

»SuchtDruck«

Nr. 9 · Oktober 2014

Magazin der Sucht-Selbsthilfe in SN und TH



Fachausschuss „Selbsthilfe“
Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.



Fachausschuss „Selbsthilfe“
Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.



Themen dieser Ausgabe:

- Kommentar im SuchtDruck
- Wir stellen uns vor ... SHG LICHTBLICK, Bautzen
- Bericht zum 3. Netzwerktreffen in Dresden am 26.07.2014
- **Familienorientierte Suchtselbsthilfe 2014: von Meilensteinen, Fallstricken und dem Meer der Möglichkeiten**
- BZgA-Infotour „Alkohol? Kenn dein Limit.“
- Rückblick... Gruppenleiterausbildung, Losenfortbildung
- Wir stellen uns vor ... SHG Apoldaer Freundeskreis; SAGS Erfurt

Kommentar

Liebe Leserinnen, liebe Leser, in dieser Ausgabe finden Sie neben anderen interessanten Artikeln auch einen Beitrag über den inzwischen zweiten Workshop zum Thema „Familienorientierte Selbsthilfe in Sachsen und Thüringen“.

Es ist uns wichtig, den Blick auch auf die vielen von Sucht mitbetroffenen Menschen zu lenken. Angehörigenarbeit hat viele Aspekte: Partner- und Elternschaft, Kinder aus suchtbelasteten Familien oder inzwischen erwachsene Kinder von Suchtkranken.

Das Leben in einer „Suchtfamilie“ bringt erhebliche Belastungen für die Angehörigen mit sich. In Selbsthilfegruppen können sich Angehörige austauschen und sie werden mit ihren Sorgen und Nöten gehört. Dieser Austausch macht Mut und trägt dazu bei, die eigene Lebensqualität zu verbessern.

An vielen Orten haben sich gemischte Gruppen für Suchtkranke und Angehörige oder auch spezielle Gruppen für Angehörige etabliert.

Es ist uns ein großes Anliegen, die Angehörigenarbeit noch stärker zu unterstützen.

Dank einer Förderung von der AOK PLUS begann im September die Moderatorenausbildung für die Angehörigenarbeit mit dem ersten von vier Modulen. Die Begeisterung der Teilnehmenden war groß und ich bin sicher, dass diese Fortbildung die bestehenden Angebote stärken, neue Impulse setzen und vielleicht auch Neues entstehen lassen wird.

Ich freue mich darauf, viele von Ihnen zu unserer Selbsthilfekonferenz im November begrüßen zu können.

Herzlichst

Ihre Beate Drowatzky
Schatzmeisterin SLS e. V.
Vorsitzende SLS-FA Selbsthilfe



Suchthilfe im Internet ... www.aktionswoche-alkohol.de



Bereits zum fünften Mal in Folge findet **2015** vom **13. bis 21.6.** die Aktionswoche Alkohol unter dem Motto „Alkohol? Weniger ist besser!“ statt. Diese entwickelt sich zunehmend zur einem EU-weiten Ereignis,



z. B. mit der Beteiligung von der Schweiz und Lichtenstein. Viele Anregungen als auch Unterstützungsmöglichkeiten regionaler Aktivitäten sind unter www.aktionswoche-alkohol.de nachzulesen.

Online-Selbsthilfe-Programme ...

Der Einsatz neuer Medien erweitert erheblich die Möglichkeiten zur Vermittlung von Hilfe und Unterstützung in kritischen Lebenssituationen. Obwohl der persönliche und unmittelbare Kontakt nicht ersetzt werden kann, dienen z. B. spezielle online-Programme der frühen und bedingungslosen Hilfevermittlung. In Kombination mit konservativen Angeboten, wie der vor-Ort-Beratung, gelingt die Aktivierung von Selbsthilfepotentialen als auch ggfs. eine Vermittlung in weiterführende Hilfestellungen für Menschen mit einer speziellen Problematik, z. B. mit Suchtproblemen.

Die salus klinik Lindow (Direktor PD Dr. J. Lindenmeyer) war in den letzten Jahren erfolgreich bei der Etablierung geeigneter online-Programme sowohl für Menschen, die ihren Alkoholkonsum verändern wollen (www.selbsthilfealkohol.de), als auch für Raucher, die Unterstützung auf dem Weg zum Nichtraucher suchen (www.selbsthilfetabak.de).

Die Anbieter des Selbsthilfeprogramms zum Thema Alkohol wollen Betroffene erreichen, die trotz eines kritischen Alkoholkonsums bislang noch keine Hilfe gesucht haben. Die Teilnehmer sollen ihren Alkoholkonsum kritisch hinterfragen und gezielt verändern, bevor ernsthafte Probleme entstehen. Die Teilnahme am Programm ist in der ersten Woche kostenfrei. Die Kosten für eine vollständige Programmteilnahme über 6 Wochen betragen 19,95 €. Aufgrund einer erfolgten Anerkennung kann eine Kostenerstattung über Krankenkassen erfolgen.

Ähnlich aufgebaut ist das online-Angebot für Raucher, die Unterstützung in den ersten Wochen auf den Weg zum Nichtraucher suchen. Auch hier sind die Kosten von 19,95 € im Vergleich zu den tabakbedingten Ausgaben gering.

The screenshot shows the homepage of the 'ONLINE SELBSTHILFE ALKOHOL' program. At the top, there is a navigation bar with the text 'AN EINEN BEKANNTEN SENDEN' and a 'LOGIN' button. Below this, there are four menu items: 'WIE FUNKTIONIERT ES?', 'IST ES FÜR MICH GEEIGNET?', 'WARUM MITMACHEN?', and 'ANMELDEN'. The main content area features a large heading: 'Ihren Alkoholkonsum reduzieren oder lieber ganz aufhören?'.

