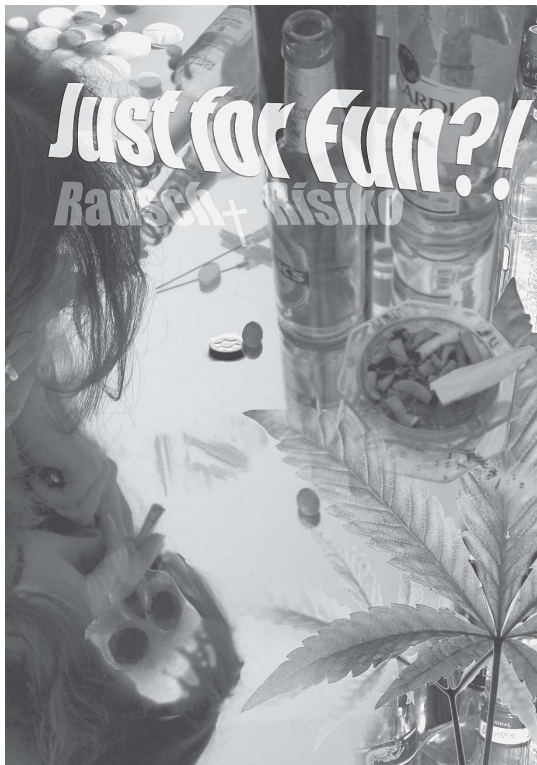


Just for fun oder Hart am Limit?

Freundeskreis „Nova-Vita“ Mannheim engagiert sich bei der Präventionsarbeit für Jugendliche

von Cornelia Breithaupt



Jugendlicher zum Thema „Rausch und Risiko“. Schülerinnen und Schüler konnten durch die Fachleute vor Ort Wissenswertes über Alkohol und illegale Drogen erfahren.

„Just for fun?!“ waren die Inhalte der Workshops nun dann doch nicht. Die Jugendlichen erfuhren Hintergründe und die langfristigen Auswirkungen von Alkoholmissbrauch in anschaulicher und teilweise spielerischer Form.

Angeboten wurde die „Promille-Brille“ zur Erfahrung, wie sich das Reaktionsvermögen durch Alkoholeinfluss erheblich verändert. An der Theke gab es die Möglichkeit, alkoholfreie Cocktails zu mixen, eine Talkshow diente dem Erfahrungsaus-

Das Angebot für jugendliche Schüler Mannheims ab 15 Jahren

- von der Evangelischen Kirche Mannheim
- dem Diakonischen Werk Mannheim

in Kooperation mit

- der Stadt Mannheim - Fachbereich Gesundheit
- dem Drogenverein Mannheim
- der Stadtmission Heidelberg
- den Freundeskreisen für Suchtkrankenhilfe vertreten durch „Nova Vita“ Mannheim e.V.

fand 2012 bereits zum vierten Mal statt.

„Just for fun?!“ nennen sich die Projekttag zur Alkoholprävention in der Jugendkirche Mannheim Waldhof mit dem Ziel der Sensibilisierung

tausch und dem Suchen nach Lösungen für problematische Situationen. Die Diskussionsrunde über den Einfluss der Werbung für Alkoholika regte zum Nachdenken an. Die Himmelsleiter, eine Vertrauensübung (eine Leiter, die von mehreren Personen festgehalten wird und eine Person muss diese Leiter besteigen), brachte den einen oder anderen an die eigenen Grenzen.

„Nova Vita“ bot das Ratespiel „Wer ist Wer“ als Workshop an. Je zwei Mitglieder „Nova Vitas“ stellten sich in einer Runde als Alkoholiker vor. Durch ein 15 minütiges Nach- und Hinterfragen sollten die Schüler herausbekommen, wer der wirkliche Alkoholiker ist. Nach der Aufklärung hatten die Schüler Zeit für

Inhalt

Just for fun oder Hart am Limit?	1
Ein ganz normaler Gruppenabend	2
Info-Tag in Rasatt	3
Die Spielergruppe im Freundeskreis Karlsruhe	4
Und wo bleib' ich?	5
Ihr nehmt mir mein Suchtmittel - was bekomme ich dafür?	6

Impressum

Herausgeber:
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Baden e.V.
Adlerstr. 31 - 76133 Karlsruhe
Telefon 07 21 / 3 52 85 39
Fax 07 21 / 38 48 93 90
freundeskreise-baden@gmx.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Vorstand des Landesverbandes

Redaktion:
Uwe Aisenpreis
Cornelia Breithaupt
Siegbert Moos

Fortsetzung von Seite 1

Fragen.

Fragen zum Ein- und Ausstieg der Sucht, Fragen zur Familienstruktur oder den Erbanlagen, Fragen zur Sucht als Familienkrankheit, Fragen zu Suchtberatungsstellen oder Suchtkliniken, Fragen zur Hilfe und Beratung speziell für Jugendliche usw., füllten das anschließende Gespräch.

Fast 57% der Jugendlichen gaben an, durch das Projekt mannigfache Informationen über Alkohol und Glücksspiel erhalten zu haben. Beispielsweise lernten sie Neues über die Alkoholwerbung, über Schäden, Gefahren und die Auswirkungen von Alkoholkonsum. Fast allen Jugendlichen war bis zu dieser Veranstaltung nicht klar gewesen, dass Alkohol süchtig machen kann.

Ca. 40% der Jugendlichen gaben an, dass sie wenig Neues erfahren konnten. Als Grund wurde Wissen über Alkohol durch das eigene Erleben in der Familie genannt (z.B. Eltern, Geschwister etc.).

Bei der Auswertung wurden die einzelnen Workshops durchgängig mit der Note 2-3 bewertet. Das von „Nova Vita“ durchgeführte Ratespiel landete mit der Schulnote 1,9 auf dem ersten Platz.

Die Schüler verließen die Veranstaltung zufrieden und das Ziel der Sensibilisierung zum Thema Sucht schien für den größten Teil der jungen Menschen erreicht. Wünsche, wie mehr Zeit für die einzelnen Stationen, mehr Zeit für den Austausch, mehr Übungen und Spielangebote, zeigten das große Interesse der Schüler.

In Anlehnung an das Projekt der Jugendkirche wurde ein vergleichbares Projekt an einer Berufsförder-

schule (für 18 – 22 jährige) in Mannheim mit dem Thema „Hart am Limit“ erfolgreich durchgeführt.

Die Veranstaltungen zeigten, dass ein großes Interesse am Thema Sucht besteht. Vielfältige Emotionen und ausgesprochene Betroffenheit gekoppelt mit Erstaunen von Seiten der Experten über die Fülle der teilweisen „gnadenlosen“ Ehrlichkeit und Direktheit der jungen Menschen sollten genug Grund für weitere Projekttage dieser Art sein.

Das Thema Sucht ansprechen, darüber diskutieren und sich austauschen könnte für manchen jungen Menschen die Chance beinhalten, Alkohol nicht als „Just for fun?!“ zu betrachten. Vielleicht können Koma- und Rucksacksaufen durch solche Präventionsveranstaltungen zurückgedrängt werden und somit den verhängnisvollen Weg in die Sucht verhindern. Hierzu sind die Experten für die Jugend gefordert!

Ein ganz normaler Gruppenabend *(im Freundeskreis Karlsruhe)*

von Torsten Wilkens

So, da habe ich es mal wieder. Uwe fragt mich nach einem Bericht über einen Gruppenabend, ich denke nicht nach, sage ja, weil ich glaube, das schüttele ich mal eben so schnell aus dem Ärmel. Und jetzt? Jetzt frage ich mich, was ich so schreiben soll.

Vielleicht etwas über die Gespräche? Natürlich keine Inhalte der Gespräche aus der Gruppe. Das geht ja Niemanden, außer den Gruppenbesuchern, etwas an. Über die Regeln, wie wir miteinander umgehen? Die sind ja bekannt und können nachgelesen werden.

Also noch mal ganz genau nachgedacht, wie so ein „normaler“ Gruppenabend abläuft. Jetzt sollte ich nur noch ein besseres Gedächtnis haben.

Was ist so ein „normales“ Gruppengespräch, was haben so „normale“ Gruppenabende gemeinsam? Da gibt es eine Vielzahl von Gruppenabenden, die mir so durch den Kopf gehen können. Gruppenabende, die

ich als Gruppenbegleiter oder Gruppenverantwortlicher erlebt habe, Gruppenabende, an denen andere Freunde als Gruppenbegleiter oder Gruppenverantwortliche tätig waren. Je mehr ich so „hirne“, umso mehr wird mir eines bewusst: Ich habe keine Gruppenabende erlebt, die völlig gleich waren oder identisch abgelaufen sind.

