieder mit meiner Frau gestritten, obwohl ich mir eigentlich vorgenommen hatte, dass ich nicht mehr abstreiten will.

14:40min

AW

Zum Beispiel. Das wäre so der negative Aspekt. Man kann aber auch sagen, ich hatte eine super tolle Woche, ich hatte eine tolle Woche. Ich habe diese Woche gar nicht konsumiert. Ich hatte kein Suchtdruck. Diese Sachen kann man auch offenlegen und darüber sprechen, was großartig war, was man auch als großartig empfunden hat oder was man halt Großartiges erlebt oder gemacht hat. Das sind auch solche Sachen, legen wir da offen. Auf jeden Fall.



15:06min

AG

Wir haben auch Teilnehmer, die schon länger trocken sind. Und wenn ich dann frage, wie war deine Woche und die Woche war gut, aber am Donnerstag habe ich Suchtdruck bekommen und wenn ich oder wir dann fragen, was war da los, dann, und das ist mir ja auch passiert, ich war sehr lange Gastronom, bin dann von der Gastronomie raus, bin dann ab und zu mal Kellnern gegangen. Und diese Arbeit, dieser Stress war dann der Auslöser, dass ich Suchtdruck bekommen habe und als ich das damals dann in der Gruppe aufgemacht habe, wo ich selbst noch Teilnehmer war, war klar, dass die anderen Teilnehmer mir gesagt haben, dann solltest du aufpassen, wenn du Kellnern gehst, verstehst du. Und so finden wir in dem Wochenrückblick schon mal das Thema, wo wir umgehen können, auch achtsam, weil jeder diese Erfahrung auch schon gemacht hat. Wir machen ein Wochenrückblick, dann besprechen wir, wie die Woche war, was gut war, was schlecht war und wir sind eine offene Gruppe. Wir haben auch Regeln/Gruppenregeln, weil wir ja eine ziemlich große Gruppe sind. Zum Beispiel ist gerade die Verschwiegenheit ein großes Thema. Alles, was da drin gesagt wird, bleibt auch da drin. Und wir sprechen auch offen über alle Themen. Wir haben auch Meinungsfreiheit und danach...

16:37min

MR (schaltet sich dazu)

Also es könnte sein, dass zu einem bestimmten Thema verschiedene Meinungen von verschiedenen Gruppenmitgliedern geäußert werden und es geht jetzt nicht darum, die Linie Alessandro zu übernehmen oder die Vorgaben von Adam, sondern das darf auch mal nebeneinanderstehen, dass es vielleicht verschiedene Lösungsansätze geben könnte und dann kann ich mir das Aussuchen, wovon ich glaube, dass das vielleicht zu mir passen könnte oder dass ich es auch schaffen kann.

17:14min

AG

Danke Monika. Genau um das geht's. Jeder darf seine Meinung äußern. Es gibt keine falschen Meinungen und auch keine richtigen Meinungen, sondern jeder hat seine eigene Meinung. Und in der Gesellschaft ist es so, dass ich ja aufpassen muss, was ich sage. Und dann habe ich Angst was zu sagen und das schlucke ich dann runter und das mache ich heute, Morgen, das mache ich die ganze Woche, das mache ich zwei Wochen, drei Wochen, ein Monat und irgendwann mal ist dieses Schlucken und nicht meine Meinung äußern so groß, dass für mich die einzige Möglichkeit ist, was zu trinken. Als Alkoholiker, als Spieler/in in die Spielhalle usw.

und ich liebe es, wenn in meiner Gruppe immer verschiedene Meinungen sind. Dann habe ich die Gewissheit, dass ich mir das Beste raussuchen kann, was für mich ist und ich kann auch mir dann Gedanken drüber machen, weil wenn einer eine Meinung sagt und alle anderen nicken nur, dann habe ich keine Ahnung war es Richtig oder war es nicht richtig oder sagt derjenige nichts, weil er jetzt keinen Konflikt haben möchte? Und deswegen sind wir eine offene dynamische Gruppe und jeder darf seine Meinung äußern.

