



KOLUMNE



## Küssen für die Hygiene

Von Mariana Friedrich

Vor dem Essen Händewaschen nicht vergessen, denke ich und beiße in das Brötchen, das ich soeben beim Bäcker gekauft habe. Wenn man unterwegs ist, ist das aber meist gar nicht so einfach, und selbst wenn man eine öffentliche Toilette gefunden hat, ist es spätestens mit dem Griff in die Geldbörse vorbei mit der Sauberkeit. Geld und Türklinken sind bekanntlich die Bakterien-schleudern schlechthin, denn beides wird von unzähligen Menschen angefasst – auch von denen, die es nicht so genau mit der Sauberkeit nehmen.

Überhaupt, unser Verhältnis zu sauberen Händen schätzte die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung anlässlich des Welttages des Händewaschens (15. Oktober) als „noch verbesserungswürdig“ ein, trotz der Desinfektionsspender überall. In Metropolen wie Tokio sind noch ganz andere Maßnahmen alltäglich. Wer erkältet ist, trägt eine Gesichtsmaske, und Geld wird nicht von Hand zu Hand übergeben, sondern auf einem Bezahltablett abgelegt. Im asiatischen Raum ist auch das Händegeben ein Tabuthema, man verneigt sich dafür höflich. Schlechte Nachrichten also für Pärchen: Händchenhalten ist unhygienisch. Aber zur Not kann man ja auf Küsse ausweichen, denn was in unseren Mund kommt, darauf achten wir meist sehr genau.

„ICH SUCHTE AUF DEM STRICH NACH IHR“

# Diesen Brief schrieb die Mutter einer Süchtigen an move36

*Heroin und Kokain haben Laras\* Leben fast vollkommen zerstört. Heute kämpft sie im Substitutionsprogramm der Ärztlichen Suchthilfe Fulda gegen die Drogenabhängigkeit. move36 traf sich mit der 24-jährigen, um ihre Geschichte zu erzählen und andere zu warnen. Dann erreichte die Redaktion ein Brief von Laras Mutter, der so aufrüttelnd ist, dass wir uns entschieden haben, ihn abzudrucken.*

Liebes move36-Team,

ich bin die Mutter von Lara, die Sie wegen Ihrer Drogensucht interviewt haben. Durch den Drogenkonsum von Lara habe ich mitbekommen, was in der Drogenszene in Fulda abläuft und vor allem wie groß und organisiert diese mittlerweile ist. Meiner Meinung nach wird dieses Problem in den nächsten Jahren noch wesentlich größer werden. Lara gab als Grund des Konsums Neugierde an, doch ich glaube, dass sie den wahren Grund (vielleicht auch unbewusst) nicht nennen wollte. Ein Mensch mit „gesundem“ Verstand würde es nicht so weit kommen lassen, wenn er „nur“ aus Neugierde probiert hätte.

Lara hat schon seit ihrer Kindheit viele Schicksalsschläge mitmachen müssen. Ich glaube, es spielen ganz oft viele Dinge zusammen, wenn jemand drogensüchtig wird: die Psyche des Betroffenen, Druck in Schule oder Beruf und Gesellschaft, Familienprobleme, Sucht in der Familie und vor allem auch der Freundeskreis. Ich habe heute keine Vorurteile mehr gegenüber den Süchtigen, alle haben ihre eigene Geschichte und Gründe.

Als Mutter habe ich die Schuld zuerst bei mir gesucht. Immer und immer wieder habe ich mich gefragt, was ich falsch gemacht habe. Ab und zu tue ich es sogar heute noch. Was folgt (und ich denke, dass dies fast alle Eltern machen), ist der Versuch, das Problem selbst zu lösen. Ich habe stundenlang versucht, mit Lara zu reden, um Zugang zu ihr zu bekommen, sie zur Drogenberatung geschleppt, sie in die Psychiatrie gebracht, auch zwangseinweisen lassen.

