

Zurückfinden zu eigenen Bedürfnissen

Drogen Das Leben mit zwei drogenabhängigen Kindern brachte Adalbert Gillmann an seine Grenzen. Hilfe erfuhr er in einer Selbsthilfegruppe in Schwenningen. Inzwischen ist er Vorsitzender der Landesvereinigung der Elternselbsthilfe Suchtkranker.

Ich will mein Leben zurück – diesen Titel eines Buches führt Adalbert Gillmann an, wenn er seine Erfahrung als Vater von zwei drogenabhängigen Kindern auf den Punkt bringen möchte. Wenn das Thema Sucht alles beherrschend im Zusammenleben einer Familie wird, spätestens dann müssten alle Alarmglocken klingeln. Hilfe fand er schließlich in einer Selbsthilfegruppe für Angehörige suchtkranker Kinder in Schwenningen. Gillmann lebt im Zollernalbkreis und engagiert sich mittlerweile als Vorsitzender der baden-württembergischen Landesvereinigung der Elternselbsthilfe Suchtgefährdeter und Suchtkranker. Bis dahin war es ein langer Leidensweg, den er anderen betroffenen Eltern gerne ersparen würde. Die Selbsthilfegruppe in Schwenningen ist nach einigen Jahren Pause Ende Juli 2022 wieder gestartet (siehe Infokasten). Gillmann selber unterstützt gerade in der Anfangsphase.

Ein Abhängiger, vier Betroffene
Statistisch gesehen habe jeder sechste Deutsche ein Suchtproblem, unter dem vier weitere Personen (meist Angehörige) mit- leiden, führt er aus. Der Schwerpunkt seiner Arbeit liegt auf Hilfe für Eltern beziehungsweise Angehörigen von Menschen, die abhängig sind von illegalen Drogen wie Cannabis, Amphetaminen oder Heroin. Das Einstiegsalter liege mittlerweile bei zwölf bis 13 Jahren. „Ich kenne keinen, der es schafft, nur ab und zu Cannabis zu konsumieren“, ist seine

„Man bekommt keinen Zugang mehr zum Kind.“

Erfahrung. Aber woher wissen Eltern, dass ihr Kind Gefahr läuft, in die Drogenabhängigkeit abzurutschen? Was sind noch „normale“ pubertäre Probleme – was dann doch ein Warnsignal? „Abhängige von Cannabis werden aggressiv, vernachlässigen die Schule und die Körperhygiene, man wird oft angelogen, es findet eine Wesensveränderung statt“, fasst Gillmann seine Erkenntnisse zusammen. „Man bekommt keinen Zugang mehr zum Kind.“ Um sich illegale Drogen kaufen zu können, hätten seine Kinder immer neue Vorwände erfunden und gelogen. Sie verwehrten und vereinsamten, weil sie sich nur noch mit ihren Drogenkumpanen trafen. „Die



Mit illegalen Drogen wie Cannabis kommen schon Kinder und Jugendliche in Kontakt.

Foto: Guruxox - stock.adobe.com

Neuen beschaffen dann die Drogen für die ganze Gruppe. „Das nimmt dann Ausmaße an, das kann Zigtausende kosten.“ Aus Angst, dass beispielsweise die Tochter nichts auf die Reihe bekommt nach der Schule, habe er für sie 167 Bewerbungen geschrieben. „Wir denken, wir helfen, verhindern aber nur, dass die Kinder selbstständig werden.“

Ganze Familie ist belastet

Die Drogenabhängigkeit des Kindes belastete die ganze Familie – also sowohl die Ehe als auch die Geschwisterkinder. Es werde viel gestritten, dann wieder Hoffnung auf Besserung, dann das nächste Tief. Geschwisterkinder fühlten sich häufig zurückgesetzt, weil die Eltern auf die Befindlichkeit des drogenabhängigen Kindes fokussiert seien. „Aus dem liebsten Kind wird der größte Teufel“, erzählt Adalbert Gillmann.

Die ganze Familie reagiere nur noch auf die Sucht und stelle die eigenen Bedürfnisse zurück. Bei Gillmann führte das dazu, dass er depressiv wurde. Das gipfelte in einem Selbstmordversuch. „Ich hatte keine Freude mehr am Leben.“ Nach einem Aufenthalt in der geschlossenen Abteilung ei-



Adalbert Gillmann hat als betroffener Vater viele schwere Momente durchgestanden und gibt heute seine Erfahrungen an andere Eltern drogenabhängiger Kinder weiter.