The screenshot shows the homepage of the 'ONLINE SELBSTHILFE TABAK' program. It has a similar layout to the alcohol program, with a navigation bar at the top containing 'AN EINEN BEKANNTEN SENDEN' and a 'LOGIN' button. Below the navigation bar are the same four menu items: 'WIE FUNKTIONIERT ES?', 'IST ES FÜR MICH GEEIGNET?', 'WARUM MITMACHEN?', and 'ANMELDEN'. The main heading reads 'Aufhören zu rauchen?'. At the bottom right, there is a prominent blue badge that says 'KOSTENLOS TESTEN' and 'UNVERBINDLICH UND VOLLSTÄNDIG GRATIS FÜR DIE ERSTE WOCHE', accompanied by a ribbon graphic.

Wir stellen uns vor ...

SHG LICHTBLICK Bautzen

Es waren einmal ein Feuerwehrmann, eine Altenpflegerin und ein Koch, die hatten das gleiche Problem. Sie waren auf der Suche nach irgendetwas und konnten es nicht finden und ertränkten die Sorgen und Nöte in Alkohol oder betäubten sich mit Drogen. Viel Zeit verbrachten sie mit sich und ihrer Sucht. Bis hin zum großen, dunklen Loch gingen sie und fanden doch nicht von selbst wieder zurück. Zwei von Ihnen kehrten noch vor dem Eingang um, nur einer ging in das Loch und hätte sich fast verlaufen. Aber da waren ja die Stimmen, dieses fast unhörbare Wispern in der Luft, im Kopf und in allem was ihm im Wege stand und es sagte: „Komm nach Hause! Komm zurück! Wir brauchen Dich! Und wir helfen Dir, wenn Du es willst und es zulässt!“ Und er ging zurück wie schon so viele vor ihm und es sind so viele, die ihm noch folgen werden.

Jeder Gang zur Beratungsstelle kostet für jeden, wirklich jeden, viel Überwindung. Es ist bei jedem Gang so viel Scham, Angst und Selbstzweifel dabei, das viele daran zu zerbrechen drohen. Bei ebenso einem Gang trafen sich der Koch und der Feuerwehrmann – „Du auch hier?“ war die Frage nach dem Erkennen des anderen. Und wie der Zufall so spielt, gingen sie zur selben Therapeutin zur Sprechstunde. Dieser Therapeutin und ihrer Fachkompetenz und Hartnäckigkeit ist es zu verdanken, dass im März 2010 das erste Treffen von Gleichgesinnten zur Gründung einer Suchtselbsthilfegruppe erfolgte.

Wieviel Arbeit und Zeitaufwand uns erwartete, konnte zum damaligen Zeitpunkt keiner von uns richtig einschätzen. Viele Menschen verbinden eine Selbsthilfegruppe mit einem „Händchen-haltenden Stuhlkreis“. Es ist kaum bekannt, wie der Austausch in der Gruppe die Lebensqualität chronisch Kranker und behinderter Menschen verbessert. Na gut, die ersten Schritte waren etwas holprig, vor allem wenn sich ein Mitglied der ersten Stunde auf sehr lange Zeit in eine Reha-Maßnahme verabschiedet. Aber der Zusammenhalt in der Gruppe zeigte sich auch in dieser Situation und so machten Mitglieder einen schönen Sonntagsausflug und besuchten die Reha-Klinik und ihren Mitstreiter. Mittlerweile stehen wir im fünften Jahr unseres Bestehens.

Manch ein alter Hase aus der Selbsthilfe mag jetzt lächeln und denken „Was sind schon knapp fünf Jahre?“ Nichtsdestotrotz sind wir stolz auf das Erreichte, stolz auf jeden abstinenter verbrachten Tag und auf jede cleane Nacht. Stolz auch aus dem Grunde, dass wir uns für die Gruppe verantwortlich fühlen und stark genug sind, um unsere Erkrankung unter Kontrolle zu halten. Und dabei hilft uns wiederum die Gruppe.

Also ist eine **Selbsthilfegruppe** eine absolute **WIN-WIN-Gemeinschaft**.

Unsere tägliche Gruppenarbeit spiegelt sich in regelmäßigen Gruppentreffen- jeden 1. und 3. Freitag im Monat, um 17:00 Uhr, in den Räumen der AWO Bautzen, in Gruppenvorstellungen im Fachkrankenhaus Großschweidnitz und im regen Austausch mit der SBB wider.

Wir sind eine **offene Gruppe für alle Arten der Abhängigkeit**.

Wir wollen **Ansprechpartner** an guten und nicht so guten Tagen sein und unser Wissen um die Krankheit mit den anderen teilen und mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Unser besonderes Unternehmen und das Highlight des Jahres ist unser Mini-Golf-Turnier für SHG'n. Der **AWO-Stausee-Cup** findet jedes Jahr am letzten Wochenende im September am Bautzener Stausee statt und es gibt in diesem Jahr die nunmehr dritte Auflage. Die Resonanz dazu ist gut und wir freuen uns schon jetzt wie Bolle darauf.

Aber ohne Unterstützung und Finanzierung läuft das beste Pferd nicht und so möchten wir uns auf das herzlichste bei der SLS und vor allem der AOK-PLUS für die tatkräftige Unterstützung mit Rat und Tat bedanken. Ohne diese Unterstützung wären die wenigsten aus unserer Gruppe in der Lage, eine Ausbildung zum ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer und zum Gruppenleiter zu absolvieren. Und so eine Ausbildung stellt das Rüstzeug für die alltägliche, nicht immer einfache Gruppenarbeit dar. Wir haben gelernt, wie wir in Notsituationen uns selbst und den anderen Mitgliedern oder Hilfesuchenden **Halt und Hilfe** sein können.

Derzeit engagieren wir uns auch in der Hilfe für Kinder aus suchtbelasteten Familien und unterstützen das Projekt „Fallschirm“ der Suchtberatungsstelle in Bautzen.



