



SELBSTHILFE

Endlich mal reden

Erfahrungen austauschen und Suchtprobleme bewältigen: Die Selbsthilfeinitiative Nacoa zeigt, dass das auch virtuell funktioniert.



Er taucht jeden Tag in seine eigene Welt ab. In der realen Welt kümmert sich eh keiner um ihn. Einsamkeit zu ertragen fällt ihm leichter, als Aufmerksamkeit und Zuwendung einzufordern. Nach außen hin wirkt der 15-jährige Leo in sich gekehrt. Doch was wirklich in ihm vorgeht, ahnt niemand. Wie auch? In seiner Familie gilt: „Rede nicht darüber, was bei uns passiert.“ Seine Eltern sind Alkoholiker ...

Leo steht exemplarisch für über 2,6 Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland, die mit suchtkranken Eltern aufwachsen. Sich professionelle Hilfe zu holen, das wagen sie aufgrund des auferlegten Schweigegebots meist nicht. Nacoa Deutschland bietet Jugendlichen deshalb die Möglichkeit, sich anonym und ortsunabhängig im Internet beraten zu lassen. Unter dem Motto „Keiner spricht über Alkoholkonsum in der Familie – wir

schon!“ bietet die Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien Beratung als Einzel- oder Gruppenchat an, aber auch per E-Mail oder Telefon.

Gerade über schambesetzte Themen sprechen die Betroffenen in der Onlineberatung oft zum ersten Mal – anonym im Chat und unter dem Kontrollradar der Eltern hindurch. Das Mitteilen der belastenden Erfahrungen unter Gleichgesinn-

ten und die gegenseitige Unterstützung sind Kernelemente von Selbsthilfe. Moderiert werden die Chats von Beratern aus den Bereichen Sozialarbeit, Psychologie und Suchthilfe, die zum Teil selbst suchtkranke Eltern haben. Diesen Mix aus Fachkompetenz und Selbsterfahrung wissen Jugendliche zu schätzen.

„Wir beobachten häufig, dass Teilnehmer, die schon länger dabei sind, den Neuen Mut zusprechen“, sagt Nacoa-Vorsitzender Henning Mielke. Der 48-Jährige wurde selbst in eine Familie hineingeboren, in der Alkohol- und Tablettenabhängigkeit herrschten. Seine Erfahrungen mit Selbsthilfe haben ihn schließlich dazu bewegt, Nacoa in Deutschland zu gründen.

In Suchtfamilien, weiß Mielke, werde die Schuld meist auf diejenigen verlagert, die am wenigsten etwas für das Dilemma könnten. Schuldgefühle und übermäßige Verantwortlichkeit gegenüber den Eltern halten die Jugendlichen oft davon ab, den Schritt in ein selbstbestimmtes Leben zu tun. „In der Beratung ermutigen wir sie dazu. Denn es ist ihr Recht und hat nichts mit Verrat an ihren Eltern zu tun“, so Mielke.

In der E-Mail-Beratung und im Einzelchat kommt die Erfahrung hinzu, sich einem anderen Menschen zu öffnen und Vertrauen zu entwickeln. Mielke: „Das macht Mut, dies auch in der realen Welt zu tun.“

3 FRAGEN AN ...

... Tobias Bansen, 40, leitet bei der KKH das Sachgebiet Prävention, Rehabilitation und Selbsthilfe.

Was kann Selbsthilfe Ihrer Meinung nach leisten?

Selbsthilfegruppen oder -organisationen bieten alltagsnahe Strukturen, persönliche Hilfe und den Erfahrungsaustausch unter Betroffenen. Das kann eine Krankenkasse in Gänze nicht leisten, aber aktiv unterstützen.

Warum fördert die KKH gesundheitsbezogene Selbsthilfeinitiativen?

Unsere finanzielle Unterstützung hilft den Betroffenen, Strukturen aufzubauen und Hilfe zu professionalisieren. So stärken wir das Engagement derjenigen, die ihre persönlichen Erfahrungen weitergeben und Betroffene zu Beteiligten machen. Hierbei entstehen Netzwerke auch über bestehende Hilfsangebote oder Institutionen hinaus.

Wie profitieren KKH Versicherte von diesem Angebot?

Professionelle Hilfe braucht Distanz, Selbsthilfe schafft dagegen Nähe und Verständnis aus dem eigenen Erleben. Unsere Versicherten sollen die Möglichkeit haben, beides zu nutzen – da, wo sie es brauchen. Die über 300 bundesweit agierenden Selbsthilfekontaktstellen bieten zu Krankheiten von A bis Z entsprechende Hilfen an.

Wie finde ich eine Selbsthilfegruppe?

- Nakos, die Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen, vermittelt Interessierte zu lokalen und regionalen Selbsthilfekontaktstellen und führt eine umfangreiche Datenbank zu Selbsthilfegruppen.

 www.nakos.de/adressen

- Die Internetseite  www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de unterstützt speziell junge Menschen, informiert zum Thema und stellt den Kontakt zu entsprechenden Gruppen her.

WEB-TIPP



Henning Mielke hat NACOA Deutschland 2004 gegründet.

BERATUNGSKANÄLE NACOA DEUTSCHLAND:

- Kostenloses Beratungstelefon: montags von 10-11 Uhr und von 20-21 Uhr ☎ **030 35122429**
- Moderierter Gruppenchat für Jugendliche: jeden Dienstag um 18 Uhr
- Direktlink zur Online-Beratungsstelle:  <https://beratung-nacoa.beranet.info>