



Pressespiegel

Tettngang 25. August 2023

Suchtkranke helfen sich gegenseitig

Detlev Freyer war selbst alkoholkrank und leitet nun eine Selbsthilfegruppe in Tettngang

Von Linda Egger

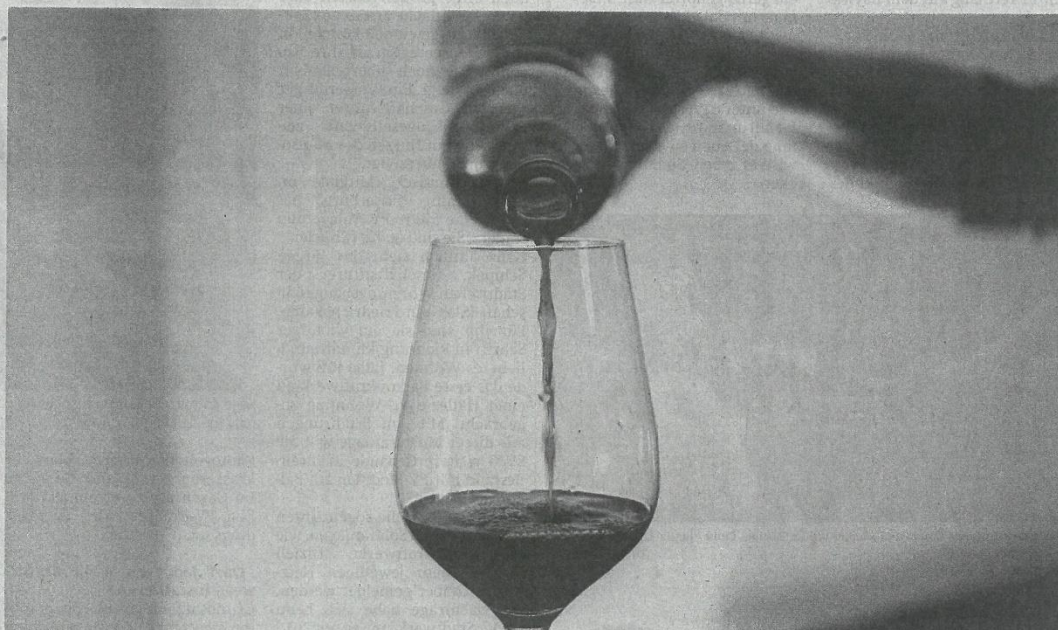
TETTNGANG - Einmal in der Woche treffen sich Suchtkranke in Tettngang – die meisten davon Alkoholiker – zum gemeinsamen Austausch. Viele von ihnen trinken schon seit Jahren nicht mehr. Sie wollen mit ihrer eigenen Erfahrung denjenigen helfen, die noch mittendrin stecken in der Krankheit, die in der Gesellschaft oft nicht als solche anerkannt wird.

Detlev Freyer ist einer von ihnen. Der Tettnganger war selbst rund 25 Jahre lang alkoholstichtig. „Ich weiß, was es heißt, wenn jemand zu mir sagt, dass er Suchtdruck hat“, meint er. Genau dieses „sich gegenseitig auf Augenhöhe begegnen“ sei die große Stärke des Freundeskreises Sucht, der in Tettngang seit 1999 besteht. Seit 2010 ist Detlev Freyer Gruppenleiter, nachdem er selbst einst in der Selbsthilfegruppe Unterstützung gefunden hatte.

Rund 30 Aktive sind aktuell mit dabei, auch wenn bei den Gruppentreffen, die immer dienstags im evangelischen Gemeindehaus stattfinden, meist nur rund 15 bis 17 Personen anwesend sind. Das Einzugsgebiet der Tettnganger Gruppe ist groß und reicht von Tettngang selbst über Neukirch bis Friedrichshafen und Ravensburg. Der Landesverband Württemberg des Freundeskreises für Suchtkrankenhilfe besteht aus 82 Ortsgruppen, die nächste ist in Friedrichshafen beheimatet. Ravensburg etwa hat keinen eigenen Freundeskreis.

Auch wenn die meisten Mitglieder alkoholkrank sind, richtet sich das Angebot grundsätzlich an Betroffene aller Arten von Sucht, also beispielsweise auch Spielsucht oder Tabletensucht. „Wir schicken niemanden weg“, betont Freyer. Menschen, die abhängig von harten Drogen sind, seien jedoch bei speziellen Beratungsstellen am besten aufgehoben, an die der Freundeskreis dann auch gerne verweise.