Bei der Polizei habe ich um Hilfe gebettelt, doch Lara war schon 18, und so wurde ich abgewiesen. Mit einem Foto habe ich stundenlang in der Frankfurter Drogenszene nach ihr

\* Name von der Redaktion geändert



gesucht, in den dunkelsten Ecken. Man verausgabt sich bis zum Äußersten, bis man selbst fast zusammenbricht. Jedes Familienmitglied leidet unerträglich!

Lara hatte etliche Überdosen, oft klingelte nachts das Telefon, und Polizei und Krankenhaus teilten mir mit, dass sie auf der Intensivstation liegt. Dann fährt man dahin und sieht sein Kind am Beatmungsgerät liegen. Oft verwahrlost, ungewaschen, Ausschlag am ganzen Körper, die Füße offen und voller Blasen vom vielen Laufen, blutverschmiert und die Arme vom Spritzen zerstoichen. Lara hat zeitweise in den Hals gespritzt, da alle anderen Venen kaputt waren.

Das Erste, was sie nach dem Aufwachen sagt: „Ich muss hier raus, ich brauche was.“ Und sie geht, obwohl sie sich kaum auf den Beinen halten kann. In diesem Stadium hat man auch als Mutter keinen Einfluss mehr auf sein Kind. Es hat lange gedauert, bis ich das verstanden hatte. Ich habe Lara ziehen lassen, sie hat einige Zeit in Fuldas Obdachlosenunterkunft geschlafen, war in Frankfurt, Bonn, Düsseldorf und Köln wochenlang auf der Straße.

Sie hat sich nicht mehr gemeldet, und das war das Schlimmste. Diese Ungewissheit, wo sie ist, wo sie schläft, ob sie noch lebt. Lara hat zu der Zeit nämlich auch keinerlei Ausweispapiere mehr gehabt. Um irgendwie Kontakt zu bekommen, habe ich alle ihre Freunde auf Facebook angeschrieben, alle Telefonnummern angerufen, die ich irgendwann mal bei ihr gefunden hatte. Nichts - bis sich irgendwann einer ihrer Freier bei mir meldete und mir anbot, sie mit mir zusammen zu suchen. Was ein Irrsinn! Ich fuhr in die Großstädte und suchte den Strich ab, auf dem sich die Drogenabhängigen anbieten. Gefunden habe ich sie nicht. Aber alles ist besser, als zu Hause zu sitzen und nichts zu tun.

Irgendwann rief sie spätabends aus Köln an. „Mama, kannst du mich holen, ich kann und will nicht mehr.“ Also fuhr ich los und holte sie mitten in der Nacht in Köln am Dom ab, unter der Bedingung, dass sie zu Hause keine Drogen mehr nimmt, ansonsten würde sie wieder gehen müssen.

Ich nahm mir Urlaub und besorgte jede Menge starke Schmerztabletten. Und diesmal klappte es. Nach zwei bis drei Wochen merkte ich, wie Lara immer unruhiger wurde, und mir war klar, dass sie den Zustand des Cleanseins nicht mehr lange aushalten würde. Lara ist dann wieder in das Methadonprogramm.

Man durchlebt die Hölle als naher Angehöriger! Mein ganzer Jahresurlaub ging für Lara drauf. Fahrten zu Entgiftungen, Therapien, Lara suchen, abholen usw. Manchmal habe ich das Heroin selbst gekauft, um Überbrückungszeiten zu überstehen, da man nicht einfach so von heute auf morgen in das Methadonprogramm kann. Meine Beziehung zu meinem damaligen Freund ging kaputt, da ich so in dieses ganze Geschehen verwickelt war und sonst keine Zeit und Nerven mehr für was anderes hatte. Man funktioniert eigentlich nur noch, sonst ist da nichts mehr. An den banalsten Unterhaltungen kann man nicht mehr teilnehmen, weil es einem unsinnig vorkommt, sich z. B. über das Wetter oder den „Tatort“ vom Sonntag zu unterhalten.



