

# **selbsthilfegruppenjahrbuch 2003**

**Deutsche Arbeitsgemeinschaft  
Selbsthilfegruppen**

## **selbsthilfegruppenjahrbuch 2003**

### *Herausgeber:*

Deutsche Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.  
Friedrichstr. 28, 35392 Gießen

### *Redaktion:*

Anita Jakobowski, Koordination für Selbsthilfe-Kontaktstellen in  
Nordrhein-Westfalen der DAG SHG e.V. (KOSKON),  
Friedhofstr. 39, 41236 Mönchengladbach, Tel.: 02166/248567  
Jürgen Matzat, Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen der DAG SHG e.V.,  
Friedrichstr. 33, 35392 Gießen, Tel.: 0641/99-45612  
Wolfgang Thiel, Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung  
und Unterstützung von Selbsthilfegruppen der DAG SHG e.V. (NAKOS),  
Wilmsdorfer Straße 39, 10627 Berlin, Tel.: 030/31018960

### *Umschlag:*

Lutz Köbele-Lipp, Kubik, Berlin

### *Satz und Layout:*

Focus Verlag GmbH, Gießen

### *Druck:*

Druckkollektiv, Gießen

ISSN 1616-0665

Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der  
Redaktion wieder. Nachdruck einzelner Artikel nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung der Redaktion und der Autoren.

Herstellung und Versand dieser Ausgabe des »selbsthilfegruppenjahrbuchs«  
wurde gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und  
Jugend, von der »GlücksSpirale« und von folgenden Krankenkassen:

Deutsche Angestellten Krankenkasse – DAK, BARMER Ersatzkasse,  
Gmünder Ersatzkasse – GEK, Kaufmännische Krankenkasse – KKH,  
Hamburg-Münchener Krankenkasse, Hanseatische Krankenkasse – HEK,  
Krankenkasse für Bau- und Holzberufe – HZK, BRÜHLER – Die Ersatzkasse,  
Buchdrucker-Krankenkasse, KEH-Ersatzkasse, Techniker Krankenkasse.

Wir bedanken uns ganz herzlich!

*Zur Unterstützung unserer Vereinsarbeit bitten wir Sie herzlich um eine  
Spende (steuerlich abzugsfähig) auf unser Konto Nr. 6.3030.05 bei der  
Volksbank Gießen (BLZ 513.900.00).*

## Selbsthilfegruppen für suchtkranke Ärzte?

Ich erkannte, daß diese Krankheit mich und alles,  
was mit mir zusammenhing, völlig in der Hand hatte.  
*ehemaliger Chefarzt der Neurologie*

### Einleitung

Suchtkranke Ärzte – gibt es die überhaupt? So mag mancher Leser überlegen. In der Tat ist das Vorliegen und der Verlauf von Suchtkrankheiten bei Ärzten und Ärztinnen für viele unbekannt. Selbst betroffene Kollegen/innen wissen meist nicht, wo sie Unterstützung beim Ausstieg von der Sucht bekommen. Immense Ängste, Scham, Sorge um die Folgen für die Arztkarriere oder die trügerische Selbsteinschätzung: «Als Arzt kann ich das alleine in den Griff bekommen» verlängern die Leidenszeit. Nicht selten geht erst der Krankenhausjob, die eigene Praxis verloren oder brechen die familiären Beziehungen auseinander, bevor ein Arzt effektive Hilfe annimmt. Zwar wird seit Jahren in Deutschland auf die Problematik suchtkranker Ärzte hingewiesen, aber zu einem nachhaltigen Bewußtseinswandel ist es hier leider noch nicht gekommen.

Dabei haben wir eine ganze Reihe von Selbstberichten in der medizinischen Fachpresse (3), Autobiographien suchtkranker Ärzte in Büchern ( 5, 6, 10). Neuerdings sind entsprechende Selbstberichte eines niedergelassenen Gynäkologen bzw. einer Oberärztin für Anästhesie auch in Spiegel bzw. der Brigitte erschienen (9, 11). 1984 gründete Prof. Gottschaldt als selbst Betroffener die Oberbergklinik, die in der Folgezeit ein stationäres Programm für Ärzte anbot. Bereits 1986 hat der führende Suchtforscher Deutschlands, Prof. Wilhelm Feuerlein, in der Münchener Medizinischen Wochenschrift auf die Not suchtkranker Ärzte aufmerksam gemacht (4). In der Folgezeit gab es Dutzende von Beiträgen zu diesem Problem ( Übersicht bei Mäulen 7, 8). Aus all diesen Berichten, Veröffentlichungen und Fachartikeln ergibt sich schlüssig:

- 1) Ärzte werden genauso suchtkrank wie Arbeiter, Angestellte oder andere Akademiker.
- 2) Unbehandelt verläuft die Suchtkrankheit bei Medizinern genauso zerstörerisch wie bei vielen anderen Menschen.
- 3) Trotz ihres medizinischen Wissens erkennen Ärzte die eigene Suchterkrankung nicht früher, ja oft sogar später als die Durchschnittsbevölkerung.
- 4) Ärzte verheimlichen, bagatellisieren und «verteidigen» ihr Suchtverhalten mit allen Mitteln.
- 5) Effektive Hilfe für suchtkranke Ärzte/innen ist möglich und wird auch seit Jahren mit Erfolg angeboten, in der Regel stationär (Hilfen unter [www.aerztesundheit.de](http://www.aerztesundheit.de))
- 6) Selbsthilfegruppen für suchtkranke Ärzte sind ein wichtiger Teil der Genesung.

## Selbsthilfegruppen – Ärzte von Anfang an dabei

Ich will hier keinen Platz vergeuden, um all meine Krankenhaus- oder Sanatorienaufenthalte zu schildern.

*Dr. Bob, Mitbegründer der AA*

Für viele Fachleute und Laien gelten die Anonymen Alkoholiker, kurz AA, als «Mutter aller Selbsthilfegruppen» – zumindest aller, die in der Tradition der 12 Schritte stehen (wie Emotions Anonymous, Narcotics Anonymous, Gamblers Anonymous, Sexoholics Anonymous und viele andere). Die Gründung der Anonymen Alkoholiker im Jahre 1935 geht zurück auf das Treffen der ersten beiden Mitglieder Bill und Bob. Das blaue Buch der Anonymen Alkoholiker nennt als Gründungsdatum der AA den 10. Juni 1935, nämlich den ersten Tag permanenter Trockenheit von Dr. Bob. Dieser Mitbegründer der AA war Arzt und Chirurg in Akron, Ohio in den Vereinigten Staaten und hatte eine lange und schlimme Alkoholismus-Karriere, bis er den Weg in die Trockenheit über die Selbsthilfe zusammen mit Bill W. fand. Sein offener Bericht über die vielen Abstürze, die Hilflosigkeit gegenüber einer Krankheit, die nach und nach sein ganzes Leben zerstörte, ist eine an schonungsloser Ehrlichkeit nicht zu überbietende Selbstanalyse. Unter der Überschrift «Doktor Bobs Alptraum» ist sein Selbstzeugnis seit 1939 als Teil des blauen Buches in Druck und hat unzählige Menschen und viele Ärzte erreicht (1). Bis zu seinem Tode im Jahre 1950 vermochte Dr. Bob, wie er in AA Kreisen genannt wird, durch die Selbsthilfegruppe der AA und unermüdlichen Einsatz für andere Trinker trocken zu bleiben.

In der zunächst jungen Gruppe der AA gab es Angehörige vieler Berufsgruppen. Schon früh erkannten sie, daß es zwei Berufsgruppen gab, die sich in der Selbsthilfegruppe der AA schwer taten: Ärzte und Priester. Zum Teil lag dies an der professionellen Rolle (Beicht- bzw. Arztgeheimnis; spezifische Ängste, Stellung, Pfarrei oder die Zulassung zu verlieren), zum Teil aber auch an den Persönlichkeiten. 1960 sagte der Gründer der AA, Bill W., auf einer Konferenz: «So wie Ärzte sind auch Priester Experten in der Behandlung von Leuten – der Arzt behandelt den Körper, der Priester die Seele. Sie genießen spezielle Privilegien, und sie unterliegen aber auch speziellen Einschränkungen. Es ist hart für Priester Lektionen der AA Mitglieder anzunehmen .... und genauso ist es für die Ärzte, insbesondere für Psychiater» (2)

Deswegen gab es auch schon früh Untergruppen und spezielle Treffen für die Ärzte in AA. Das erste Internationale Treffen von Ärzten war im August 1949 in der Garage von Dr. Clarence P. Nach und nach entstand daraus die IDAA (International Doctors in Alcoholics Anonymous). Heute hat die IDAA etwa 4500 Mitglieder weltweit und veranstaltet neben vielen regionalen auch ein großes überregionales Treffen pro Jahr. Hier werden neben zahlreichen AA-Gruppen Vorträge über Alkoholismus, Hilfen für abhängige Ärzte, Programme der Wiedereingliederung etc. gehalten. Die Atmosphäre ist herzlich und vertraut. Wichtig dabei ist, daß auch die Familienmitglieder der suchtkranken Ärzte mit eingeladen sind und in parallelen Angehörigen Gruppen (ALANON,

ALATEEN) daran arbeiten, die Folgen der Sucht eines Familienmitgliedes für sich zu überwinden.

Sehr aktiv waren auch schon früh die englischen Ärzte und Ärztinnen im National Health Service. Sie halten im Rahmen der British Doctors' Group regelmäßige England-weite Treffen suchtkranker Ärzte ab und kümmern sich um Kollegen in Not.

Zu erwähnen ist auch der Caduceus Club, der seinen Namen vom alten Symbol der um einen Stab geringelten Schlange – dem Caduceus-Stab herleitet. Begründet wurde er vor fast 30 Jahren von dem US Amerikaner Dr. Doug T. Er wollte damit eine Selbsthilfegruppe für alkoholranke und andere süchtige Ärzte schaffen, die sich zu einer Teilnahme an den Meetings der Anonymen Alkoholiker nicht entschließen konnten. Die Treffen im Caduceus Club sind nur für Ärzte und laufen in ähnlicher Weise wie manches AA Meeting ab, jedoch werden weder die 12 Schritte / 12 Traditionen verlesen noch explizit Bezug auf die höhere Macht genommen. Außerdem gibt es die Möglichkeit, auf Äußerungen eines Gruppenmitglieds direkt zu antworten. Das erste Caduceus Treffen, an dem ich teilnahm, brachte in Atlanta, USA, circa 90 Ärztinnen und Ärzte zusammen, die in sehr offener Weise über ihre Genesung und ihre Kämpfe, trocken zu bleiben, sprachen. Die Rückmeldungen untereinander waren direkt, ehrlich und ohne falsche Rücksicht. Ich war berührt und beeindruckt, wie so viele Ärzte sich offen begegneten und unterstützten und werde diesen Vormittag mit den US-Kollegen ob seiner Intensität nie vergessen.

## **Selbsthilfegruppen suchtkranker Ärzte in Deutschland**

Meine Genesung habe ich zweifellos nicht den wohlmeinenden Ratschlägen vieler Kollegen zu verdanke, sondern einzig dem Engagement der Anonymen Alkoholiker.

*Horst B. Mitbegründer der deutschen Ärzte in AA Gruppe*

Lange, zu lange dauerte es, bis suchtkranke Mediziner in Deutschland sich zu einer Unterstützung als Selbsthilfegruppe zusammaten. Obwohl die amerikanischen Kollegen schon seit Jahren bewiesen, daß es nicht nur nicht schädlich, sondern überaus nutzbringend ist, wenn süchtige Kollegen gemeinsam versuchen, abstinent zu werden und zu bleiben, tat sich hierzulande lange nichts. Im Gegenteil: viele alkoholranke Ärzte wurden in diesen Jahren falsch behandelt, etwa mit Schlafmitteln oder Sedativa, oder gar durch endlose Verschreibung von Distraneurin, so daß schlußendlich eine Mehrfach-Abhängigkeit entstand. Schließlich hatte ein deutscher niedergelassener Kollege den Mut und veröffentlichte 1979 in der Münchener Medizinischen Wochenschrift seinen eigenen Leidensbericht verbunden mit einem Aufruf an andere Ärzte mit Suchtproblemen zwecks Gründung einer ärztlichen Selbsthilfegruppe. (3).

Immerhin dauerte es dann noch bis zum Jahre 1980, bis ein erstes kleines Treffen stattfand. Lange Zeit war diese Arztselfhilfegruppe ein zartes Pflänzchen, stets bedroht wieder in der Versenkung zu verschwinden. Nach und nach konnten aber immer mehr Ärzte in Not hier Hilfe finden. Mittlerweile gibt

es mehrere überregionale Gruppen, die sich regelmäßig treffen und neue Mitglieder willkommen heißen (Großraum Bremen, Schwarzwald und München). Einmal jährlich gibt es -ähnlich wie in den USA- ein nationales Treffen für ganz Deutschland, das bisher immer im November in Bad Nauheim abgehalten wurde. Die Adresse der Gruppe wurde lange nur mündlich weitergegeben, ist seit kurzem aber auch in der NAKOS-Liste abgedruckt.

Hauptsächlich geht es bei diesen Treffen um die Aufrechterhaltung der Genesung von der Sucht. Suchtmittel Nr.1 war meist der Alkohol, oft auch Medikamente und bei einigen Ärzten auch primär Betäubungsmittel inklusive intravenösem »Fixen«. Die Suchtmittel waren i.d.R. legal erworben, manchmal allerdings auch selbst verschrieben. So steht die Erinnerung und das Erzählen der zunehmenden Einengung auf die Sucht, die Verzweiflung, die bei einigen bis zum Suizidversuch geführt hat, immer noch im Zentrum des Treffens. Zugleich geht es um den oft engen Zusammenhang zwischen dem Arzt-Beruf und der Sucht, etwa das Gefühl, die inhumanen Dienstzeiten mit 40 Stunden Diensten bei großer Verantwortung nur mit Aufputsch-/ Suchtmitteln durchstehen zu können. Oder die Auswirkung immer unkontrollierteren Suchtverhaltens auf die Mitarbeiter und auf die Patienten. Die immensen Ängste, in betrunkenem Zustand Fehler zu machen, die Verzweiflung, wenn bei der Operation die Hände so zittern, daß eine ruhige Naht unmöglich wird. Oft ist auch zu hören, wie die Kollegen in der Nachbarschaft viel zu lange wegschauten, um einen dann plötzlich so radikal fallen zu lassen, daß alles – Praxis, Haus und Ehe verloren gingen. Die Ängste vor der Staatsanwaltschaft, wenn man Betäubungsmittelrezepte gefälscht hatte und die –berechtigte – Befürchtung hatte, daß dies bei der nächsten Prüfung auffliegt.

Ich denke, jeder Leser und jede Leserin wird nachvollziehen können, daß für diese ärztlichen Themen in der Selbsthilfegruppe eine Arzt-Gruppe nützlich und sinnvoll ist.

Ein weiterer Grund ist der, daß Ärzte im Standard-Behandlungssetting, also in der Entgiftung und Entwöhnungsbehandlung *n i c h t* so behandelt werden, wie alle anderen Patienten. Mal werden sie total geschont und als Kollegen unzureichend mit der Sucht konfrontiert, mal werden sie härter behandelt nach dem Motto »der soll sich nur nichts einbilden, von wegen Halbgott in Weiß«, teilweise macht man für sie Ausnahmen. In einigen Fällen stehen Ärzte als Patienten zwischen allen Gruppen: die Mitpatienten sehen sie als Experten, bei denen sie sich Rat holen, und das Behandlungsteam hat Angst vor dem Kollegen oder weiß nicht genau, wie mit ihm/ihr umzugehen ist. Eben auf Grund dieser Tatsache, die einige Ärzte in der Ärzte-Selbsthilfegruppe am eigenen Leib erlebt haben, bewähren sich Spezialkliniken, wie etwa die Oberberg Kliniken.