Kontaktdaten:



über AWO-Beratungsstelle Bautzen,
Löbauer Str. 48; Tel: 03591-326 11 40
oder
Marko Wagner , 03591-26620,
shg-lichtblick1@gmx.de

Bericht zum 3. Netzwerktreffen in Dresden am 26.07.2014

Die Kontakte zu den anderen Selbsthilfegruppen bestehen bereits längere Zeit und werden durch jährlich stattfindende Besuche gefestigt. Die einzelnen Gruppenmitglieder haben sich so besser kennengelernt und können ihre persönlichen Erfahrungen frei austauschen.



SHG-Hirsch-
gruppe 07
Dresden

Die Entscheidung zur Durchführung des 3. Netzwerktreffens in Dresden war bereits im vergangenen Jahr gefallen und so blieb uns eine Zeit der Vorbereitung, denn die „Hirschgruppe 07“ wollte sich als guter Gastgeber präsentieren. Die organisatorische Vorarbeit wurde in der Gruppe besprochen und auf alle Gruppenmitglieder verteilt, so dass es für jeden realisierbar blieb.

Am Samstagmorgen trafen wir uns bereits um 8:00 Uhr in den Begegnungsräumen der „Kontakt- und Informations- Stelle für Selbsthilfegruppen (KISS)“ auf der Ehrlichstraße 3, wo wir das Begrüßungsbuffet vorbereiteten und die notwendige Technik aufbauten.

Die von uns mit der Einladung gegebene Wegbeschreibung (Stadtplan) führte alle fünf Gastgruppen sicher zum Treff, wo zeitlich gestaffelt und mit unterschiedlicher Teilnehmerzahl es gleich zu herzlicher Begrüßung und Gesprächen kam.

So konnten wir pünktlich den Tag mit dem offiziellen Teil vor 50 Teilnehmern mit einem kurzen Filmbeitrag beginnen. Die Freunde aus Reichenbach hatten einen kulturellen Beitrag als Überraschung vorbereitet, welcher aus der Idee in einer „Laiendarbietung“ entstand und mit entsprechendem Lampenfieber erstmals vor größerer Runde präsentiert wurde.



Viel Beifall und Lob waren der verdiente Lohn für die Mühen bei der Einstudierung des Programms.

Die anschließenden thematischen Gesprächsrunden hatten drei Themen zum Inhalt:

1. Öffentlichkeitsarbeit / Hilfe für alle (vorrangig für Gruppenleiter)
2. Rückfall – Aufarbeitung und Konsequenzen in der Gruppe
3. Angehörige und Betroffene – Umgang miteinander

Eine ausgewogene Teilnehmerzahl pro Gesprächsrunde ermöglichte einen regen und konstruktiven Erfahrungsaustausch, welcher sicher noch länger angedauert hätte.

Aber der Zeitplan zwang uns zu einer kürzeren Mittags- und Raucherpause bei Bockwurst, belegten Brötchen und erfrischenden Getränken.

Pünktlich 13:00 Uhr bestiegen wir den komfortablen Reisebus zu unserer zweistündigen Stadtrundfahrt, welche als Highlight des Tages von allen erwartet wurde. Die Kosten wurden von jedem Teilnehmer gern selbst getragen, da es uns durch frühe Terminbindung mit Vertrag gelungen war, einen moderaten Preis auszuhandeln. Die sehr charmante und kompetente Reiseführerin erläuterte die Sehenswürdigkeiten und ließ sich auf unsere gewählte Fahrtroute gern ein, was lobend ankam und der Wunsch nach Fortsetzung in einer andern Art (Rundgang) zum Ausdruck kam.

Etwas erschöpft vom Erlebten und den hochsommerlichen Temperaturen nahmen alle eine ruhigere Runde bei Kaffee und Kuchen gern an, wobei noch viele Gedanken zur Gruppenarbeit und abstinenter Lebensweise ausgetauscht wurden.

Für das nächste Netzwerktreffen wurde die Einladung bereits ausgesprochen und die Freunde aus Aue wollten natürlich einige Tipps von uns zur Vorbereitung erfahren.



Mit Lob und Dankbarkeit für den ergebnisreichen Tag sowie unsere Planung verabschiedeten sich die Gäste und traten den Heimweg an.

Sicher wird es in ihren Gruppen noch viel Gesprächsstoff geben.

Kontaktdaten- SHG Hirschgruppe 07 Dresden:

Tel.: 0351-327 7619 mit AB, Handy: 0177-518 0354
Treffen in Nähe DD Hauptbahnhof,
jeden Mittwoch ab 17 Uhr,
ASB „Prager Zeile“, Begegnungszentrum, St. Peters-
burger Str. 32, 01069 Dresden

Familienorientierte Suchtselbsthilfe 2014: von Meilensteinen, Fallstricken und dem Meer der Möglichkeiten



Vertreter der Suchtselbsthilfe aus Thüringen und Sachsen diskutierten im vergangenen Jahr (27.06.2013) erstmalig gemeinsam über geeignete Ansätze im Rahmen der familienorientierten Suchtselbsthilfe. Wie auch im *SuchtDruck* Nr. 7 dazu berichtet, ging es vor allem um die Vorstellung regionaler und landesweiter Aktivitäten, die Anregung für die Weiterentwicklung der Arbeit in Thüringen und Sachsen geben sollten.

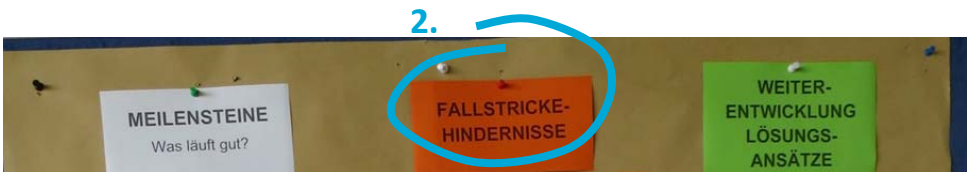
Ein Jahr später (01.07.2014) wurde der Workshop neu aufgelegt, um daran anzuknüpfen und Entwicklungen („Meilensteine“), Hindernisse („Fallstricke“) sowie zukünftige Vorhaben („Meer der Möglichkeiten“) vorzustellen.