18:29min

AW

Und man darf er dann auch seine Meinung ändern. Ich habe heute, vielleicht diesen Standpunkt und zwei Wochen später hat er sich verändert, weil ich drüber nachgedacht habe, weil ich mir angehört habe, was andere darüber reden und dann verändert sich das auch, das lebt halt alles noch.

18:46min

MR

Und ich sehe ja die anderen über längere Zeit. Und ich kann auch erkennen, dass jemand anderes vielleicht schon weiter ist als ich und orientiere mich an so einer Person, weil ich dann denke, oh, was er oder Sie kann, da möchte ich auch hinkommen.

19:06min

AW

Genau das ist auch diese Vorbildfunktion in so einer Gruppe. Für mich war es am Anfang, wo ich ganz neu dabei war, auch so, dass man dieses, da wo der ist, da möchte ich hin, dieses Mindset möchte ich auch haben, weil viele, die am Anfang kommen, sind erst mal ein bisschen so, wo bin ich hier, was erwartet mich hier, aber meistens nach dem ersten Abend finden Sie sich, also finden bekommt man sehr positive Feedbacks, dass die Leute sich hier verstanden fühlen und es ihnen gefällt und kommen dann wieder und dann wollen sie gar nicht weg.

19:50min

AG

Ich meine, in unserer Gruppe reden wir über Sachen, die für mich morgen wichtig sind, damit ich lerne, nicht zu konsumieren. Und wir haben auch die Regel zum

Beispiel, dass wir nicht über Religion sprechen, nicht über Sport sprechen und auch nicht über Politik.

20:13min

MR

Also nicht diskutieren und Meinungen austauschen über. Aber wenn ich Sport praktiziere und es vergleiche zum Beispiel mit meinem Suchtmittelkonsum, das könnte schon ein Thema sein.

20:26min

AG

Genau richtig verstanden. Nur ein Beispiel, wenn ich jetzt Bayern München Fan bin und andere VfB Stuttgart Fan, dann möchte ich in meiner Gruppe nicht 20 Minuten darüber diskutieren. Das war so gemeint.

20:37min

MR

Ich würde vielleicht noch auf den Punkt nochmal zurückkommen wollen Motivationsgruppe. Was bedeutet es, dass eure Gruppe so heißt. Ein Name ist immer auch ein Programm. Könntet ihr das vielleicht noch mal erklären, was der Unterschied ist zu anderen Selbsthilfegruppen zum Thema Sucht?

21:02min

AG

Die Motivationsgruppe ist entstanden, weil in Motivation das Wort Motiv drinsteht. Motiv als Bewegungsgrund oder -gründe, Motive, Bewegungsgründe. Und wir wollen zusammen herausfinden, warum möchte ich jetzt aufhören? Wo bin ich jetzt? Wie geht es mir jetzt? Warum möchte ich aufhören? Und mit diesem Bewegungsgrund versuchen wir jeden Montag uns daran zu erinnern, dass wir ein Ziel haben und damit wir unser Ziel erreichen. Wir motivieren uns gegenseitig, jeden Montag trocken zu bleiben und zu uns zu kommen, wenn ich das jetzt so beantworten darf. Wie ich schon vorhin erwähnt habe, meine ich Menschen wo noch gar nicht richtig wissen, dass sie ein Suchtproblem haben. Es kommen aber auch welche, die kommen müssen, weil sie vom Partner oder Partnerin die Pistole auf die Brust gesetzt bekommen oder vom Arbeitgeber.

21:59min

MR

Ich trenne mich von dir, wenn du jetzt nicht was tust. Oder der Arbeitgeber, der sagt, Sie kriegen die Kündigung, wenn Sie jetzt nicht an Ihrem Suchtmittelkonsum arbeiten. Oder das andere Thema ist der Führerschein.

