

# Das Kreuz mit dem Alkohol

Dirk Seiffert, Chemikant bei Packaging Coatings in Hilden, ist alkoholkrank. Aber er hat seine Sucht erfolgreich bekämpft und seine Erfahrungen in ein Community-Projekt eingebracht, das ihm innerhalb von AkzoNobel weltweit Anerkennung verschafft hat.



Erst war nach einem Unfall mit 1,7 Promille auf dem Weg zur Arbeit der Führerschein weg, dann verließ ihn seine Freundin und am Ende musste er auch seine Wohnung aufgeben. Die Folgen eines jahrelangen und sich immer weiter steigenden Alkoholmissbrauchs. „Irgendwann ging es nicht mehr weiter“, beschreibt Dirk Seiffert seine Situation vor rund vier Jahren. „Es war ein Montag Morgen. Ich fühlte mich hundeeelend. Am Abend zuvor hatte ich zuviel getrunken. Das hatte ich in den Jahren vorher zwar jeden Tag, aber jetzt war ich wirklich am Ende. Ich konnte nicht zur Arbeit gehen und mich nicht länger selbst belügen. Ich hatte ein handfestes Alkoholproblem.“



Wer mehr über die Arbeit der Selbsthilfegruppe Blaues Kreuz Solingen und Dirk Seiffert wissen will, findet gut aufbereitete Informationen im Internet: [www.blaueskreuz-solingen.de](http://www.blaueskreuz-solingen.de)



## Offensiver Umgang mit Alkoholismus

Heute ist der 38 Jahre alte Dirk Seiffert seit mehr als vier Jahren trocken. An jenem Montag Morgen leitete er der Anfang von Ende seiner Alkoholsucht ein. Denn Seiffert spürte, dass es nur einen Weg gab, um aus dem Teufelskreis Alkohol auszubrechen. Er musste in die Offensive gehen, sich zu seiner Sucht bekennen und entsprechende Maßnahmen treffen. Er rief im Werk an und erklärte, wie es um ihn stand. Für den nächsten Tag wurde ein Gespräch mit den Vorgesetzten vereinbart. Bis dahin hatte niemand von den Kollegen oder Vorgesetzten eine Ahnung davon, dass Seiffert Alkoholiker war. Er trank nie während der Arbeit und seine Fahne vom vorhergehenden Abend überdeckte er mit dem Aroma von Eukalyptus-Bonbons.

„Natürlich war mir mulmig“, erinnert er sich. „Aber es gab für mich keinen anderen Weg. Ich musste reinen Tisch machen und brauchte Hilfe.“ Entgegen seiner Erwartung unterstützten ihn Kollegen und Vorgesetzte bei seinem Vorsatz, aus der Sucht auszubrechen. „Ich musste zwar ab sofort die Finger von den Maschinen lassen, durfte aber weiter arbeiten“, berichtet er. „Wir vereinbarten, dass ich mich erst einer Entgiftung und anschließend einer Langzeittherapie unterziehen und eine Selbsthilfegruppe aufsuchen sollte. Das gab mir Perspektive und Halt.“

## Wege aus der Sucht

„Die größte Herausforderung besteht vor allem darin, den Tag herumzukriegen und sich irgendwie zu beschäftigen, um nicht an Alkohol denken zu müssen“, beschreibt Seiffert die Situation nach der Entgiftung. „Deshalb war es für mich ganz wichtig, weiter arbeiten zu können. Ich machte viele lange Spaziergänge und fing an mich für Fotografie zu interessieren.“ Die zweiwöchige Entgiftung und die darauf folgende, mehrere Monate dauernde Therapie sorgten dafür, dass er körperlich und geistig die Folgen des jahrelangen Alkoholkonsums hinter sich lassen konnte. Aber ebenso entscheidend hat ihm der Kontakt zur Selbsthilfegruppe Blaues Kreuz in Solingen geholfen, auf die er beim Googeln gestoßen war. Zudem musste Seiffert die Erfahrung machen, dass es gar nicht so einfach war, einen Platz für die Entgiftung und Langzeittherapie zu bekommen. „Das war mit einer wirklich anstrengenden Lauferei von Termin zu Termin verbunden, dem Besorgen von Bescheinigungen, dem monatelangen Warten auf Kostenzusagen und auf ein freies Bett“, erinnert er sich. Er hat aus diesen Erfahrungen gelernt, und mehr noch, er will anderen Betroffenen damit helfen, einfacher und schneller den Weg aus der Sucht zu finden.

## Auch das Unternehmen profitiert

Seit dieser Zeit engagiert sich Seiffert stark in der Selbsthilfegruppe Blaues Kreuz in Solingen. Mittlerweile gestaltet er die Vereinszeitung, schreibt Artikel und schießt und bearbeitet Fotos. „Eine Selbsthilfegruppe leidet unter chronischem Geldmangel“, erklärt er. „Und im letzten Jahr wollten wir unbedingt ein Video über unsere Arbeit produzieren lassen, für das uns eine professionelle Firma damals ein sehr günstiges Angebot gemacht hatte. Da kam ich auf die Idee, dafür einen Antrag im Rahmen eines Community-Projekts zu stellen. Schließlich ist meine Arbeit für die Selbsthilfegruppe ja eine ehrenamtliche Tätigkeit.“

AkzoNobel war großzügig. Das Unternehmen verdoppelte den Betrag für das Community-Projekt. Als Gegenleistung baute Seiffert während der betriebsinternen Gesundheitswoche den BK-Info-Stand auf. Mitarbeiter konnten dort unter anderem mit einer Suchtblende erfahren, wie verheerend sich schon 0,7 Promille auf die Wahrnehmung auswirken.

„Die größte Herausforderung besteht vor allem darin, den Tag herumzukriegen und sich irgendwie zu beschäftigen, um nicht an Alkohol denken zu müssen.“

Dirk Seiffert  
nach der Entgiftung

Und noch etwas nahm Seiffert auf Anregung seines Chefs in Angriff: eine Ausbildung zum betrieblichen Suchtkrankenhelfer, die er im nächsten Jahr abgeschlossen haben wird. Er kann dann seine Erfahrung nutzen, um betroffene oder Hilfe suchende Kolleginnen und Kollegen mit Suchtproblemen zu helfen und zu unterstützen, kompetent und diskret.

## Anerkennung beim Community-Award

Seifferts Projekt hat innerhalb von AkzoNobel weltweit Aufmerksamkeit erregt und wurde von den Mitarbeitern von mehr als 300 eingereichten Projekten für den Community-Award unter die 16 besten Projekte gewählt. Diese Anerkennung seiner ehrenamtlichen Arbeit im Kampf gegen den Alkoholismus macht Seiffert stolz.

Das Blaue Kreuz unterstützt als christlicher Suchthilfeverband suchtgefährdete und suchtkranke Menschen sowie ihre Angehörigen. Die Hilfsangebote in Deutschland umfassen mehr als 1.000 Selbsthilfegruppen sowie 20 Beratungsstellen und Begegnungsstätten mit ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitarbeitern. Diese Beratungsstellen, stationäre Einrichtungen, Selbsthilfegruppen und suchtpreventive Angebote haben das Ziel, die Lebensqualität der Betroffenen zu steigern. Dabei sorgt eine kontinuierliche Weiterbildung und Praxisbegleitung der ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für einen qualitativ hohen Standard. [www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)