Einbezogen waren diesmal mit konkreten Projektvorstellungen Vertreter aus der beruflichen Suchthilfe / Jugendhilfe mit der Zielstellung, die Zusammenarbeit zwischen den Bereichen zu fördern.



1. Zusammengetragen werden von den Workshop-Teilnehmern u. a. folgende aktuelle positive Entwicklungen („Meilensteine“):

- Angehörigengruppen, gemischte Gruppen, angeleitete Angehörigengruppe in Suchtberatungsstellen („Kurssystem verbessert Zugang zur Suchtselbsthilfe.“)
- länderübergreifender Erfahrungsaustausch, Ideenpool, hohes Engagement
- gute Zusammenarbeit Selbsthilfe und berufliche Suchthilfe
- Workshops für Elternkreise in Thüringen und in Sachsen
- Supervision für Elternkreise bei schwierigen Gruppenprozessen
- gemeinsame Fortbildungen für Betroffene und Angehörige / Workshop-Reihe
- Einbindung der Selbsthilfe in die Projektarbeit der Beratungsstelle
- Konzepterstellung und Planung einer Ausbildung von Moderatoren für die Angehörigenarbeit (60 h an 4 WE in 2014 / 2015)
- verbesserte Einbeziehung der Angehörigen in die Suchtselbsthilfegruppe von 51% (2008) auf 60% (2013) in Thüringen
- Angehörige sind in der SHG gut integriert, Woche mit Kindern / Jugendseminar



In der zweiten Diskussionsrunde wurde deutlich, dass für die kontinuierliche Arbeit als auch für die Weiterentwicklung wichtiger Ansätze hohes Engagement, zeitliche und personelle Ressourcen notwendig sind. Oft verteilt sich die Verantwortung auf nur einzelne Aktive und die „Nachwuchsarbeit“ als auch Werbung für mehr Engagement kosten viel Kraft. Auch behindern verschiedene Zuständigkeiten und Finanzierungsgrundlagen die Zusammenarbeit der Akteure vor Ort. Kapazitätsgrenzen in den beruflichen Hilfesystemen (z. B. Suchtberatungsstellen) begrenzen die Möglichkeiten zur kontinuierlichen Unterstützung der Selbsthilfe, z. B. in Form von Anleitung, Begleitung und Supervision. Leider werden gute Angebote aufgrund von Scham in den betroffenen Familien als auch durch die noch sehr wahrnehmbare allgemeine Tabuisierung von Suchtproblemen nicht in dem Maße angenommen, wie es aufgrund der Problemlagen notwendig wäre.

3. Diskutiert wurden Lösungsansätze zur Überwindung der benannten Schwierigkeiten:

- Darstellung der Selbsthilfe als wichtiges Angebot auch für Angehörige
- bewährtes weiterentwickeln („step by step“), Machbarkeit und Ressourcen prüfen
- Netzwerke weiterentwickeln (vorhandene Ressourcen nutzen), evtl. Nutzung neuer Medien (Internet, soziale Netzwerke)
- Förderung des regelmäßigen Erfahrungsaustausches unter Einbeziehung neuer Verantwortungsträger
- weitere Verbesserung der Zusammenarbeit von Selbsthilfe und Suchtberatungsstelle
- verstärktes Engagement zur Enttabuisierung von Suchterkrankung, Kinder in suchtbelasteten Familien
- Förderung der „Nachwuchsarbeit“ zur Entlastung der Verantwortungsträger
- Entwicklung von Angeboten zur Kinderbetreuung während Gruppentreffen / Beratungen



AOK fördert
familienorientierte Selbsthilfe



Einen besonderen Beitrag bei der Weiterentwicklung familienorientierter Ansätze in der Suchtselbsthilfe leistet

die AOK PLUS, die gemeinsam mit dem Bundesverband der AOK schwerpunktmäßig die „Familienorientierte Selbsthilfe“ seit 2012 fördert und seither zahlreiche Aktivitäten der Selbsthilfe unterstützt. Frau Klett, Fachberaterin Selbsthilfeförderung der AOK PLUS, ermöglichte im Rahmen ihres Beitrages den „Blick über den eigenen Tellerrand“ und verwies auf die vielfältigen Angebote für Angehörige in den verschiedenen Selbsthilfebereichen.

Zu Unterstützung von Konzeptentwicklungen und Projektdurchführung erstellte die BAG Selbsthilfe einen praxisnahen Leitfaden für die Weiterentwicklung geeigneter Angebote innerhalb der familienorientierten Selbsthilfe. Diese über 50-seitige Broschüre steht unter <http://www.bag-selbsthilfe.de/familienorientierte-selbsthilfe.html> zum Downloaden zur Verfügung.