22:15min

AG

Zum Beispiel. Genau das sind die Themen und die Gründe, warum die dann zu mir oder zu uns in die Gruppe kommen und wir versuchen dann mit unserer Erfahrung, die ja jeder von uns einzeln hat, ihn aufzufangen und ihnen dann auch zu zeigen, dass wir die richtige Gruppe sind, um sich zu ändern. Die Motivationsgruppe ist dann für jemanden, wenn ich der Meinung bin, ich brauche keine weitere Behandlung in Form von einer stationären oder ambulanten Therapie, darf er die Gruppe ein Jahr besuchen und dann sollte er den nächsten Stepp machen und in eine Selbsthilfegruppe gehen.

22:53min

MR

Und der nächste Schritt ist eine therapeutische Behandlung. Verstehe ich das richtig?

22:59min

AG

Folgendes. Nach einigen Jahren Motivationsgruppe sollte der Teilnehmer genug Motivation haben, das hinzukriegen und dann den nächsten Stepp zu machen, in eine Selbsthilfegruppe zu gehen im selben Haus im der Landhausstraße 58, ist der Teilnehmer noch nicht so bereit, dann ist ein Gespräch mit der Suchtberatung nochmal empfohlen, um so wie du gerade gesagt hast, vielleicht doch eine Therapie zu machen, nachdem er ein Jahr schon bei uns war.

23:25min

AW

Oder der Schritt kommt schon früher, dass jemand eine Therapie schon anstrebt und jetzt die Zeit nutzt in der Motivationsgruppe, bis zum Therapieanfang auch trocken bleiben zu können. Das ist also motiviert zu sein, noch weiterhin bis zum Therapieanfang trocken zu sein, aber die Anträge und das alles auszufüllen, das dauert halt. Das ist ein Prozess. Und wenn jemand zu uns kommt oder auch zur

Diakonie, der sucht ja Hilfe und die Hilfe will er ja nicht in zwei, drei Monaten, sondern die will er eigentlich jetzt und bis das dann so weit ist, fangen wir ihn auch so lange auf.

24:09min

MR

Das heißt, ich kann in eure Gruppe kommen, auch wenn ich das noch gar nicht schaffe, mit dem Trinken aufzuhören.

24:19min

AG

Genau, die Motivationsgruppe ist dafür da, um den Konsumenten die Möglichkeit zu geben, jeden Montag neu anzufangen, um abstinent zu bleiben. Wir haben die Regel mit Punktnüchternheit. Wir haben Teilnehmer, die, samstags noch trinken gehen. Aber am Montag wird eben nicht konsumiert.

24:38min

MR

Punktnüchternheit heißt, ich komm trocken ins Treffen.

24:44min

AW

Genau.

24:45min

AG

Am Montag wird nicht konsumiert. Diese Regel ist wichtig. Ich habe heute Morgen ein Gespräch gehabt. Einer, wo Interesse hat, unsere Gruppe zu besuchen, kriegt es leider nicht hin, montags die Finger davon zu lassen. Und ich habe Verständnis, denn ich habe 14 Jahre gebraucht. Ich weiß, wie schwer das ist. Ich habe da vollkommen Verständnis. Jedoch, wenn ich merke, dass ich montags einen Termin habe bei der Motivationsgruppe und ich kann montags nicht nüchtern bleiben, dann ist es für mich ein Zeichen, dass ich mehr, wie ein Problem habe. Dann habe ich ein echtes Problem. Dann sollte ich Kontakt aufnehmen mit meinem Hausarzt und doch eine Entgiftung anstreben, also einen Entzug anstreben. Nach dem Entzug kommen

sie wieder zu uns in die Gruppe und dann schauen wir, wie stabil er überhaupt jetzt nach dem körperlichen Entzug auch trocken bleiben kann. Und dann finden wir heraus, denn wir sind alle süchtig, wir kennen das alle, ob derjenige vielleicht doch eine Therapie machen sollte oder nicht. Wir haben Teilnehmer, die sind schon ein Jahr bei uns, die haben keine Therapie gemacht. Wir haben Teilnehmer, die reingekommen sind, der Erste Satz war, ich habe eigentlich kein Problem, aber mein Sohn hat gesagt, ich soll mal kommen. Und drei Monate später hat die Teilnehmerin doch eine Therapie angestrebt, weil sie dann gemerkt hat, Oh Moment, der körperliche Entzug ist weg., aber komischerweise ich gehe arbeiten, mir geht es gut und dann kommt das Wochenende und ich muss trinken. Was ist da los? Ja, und das sind dann die Themen, die wir dann montags im Wochenrückblick, so wie der Adam gesagt hat, besprechen. Und da finde ich heraus, Ups, was ist da los?