Mein Sohn litt ebenso, er ertrug die Situation genauso wenig, auch konnte er mich nicht ständig so leiden sehen. Um dem Ganzen zu entfliehen, war er kaum noch zu Hause, war ständig mit seinen Freunden unterwegs.

Was ich damals am Anfang in Fulda vermisst hatte, war die Hilfe für Angehörige. Es gab Selbsthilfegruppen für Angehörige von Alkoholikern, aber speziell für Angehörige von Drogenabhängigen gab es nichts. Erst später erfuhr ich von einer Gruppe vom Kreuzbund, zu der ich dann auch ging. Dort fühlte ich mich zum ersten Mal richtig verstanden und war nicht alleine mit meinen Sorgen.

Ich weiß, dass sich viele Eltern und Angehörige aus Scham keine Hilfe holen. Das ist schade. Ich kann es nur jedem empfehlen, denn nur so sieht man, dass es wirklich viele mit dem gleichen Problem gibt und es nicht länger ein Tabuthema in unserer Gesellschaft sein darf.

Warum ich Ihnen das Ganze jetzt geschrieben habe, kann ich nicht mal genau sagen. Vieles, vor allem noch schlimmere Einzelheiten habe ich noch nicht mal erwähnt. Weil Lara das auch nicht möchte. Vielleicht tue ich es, weil es endlich mal jemanden interessiert. Es ist höchste Zeit, dass die Öffentlichkeit vor allem auch in Fulda mehr über dieses Suchtproblem erfährt.

Viele Grüße,  
eine heute wieder lebensfrohe Mama



DAS IST LARAS GESCHICHTE

# Der Weg zurück ins Leben

Text: Mariana Friedrich

Lara\* ist 24 Jahre alt, hat bunte Haare und ein freundliches Lächeln. Aber ihre Augen wirken müde. Fünf Entzüge, ständige Rückfälle und der Kampf gegen die Drogensucht haben ihre Spuren im Gesicht des jungen Mädchens hinterlassen. Seit drei Jahren ist sie - mit Unterbrechungen - im Programm der Suchthilfe Fulda. Seit einem Jahr hat sie nichts mehr genommen. Ihr Weg ist noch ein sehr weiter.

Das erste Mal hat Lara bei Freunden Heroin und Kokain probiert. Aus Neugier. Vorher, so sagt sie, hätte sie nicht mal gewusst, wo man so was herbekommt. „Aber als ich einmal dabei war, habe ich

„Weglassen,  
das ging  
nicht mehr“

.....

gesehen, wie leicht man rankommt. Es gibt hier sehr viele, die mit Drogen zu tun haben. Nicht nur Süchtige, auch Leute, die nur verkaufen.“ Aus ab und zu mal auf einer Party wurde bald ein täglich, irgendwann mehrmals täglich. Es hat sich eingeschlichen. Das Heroin betäubt, blendet die Probleme für einen Moment aus, sagt sie. Kokain hingegen wirkt euphorisierend.

Dass sie süchtig ist, realisiert Lara zunächst nicht. Bis sie versucht, clean zu werden. Und kläglich scheitert. „Das war kurz vor der Prüfung, ich musste lernen und wollte das nicht versauen. Aber weg-



lassen, das ging nicht mehr.“ Anfangs, so sagt sie, fühlt es sich an wie eine Grippe oder heftige Erkältung. „Das nimmst du nicht ernst.“ Aber es sind Entzugserscheinungen. „Irgendwann nimmst du das Zeug nur noch, damit die Schmerzen aufhören. Am Ende habe ich dreimal am Tag eine 0,2-Gramm-Plombe Heroin gebraucht.“ Sie entwickelt Verfolgungswahn, psychische Probleme.

Lara hat eine Ausbildung im Pflegebereich gemacht. Die Prüfung schafft sie. Und geht direkt danach in den Entzug. „Lara ist eine der jüngeren Klienten hier im Programm“, sagt Anita Hofmann. Die Sozialpädagogin der Ärztlichen Suchthilfe begleitet Lara im Rahmen der sogenannten Substitution. Das von außen unauffällige Büro in der Heinrichstraße ist die Anlaufstelle für Süchtige. Hier werden sie mit Ersatzstoffen wie Methadon und Suboxone versorgt. Beides sind sehr starke Schmerzmittel, die schon seit Jahren als Substitutionsstoffe in der Drogenhilfe genutzt werden. Die Patienten sind davon genauso abhängig wie vom Heroin – sind also nicht clean. Aber die Ersatzstoffe erzeugen im Gegensatz zum Heroin keinen Kick.



**Anita Hofmann ist Sozialpädagogin bei der Ärztlichen Suchthilfe Fulda e.V.**

Seit 2005 bietet die Suchthilfe Fulda Süchtigen Unterstützung beim Entzug an. Neben der Substitution mit Ersatzstoffen vermittelt das Team eine ambulante Entgiftung, bietet ärztliche Betreuung, psychosoziale Begleitung und – was genauso wichtig wie die Unterstützung der Patienten selbst ist – Beratung für Angehörige an. Gerade ist das Team in neue Räume in der Heinrichstraße 60 gezogen. Da die Pflichtberatungen für die Klienten kostenfrei sind, ist der Verein auf finanzielle Unterstützung angewiesen.

**Spendenkonto:**

**Sparkasse Fulda**

**IBAN: DE04 5305 0180 0040 0646 28**

Das Heroin machte Lara kaputt. „Auf Heroin sind die Betroffenen 24 Stunden am Tag mit ihrer Sucht beschäftigt“, sagt Anita Hofmann. „Manchmal wartet man auf einen Dealer fünf oder sechs Stunden“, fügt Lara hinzu. „Da hast du für nichts anderes mehr Zeit beziehungsweise einen Gedanken übrig.“ Halbwegs gesunde Ernährung? Fehlanzeige. Arbeit? Undenkbar. Eine Plombe Heroin kostet in Fulda um die 20 Euro. Bei ihrem Verbrauch und den ganzen anderen Stoffen, die sie genommen hat, musste Lara täglich 100 Euro beschaffen. „Ich habe geklaut. Klamotten, Schuhe, Parfüm“, gibt Lara mit gesenktem Blick zu. „Ich wurde auch mal erwischt. Aber ich hatte echt Glück. Ich habe Anzeigen wegen Diebstahls, aber keinen Haftbefehl.“

Drei Sozialpädagogen, zwei medizinische Fachangestellte und ein Arzt betreuen die Hilfesuchenden in der Heinrichstraße. Die meisten Klienten sind älter als Lara, einige schon um die 60. Und ihr Weg in die Sucht unterscheidet sich oft von dem, den Lara hinter sich hat. „Viele fangen mit 13, 14 an zu kiffen. Der Dealer, bei dem sie sich illegal ihr Gras besorgen, handelt unter Umständen auch mit harten Drogen“, erklärt Anita Hofmann. „Der





sehr frühe Konsum von Drogen führt in der Regel zu Störungen der psychosozialen Entwicklung, die normalerweise in der Pubertät stattfindet. Fehlende Schulabschlüsse, abgebrochene oder erst gar nicht begonnene Berufsausbildungen sind meist eine Folge“, sagt die Sozialpädagogin. „Alle, die hier im Programm sind, sind heroinabhängig. Viele haben ein zusätzliches Suchtproblem mit Tabak, Alkohol, Cannabis, Medikamenten mit aufputschender oder beruhigender Wirkung oder sind spielsüchtig. Viele sind mehrfachabhängig.“