Kriterien für eine erfolgreiche Projektplanung - 1



Schwerpunktseminar durch die AOK PLUS, 2012 - 2014

Familienorientierte Suchthilfe: Stärkung durch Kooperation

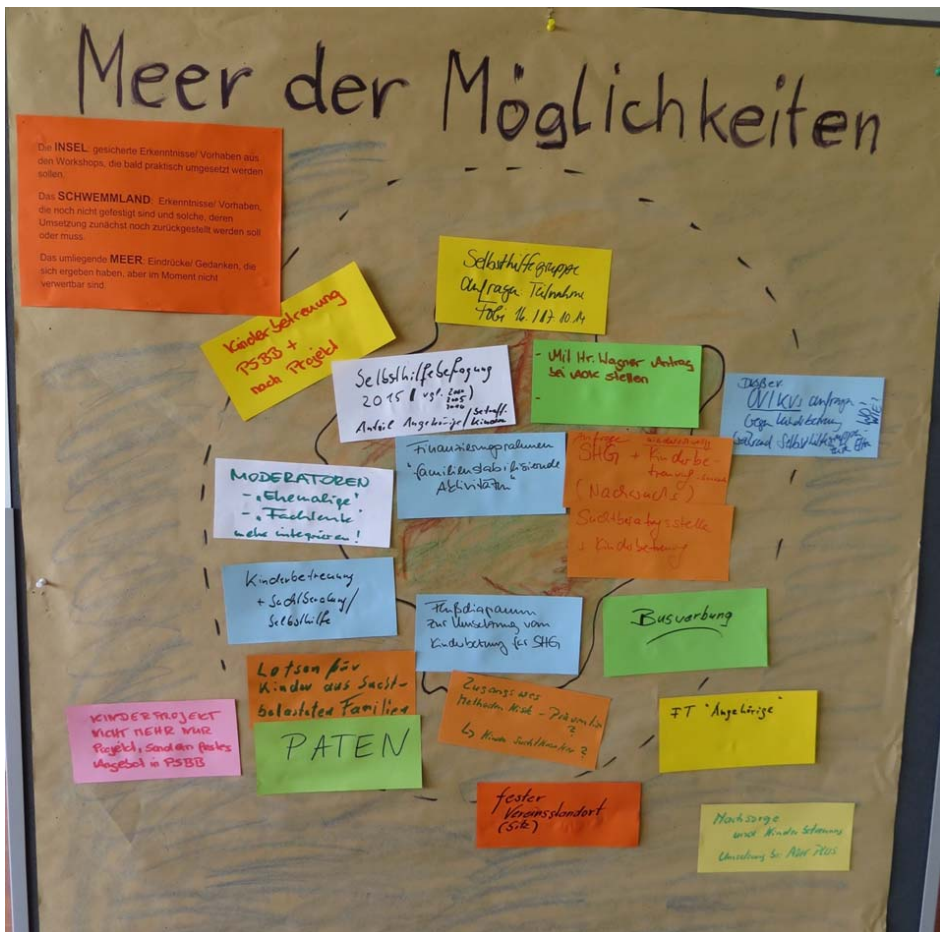
Zur Förderung der Netzwerkbildung und Kooperation von Selbsthilfe und beruflicher Suchthilfe waren drei Vertreter aus den folgenden unterschiedlichen Bereichen am Workshop beteiligt:

- Annett Kohlhoff, Fachstelle für Suchtprävention im DB Dresden, stellte das Videoprojekt „anders als bei anderen“ der Fachstellen für Suchtprävention zum Thema Kinder aus suchtbelasteten Familien vor.
- Angela Lücken, Kinderschutzbund Sachsen, informierte über Aktivitäten des Verbandes zur weiteren Sensibilisierung von Fachkräften im Rahmen von Schulungen.
- Aline Korbut, Projekt „Fallschirm“, SBB AWO Bautzen, berichtete über Erfahrungen und Herausforderungen eines regionalen Projektes für Kindern aus suchtbelasteten Familien.



Familienorientierte Suchtselbsthilfe in Thüringen und Sachsen: Zukunftswerkstatt – Visionen und Anregungen

Der Austausch zu künftigen Vorhaben demonstrierte den Ideenreichtum und das große Engagement der Vertreter aus Sachsen und Thüringen. Im Meer der Möglichkeiten wurden sowohl kurzfristig umsetzbare Vorhaben (Einträge auf der Insel), mittelfristige Visionen (ufernahe Einträge- im Schwemmland) als auch Gedanken, die momentan noch nicht umsetzbar sind (offenes Meer), abgebildet:



Mut-machende Gedanken

Es ist schwierig, sich vielen Sachen zu stellen bzw. sich auch zu ihnen zu bekennen. Dazu gehört zweifelsfrei das Bekenntnis zum Alkoholismus.

Wenn Du den Zeitpunkt suchst, findest und triffst, Dich Dir zuerst und dann Deinen Angehörigen und dem Arzt zu offenbaren, gerätst Du auf die Siegerspur. Du stehst wie im Sport auf dem Startblock.

Der Weg ins Ziel kann unterschiedlich lange dauern. Du kannst dein Ziel im Hundertmeterlauf erreichen oder auch erst beim Marathonlauf.

Es kann auch Fehlstarts geben. Gib da nicht auf! Ein Start kann bekanntlich auch wiederholt werden.

Und auf Deiner Wegstrecke wirst Du von vielen "Zuschauern" beobachtet. Man wird Dir sogar Beifall spenden, wenn Du Dich ordentlich ins Zeug legst. Oder Dich auch auspfeifen, wenn Du nicht den Schnitt bringst.

Aber in erster Linie geht es um Dich und den Sieg über Dich selbst! Das wirst du langsam lernen, aber schnell begreifen, dass es keinen anderen Weg gibt.

Du wirst lernen müssen, dass Du eine Krankheit hast, mit der Du aber ganz gut leben kannst. Und mit einer Krankheit ganz frei von Schmerzen lässt sich richtig gut leben.

Und Du wirst auch die Hilfe spüren, die man Dir entgegen bringt, auch Hilfe von Menschen, von denen Du es gar nicht erwartet hättest.

Und irgendwann kommt die Belohnung für deine Mühen. Du wirst wieder in der Familie akzeptiert und respektiert.

Vielleicht bekommst Du Deine Fahrerlaubnis nach einer bestandenen MPU zurück. Vielleicht bekommst Du wieder einen Job, der Dich fordert und aber auch ausfüllt.

Du kannst stolz sagen und die Anderen werden sagen:

Seht, was aus mir geworden ist. Seht, was aus ihm/ihr geworden ist.

Und halt mit Deiner Meinung nicht hinterm Berg, denn die kann Anderen helfen. Und Du kannst stolz von deinem Wettkampf berichten, den Du erfolgreich gemeistert hast.

Dieter

Vorstandsmitglied bei KOMMT... Suchtkrankenhilfe Crottendorf e.V.