26:30min

MR

Die Gruppe ist der richtige Raum, um diese Frage, die kurz da war, in den Mittelpunkt zu stellen und auch noch mal die anderen zu fragen, was sie dazu sagen können.

26:45min

AG

Das ist der beste Raum in meinem Leben. Ich kann offen sprechen. Ich kann meine Meinung sagen. Ich werde nicht verurteilt. Ich werde verstanden. Keiner zeigt mit dem nackten Finger auf mich, sondern es ist wirklich der beste Raum in meinem Leben. Das Beste an einem Montag ist die Motivationsgruppe.

27:02min

AW

Es ist auch schon so, denn das Leben geht ja weiter. Man hat auch Urlaub oder man hat auch andere Verpflichtungen. Und wenn man dann die Gruppe mal, vielleicht nehmen wir mal Urlaub, ich gehe drei Wochen in den Urlaub, aber es fehlt was. Das kann man sich gar nicht vorstellen. Aber dieser Montag fehlt einem und man kommt nach diesen drei Wochen Urlaub zurück und man hat was vermisst. Das fehlt. Das ist diese Offenheit, diese Gespräche, diese Gruppe. Jeder kommt nach dem Urlaub und sagt, ich habe mich heute richtig drauf gefreut. Das ist ein schönes Feedback, weil da sieht man auch, man macht was richtig.

27:42min

AG

Wichtig ist aber die Kontinuität, jeden Montag zu kommen. Ich mache ein Beispiel. Es ist Montag. Am Mittwoch habe ich ein Vorstellungsgespräch. Ich bin aufgeregt. Ich komme in die Gruppe. Ich erzähle es und die Gruppe versucht mich zu motivieren und auch die Kraft und die Energie zu geben und auch die Ruhe. Am nächsten Montag wollen alle wissen, wie war dein Vorstellungsgespräch? Und für einen, der im Alkoholsumpf versunken ist und irgendwann mal allein war, ohne dass jemand zugehört hat oder auch nicht verstanden worden ist, das war für mich die geilste Erfahrung überhaupt, dass ich in einen Raum komme und dann fünf oder sechs Leute damals gefragt haben: „Hey, wie war dein Vorstellungsgespräch?“ Und zwar nicht, weil sie das von mir erwartet haben, dass ich dahingehe und Erfolg habe, sondern wie ging es dir damit? Hast du Suchtdruck gehabt vor dem Gespräch? Hast du Suchtdruck als Belohnung nach dem Gespräch gehabt. Und das sind die Themen, die wir dann in dem Einführungsgespräch bzw. in dem Wochenrückblick schon herausfinden. Deswegen ist der Montag für jeden wichtig die Gruppe zu besuchen.

29:06min

MR

Ich würde gerne noch auf einige persönliche Fragen zurückkommen, und zwar auf den Weg, wie ihr zu der Selbsthilfe gekommen seid. Also wann oder was hat dich auf die Idee gebracht, in die Gruppe zu gehen. Was hat den Anstoß gegeben?

29:31

AW

(beginnt schmunzelnd den Satz

Also ich habe 2014 eine Therapie gemacht. Danach hat es aber auch noch eine Weile gedauert. Ich war eine Zeit lang trocken und danach habe ich auch wieder angefangen zu trinken und als ich wieder da war, wo ich 2014 vor der Therapie war, habe ich gesagt, ich muss wieder was machen. Und damals bin ich dann zu den AA's (anonyme Alkoholiker) gegangen und das hat mir nicht gereicht. Ich bin wieder rückfällig geworden und bin in der Tagesklinik gelandet, weil ich gesagt habe, ich brauche noch mehr Motivation. Dort habe ich dann Alessandro kennengelernt und das Thema Motivationsgruppe hatte man in den Therapien auch schon. Dort hieß es, man sollte immer eine Gruppe besuchen. Das unterstützt und es gibt ja auch so einen schönen Slogan „Nur du alleine schaffst es, aber alleine schaffst du es nicht.“ Und als ich damals in der Motivationsgruppe den Alessandro kennengelernt habe, bin ich da auch in die Gruppe nochmal gegangen und habe zwei Gruppen besucht.

Und ich bereue diesen Schritt überhaupt nicht. War für mich der Stepp wo dann komplett raus ist.

30:52min

MR

Darf ich fragen, seit wann du trocken bist?30:56min

AW

Seit fast drei Jahren. Im Oktober sind es drei Jahre, also ganze drei Jahre, weil ich habe, ja vor vier Jahren schon angefangen mit den AA's aufzuhören, dann bin ich nach zehn Monaten rückfällig geworden und dann danach habe ich dann noch mal einen draufgesetzt.

31:17min

MR

Also das kann passieren.

31:19min

AW

Rückfälle gehören dazu. Das gehört zu der Reife. Das ist diese Entwicklung. Daran kann man wachsen.

31:32min

MR

Also es ist nicht das endgültige Scheitern und das absolute Versagen, sondern es kann ein Schritt in einer Entwicklung sein, noch mal ein Stück zurückzufallen, um dann weiterzukommen.

31:46min

AW

Ich darf stolpern. Ich darf hinfallen, aber ich muss nur wieder aufstehen. Liegenbleiben ist keine Option.



31:51min

MR

Also wir waren bei der Frage, Der Weg in die Selbsthilfe. Jetzt frage ich dich, Alessandro, wie oder was war bei dir so der Punkt, wo du auf die Idee gekommen bist, so eine Gruppe mit anderen. Das muss ich jetzt auch mal probieren.

31:09min

AG

Ich befand mich, das war 2015, in der Tagesklinik, nachdem ich drei Wochen einen Entzug gemacht habe in der Tagesklinik. Dort hat meine Suchtberaterin zu mir gesagt, ich soll eine Gruppe besuchen. Ich habe aber von diesen Gruppen nichts gehalten. Ich war aber mit mir selbst so unzufrieden, dass ich sehr viel gejammt habe. Und dann kam die Suchtberaterin auf die Idee, ich soll doch aus Langeweile, weil ich nicht wusste, was ich mit mir anfangen zu habe. Ich damals in einem Hotel gewohnt, in einem Zimmer. Mir ging es nicht gut und dann bin ich aus Langeweile damals in die Motivationsgruppe nach Sindelfingen gegangen. Einfach nur aus Langeweile, ohne Erwartungen, ohne gar nichts. Ich habe mir nur gedacht okay, was machst du hier? Rumlaufen und gucken. Das es spät wird. Und dann bin ich in diese Gruppe reingegangen und keine zehn Minuten später, wo ich drinnen saß, habe ich diesen Wow-Effekt gehabt und diesen Aha Effekt gehabt, in einem Raum zu sein, wo ich verstanden werde und dann praktisch diese Erfahrung gemacht habe, welche ich heute versuche in meiner Gruppe mitzuteilen und weiterzugeben, dass ist der beste Raum. Ich bin nur aus Langeweile in diese Gruppe gekommen. Ich habe kein Bock gehabt, ich habe auch nichts davon gehalten. In der Tagesklinik kommen ja jede Woche irgendwelche Gruppen, um sich vorzustellen, was ich heute auch mache. (AG muss lachen) Ich gehe auch in die Tagesklinik, um meine Gruppe vorzustellen. Aber ich habe damals geblockt. Ich hatte kein Interesse. Für mich war das ein No-Go, diese Gruppen. Und dann hatte ich aber diese Erfahrung gemacht und das war Anfang Juni 2015.

34:03min

MR

Es macht vielleicht auch einen Unterschied in der Gruppe zu sein und die Leute im Gespräch zu erleben, als dieses Sprechen über eine Gruppe, was die macht. Wobei mir jetzt auch nicht so viel anderes tun.

34:18min

AG

Hingehen ist wichtig! Und als ich dann dort war, habe ich erzählt, dass ich auch ein Spieler bin, also dass ich ein Zocker bin und dann hat der eine gesagt, Hey heute ist Dienstag. Morgen ist in Böblingen die Spielergruppe, gehe doch auch dahin und dann bin ich durch diese positive Erfahrung, die ich dort gemacht habe, bin ich am Mittwoch in die Spielergruppe gegangen und dort habe ich dieselbe Erfahrung gemacht. Da sind Menschen, die dasselbe durchgemacht haben, was ich gerade durchmache. Und dann habe ich bis Therapieanfang, habe ich beide Gruppen jeden Dienstag und jeden Mittwoch besucht. Und heute leite ich selbst eine Gruppe seit sieben Jahren. (lacht laut)

35:05min

AW

Es ist so schön. Man kann den Menschen immer aufzeigen, was es bringt, wenn man dies und das macht. Aber was einem dieser Weg wirklich bringt, den muss man selbst gehen. Erst wenn ich den Weg selbst gegangen bin, weiß ich was er mir gebracht habe. Ich kann, wenn du mich fragen würdest, was wurde mir es bringen, wenn ich in die Motivationsgruppe gehen würde, dir nicht beantworten. Diese Antwort kannst du nur selbst machen, indem du es tust, weil darüber reden, wie es sein könnte und was es dir bringen könnte. Und vielleicht, wie es für dich sein würde. Das sind alles Spekulationen. Ich muss diesen Weg gehen und dann weiß ich, was er mir bringt, wenn ich gegangen bin.

35:50min

MR

Also es macht nur rückblickend einen Sinn zu sagen, jemand, der schon das getan hat, zu fragen was hat es dir gebracht, also quasi ein, die Erfahrung sprechen zu lassen. Aber welche Erfahrung ich machen könnte, wenn ich es täte, das kann man nicht vorhersagen. Das weiß ich selbst nicht und ihr könnt auch nicht hellsehen.

36:21min

AW

So ist es.

36:23min

AG

Es ist auch so, dass dieses abstinenter bleiben oder trocken bleiben - wir bleiben jetzt beim Alkohol - für den Alkoholiker sehr schwierig sein kann, weil Alkohol allgegenwärtig ist. Alkohol ist überall. Und deswegen gibt es von mir auch diesen Spruch: „Der Alkohol ist nur eine Armlänge weit“. Egal wo ich bin, habe ich Alkohol und deswegen ist jeder Montag, jedes Mal, wenn ich sieben Tage nicht getrunken habe, für mich ein Erfolg. Und in unserer Gruppe haben wir mit dem Adam fünf Teilnehmer, die nach langer Trockenheit rückfällig geworden sind. Und alle sagen dasselbe. Die sagen, Gott sei Dank habe ich die Gruppe gehabt. Sie sind rückfällig geworden, haben sich in der Gruppe geöffnet. Wir haben das aufgefangen, deswegen ist die Gruppe auch da. Und dann wird eben der nächste Stepp gemacht.

37:27min

MR

Ich würde gerne euch noch fragen, wer denn in eure Gruppe kommen kann. Gibt es bestimmte Voraussetzungen oder bestimmte Beschränkungen oder für wen seid ihr offen?

37:41min

AG

Offen sind wir für alle, die zu uns kommen.

37:45min

MR

Gibt es bestimmte Voraussetzungen, die ich haben muss.