Foto: Privat

ner psychiatrischen Einrichtung machte er eine Reha, auf die andere folgten. Sowohl sein Sohn als auch seine Tochter fanden den Weg aus der Drogenabhängigkeit, wurden nach Jahren wieder rückfällig und sind derzeit erneut clean. „Die Angst bleibt

immer, aber man lernt damit umzugehen.“ Wichtig ist es laut Gillmann, dass Eltern sich so schnell wie möglich Hilfe holen, um die Abwärtsspirale für die ganze Familie aufzuhalten. „Allein schafft man das nicht, deswegen sind die Selbsthilfegrup-

pen für Eltern und Angehörige so wichtig. Dort sitzen die richtigen Experten.“ Das brauche Mut, Durchhaltevermögen und den Willen zu konsequentem Handeln. Die Selbsthilfegruppe unterstütze nicht nur durch den Austausch untereinander sondern gebe auch andere Hilfestellungen. Über die Landesvereinigung hätten Eltern außerdem die Möglichkeit, an Seminaren mit Therapeuten, Psychologen oder anderen Fachleuten teilzunehmen.

Der Schritt für Eltern, sich Hilfe zu holen, sei nicht leicht. Zuerst sei die Scham vorherrschend, dass das eigene Kind drogenabhängig geworden ist. Man suche die Schuld bei sich nach dem Motto: Was habe ich falsch gemacht? Drogenabhängigkeit komme in allen gesellschaftlichen Schichten vor. „Viele Eltern kommen erst, wenn sie nicht mehr können.“ Oft hätten sie Angst, dass ihr Kind an den Drogen sterben könnte. In der Selbsthilfegruppe bekomme man den Mut, etwas im Umgang mit dem drogenabhängigen Kind zu verändern. Aber man müsse einen langen Atem haben. Als Faustformel formuliert Gillmann: Wenn ein Mensch fünf

Jahre drogenabhängig sei, benötige er oder sie genauso lange, um schließlich clean zu werden. Auch vor diesem Hintergrund sei schnelles Handeln wichtig. Wenn die Kinder noch minderjährig seien, hätten die Eltern mehr Hebel, auf den Ausstieg aus den Drogen hinzuwirken als bei Volljährigen. „Bei denen kann man nur noch hoffen.“

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Ziel für die betroffenen Eltern und Angehörigen sei es, Achtsamkeit und Selbstfürsorge zu erlernen sowie den eigenen Bedürfnissen wieder nachzugehen. Frauen täten häufig den ersten Schritt – sprich sich Hilfe zu holen. Wenn er kontaktiert werde wegen Hinweisen zu Selbsthilfegruppen, lege er Wert darauf, dass die Väter mitkommen. Denn um was an einer belastenden Situation zu verändern, müsse man sich auch selber verändern. „Wenn die Mutter dann plötzlich anders mit dem drogenabhängigen Kind umgeht, versteht das der Vater nicht – beide müssen an einem Strang ziehen.“ Die erste Arbeit bestehe oft darin, die Eltern aufzufangen, ihnen zu zeigen: „Wir sind nicht die einzigen“.

Adalbert Gillmann kann inzwischen auf einen Ordner mit 40 Themen zurückgreifen, die Betroffene wissen sollten. So sei eine gute Kommunikation wichtig, damit der Umgang mit dem drogenabhängigen Kind nicht weiter von Streits geprägt sei. Teilnehmer von den Selbsthilfegruppen, die er betreut, sind unterschiedlich lange dabei. Teilweise bleiben Eltern, die es „geschafft“ haben, weil sie ihre Erfahrungen weitergeben wollen. „Manche kommen länger, um zu zeigen, dass es gut ausgehen kann.“ Bei der Zusammensetzung so einer Gruppe ist es laut Gillmann hilfreich, wenn Eltern unterschiedlich lange dabei sind. „Wir Eltern verändern uns dabei, das wiederum verändert die Gesamtsituation. Der Weg dahin ist ein ständiges Probieren.“ coh

Info

Die Selbsthilfegruppe für Eltern und Angehörige trifft sich alle zwei Wochen mittwochs ab 19.30 Uhr in den Räumen der Suchtberatung an der Villingener Straße 35. Die nächste Zusammenkunft ist am 24. August. Informationen gibt es unter der Telefonnummer 01 72/2 98 58 86 oder per E-Mail an info@elternkreis-rw-vs-tut.de. Infos außerdem auf der Internetseite www.elternkreise-baden-wuerttemberg.de.



Die Ministerin der Justiz und für Migration, Marion Gentges, und Oberbürgermeister Jürgen Roth haben sich in Sachen Migration und Notariatswesen im Villingener Rathaus ausgetauscht.

Foto: Privat

Es fehlt vor allem an Wohnraum

Politik Die baden-württembergische Justizministerin Marion Gentges tauscht sich mit Oberbürgermeister Jürgen Roth aus. VS bekommt fünfte Notariatsstelle.

Villingen-Schwenningen. Einen Eindruck vor Ort verschaffte sich Marion Gentges, Ministerin der Justiz und für Migration, bei ihrem Besuch in Villingen-Schwenningen. „Integration findet in den Kommunen statt. Hier wird sowohl von kommunaler Seite als auch aus dem ehrenamtlichen Engagement heraus eine höchste professionelle Arbeit geleistet“, so die anerkennenden Worte der Ministerin, die sich mit OB Roth unter anderem über die aktuelle Flüchtlingssituation austauschte. Denn der Zustrom, so weiß es Marion Gentges zu berichten, hält weiter an. Etwa 130 000 Flüchtlinge sind allein in den letzten sieben Monaten in Baden-Württemberg angekommen, darunter 115 000 Ukrainer. Im

Vergleich zur Flüchtlingswelle 2015, die in zwölf Monaten 101 000 Migranten mit sich brachte, ist der Ministerin bewusst, welch enormer Kraftakt das für die Kommunen in Baden-Württemberg bedeutet. „Mir ist deshalb der persönliche Austausch sehr wichtig, denn so können wir Lösungen im besten Fall schon angehen, bevor Probleme entstehen. Es ist uns wichtig zu agieren und nicht nur zu reagieren. Ein Treffen mit Oberbürgermeister Roth war mir ein besonderes Anliegen, und ich bedanke mich für die Zeit und die Offenheit im Gespräch“, sagte Gentges im Villingener Rathaus. OB Jürgen Roth nannte der Landespolitikerin dabei die größten Knackpunkte in Bezug auf die Flüchtlingssituation in

VS. „Ich bin froh, dass die Ministerin den Kontakt zu den Kommunen sucht und wir ein sehr gutes Gespräch führen konnten.“ Das größte Problem sei der Mangel an bezahlbarem Wohnraum. Es gestalte sich äußerst schwierig, diesen für die Anschlussunterbringung zur Verfügung zu stellen“, schilderte das Stadtoberhaupt. Ebenso sei die Betreuung von Minderjährigen problematisch, da sich hier der Fachkräftemangel in Bezug auf Lehrer- und Erzieherstellen niederschläge. OB Roth erkennt die Bemühungen, insbesondere von Ministerin Gentges, an, sieht aber noch viele Aufgaben, die auf Landes- und bundespolitischer Ebene zu leisten sind. „Es gibt wechselseitig ein großes Verständnis für Themen, wie zum Beispiel die

Finanzierungsfragen. Das Land gibt bereits 1:1 alle Bundesmittel an die Kommunen weiter, doch muss man auch sagen, dass diese nicht ausreichen“, erklärte die Ministerin. Außerdem gab es zum Bereich Justiz Gesprächsbedarf. Dabei konnte die Politikerin aus Stuttgart gute Nachrichten überbringen: „Wir schreiben in Kürze eine fünfte Notarstelle für Villingen-Schwenningen aus. Eine Analyse hat gezeigt, dass es hier noch größere Bedarfe gibt.“ Damit möchte das Ministerium einen besseren Service für die Bürgerinnen und Bürger leisten. „So können wir die Versorgung verbessern und darüber auch den Eindruck auf den Rechtsstaat stärken“, freut sich Marion Gentges. eb