BZgA-Infotour „Alkohol? Kenn dein Limit.“ mit Unterstützung der Suchtselbsthilfe in Jena (17.-19.07.2014) und Dresden (21.08.-23.08.2014)

»Alkohol? Kenn dein Limit.« lautet das Motto der Info-Tour zur Alkoholprävention der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). In Einkaufspassagen, auf Messen und Großveranstaltungen soll die Info-Tour deutschlandweit möglichst viele Menschen erreichen und zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol motivieren.

Sommer 2014 machte die Tour halt in Thüringen und Sachsen, so in der Goethe Galerie in Jena als auch in der Dresdner Altmarkt-Galerie. Insgesamt besteht die Ausstellung aus 9 Stationen zur Wissens- und Kompetenzvermittlung, wie den interaktiven Drehsäulen mit viel Wissenswertem über Alkohol, dem Rauschbrillen-Modul zur „trockenen“ Selbsterfahrung der Alkoholkwirkung oder den Touch-Stelen u. a. mit einem Selbsttest zum eigenen Konsumverhalten.

Selbsthilfegruppen unterstützten in Jena und Dresden die Info-Tour und fungierten als Ansprechpartner der regionalen Suchthilfe.

Der *SuchtDruck* dankt an dieser Stelle allen ehrenamtlich Engagierten in Thüringen und Sachsen, die sich an diesen und ähnlichen Veranstaltungen aktiv beteiligen und einen wichtigen Beitrag bei der Bewältigung von bzw. Hilfevermittlung bei Suchtproblemen leisten.



Die SHG-Hirschgruppe 07 Dresden unterstützte die BZgA-Tour in Dresden mit einem eigenen Infostand und als Ansprechpartner der Suchthilfe vor Ort.

Infos zur Tour unter:
<http://www.kenn-dein-limit.de/informationstour/>

OR

Ein Rückblick ... Ausbildung zur Gruppenleitung von Selbsthilfegruppen in Bad Blankenburg

Im Februar und Mai diesen Jahres haben sich aus Thüringen Gruppenleiter, stellvertretende Gruppenleiter sowie aktive Gruppenteilnehmer, die sich als Gruppenleiter engagieren wollen, in Bad Blankenburg an sechs Tagen getroffen. Die Rolle des Gruppenleiters stand im Mittelpunkt der Ausbildung. Veranstaltet wurde sie durch das Blaue Kreuz i. D., Diakonie MD und den Caritasverband für das Bistum Erfurt. Ziel war es, die Teilnehmer für den Aufbau und zur Leitung von Selbsthilfegruppen zu qualifizieren. Es wurde u.a. fachliches Wissen zur Moderation, Gesprächsführung und Rollenverhalten der Teilnehmer als auch zu Gruppendynamikprozessen vermittelt. Viel Raum stand zur Selbstreflexion, als wichtiges Instrument der Gruppenmoderation und -leitung, zur Verfügung. Thematisiert wurden außerdem Gruppen- und Konfliktsituationen. Es wurden in Groß- und Kleingruppen verschiedene Themen gemeinsam bearbeitet und vor allem viel voneinander erfahren und gelernt.

Das Thema Familie wurde in den Mittelpunkt der Diskussion gestellt. Eine Selbsthilfegruppe kann Familie sein, das haben wir durch das Gespräch erfahren. Gleichzeitig gilt es als Gruppenleiter zu schauen, welche Bedeutung die eigene Familie für ihn persönlich hat? Welche Funktion übernehme ich als Gruppenleiter? Was heißt es für den Gruppenleiter, die eigene Familie in dem Blick zu haben und daraus resultierend, Grenzen in der eigenen Gruppenleitung wahrzunehmen und zu setzen? Die Teilnehmer berichteten, dass das Thema Familie, Partnerschaft, Kontakt zu den Kindern immer wieder in den Gruppenstunden besprochen wird. Auch wurde diskutiert: Wie gelingt es, die Angehörigen mit ins Gruppengeschehen zu involvieren? Diesen und vielen anderen Fragen konnten wir in einer sehr offenen Atmosphäre nachgehen und gemeinsam diskutieren. Im Nachgang erfolgte eine Auswertung der Ausbildungstage, wichtig war es u.a. zu erfahren, inwieweit Neues in den Gruppen umgesetzt werden konnte: „Es gelingt mir nun besser, den anderen zuzuhören, noch mal nachzufragen und gemeinsam Lösungen zu finden.“ - so eine Rückmeldung einer Teilnehmerin. Es waren intensive sechs Tage, geprägt von einem vertrauensvollen und herzlichen Umgang miteinander.



Fortbildungshinweis: Grundausbildung für die ehrenamtliche / betriebliche Mitarbeit in der Suchtkrankenhilfe (140 h-Programm)

Teil I 03.11.-12.11.2014

Teil II 02.03.-11.03.2015

Rückfragen an Manfred Fiedelak (Blaues Kreuz i. D.)

Katharina Fröhlich (Caritasverband Erfurt e.V.)

Wir stellen uns vor ... SHG „Apoldaer Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe“

Am 21.02.1992 wurde die Selbsthilfegruppe gegründet. Aus anfangs nur wenigen alkoholkranken Frauen und Männern wurde eine umfangreiche Gemeinschaft, die heute 39 Mitglieder umfasst. Der Apoldaer Freundeskreis kann auf eine erfolgreiche Arbeit zurückblicken.



In 22 Jahren nahmen rund 390

Suchtkranke ein- oder mehrmals an den Gruppentreffen teil, um sich Anregungen zu einer abstinenten Lebensweise zu holen. Diese Hilfe zur Selbsthilfe hat sich bewährt. Viele Mitglieder, auch ehemalige, sind schon jahrelang trocken und führen ein zufriedenes abstinentes Leben.

Schwerpunkt unserer Arbeit bilden die wöchentlichen Gesprächskreise, bei denen auch Referenten zu medizinischen, psychologischen und sozialen Problemen sprechen. Ebenso wichtig ist für uns die Suchtprävention, die wir in öffentlichen Einrichtungen, besonders an Schulen, durchführen und die bei allen Beteiligten gut ankommt. Wir besuchen regelmäßig Fachkliniken, Nachsorgeeinrichtungen und nehmen an Weiterbildungsmaßnahmen teil. Die Gruppe organisiert verschiedene Möglichkeiten sinnvoller Freizeitgestaltung, kultureller und sportlicher Art, gemeinsame Ausflüge und Gartenfeste mit Würdigung ein- und mehrjähriger Abstinenz. Durch die Selbsthilfearbeit leisten wir nicht nur einen Beitrag zu abstinenten Lebensweise, sondern schaffen ebenfalls Voraussetzungen für die Wiedereingliederung in ein aktives, gesellschaftliches Leben und es verhindert Vereinsamung, soziale Isolation sowie Ausgrenzung.

In größeren Abständen stellen wir unsere Gruppe in der Fachklinik „Klosterwald“ und in der „Hufelandklinik“ in Weimar vor. Wir sind auch im Internet unter www.alkoholselfhilfe-apolda.de erreichbar.

Kontaktdaten:



Selbsthilfegruppe „Apoldaer Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe“

Mario Zanotelli

Tel.: 03644 / 8239039 oder 03644 / 7 849133 oder 0178 / 3036214

Karin Edel Tel.: 03644/ 552525

info@alkoholselfhilfe-apolda.de

www.alkoholselfhilfe-apolda.de

Mit Wolf und Giraffe kommunizieren - Lotsenfortbildung zur „Gewaltfreien Kommunikation“

Wenn der Wolf spricht, hat er immer Recht und sein Gesprächspartner hat Unrecht. Wenn der Wolf zuhört, sammelt er Stoff für einen Gegenangriff. Die Giraffe spricht hingegen von sich selbst, von ihren Gefühlen und Bedürfnissen. Beim Zuhören ist sie aufrichtig daran interessiert, wie es dem anderen geht und was er möchte¹.

Wolf und Giraffe tragen symbolisch in der Kommunikation dazu bei, individuelle Bedürfnisse in Einklang mit den Bedürfnissen anderer zu bringen. Und dies ist immer dann notwendig, wenn Menschen andere Menschen durch Worte verletzen.

Lotsen haben in ihrer Arbeit mit Menschen zu tun. Lotsen kommunizieren mit Menschen wie z. B. mit Patientinnen und Patienten in Krankenhäusern, mit Klinikärztinnen und -ärzten, mit Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern, mit Mitgliedern von Selbsthilfegruppen und anderen Personen des Netzwerks. Lotsen können andere Menschen durch Worte verletzen und sie können selbst durch Worte anderer verletzt werden. Damit solche Worte keine Narben hinterlassen, ist es wichtig, dass Lotsen die Grundlagen der Kommunikation kennen und anwenden lernen und darüber hinaus Kenntnisse über Techniken einer gewaltfreien Kommunikation erwerben.

Am 17. und am 24. Juli 2014 fand jeweils in den Abendstunden im Beratungsraum des Fachverbandes Drogen- und Suchthilfe e. V. in Erfurt eine aufeinander aufbauende Lotsenfortbildung zum Thema „Gewaltfreie Kommunikation (GFK)“ statt.

Der Referent, Wilfried Küster, machte die 15 Lotsinnen und Lotsen zunächst mit den vier Schritten einer klaren Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg vertraut: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte. Im Konfliktfall geht es darum zu benennen, was wir beobachten, was wir fühlen, welches Bedürfnis dahintersteckt und was wir von unserem Gegenüber erbitten. Beobachtungsgabe und eine wertfreie Wiedergabe des Beobachteten ist der Grundstein einer nicht-verletzenden Sprache.



¹Institut für Konfliktmanagement und Training, Cornelia Timm und Kurt Südmerzen, www.orca-institut.de



In einem nächsten Schritt machte uns Wilfried Küster mit den Symbolfiguren Wolf und Giraffe bekannt. Im Vordergrund der „Gewaltfreien Kommunikation“ steht die Entwicklung einer wertschätzenden Beziehung, die zu mehr Vertrauen und Lebensfreude im Miteinander führt. Die Giraffe ist das Landtier mit dem größten Herzen und dem längsten Hals,

weshalb es symbolisch mit viel Liebe und Weitsicht ausgestattet ist und deshalb für die „Gewaltfreie Kommunikation“ steht. Der Wolf hingegen bewertet, verurteilt, klagt an und zeigt keine Gefühle. So die Theorie!

Natürlich hat die Gruppe auch anhand von Konfliktbeispielen aus dem Alltag sowohl die vier Schritte der klaren Kommunikation als auch die Wolf- und Giraffensprache praktisch erprobt. Das hat den Teilnehmerinnen und Teilnehmern sehr geholfen, aber auch erkennen lassen, dass die Theorie leichter ist als die Praxis. Zwischenmenschliche Kommunikation kann trotz friedvoller Absicht zu großen Missverständnissen und ungewollt verletzenden Vorwürfen führen.

Was sind Gefühle?

Welches Bedürfnis steckt hinter meinem Gefühl?

Wie formuliere ich eine Bitte?

Diese und andere Fragen offenbarten, dass es erwachsenen Personen nicht nur schwer fällt, eigene Gefühle zu erkennen, sondern diese auch zu äußern. Daran sollte unbedingt weiter gearbeitet werden. Die Lotsenfortbildung war hierfür der Anfang. Fortsetzung folgt ...

Marina Knobloch und Frank Hübner

Kontakt:

fdr Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V.

Dubliner Str. 12, 99091 Erfurt

Tel.: 0361 346 17 46, Mobil: 0162 6175516

www.lotsennetzwerk.de



SAGS – Selbsthilfe Arbeitsgemeinschaft Sucht in Erfurt

Gut 14 Jahre nach der Vereinigung beider deutscher Staaten hat sich die Suchtselbsthilfe in den neuen Bundesländern explosionsartig entwickelt. Neben den professionellen Angeboten von Caritas, Diakonie und staatlichen Einrichtungen haben sich Vereinsabnehmer von Kreuzbund, Blaues Kreuz, Paritätischer Wohlfahrtsverband, Freundeskreise, Anonyme Alkoholiker und viele Selbsthilfegruppen gegründet sowie etabliert.



