

HERSBRUCK – Ende September startet die Suchtberatungsstelle der Diakonie Nürnberger Land wieder eine Gesprächsgruppe für Frauen, die unter Suchtproblemen aller Art leiden – ob es nun die eigene Abhängigkeit von Tabletten oder die des Lebensgefährten vom Alkohol ist.

Ruth V. (Name geändert) fühlte sich ausgelaugt und hatte keine Freude mehr am Leben. Dabei, so dachte sie, fehlt es ihr doch an nichts. Ihre Arbeit als Altenpflegerin füllte sie aus, wenngleich sie manchmal unter der Arbeitsbelastung und dem Schichtdienst litt. Ihre Kinder waren schon aus dem Größten raus, aber doch froh, wenn sie sich mit ihren Sorgen an die Mutter wenden konnten. Der Ehemann war beruflich engagiert und wenig daheim. Abends ließ sich Ruth aufs Sofa fallen. Endlich Ruhe. Sie versuchte beim Fernsehen abzuschalten, trank zwei Gläser Wein und nahm „ihre“ Schlaftablette. Danach sank sie in einen tiefen Schlaf. So machte sie es lange. Und doch fühlte sie sich am anderen Tag so schlapp, so freudlos. Zunehmend kamen

Nicht allein mit der Sucht

Diakonie Nürnberger Land bietet am September neue Gesprächsgruppe für Frauen an

warnende Worte von ihrem Mann: „Du trinkst zu viel!“

Ähnlich kaputt fühlte sich auch Gabi M., 45 Jahre, drei Kinder. Ihre Beziehung litt in den letzten Jahren zunehmend unter dem starken Alkoholkonsum ihres Lebenspartners. Sie wusste zwar, dass es beruflich gerade schwer hatte, wurde jedoch immer unzufriedener, da er abends nur noch sein Bier und das Sofa kannte. Das Interesse am Familienleben schien erloschen. Gabi fühlte sich trotz Beziehung wie eine alleinerziehende Mutter.

Die geschilderten Probleme sind beispielhaft, die entstehen, wenn einer in der Familie Suchtmittel wie Alkohol, Drogen oder Medikamente konsumiert, bestätigt Diplomsozialpädagogin Karen Sinn von der Suchtberatungsstelle der Diakonie Nürnberger Land.

Beide Frauen lasen in der Zeitung von der Gesprächsgruppe für Frauen der Suchtberatungsstelle. Nach einigen Einzelgesprächen fanden sie in der Gruppe verständnisvollen Austausch und Anregungen für ein zufriedeneres gesünderes Leben.

„Unauffälliger und leiser“

Seit Jahren bietet Fachfrau Sinn Gesprächsgruppen für Frauen an. „Sie sind in ihrem Suchtverhalten unauffälliger und leiser und sie fühlen sich mit ihrem Problem oft isoliert und allein“, weiß Sinn aus langer Erfahrung mit suchtkranken Frauen. Oft hindern Scham und Schuldgefühle daran, sich anderen mit den eigenen Problemen und Gefühlen anzuvertrauen.

Auf diese Weise kann sich eine Sucht anbahnen, die nach außen hin lange verborgen bleibt. Frau-

en, die mit Suchtkranken zusammenleben, trauen sich oft nicht, sich und anderen ihre Überforderung, Hilflosigkeit, Enttäuschung und Wut einzugestehen, und tragen damit unfreiwillig dazu bei, die Sucht des Angehörigen zu vertuschen und eine längst unerträglich gewordene Situation aufrechtzuerhalten.

Ende September beginnt wieder eine solche Gesprächsgruppe für Frauen. Sie trifft sich an zehn Abenden in zirka vierzehntägigen Abständen jeweils dienstags von 18 bis 20 Uhr in den Räumen der Suchtberatung in Lauf. Die Gesprächsinhalte bestimmt die Gruppe gemeinsam. Jede Frau kann einbringen, was sie beschäftigt. Karen Sinn greift die Themen auf und gibt Anregungen dazu. „Mit Unterstützung der Gruppe erfahren die Frauen, wie sie auf andere wirken, sie werden sich ihrer Stärken und Ressourcen be-

wusst und entwickeln mehr Selbstsicherheit“, betont Sinn.

Gabi zum Beispiel lernte in einem Rollenspiel, dass sie auf andere so verständnisvoll und mütterlich-sorgend wirkt, dass man am liebsten alle Probleme auf sie abwälzen möchte. „Mich hat die Gruppe gestärkt, im Alltag meinem Freund jetzt mehr Grenzen zu setzen“, erklärt sie selbstbewusst. Andererseits wurde sie durch den Bericht einer Teilnehmerin sehr nachdenklich, als diese schilderte, wie unverstanden sie sich von ihrem Partner fühlte, wenn er sie mit Druck, Zwang und Kontrolle von ihrer Sucht wegbringen wollte. „Frauen, die als Betroffene oder Angehörige unter einer Sucht leiden, können in der Gruppe viel voneinander lernen“, erlebt Sinn immer wieder.

Anmeldung baldmöglichst unter Telefon 09123/84218 in Lauf oder unter 09187/7897 in Altdorf. Die Teilnahme ist kostenfrei, die Schweigepflicht wird gewahrt. Vor der Teilnahme ist ein Vorgespräch erforderlich, die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt.