

Martina D.

... dass wir alles selber auf die Beine stellen, um clean zu bleiben und clean zu leben

Damit man die Arbeit unseres Selbsthilfevereins verstehen kann, ist es wichtig zu erfahren, aus welchem Hintergrund die Gründung erfolgte und welche Entwicklung in dieser Zeit stattfand.

Der Selbsthilfeverein *Spektrum e.V.* wurde 1993 gegründet. Es waren ca. 20 ehemalige Klienten von Haus Unterberg (eine Einrichtung der stationären Drogentherapie im westfälischen Beckum; d. Red.), die sich zusammengesetzt haben und gemeinsam überlegten, wie sie sich gegenseitig unterstützen können, um clean zu leben. Denn damals, genau wie auch heute, war es immer wieder schwierig nach der abgeschlossenen Therapie und der sich anschließenden Nachsorge, clean zu bleiben. Den Schritt aus dem geschützten Rahmen in die Eigenständigkeit haben viele nicht geschafft. In dieser Gründungszeit bezog sich die Vereinsarbeit auf die Selbsthilfegruppe und auf ein Sportangebot in Form von einer Volleyballmannschaft.

Doch der Grundpfeiler, auf dem sich alles weiter aufbaute und der uns auch heute noch hilft, clean zu leben, heißt Freundschaft!

Anhand der steigenden Mitgliederzahlen kann man erkennen, wie wichtig es ist, diese Möglichkeit der gegenseitigen Unterstützung anzubieten. Im Jahr 2004 war die Mitgliederzahl auf 45 Personen angestiegen. Bei den meisten Mitgliedern handelt es sich um Ehemalige, doch mittlerweile sind auch einige dabei, die keine Suchtvergangenheit haben. Diese Mitglieder sind z.B. durch Freunde, durch den Lebenspartner oder einfach, weil sie unseren Zusammenhalt und unsere Vereinsarbeit wichtig finden, dem Verein beigetreten. Natürlich hat sich im Laufe der Zeit das Vereinsleben verändert, denn durch die steigende Mitgliederzahl haben sich auch neue Interessen gebildet. So gibt es mittlerweile 4 Selbsthilfegruppen, die sich in 2 Herren-, eine Frauen- und eine gemischte Gruppe aufteilen. Doch nicht jedes Mitglied nimmt an diesem Gruppenangebot teil, denn – und das halte ich für besonders wichtig – es ist nicht verpflichtend.

Es gibt noch andere Möglichkeiten, sich aktiv am Vereinsleben zu beteiligen. So haben sich verschiedene Präventionsgruppen gebildet, die z.B. an Schulen, in Haus Unterberg und in der Nachsorge ihre Arbeit anbieten. Es gibt eine Vereinszeitung, die regelmäßig erscheint, und eine Gruppe, die sich mit der Planung von Freizeitaktivitäten befasst. Soweit, wie es finanziell möglich ist, bieten wir einmal im Jahr eine Vereinsfahrt an; so wurden z.B. Segelfahrten auf dem Isselmeer gemacht, oder Therapiewochenenden mit therapeutischer Begleitung angeboten. Dies ist besonders für das interne Vereinsleben wichtig, da bei solchen Aktivitäten die Freundschaft und der Zusammenhalt ge-

stärkt werden. Natürlich besteht auch weiterhin ein Sportangebot durch unsere Volleyballmannschaft.

Durch dieses vielseitige Angebot ist es uns über zwölf Jahre gelungen, das Vereinsleben für alte und neue Mitglieder interessant zu gestalten

Wie bereits erwähnt, hat sich der Verein im Laufe der Zeit auch vergrößert; dadurch ist es nur natürlich, dass sich der Kontakt unter den Mitgliedern verändert hat. Es wäre unrealistisch zu denken, dass alle Mitglieder untereinander eine enge Freundschaft verbindet. Doch allein durch die persönlichen Interessen finden sich immer wieder gemeinsame Vorlieben, die uns miteinander verbinden. Teilweise wird dies durch den Verein gefördert und unterstützt, aber bei vielen Mitgliedern ist es auch so, dass sie diese Gemeinsamkeiten in ihrem Alltag erleben. So werden gemeinsame Motorradtouren geplant oder Angelausflüge gemacht. Diese Aktivitäten werden nicht in einem Jahresbericht erwähnt, denn es handelt sich um private Aktionen. Dennoch gehören sie zu dem Vereinsleben, und gerade das ist es, was unsere Selbsthilfe ausmacht.

Der Übergang von Vereins- und Privatleben ist fließend

Würde mich jemand fragen, wo beginnt dein Vereinsleben und was ist privat, so könnte ich darauf gar nicht richtig antworten. Auch wenn ich an der Selbsthilfegruppe teilnehme, ist dies nicht eine Pflichtveranstaltung, sondern ein Treffen mit Freundinnen, wo ich die Möglichkeit habe, über Probleme zu reden, oder einfach einen schönen Abend verbringen kann. Um dies so durchzuführen, ist es für mich wichtig, einen kleineren Rahmen zu haben. Denn auf einer »Massenveranstaltung«, wo vielleicht 20 Personen sind, die ich kaum kenne, würde ich mich nicht öffnen wollen. So haben alle Gruppen in unserem Verein 4-6 Teilnehmer. Auch das empfinde ich als einen wesentlichen Vorteil gegenüber anderen Angeboten im Suchtbereich. Bei unseren Gruppen gibt es keine therapeutische Begleitung; das heißt für mich, dass ich durch die Erfahrungen der anderen lernen kann, ohne das Gefühl zu haben, es will mich jemand therapieren. Dass dies natürlich nicht immer ganz einfach ist und es auch zu Auseinandersetzungen kommen kann, ist wohl auch Bestandteil einer Selbsthilfegruppe.