Gemessen an der Zahl wegen Sucht behandelter Ärzte und Ärztinnen geht gegenwärtig nur ein kleiner Teil zu den Selbsthilfegruppen. Als jemand der die Offenheit, die Solidarität und die Kraft der Gemeinschaft in der Ärzteselbsthilfe erlebt hat, kann ich nur dringend und empfehlend auf diese Möglichkeit, an

der eigenen Genesung zu arbeiten, und aus dem arzttypischen Einzelkämpfertum herauszukommen, hinweisen.

Nachfolgend sei die Erfahrung eines alkoholkranken Arztes aus der deutschen Gruppe weitergegeben:

## **Bericht eines Arztes aus der Selbsthilfegruppe suchtkranker Ärzte**

Schon früh -im Alter von 14 Jahren- begann meine Geschichte als Alkoholiker. Ich wollte damals bewußt probieren, wie sich Betrunkensein anfühlt.

Trotz schlimmster Folgen war bei mir der Eindruck geblieben, mich sowie meine Gefühle manipulieren zu können. Auch half mir Alkohol von Anfang an hervorragend, die Wirklichkeit auszublenden sowie unangenehme Dinge und auch Verantwortung wegzuschieben.

In der Gymnasialzeit gehörte Trinken zum »guten Ton«. Auch während meines Medizinstudiums fand ich schnell eine Gruppe, in der viel getrunken wurde.

Da ich mein Studium selbst finanzieren mußte, arbeitete ich als Hilfskraft in der Uni-Klinik. Auch dort gab es überall Alkohol. Ein Umtrunk nach jeder Nachtwache war so gut wie selbstverständlich.

Daß mit meinem Trinken etwas nicht stimmen konnte, wäre mir zu diesem Zeitpunkt nicht in den Sinn gekommen. Scheinbar hatte ich alles im Griff. Ich bestand Vorphysikum und Physikum, merkte aber nicht, wie meine Beziehungen ins Defizit gerieten. Ich selbst wurde zunehmend isoliert. Hier half mir ein mehr an Arbeit sowie der Alkohol bzw. Feste mit Gleichgesinnten.

Bei meiner ersten klinischen Stelle suchte ich mir dann einen Chef, der einerseits auf die Arbeit Wert legte, andererseits aber auch selbst viel trank und Alkoholiker war, was ich allerdings nicht erkannte. Was ich im Studium und in der Facharztausbildung über Sucht gelernt hatte, war von meiner Wirklichkeit weit entfernt. So fiel es mir leicht, mich nicht betroffen zu fühlen. Von meinen Kollegen wurde ich nie auf mein Trinkverhalten aufmerksam gemacht.

Kleinere Fehler wie Verschlafen im Dienst, wurden eher einer allgemeinen Überarbeitung zugeschrieben. Allerdings kam es mehr und mehr zu Schwierigkeiten in der Ehe, die ich auf bewährte Weise mit noch mehr Alkohol betäubte. Tragischerweise fand meine Frau keinerlei Unterstützung bei meinen engsten Kollegen, an die sie sich um Hilfe wandte.

Im Laufe der Assistenzzeit kam dann ein langsames Erkennen, daß angesichts meiner zunehmenden partnerschaftlichen Schwierigkeiten mit meinem Trinken etwas nicht in Ordnung sei. Eine unendliche Scham hinderte mich jedoch, etwas zu unternehmen. Nachdem meine Frau sich therapeutische Hilfe gesucht hatte, wagte sie es, mich zu konfrontieren. Sie stellte mich vor die Alternative: Trennung oder Trockenwerden, was mich schließlich in Bewegung brachte. Ich fand die Begleitung eines bzgl. Sucht unerbittlichen, gleichzeitig liebevollen Therapeuten, der unter der Voraussetzung regelmäßiger Selbsthilfegruppenbesuche bei den Anonymen Alkoholikern mit mir arbeitete.

