

Ich bin Hartmut

Ich bin Alkoholiker und möchte hier einmal meine Eindrücke und ersten Kontakte mit dem Freundeskreis Treff 90 schildern.

Nun kurz zu meiner Geschichte: Ich habe durch einen Verkehrsunfall im Jahre 2000 meinen ersten Entzug nach einem langen Krankenhaus Aufenthalt gemacht und bin dann bis 2006 trocken gewesen. Im Herbst 2006 habe ich dann, durch ein Ereignis in meiner Familie, wieder zum Alkohol gegriffen. Erst habe ich mal ein alkoholfreies Bier getrunken, aber im Laufe der Zeit wurde daraus normales Bier und auch harter Stoff. Ich konnte es einigermaßen kontrollieren, bis ich dann im Januar 2014 gemerkt habe, dass ich langsam die Kontrolle über das trinken verliere. Ich habe dann von mir aus den Konsum drastisch reduziert, das hatte aber zufolge, dass ich mit Entzugserscheinungen wie Schwindel und Herzrasen zu kämpfen hatte.

Daraufhin bin ich dann mit meiner Frau zum Arzt gegangen, und der hat mir gesagt, dass meine Beschwerden vom Alkoholentzug kommen. Er sagte, dass ich zwei Möglichkeiten hätte um diese Beschwerden abzustellen: entweder ich saufe weiter, oder ich mache einen Entzug.

Ich habe mich für den Entzug entschieden und bin dann am nächsten Tag mit meiner Frau in die Klinik in Flensburg gefahren. Dort habe ich dann eine qualifizierte Entgiftung gemacht.

Und nun kommt meine erste Begegnung mit dem Freundeskreis Treff 90.

In der Klinik haben sich mehrere Selbsthilfegruppen vorgestellt.

Der Freundeskreis Treff 90 wurde durch Detlev vorgestellt und was er erzählte kam mir von Anfang an sehr sympathisch vor.

Im Rahmen meiner qualifizierten Entgiftung musste ich Selbsthilfegruppen besuchen, und da kam für mich nur der Freundeskreis Treff 90 in Frage, weil die anderen Gruppen mich bei ihrer Vorstellung nicht überzeugten.

Also bin ich dann mit ein paar anderen Patienten am Montagabend losgezogen, um den Treff 90 zu besuchen. Als wir dort angekommen sind, sah ich dort vor der Tür einige Leute stehen, u.a. Detlev... und zu meiner Überraschung mein Bruder Rudi. Dass mein Bruder seit vielen Jahren ein trockener Alkoholiker ist und eine Selbsthilfegruppe besucht, wusste ich, aber nicht welche. Ich sagte zu meinen Mitpatienten: „Den einen da oben kenne ich... das ist mein Bruder“ Die guckten mich ganz verdutzt an.

Wir gingen die Treppen hoch und wurden von allen sehr freundlich mit Handschlag begrüßt und zu meinem Bruder sagte ich „hallo Rudi“. In dem Gesicht von Rudi und den Anderen habe ich, glaube ich, einen überraschten Ausdruck gesehen und dann kam auch noch meine Schwägerin Sabine aus der Tür und: da war die Überraschung für alle komplett.

Der erste Abend in der Gruppe war sehr aufregend für mich. Nach einer Vorstellungsrunde haben wir uns dann in kleinere Gruppen aufgeteilt. Nach dem ersten Abend war ich sehr aufgewühlt und musste das Erlebte erst einmal verarbeiten.

Von dem Tag an besuche ich die Gruppe immer regelmäßiger. Zu Anfang war ich mehr Zuhörer, aber mit der Zeit fiel es mir immer leichter, mich in die Diskussionen einzubringen und ich habe bis heute das Gefühl, dass ich in der Gruppe akzeptiert werde.

Nach ein paar Wochen habe ich meine Frau gefragt, ob sie nicht einmal mitkommen möchte, da ja im Freundeskreis Treff 90 nicht nur Betroffene, sondern auch Angehörige immer willkommen sind. Zuerst wollte sie nicht, aber irgendwann sagte sie zu mir „heute Abend komme ich mit zur Gruppe“. Das hat mich sehr gefreut, denn ich denke, auch Angehörige brauchen Hilfe und verstehen besser mit den Problemen der Betroffenen umzugehen.

Am besten gefällt mir in der Gruppe, dass nicht nur über die Sucht gesprochen wird, sondern über alle Probleme, die einen im täglichen Leben treffen können. Wir planen gemeinsame Aktivitäten - z.B. gemeinsames Grillen, das Sommerfest Solitude, der Selbsthilfetag im Fördepark, das bowlen mit der Mannschaft ... wobei die ersten Auftritte in der Öffentlichkeit für mich schon ein bisschen komisch waren. Und der krönende Abschluss war die Fahrt nach Timmendorf. Dort haben wir ein Wochenende, wer wollte mit Partner, verbracht. In Timmendorf konnten wir uns auch außerhalb der Gruppe kennenlernen. Auf diesem Wege freue ich mich wieder mehr Kontakt zu meinem Bruder und seiner Familie zu haben.

Ich bin davon überzeugt, dass ich ohne die Gruppe das erste Jahr nicht trocken überstanden hätte. Denn auch in diesem Jahr gab es bei mir einige Tiefpunkte, die ich alleine nicht überstanden hätte. In der Gruppe findet man immer die Möglichkeit über seine Probleme und Sorgen zu sprechen, denn nichts ist wichtiger als über Probleme und Sorgen zu sprechen!

Ich gehe gerne in die Gruppe...es ist für mich ein fester Bestandteil meines trockenen Lebens geworden. Ich freue mich, jeden Montag mit netten Freunden den Abend zu verbringen. Die Tatsache, dass mein Bruder und meine Schwägerin die Gruppe besuchen, hat mir den Einstieg vielleicht erleichtert. Ich bin schon ein bisschen stolz, ein Teil des FREUNDESKREIS TREFF 90 zu sein.

März 2015