Sicherlich gibt es immer wieder ähnliche Situationen, ähnliche Probleme oder ähnliche Konstellationen. Aber sicher ist auch, dass es dann eigentlich immer ganz anders abgelaufen ist. Mir ist auch klar warum. Keiner von uns ist an zwei Abenden gleich. Im Laufe der Zeit verändert sich jeder von uns ein wenig oder entwickelt sich weiter. Und wer beim ersten Gespräch vielleicht noch geschwiegen hat, lässt beim nächsten Mal vielleicht alle anderen an seinen Erfahrungen zum Thema teilhaben.

Dennoch will ich versuchen, den

Verlauf eines „normalen“ Gruppenabends unserer Dienstagsgruppe II zu beschreiben.

Wir treffen uns im Freundeskreis ab circa 19.00 Uhr. Nach und nach „trudeln“ die Gruppenmitglieder im Freundeskreis ein. Bei einem Kaffee, einem Wasser oder einer Cola sitzen wir zunächst im Aufenthaltsraum beieinander. Freudig und lautstark wird jedes ankommende Gruppenmitglied begrüßt. Häufig auch umarmt und fest gedrückt. In der Küche wird noch der Rauch der einen oder anderen Zigarette in die Luft geblasen. Die Gespräche sind lebhaft, durcheinander und manchmal so schön unsinnig.

Gegen 19.30 Uhr geht es dann gemeinsam in den Gruppenraum. Eine oder einer der Gruppenverantwortlichen - davon gibt es in unserer Gruppe nicht weniger als vier - übernimmt zunächst einmal die Regie und stimmt die Gruppe auf den Abend ein. Und womit geht das am

Besten? Sehr oft mit Musik. Manchmal mit einer kurzen Geschichte oder einer anderen kurzen Einstimmung auf den Abend.

Nach der Einstimmung und der Begrüßung gibt es häufig erst einmal Informationen aus dem Vereinsleben. Welche zusätzlichen Gruppenangebote gibt es, welche Seminare, welche Veranstaltungen liegen vor uns? Was gibt es an Neuigkeiten im Verein? Was gibt es zu organisieren, wo wird Hilfe oder Unterstützung benötigt? Wer ist wo dabei und wer will was an Angeboten nutzen?

Als nächstes werden jetzt die Themen des Abends festgelegt. Wer hat eine Frage, ein Thema, ein Problem mitgebracht, das jetzt besprochen werden soll? Jetzt ist jeder von uns in der Gruppe gefragt und jeder ist ab jetzt gleich verantwortlich für das Gelingen der nun folgenden Gesprächsrunde.

Schon sind wir mitten in unserem normalen Gruppenabend. Aber was ist schon normal an unserer Gruppe? Die Gruppenbesucher, na klar! Aber schon die Zusammensetzung ist nicht unbedingt gewöhnlich. Neben Alkoholkranken finden bei uns auch Angehörige von Suchtkranken (ich spreche viel lieber von Co-Abhängigen), Menschen mit Essstörungen oder Drogensucht, aber auch anderen nicht stoffgebundenen Süchten ihren Platz.

Wie das funktioniert? Das geht doch eigentlich nicht! Doch, das klappt bei uns wunderbar. Das liegt wohl daran, dass wir kaum (noch) von unseren Suchtmitteln reden. Wir sprechen vielmehr über unsere Gefühle. Ungute Gefühle und Gefühlszustände, die uns in unserer Sucht begleitet und vielleicht sogar angetrieben haben. Darüber, wie und was wir in Lebenssituationen fühlen, die uns begleiten, vielleicht belasten oder auch erfreuen. Wir tauschen uns darüber aus, was uns belastet, wie wir damit umgehen und wie wir damit fertig werden. Aber natürlich tauschen wir uns auch über die Dinge aus, die uns besonders gut gelungen sind. Unsere großen und kleinen Erfolge im täglichen Leben. Und in den Gefühlen verstehen wir uns prima untereinander. Egal welche Sucht oder welches Co-Problem uns in den Freundeskreis geführt hat.

In meinen Gefühlen werde ich verstanden und verstehe die anderen Gruppenteilnehmer in ihren Gefühlen.

Ich gebe und bekomme Rückmeldungen über das, was ich sage oder höre und wie ich andere erlebe oder von anderen erlebt werde. Es ist für mich ein sehr schönes Gefühl, wenn ich erlebe, dass Gruppenmitglieder sich entwickeln, den Mut haben, sich auszuprobieren, sich Kompetenzen aneignen und anfangen, selbst Probleme zu lösen, die in der Vergangenheit zu mächtig waren. Und noch schöner ist es, wenn ich es jemandem als Rückmeldung auch sagen kann.

In der Gruppe findet wirklich das gesamte Leben seinen Platz. Alles, wirklich alles. Und das mit dem unglaublichen Vorteil, dass hier keiner dem anderen etwas vormachen muss oder will, nur um zu gefallen.

Für gewöhnlich vergeht die Zeit bis 21.30 Uhr wie im Fluge und dann ist es Sache des für den Abend Verantwortlichen, darauf zu achten, dass die Runde nicht endlos über die geplante Zeit hinausgeht. Sollte doch einmal noch ein wenig Zeit bis zum Ende sein, dann beschließen wir den Abend mit einer kurzen Lesung oder einer Befindlichkeitsrunde. Gelegentlich wird es auch nur einer meiner hoffentlich nicht allzu seichten Witze.

Die Gespräche sind häufig sehr intensiv und hochkonzentriert - manchmal befassen wir uns auch mit Themen, die uns sehr betroffen oder sogar auch ein wenig traurig machen. Und dennoch haben wir jeden Abend unseren Spaß. Spaß aneinander und miteinander. Nicht immer Spaß im Sinne von Vergnügen und vergnüglich sein. Aber Spaß daran, dass wir füreinander da sind und einander vertrauen können.

Jetzt geht es auseinander. Natürlich nicht, ohne der Bundeswehr, der Polizei oder der Feuerwehr gutes Wetter zu wünschen (wir haben dann nämlich auch welches). Ach so, ein wenig Ordnung machen wir dann auch noch. Die benutzten Gläser in die Spülmaschine, den Abfall in den Dreckeimer und was sonst noch so anfällt. Ich gestehe, dass ich (vielleicht weil Mann?) hier zuweilen auch eine sehr selektive Sichtweise habe und es mir problemlos gelingt,

an der größten Unordnung vorbeizuschauen.

Irgendwann nach 22.00 Uhr verlasse ich die Räume des Freundeskreises und stelle wieder einmal fest, dass Gruppe daraus besteht, zu geben und zu nehmen. Richtig gut ist es, wenn das auch noch ausgeglichen ist. Und bei mir stimmt diese Gleichung schon seit langer Zeit. Ich hoffe bei den anderen auch.

Info-Tag in Rastatt

von Siegbert Moos

Am 04.11.2012 fand in Rastatt der Info-Tag der Selbsthilfegruppen im Landkreis Rastatt und Stadtkreis Baden-Baden statt. An der Veranstaltung nahmen über 50 verschiedene Gruppen teil, unter anderem der Freundeskreis LoS Murgtal. Der Infostand der Gruppe LoS wurde von Charlotte und Gerd Melcher optisch sehr gut präsentiert und war mit viel Informationsmaterial ausgestattet. Unterstützung gab es durch den 1. Vorsitzenden des Landesverbandes Baden e.V., Ludwig Engels und durch Siegbert Moos. Der Stand war durchweg gut besucht und es konnten gute Gespräche mit Betroffenen und Angehörigen geführt werden.

Durch Gerd und Charlotte Melcher konnte ein Kontakt zu Frau Dorothea Pfeffinger, Sprecherrätin des regionalen Selbsthilfe-Netzwerkes, hergestellt werden, die Interesse hat, mit ihrer Gruppe EKS – Erwachsenen Kind Suchtkranker – dem Landesverband beizutreten. Für Anfang 2013 wurde ein Gespräch vereinbart.

Außerdem gab es im Rahmenprogramm, gerade im Bereich Sucht, einige Mitmachaktionen, wie z.B. einen Drogenbrillenparcours der Polizei sowie einen Alkoholtest. Zusätzlich gab es noch einige Vorträge - Deutschland im Drogenrausch, Amphetamine als neue Volksdroge - und eine Diskussion zum Thema „Erwachsenes Kind Suchtkranker“.

Eine gelungene Veranstaltung mit großem Einsatz der Ehrenamtlichen. Im Jahr 2014 wird der nächste Info-Tag der Selbsthilfegruppen stattfinden.

Die Spielergruppe im Freundeskreis Karlsruhe

Aktuelle Entwicklung und Einschätzung

von Philipp von Sell

Unsere Gruppe ist im Laufe der letzten Jahre gewachsen und hat sich fest etabliert. Neben der Tatsache, dass Glücksspiel gesellschaftlich ein immer größeres Thema geworden ist und immer mehr Menschen davon betroffen werden, sind im Laufe der letzten Jahre zusätzlich Internet- und Computerspielsüchtige zu uns gestoßen und mittlerweile ein fester und wichtiger Bestandteil der Gruppe.

Allerdings besuchen uns trotz der steigenden Zahl von Computerspiel- und Internetsüchtigen noch relativ wenige Betroffene. Dies liegt an verschiedenen Faktoren. Zum einen führen diese Süchte im Gegensatz zum Glücksspiel nicht so offensichtlich in den finanziellen oder gesundheitlichen Ruin, zum anderen ist diese relativ „junge“ Sucht gesellschaftlich und medial als solche noch nicht akzeptiert. Dies erschwert dem oder der Süchtigen, sein Problem zu erkennen. Hinzu kommt, dass die Betroffenen oft noch sehr jung sind und sich naturgemäß schwer damit tun, sich als suchtkranker Mensch zu sehen und anzunehmen. Wir sind jedoch davon überzeugt, dass in den nächsten Jahren, in denen diese Süchte zunehmen werden und immer mehr Menschen auch hier ihre persönliche Ausweglosigkeit erkennen, eine große Welle von Suchtabhängigen aus den Bereichen Computer- und Internetsucht auf uns zukommt. Auch die sozialen Netzwerke wie Facebook etc. und die Entwicklung der Smartphones, die ein hohes Suchtpotential besitzen, werden hierzu ihren „Beitrag“ leisten. Wichtig für uns als Freundeskreis wird es aber auch sein, diese Betroffenen zu erreichen und ihnen einen Raum zu bieten, in dem sie sich wohl fühlen.

Durch die rasante Entwicklung des Internets steigt allerdings nicht nur die Zahl von Internetsüchtigen, sondern auch die der Computer- und Glücksspielsüchtigen. Das Angebot unzähliger Spielportale (Browser-spiele, Online Casinos, Sportwetten etc.), oftmals kostenfrei, funktioniert als Einstiegsdroge für hierfür anfällige Menschen. Die Schwelle zum aktiven Spiel wird hierdurch extrem

abgesenkt. Hinzu kommen immer mehr Singlehaushalte und wachsende Vereinsamung; dieser Weg in die Sucht wird einer steigenden Anzahl potentiell Suchtabhängiger allzu leicht gemacht wird.

Was das Thema Glücksspiel anbelangt, kommen in letzter Zeit immer jüngere Betroffene zu uns. Dies hat teilweise damit zu tun, dass die Medien in letzter Zeit verstärkt dieses Thema behandeln und Spielsucht hierdurch gesellschaftlich vermehrt als Krankheit akzeptiert wird. Hinzu kommt, dass die Generation „Gameboy“ in den wachsenden und immer ansprechender ausgestatteten Spielhallen (die ehemaligen Daddelhallen sind ja mittlerweile richtiggehende Spielplätze geworden) angekommen ist. Durch die immer raffinierteren Glücksspielautomaten und rasant gestiegene Gewinnmöglichkeiten, so wie sie früher nur in Casinos möglich waren, entwickeln sich Spielerkarrieren schneller und heftiger - die ersten Zusammenbrüche kommen früher.

Allerdings ist in dieser Altersgruppe die Fluktuation in unserer Gruppe recht hoch, da es den Betroffenen in dieser frühen Phase subjektiv (im Vergleich zu den Anderen) noch „zu gut“ geht. Dennoch sammeln diese Betroffenen eine erste Erfahrung mit Selbsthilfegruppen und wissen wohin, wenn sie dann irgendwann wirklich nicht mehr weiter wissen. Ich denke, dass wir viele Kurzzeitbesucher in den kommenden Jahren wiedersehen werden.