In meiner Phantasie bedeutete Offenlegung meiner Alkoholproblematik immer auch Untergang, Ablehnung durch die anderen. Das Gegenteil geschah je-

doch: Ich erfuhr Achtung und Respekt; ich erfuhr gleichzeitig, daß ich nichts besonderes sei. Dies prägt bis heute meine Arbeit mit den Patienten. Es gelang mir auf eine ebenbürtige Ebene mit ihnen zu kommen.

Im nachhinein erschüttert mich das Nichtwissen vieler Kollegen betreffs Sucht sowie das Verleugnen der Suchtproblematik in Medizinerkreisen. Hilfreich erscheint mir jetzt nach 15 Jahren Trockenheit z.B. harte Konfrontation durch Arbeitgeber bereits beim ersten Auffälligerwerden. Auch Hinweise auf entsprechende Selbsthilfegruppen, die es spezielle für abhängige Ärzte gibt, sind aus meiner Sicht extrem wichtig.

### **Literatur:**

- Anonyme Alkoholiker (Blaues Buch der AA), 9.Auflage, 1996  
Bill, W.: Wilsons Talk to the Clergy. The Blue Book, New York. JG 12, 1960, S. 179-210,  
Brammer, Horst : Ich bin Kollege. Münch. Med. Woch. 121, 1979, S. 1089,  
Feuerlein, Wilhelm.: Alkoholprobleme des Arztes. Münch. Med. Woch. 128, 1986, S. 385-388,  
Gehring, Robert: Suchtzept- Der Kampf eines drogenabhängigen Arztes. Blaukreuz Verlag Wuppertal, 1987  
Gottschaldt, Matthias.: Alkohol und Medikamente – Wege aus der Abhängigkeit. Trias Verlag, Stuttgart, 1997  
Mäulen, Bernhard: Ärzte und Ärztinnen mit Abhängigkeit. In Götz (Hrsg.): Moderne Suchtmedizin. Thieme Verlag, Stuttgart, 1998  
Mäulen, Bernhard: Therapeutische Hilfen für substanzabhängige ÄrztInnen im Vergleich zwischen BRD und USA. In F. Stetter (Hrsg.): Wege aus der Sucht, Band II, Neuland Verlag, Geestacht, 2001  
Stockinger, Günther: Morphinspritze im Kittel. Der Spiegel 39, 2002, S. 204-208  
Vogel, Roland: Schluß mit dem Alkohol. Verlag Richter, München, 2000  
Wenderoth, Andreas: Ich bin dankbar, daß ich niemanden umgebracht habe. Brigitte 4, 2000, S.180-186,  
Weitere Fachartikel sowie Hinweise auf Hilfen finden Sie auch online unter [www.aerztegesund-heit.de](http://www.aerztegesund-heit.de)

### **Internet-Adressen für Betroffene:**

- 1) [www.IDAA.org](http://www.IDAA.org) ( International Doctors` in AA, Internationale Ärztegruppe)
- 2) [www.aerztegesund-heit.de](http://www.aerztegesund-heit.de) ( Institut für Ärztegesundheit, Fachartikel, Tips, Vorträge, links)
- 3) [Samariterin@t-online.de](mailto:Samariterin@t-online.de) (e-mail Adresse der Anonymen Ärzteselbsthilfegruppe der AA in Deutschland)

Dr. med. Bernhard Mäulen behandelt seit vielen Jahren suchtkranke Ärzte / Helfer. Er hat sich nach mehrjähriger Tätigkeit als Chefarzt einer Klinik nun als Psychotherapeut in eigener Praxis in Villingen-Schwenningen niedergelassen. Neben der Praxis leitet er das Institut für Ärztegesundheit.