Das Problem ist in Fulda größer, als viele denken. 122 Patienten sind derzeit fest im Programm. Und das sind nur die, die Hilfe in Anspruch nehmen. Caritas und Diakonie betreuen im Landkreis im vergangenen Jahr 775 Süchtige. Und diese Angebote erreichen Schätzungen zufolge nur fünf Prozent der Betroffenen. „Von den älteren Patienten haben viele schon sehr oft probiert, ihre Sucht zu besiegen. Zum Teil 30 bis 40 Entgiftungen und mehrere Therapieversuche!“ Während viele über 50 gar nicht mehr das Ziel haben, die Ersatzdroge hinter sich zu lassen, sondern davon ausgehen, dass sie für den Rest ihres Lebens im Substitutionsprogramm bleiben, hat Lara noch die Chance, ein ganz normales Leben zu führen.

2012 kommt sie zum ersten Mal ins Programm der Suchtberatung. Dann gibt sie auf, kommt zurück, wird ins Krankenhaus eingeliefert – Hepatitis – und geht in die Entgiftung. „Klar hat man die Leute in den anderen Räumen gehört, die Schmerzen, die Schreie. Aber als das bei mir losging, das war schon schlimm. Man weiß zwar, dass das kommt. Trotzdem war der erste Entzug ein Schock. Richtige Beinschmerzen, Knochenschmerzen, man kann nicht schlafen, schwitzt, quält sich durch die Nacht. Und die ganze Zeit hat man im Kopf, dass man was braucht.“ Und wenn dann ein anderer Patient schwach wird und Stoff in die

„Irgendwann nimmst du das Zeug nur noch, damit die Schmerzen aufhören“

.....  
Entgiftung schmuggelt, ist es ganz schnell vorbei. Mehrfach gibt sie auf, büchst nach Frankfurt aus.

Erst der fünfte Anlauf ist erfolgreich. Den hat Lara zu Hause gemacht. Mit Unterstützung ihrer Mutter. Was diese dafür auf sich genommen hat, das weiß Lara. Und sie ist stolz, dass sie seit einem Jahr keinen Rückfall hatte. Anfangs wurde sie auf Suboxone eingestellt, ein Ersatzstoff, der dich völlig klar sein lässt. „Alle Gefühle nimmst du wie nüchtern war. Mit dieser Klarheit kam ich aber nicht zurecht“, sagt sie und streicht verlegen über die Narben auf ihrem Arm. Einstiche. Derzeit nimmt sie nur noch Methadon.

Ihre Dosis möchte Lara jetzt langsam reduzieren. Das große Ziel: irgendwann wirklich clean sein und wieder in ihrem Beruf arbeiten. Derzeit jobbt sie, die Stelle hat sie sich selbst gesucht. Die Arbeitsagentur hat sie als nicht arbeitsfähig eingestuft. Zwei Stunden maximal dürfe sie täglich arbeiten, so die Behörde. Doch nichts ist wichtiger als ein normales Leben, um wieder auf die Beine zu kommen. Ihr Chef weiß nichts von ihrer Vergangenheit. Wenn sie sich ihr Methadon holt, achtet sie penibel darauf, dass sie nicht gesehen wird. Ob sie es schafft, ganz davon loszukommen, weiß sie selbst noch nicht.

### **Beratung für Süchtige, aber auch Angehörige und Freunde gibt es hier:**

#### *Kreuzbund Fulda:*

✉ Igelstück 44,  
36100 Petersberg  
☎ (0661) 6 91 73  
@ krasnik.kreuzbundgs@  
t-online.de  
kreuzbund-fulda.de

#### *Caritasverband:*

✉ Wilhelmstraße 8,  
36037 Fulda  
☎ (0661) 2 42 83 60  
@ suchtunddrogen@  
rcvfulda.caritas.de  
rcvfulda.caritas.de

#### *Diakonisches Werk Fulda:*

✉ Heinrich-von-Bibra-Platz 14,  
36037 Fulda  
☎ (0661) 8 38 82 00  
@ dw@diakonie-fulda.de  
diakonie-fulda.de