37:48min

AG

Wir sind momentan 19 Teilnehmer. Wir haben, glaube ich, sechs Damen dabei. Der Jüngste in unserer Gruppe war 19, der älteste ist aktuell glaube ich 73 oder 74. Also wir haben von jung bis Rentner, alleinerziehende Mütter, wir haben alleinerziehende Väter, wir haben gemischt und trotz dieses Altersunterschieds haben wir eine tolle Atmosphäre und eine offene Runde, weil wir natürlich auch darauf achten. Und da ist ein Beweis, dass der Alkohol jeden erwischen kann oder das Suchtmittel. Es spielt keine Rolle, ob ich erst 19 bin oder ob ich 70 bin. Bei den 19-jährigen finde ich das

brutal toll, wenn der 19-jährige zu mir in die Gruppe kommt, denn ich denke Wow, du hast noch so viel Zeit dein Leben in den Griff zu kriegen, du hast noch so viel vor und dann ist unsere Aufgabe eben die Person zu motivieren, auch diesen Weg zu gehen Und den 73-jährigen noch mal sein Alter zu genießen. (muss lachen) Es ist nie zu spät.

39:05min

MR (MR und AG nennen beide dasselbe)

Es ist nie zu spät, ein besseres Leben anzufangen.

39:11min

AW

Es ist auch so. Ein 70-jähriger könnte sagen, ja egal, ich habe jetzt noch so eine kurze Zeitspanne, die kann ich ja durchsaufen und selbst kann man ja auch motivieren zu sagen, nein, du kannst das auch anders, die kurze Zeitspanne. Ein junger Mensch hat noch ein ganzes Leben vor sich, da ist es Boah, nie wieder Alkohol, ist ja so groß und andere können sagen, ich habe ja nicht mehr lange, dann ist auch egal, aber die können wir genauso motivieren oder die suchen ja genauso Hilfe, die möchten doch auch trocken leben.

39:40min

MR

Oder ein besseres Leben. Jeder trockene Tag ist ein Gewinn. Auf jeden Fall vermittelt sich jedenfalls in diesem Gespräch eure Botschaft mehr.

39:49min

AG

Die Erfahrung bei den Älteren, wir haben hier einige, die genießen jetzt die Zeit mit der Familie, mit den Enkelkindern viel, viel intensiver als davor, wo sie noch getrunken haben. Also die sind sehr dankbar, dass sie in die Gruppe kommen. Die sind sehr dankbar, dass sie diesen Weg gegangen sind in diesem hohen Alter, weil sie jetzt das Leben so genießen, also auch wahrnehmen. Und wenn sie weiter getrunken hätten, hätten sie wahrscheinlich das alles verloren oder nicht so mitgemacht.

40:24min

AW

Sie genießen auch das Vertrauen der Familie, weil, welcher Elternteil gibt sein Kind einer betrunkenen Oma oder Opa in die Hände und das genießen dann die Menschen ja auch sagen, meine Familie vertraut mir wieder. Die vertrauen mir ihre Kinder an und das hätte früher nicht stattgefunden.

40:46min

AG

Der Opa, der das Enkelkind vom Kindergarten abholen soll und dann wegen des Suffes vergessen hat, solche Beispiele gibt es.

40:54min

MR

Ich habe noch zum Schluss eine Frage. Wenn ihr einen Wunsch frei hättet, was würdet ihr euch für das Thema, für eure Gruppe am meisten wünschen?

41:05min

AW

Wir haben da keinen. Die Gruppe ist gut. Ich wünsche mir nichts anderes. Wir haben genügend Teilnehmer. Wir haben so einen Zulauf, dass wir die Gruppen auch teilen müssen. Also es gibt nichts, was wir jetzt sagen müssen, das würden wir gerne besser machen oder anders machen.

41:26min

AG

Ich habe die Gruppe 2019 aufgemacht mit drei Teilnehmern und ich war der vierte, also ich als Gruppenleiter war die vierte Person. Heute sind wir 19 und ich hoffe, dass es einfach so weiter bleibt. Das ist das einzige. Ich bin aber auch ein sehr positiver Mensch. Ich sage auch oft zum Adam, das ist erst der Anfang. (lacht laut) Wir haben zwei Räume. Ab zwölf Teilnehmer teilen wir das, weil ich für jeden Teilnehmer mir die Zeit nehmen möchte, auch sehr wichtiges Thema. Jeder in unserer Gruppe bekommt den Raum, was er braucht. Das ist wichtig und deswegen machen wir dann auch zwei Gruppen. Der Adam hat dann die Aufgabe, die Gruppe aufzuteilen. Wir besprechen uns kurz wer stabil ist, wer momentan nicht so stabil ist, wer hat schon eine Therapie und hatte einen Rückfall? Die gehen dann eher zum

Adam und die Neuen und die Unstabileren, die bleiben dann bei mir, weil ich dann mehr Motivation mache, und deswegen kommen die Neuen zu mir, die sag ich mal, die labileren zu mir und die anderen macht dann der Adam.

