



Genesungsbegleiterin Andrea Heiselbetz arbeitet seit einem Jahr bei der Diakonie. Sie ergänzt das Team der Suchtberatung um Ralf Frister.

FOTO: DENNERLOHR

# Sie hilft mit ihrer Erfahrung

**SUCHTBERATUNG** Andrea Heiselbetz ist trockene Alkoholikerin. Sie unterstützt als Genesungsbegleiterin Abhängige, denn bei der Diakonie in Neumarkt berichtet sie offen von ihrer Geschichte.

VON BETTINA DENNERLOHR

Als Andrea Heiselbetz das Polizeiauto im Rückspiegel sieht, bricht ihr der Schweiß aus. Sie weiß, dass sie getrunken hat, dass die Beamten das bemerken werden und sie ihren Führerschein verliert. „Tatsächlich war es aber das Beste, was mir passieren konnte“, sagt Heiselbetz inzwischen. Denn der Tag, als sie den Führerschein verlor, war der, an dem sie den Kampf gegen ihre Alkoholsucht aufnahm. Mittlerweile hat sie ihre Abhängigkeit besiegt und steht anderen Menschen zur Seite, die mit einer Suchterkrankung kämpfen.

Bei der Suchtberatung der Diakonie wurde dafür die Stelle einer Genesungsbegleiterin geschaffen. Die sei eine Erweiterung des Angebots, sagt Leiter Ralf Frister. Zuvor habe man die Erfahrung von ehemaligen Suchtkranken nur in Selbsthilfegruppen genutzt: „Sie können aber wichtige Erlebnisse weitergeben, sowohl an Erkrankte als auch Angehörige.“ Deshalb hat der Bezirk Oberpfalz als Kostenträger eine Sechsstunden-Stelle geschaffen. Ein weiterer Genesungsbegleiter arbeitet an der Beratungsstelle für seelische Gesundheit in der Friedenstraße.

## Nur wenige schaffen es alleine

Heiselbetz ersetzt in ihrer Arbeit keinen Psychotherapeuten oder Sozialpädagogen, sondern begleitet diese. Dabei soll sie ihre Erfahrungen als ehemalige Suchtkranke einbringen, beispielsweise über ihren eigenen Weg aus der Abhängigkeit berichten oder Angehörige beraten, welche Unterstützung Suchtkranken weiterhilft. Denn eine Erfahrung hat Heiselbetz gemacht: „Alleine schaffen es die Wenigsten aus einer Sucht heraus.“

Auch Heiselbetz selbst hatte schon lange vor der Polizeikontrolle gemerkt, dass sie zu viel trinkt: „Ich wusste, es läuft etwas schief, aber ich musste trin-

ken.“ Ein Alkoholiker, so sagt sie, denkt täglich an Alkohol. Schon während der Arbeit habe sie überlegt, wo sie sich nach Feierabend am besten eindecken könnte und oft dafür wahre logistische Meisterleistungen vollbracht. „Zu akzeptieren, dass man eine Krankheit hat, ist der erste Schritt. Der nächste ist es, sich in eine Selbsthilfegruppe zu trauen.“ Diesen Sprung wagte auch Heiselbetz selbst und fand sich in einem Raum mit 18 Menschen, die alle das gleiche erlebt hatten: Sie wussten, dass sie krank waren, konnten ihre Sucht aber nicht stoppen.

2013 kam Heiselbetz mit der Diakonie in Kontakt. Als sie von den Plänen für die Stelle einer Genesungsbegleiterin erfuhr, meldete sie sich. Anschließend folgte ein Jahr lang die Ausbil-

dung zur Genesungsbegleiterin. Die ist für die Tätigkeit ebenso Bedingung wie die Bereitschaft, offen über die eigene Geschichte zu reden. Ganz leicht fiel ihr das erste Outing nicht, erinnert sich Heiselbetz. Einige Süchtige verheimlichen die Therapie und erzählen Kollegen und Bekannten nur von einer Kur, weiß Heiselbetz.

Sie selbst entschied sich dafür, offen über ihr Alkoholproblem zu reden: „Mir macht das nichts aus. Ich denke mir, dass jeder Grund hat, vor seiner eigenen Tür zu kehren.“ Trotzdem erlebt sie manchmal merkwürdige Situationen. „Ich trinke so etwas wie alkoholfreien Sekt nicht, weil mir das zu gefährlich ist. Ich werde aber oft von Bekannten oder Klienten darauf angesprochen“, erklärt Heiselbetz. So wurde

sie auf ein solches Getränk aufmerksam gemacht, das sie sich im Laden anschauen wollte – prompt traf sie eine Bekannte, die sie skeptisch musterte, wie sie da am Regal mit Alkoholika stand.

Bei der Arbeit als Genesungsbegleiterin erzählt sie aber nicht nur von ihrer eigenen Geschichte, sondern bekommt auch viel über die Schicksale anderer Menschen zu hören – sei es von zerbrochenen Familien, schlimmen gesundheitlichen Folgen oder gar Obdachlosigkeit. Manches Gehörte begleitet sie auch noch nach Feierabend. Dann bespricht sie mit einem Kollegen der Beratungsstelle, was sie beschäftigt. Hat sie dagegen Probleme zum Beispiel mit der Äußerung eines Klienten, spricht sie diese direkt an. Auch das

war ein Lernprozess für Heiselbetz: „Früher hätte ich die Zähne zusammengebissen, mich darüber geärgert und hinterher deswegen getrunken.“

Solche Verhaltensänderungen sieht Frister als einen Weg aus der Krankheit: „Sie weiß, was ihr gut tut und verändert Verhalten und Lebensstil, um gesund zu bleiben. Das ist ein gutes Modell, das man anderen Menschen weitervermitteln kann.“ Denn ein guter Genesungsbegleiter brauche nicht nur Flexibilität, sondern vor allem auch eine stabile Abstinenz, um den Anforderungen gewachsen zu sein. In ihrem Alltag haben es die Suchtberater der Diakonie oft mit Alkoholabhängigen zu tun. Dazu steigt die Zahl der Menschen, die von illegalen Drogen abhängig sind laut Frister an.

## Jeder kann süchtig werden

„Es kann jeden treffen, vom Auszubildenden bis zum Professor“, sagt Heiselbetz. Viele Menschen hätten dabei ein falsches Bild von Suchtkranken, sagt Frister: „Viele stellen sich unter einem Alkoholiker einen Obdachlosen unter der Brücke mit einem völlig zerrütteten Sozialleben vor.“ Das gebe es, tatsächlich könne ein Alkoholiker aber auch ein Karrieremensch mit Familie sein.

Oft sind es sogar die Angehörigen, über die der erste Kontakt mit der Suchtberatung der Diakonie hergestellt wird. „Der nächste Schritt muss dann aber sein, dass der Betroffene selbst kommt. Angehörige können nicht die Sucht bekämpfen, sondern nur Bedingungen schaffen, damit der Süchtige sie selbst bekämpft.“ Generelle Tipps seien schwer, doch Frister empfiehlt Angehörigen, die Probleme offen zu benennen, sich Hilfe zu suchen und das Verhalten eines Süchtigen nicht zu decken: „Oft müssen Probleme mit Arbeit, Beziehung oder Gesundheit über einen längeren Zeitraum in Zusammenhang mit der Sucht gebracht werden.“



Alkoholsucht kann jeden treffen.

FOTO: KLAUS-DIETMAR GABBERT/DPA



Ich wusste, es läuft etwas schief, aber ich musste trinken.“

ANDREA HEISELBETZ  
Ex-Alkoholikerin und  
Genesungsbegleiterin

## DIE SUCHTBERATUNG DER DIAKONIE

**Historie:** Seit elf Jahren bietet die Diakonie in Neumarkt Suchtberatung an. Etwa 1600 Menschen wurden in den ersten zehn Jahren betreut. Den größten Teil der Kosten trägt der Bezirk Oberpfalz. Die Beratung ist für die Hilfesuchenden kostenlos, die Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht.

**Kontakt:** Suchtberatung Neumarkt, Seelstraße 11a, suchtberatung@diakonie-ahn.de, (0 91 81) 44 09 06.

## BEI UNS IM NETZ

Mehr Informationen und ein Video zum Thema finden Sie bei uns im Internet:  
[www.mittelbayerische.de/neumarkt](http://www.mittelbayerische.de/neumarkt)