Was gibt der Selbsthilfe ihren Wert?

Wenn ich überlege, was der Selbsthilfe ihren Wert gibt, kann ich ganz klar sagen: *dass wir alles selber auf die Beine stellen*. Denn aus der Erfahrung weiß ich, dass ich Dinge viel mehr schätze, die ich selber erarbeite. Wir haben uns bewusst keiner größeren Organisation angeschlossen, da wir unsere Eigenständigkeit nicht einschränken wollten. Dies hat natürlich auch Nachteile, so werden wir zwar durch Spenden unterstützt, doch die Finanzierung erfolgt größtenteils durch die Mitgliederbeiträge. So ist es finanziell nicht möglich,

Räumlichkeiten zu mieten. Doch dies ist kein wirklicher Nachteil, denn die meisten Vereinsaktivitäten finden dann bei den Mitgliedern zu Hause statt ... *und wieder ist ein Band zwischen Privat- und Vereinsleben geschaffen.*

Angebot und Nachfrage

Unser Angebot ist es, an Schulen in Jugendzentren oder anderen Einrichtungen Präventionsarbeit zu leisten. Dieses Angebot besteht bereits seit einigen Jahren, doch sobald es um das Thema ›Drogen‹ ging, haben viele behauptet, dass dafür kein Gesprächsbedarf besteht. Es waren immer die anderen Schulen oder Einrichtungen, die damit ein Problem haben, nur nicht man selber. Dies ist seit knapp 2 Jahren nicht mehr so! Unser Angebot wird sehr gut genutzt, und was für mich noch sehr viel wichtiger ist: *Schüler haben von sich aus Lehrer angesprochen und nachgefragt, ob es möglich ist, mit uns über das Thema ›Drogen‹ zu sprechen.* Das zeigt ganz deutlich den Wunsch nach *direktem Kontakt und Aufklärung.* Die meisten Erfahrungen, die wir in solchen angebotenen Gesprächsrunden gemacht haben, waren sehr positiv! Die Jugendlichen waren, nachdem sie die erste Hemmschwelle abgebaut hatten und merkten, dass wir keine graue Theorie erzählten, sondern aus unseren eigenen Erfahrungen berichten, sehr interessiert. In diesem Zusammenhang kann ich nur sagen, es ist nichts von einer Null-Bock-Generation zu sehen.

Probleme für die Selbsthilfe

Schwierig, wird die Selbsthilfearbeit, wenn sie über die eigenen Vereinsgrenzen hinausgeht. Dafür muss man einen wichtigen Punkt unserer und ich denke auch anderer Selbsthilfegruppen bedenken: Alle Angebote und jede Arbeit erfolgen ehrenamtlich! Das heißt nicht nur ohne Entgelt, sondern auch in der privaten Zeit.

Um die damit verbundene Problematik deutlicher zu machen, möchte ich kurz ein Erlebnis schildern: Es wurde beim Verein angefragt, ob wir uns an der Organisation eines Workshops beteiligen. In diesem Workshop sollte es um die Arbeit der Selbsthilfe gehen und auch um die Koordination verschiedener Selbsthilfegruppen in NRW. Motiviert, wie ich war, habe ich auch zugesagt. Die Vorbereitungstreffen fanden in Köln statt (ca. 150 Kilometer entfernt). Dies war noch das geringere Übel, da ich mit jemanden mitfahren konnte. Doch die Treffen fanden natürlich alle in der Arbeitszeit statt, da die anderen Organisatoren hauptberuflich in diesem Bereich arbeiteten. Als ich darauf hinwies, dass ich für jedes Treffen einen Urlaubstag nehmen muss, sah ich sehr überraschte Gesichter. Übrigens, dieser Workshop fand nicht statt, da es zu wenige Anmeldungen gab. Dies zeigte mir, dass es nicht nur für uns schwierig ist, überregional zu arbeiten. Das ist wohl auch mit ein Grund, dass es gerade im Drogenbereich so aussieht, als wäre die Gruppenarbeit nicht so ausgeprägt bzw. würde nicht genügend genutzt werden.

Doch gerade in den letzten Jahren ist es durch die Kürzung der öffentlichen Mittel immer wichtiger geworden, Selbsthilfegruppen in die Drogenarbeit mit einzubeziehen.

Gerade die Verkürzung der Therapiezeit hat spürbare negative Folgen auf unseren Mitgliederzuwachs gezeigt. Denn 6 Monate Therapie reichen oft nicht aus, um seinem Leben eine neue Richtung zu geben. Es mag vielleicht sein, dass die Anzahl der »erfolgreich abgeschlossenen Therapien« nach oben steigt. Doch es gibt nur wenige, die diesen Weg danach weitergehen. An dieser Stelle präsent zu sein und zu zeigen, dass es sich lohnt, clean zu leben, ist ein wichtiger Bestandteil unserer Arbeit.

Dieses Lebensgefühl weiterzugeben, die Möglichkeiten, Freundschaften zu bilden, miteinander etwas zu erleben und gemeinsam Ziele zu erreichen, das sind unsere Stärken, die nicht durch Medien weitergegeben werden können, sondern nur im direkten Kontakt untereinander.

Mit dem Wunsch, anderen Menschen einen möglichen Weg aus der Sucht zu zeigen und eigene Ziele immer wieder zu verwirklichen, möchte ich mich verabschieden.

Martina D. ist Mitglied in einer Selbsthilfegruppen junger Abhängiger im Selbsthilfeverein *Spektrum e.V.* in Beckum.