Besonders die ehrenamtliche Suchtselbsthilfe konnte sich eines regen Zulaufes erfreuen und war sehr erfolgreich. Das schien einigen studierten und ausgebildeten Suchttherapeuten, die auf diesem Gebiet ihren Lebensunterhalt verdienten, ein „Dorn im Auge“ zu sein. Es ist aber meine persönliche Erfahrung, da ich mich seit 1990 in der Suchtselbsthilfe engagiere und soll keine Herabwürdigung dieser Personen bzw. dieses Genres sein! Wie die Suchtkrankheit viele Variationen und Facetten kennt, so hat deren Bewältigung auch viele Wege sowie Strategien und führt zu einem gemeinsamen Ziel – ein suchtmittelfreies Leben für den betroffenen Menschen sowie Hilfe für den oder die Angehörigen!

Aus dieser Erkenntnis heraus trafen sich im September 2003 im Gartenhaus des „Suchtthilfezentrums“ (Schulzenweg 13 in Erfurt-Melchendorf) erstmalig die Selbsthilfegruppenleiter vom „Neuen Weg“, der „Lebensfreude“, der Caritasgruppe „Unser Leben ohne Alkohol“ und des „Abstinenz Club Montagsgruppe“.

Als Initiator und Leiter der gastgebenden Einrichtung fungierte Herr Friedhelm Krull und ließ uns nach einer kurzen Begrüßung allein. Die Selbsthilfe, mit ihrer Wärme, Kontaktfreudigkeit und Offenherzigkeit würde ihrem Namen nicht gerecht werden, wenn wir nicht gleich einen gemeinsamen Nenner zur Verständigung gefunden hätten! So kamen wir uns näher und tauschten gegenseitig die jeweiligen Befindlichkeiten sowie Gruppenstatuten aus. Wir versuchten, gemeinsame Ziele zu finden, vereinbarten sporadische Termine und fanden den Namen SAGS – Selbsthilfe Arbeitsgemeinschaft Sucht. Sehr wichtig war für alle der gegenseitige Erfahrungsaustausch und die Kooperation mit den Verantwortlichen der professionellen Suchthilfe.

Organisation sowie die jeweiligen Einladungen übernahmen vorerst Mitarbeiter des Caritasverbandes (später die TLS - Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V.) und legten mit diesem Verteiler den Grundstein für unsere AG. Nach und nach luden (und laden!) wir uns immer wieder Vertreter von Erfurter Suchtselbsthilfegruppen sowie Ansprechpartner aus den städtischen Einrichtungen zu den Treffen ein, die mehr oder weniger auch neugierig angenommen wurden bzw. werden.

Aktuell treffen sich nun alle 6 bis 8 Wochen zu regelmäßigen Zusammenkünften die Selbsthilfereferentinnen des Caritasverbandes für das Bistum Erfurt e. V. und des Fachverbandes Drogen – und Suchthilfe e. V. sowie die Leiter bzw. Sprecher folgender Suchtselbsthilfegruppen:

- Offenen Begegnungsstätte e. V.
- Neuer Weg n. e. V.
- Abstinenz Club Erfurt
- Caritasgruppe „Unser Leben ohne Alkohol“
- Anonyme Alkoholiker
- IfHS Thüringen e. V.
- Kreuzbund e. V. DV Erfurt
- Caritas Selbsthilfe „Café Bohne“
- Frauen 14

In offenen Gesprächsrunden und sehr guter Atmosphäre erörtern wir Fragen zur Suchtproblematik; tauschen aktuelle Informationen über Suchtarbeit, Events, Förderungen, Freizeitgestaltungen und Fortbildungsmöglichkeiten aus; besuchen zwei Mal im Jahr als Ortstermin Einrichtungen der Suchthilfe sowie Projekte; betreiben gemeinsame Öffentlichkeitsarbeit für eine Sensibilisierung der Bevölkerung zur Thematik Sucht; hinterfragen kritisch Beschlüsse und Publikationen zu unserem Themengebiet in Erfurt und Thüringen; wir fördern die Hilfe zur Selbsthilfe und vieles mehr. Durch die nunmehr eigene Koordination und Organisation haben wir in diesem Jahr einen weiteren Schritt zur Selbstständigkeit getan und sind im Fachausschuss Selbsthilfe sowie der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG) der Stadt Erfurt vertreten.



Teamarbeit in den Räumlichkeiten des FDR e.V.

Siegfried Langenberg, Sprecher der SAGS

Ausblick ...

Themen im nächsten Heft April 2015

- Wir stellen uns vor ...
- Suchtselbsthilfe im Krankenhaus

Gern veröffentlichen wir auch Ihre Beiträge und Informationen!

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 15.03.2015

Impressum

Redaktion: Claudia Plöttner (CP), Dr. Olaf Rilke (OR)

Herausgeber:



Fachausschüsse Selbsthilfe

der Sächsischen Landesstelle
gegen Suchtgefahren e.V.
Glacisstraße 26, 01099 Dresden
Telefon: (0351) 8 04 55 06
E-Mail: info@suchthilfe-sachsen.de

der Thüringer Landesstelle
für Suchtfragen e.V.
Arnstädter Straße 50, 99096 Erfurt
Telefon: (0361) 74 64 585
E-Mail: info@tls-suchtfragen.de

**Die Herausgabe unseres Magazins
wurde finanziell unterstützt von:**



Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.

Vielen Dank im Namen der Sucht-Selbsthilfe!

Druck

WirmachenDruck.de

Sparen Sie bis zu 50% beim Druck!

Sie finden uns auch im Internet

www.suchthilfe-sachsen.de / www.slsev.de / www.tls-suchtfragen.de