42:44min

AW

Als ich den Alexandro kennengelernt habe, waren wir ja eine kleine Gruppe. Ich glaube, da hat er sich so was gewünscht, dass wir so ein Team sind, denn er war ja früher Einzelkämpfer. Da hatte er vielleicht den Wunsch, dass sich die Gruppe anders gestaltet. Aber jetzt läuft es bei uns so gut. Alessandro kann in Urlaub gehen, dann machen wir mit zwei anderen noch die Gruppen oder ich mache die Gruppe alleine. Also wir ergänzen uns und es muss nichts ausfallen. Es läuft einfach. Er braucht sich keine Gedanken mehr machen. Wir ergänzen uns gegenseitig, wir unterstützen uns, wir haben noch zwei andere Leute in unserer Gruppe, wir sind so ein Gruppenleiterteam und deswegen ist es bei uns auch so ein Teamspirit und das funktioniert bei uns gut. Deswegen gibt es, glaube ich, aktuell keine Wünsche, wie wir das gerne besser machen wollen würden. Die gab es vielleicht vor drei Jahren mal, wo du Einzelkämpfer warst.

42:49min

AG

Das war eine andere Zeit, genau Adam, weil wenn ich Urlaub gemacht habe, gab es eben keine Gruppe, weil schwierig war. Wem gebe ich diese Verantwortung und ich habe immer jemand gebraucht.

44:05min

MR

**Wer würde sie auch übernehmen?** Also das ist ja in vielen Gruppen so, dass die anderen Teilnehmer sagen, nein so gut wie du können wir das gar nicht.

44:11min

AG

Das ist die Gefahr. Wir brauchen keine fünf, Alessandro's. Jeder soll die Gruppe so machen, wie er es machen möchte, aber heute durch dieses Teamspirit, was der Dam gerade gesagt hat, bin ich der Meinung, dass jeder sogar die Gruppe mal leiten würde, weil es geht nicht nur um das Gruppen leiten, sondern es geht darum, dass wir die Gruppe moderieren. Die Regeln sind klar, der Ablauf ist auch klar und somit

haben wir nur noch ein Thema. Wir kommen nie pünktlich raus, weil wir einfach zu gute Themen haben. Jeder Teilnehmer, der bei uns kommt, uns fragt, wie lange geht die Gruppe, dann sage ich immer circa 90 Minuten. Aber wir sind dann so in dem Gespräch, so dass wir oft überziehen auch. (Alessandro und Monika lachen beide laut auf)

45:09min

MR

Vielen Dank, Adam. Vielen Dank Alessandro für das Gespräch und die Einblicke, die Ihr uns gewährt habt in eure Gruppenarbeit und eure Erfahrungen. Ich wünsche euch alles Gute und auch viel Erfolg und weiterhin guten Teamgeist in eurer Motivationsgruppe.

25:28min

AW

Danke schön.

25:29min

AG

Danke schön.

45:30min

MR

Liebe Hörerinnen und Hörer, wenn ihr mehr Wissen wollt über die Motivationsgruppe Sucht Böblingen schaut in die Shownotes. Dort findet ihr die Kontaktdaten. Falls euch ein anderes Thema beschäftigt, mehr als 160 Gruppen sind im Kreis Böblingen aktiv. Auf unserer Homepage [www.selbsthilfe-bb.de](http://www.selbsthilfe-bb.de) findet Ihr entsprechende Infos. Das war's für heute. Vielen Dank fürs Zuhören.

46:05min

Abspann

Das war's für heute bei Vitamin BB. 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 Baden-Württemberg.