In der Selbsthilfegruppe mit Aktiven im Alter von 40 bis 70 Jahren – Frauen und Männer gleichermaßen – helfen Betroffene anderen Betroffenen. „Wir passen gegenseitig auf uns auf“, beschreibt Detlev Freyer den Zusammenhalt. Bei den wöchentlichen Treffen sitzen alle gemeinsam am Tisch, der Gruppenleiter führt die Gesprächsrunde. Nach



Alkohol ist in unserer Gesellschaft so etabliert, dass jene, die nicht trinken, sich häufig dafür rechtfertigen müssen.

FOTO: FINN WINKLER/DPA

der anfänglichen Frage, ob es dringende Themen gibt, die jemandem auf dem Herzen liegen, folgt eine sogenannte Blitzlichtrunde, erklärt Freyer. „Jeder sagt kurz und knapp, wie es ihm geht – daraus entwickelt sich der Rest.“

Wer in den Freundeskreis kommt, hat in der Regel schon eine andere Form von Therapie oder Entzug gemacht. Die Selbsthilfegruppe ist vielmehr dafür da, in den Monaten und Jahren da-

nach eine Stütze zu geben und sich über Routinen im Alltag auszutauschen. „Man muss lernen und einsehen, dass das Thema Sucht einen das ganze Leben lang begleitet.“

Der erste Schritt sei immer, sich einzugestehen, dass man ein Suchtproblem habe. „Wenn ich jeden Abend zwei Bier trinke, ist das bereits riskant“, so Freyer. Ein guter Indikator sei es, einfach mal acht Wochen nicht zu trinken. „Wenn man das nicht

schaft, dann stimmt etwas nicht“, sagt er.

Detlev Freyer kam damals mit einem Blutalkoholwert von 3,0 Promille auf die Entzugsstation. Sechs Monate lang war er teils stationär in Therapie. „Es bleibt nur die konsequente Abstinenz“, ist er überzeugt. Heute kann er wieder problemlos mit am Tisch sitzen, wenn andere Alkohol konsumieren. „Ich kann mittlerweile auch wieder Alkohol kaufen“, sagt er. Er selbst rührt jedoch keinen Tropfen mehr an, denn schon mit einem Glas rutsche man wieder in den Kreislauf der Sucht hinein, meint er.

Welchen Schaden Alkohol anrichten kann, zeigt auch die Krankheit FASD (Fetal Alcohol Spectrum Disorders). Darüber aufzuklären, wie fatal es sein kann, wenn schwangere Frauen Alkohol trinken, ist für Freyer eine Herzensangelegenheit. Er hat dafür eine spezielle Weiterbildung absolviert. An FASD erkrankte Menschen haben oft Fehlbildungen im Gesicht, Herzfehler, Bewegungsstörungen oder geistige Behinderungen. Etwa

12.000 Kinder erkranken in Deutschland jedes Jahr daran. „Das ist absolut vermeidbar, es müsste kein einziges Kind mit dieser Krankheit geben“, sagt Freyer.

Heilbar ist FASD nicht, aber es kann vermieden werden, indem Schwangere auf Alkohol verzichten. Eine Ursache sei häufig mangelnde Aufklärung. Viele Frauen wüssten schlicht nicht, dass schon kleinste Mengen Alkohol ausreichen, um schwere Schäden hervorzurufen und das Risiko, ein behindertes Kind zur Welt zu bringen, drastisch zu erhöhen, weiß Freyer. Denn ein Kind im Mutterleib braucht zehn Mal länger als die Mutter, um den Alkohol abzubauen.



Detlev Freyer war viele Jahre selbst Alkoholiker. Eine Heilung gibt es nicht, sagt er, die Krankheit begleitet Betroffene ein Leben lang. Mit dem Freundeskreis Tettngang unterstützt er andere dabei, ihre Sucht zu überwinden. FOTO: LINDA EGGER

Bei Fragen steht Detlev Freyer vom Freundeskreis Sucht Tettngang zur Verfügung unter Telefon 0179/7706627 oder per E-Mail an info@freundeskreis-sucht-tettngang.de. Weitere Infos gibt es unter www.freundeskreis-sucht-tettngang.de