In den letzten Jahren setzen wir uns in der Spielergruppe verstärkt mit dem Thema Co-Abhängigkeit auseinander, auch weil uns mehr Co-Abhängige besuchen als früher. Die Herausforderung für Co-Abhängige liegt hierbei, die Co-Abhängigkeit als solche zu akzeptieren und die damit verbundenen eigenen (destruktiven) Verhaltensmuster zu erkennen, dass man als Co-Abhängiger nicht Opfer, sondern Teil des Problems ist, dass also der suchtkranke Partner das Suchtmittel des Co-Abhängigen darstellt, ist ungleich herausfordernder als für einen Süchtigen, seine Sucht zu

akzeptieren, wenn er erst einmal so weit ist.

Auch für die Gruppe ist der Umgang mit Co-Abhängigen eine zusätzliche und sehr spannende Herausforderung. Wir Spieler haben gelernt, sehr direkt und ungeschminkt miteinander umzugehen, wissend, dass der Freundeskreis und die Gruppe ein geschützter Raum ist, in dem niemand persönlich angegriffen oder verletzt wird. Deshalb bedauern wir uns nicht gegenseitig, sondern versuchen, uns gegenseitig zu helfen, die eigenen sich selbst behindernden Verhaltensweisen – auch jenseits der Sucht – zu erkennen. Dies fällt offensichtlich beim Umgang mit Co-Abhängigen jedoch schwerer – da wir immer im Hinterkopf haben, dass der Co-Abhängige das Opfer von uns Spielern ist und dabei übersehen, wie sehr der Co-Abhängige die Sucht des Partners am Leben erhält. Aber wir als Gruppe entwickeln uns durch alle diese neuen Herausforderungen weiter – es droht somit ganz sicher kein Stillstand.

Obwohl wir uns den genannten gesellschaftlichen, politischen und technologischen Entwicklung sehr bewusst sind, konzentrieren wir uns aber in der Gruppe nach wie vor auf uns und auf das, was wir - also jeder von uns - tun können, suchtfrei und zufrieden zu leben. Die Tatsache, dass wir nicht nur Glücksspielsüchtige, sondern auch Computer- und Internetsüchtige in der Gruppe haben, hilft uns dabei, zu erkennen, dass es nicht nur darum geht, (Glücks)spielfrei zu sein, sondern darum, sein Leben zu gestalten – das ist die wirkliche Herausforderung. Deshalb planen wir auch, zusätzlich zu den Gruppenabenden, in unserer Freizeit gemeinsame Aktivitäten zu unternehmen, welche die Lebensqualität steigern und zusätzliche positive Erfahrungen schaffen.

Im Freundeskreis achten wir stets auf einen respektvollen und freundlichen Umgang miteinander und erleben, dass es nicht nur Notwendigkeit, sondern auch ein Privileg ist, sich einmal die Woche die Zeit zu nehmen, sich um sich selber zu kümmern.

Und wo bleib´ ich?

Eigene Bedürfnisse erkennen und verwirklichen

Bericht zum Ersten Seminar für Angehörige der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Baden e.V

von Cornelia Breithaupt

*Es ist nicht leicht,
Glück in sich selbst zu finden,
aber unmöglich
es anderswo zu finden!*

Das erste Seminar für Angehörige der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe des Landesverbandes Baden e.V. wurde mit großer Resonanz von 37 Interessenten besucht. Teilweise wurden die Angehörigen von den betroffenen Partnern begleitet.

Herr Engels und Herr Moos begrüßten die Teilnehmer zum Seminar und standen zu Beginn für Fragen zum Thema oder zur Organisation zur Verfügung.

Frau Münchgesang und Frau Engels hatten das Seminar vorbereitet. Zum Einstieg konnten sich die Teilnehmer durch eine Übung über ihren Standort zum Thema „Abhängige Verhaltensweisen“ klar werden. Die Teilnehmer wurden aufgefordert, ihre Rolle im Suchtkrankensystem zu definieren:

- Bin ich Angehöriger
- Bin ich Co-Alkoholiker/In
- Ich weiss nicht

Mit dieser Übung haben einige Teilnehmer erstmals die eigene Rolle im Familiensystem kritisch bedacht.

Frau Münchgesang übergab nach der oben genannten Einstiegsübung die Moderation an Frau Wilhelm. Diese erläuterte in anschaulicher und nachvollziehbarer Weise die Schwierigkeit, zu wünschen. Die Schwierigkeit zu wünschen fällt den Menschen im Alltag häufig schwer, weil sie es einfach nicht gewohnt sind. Aus diesem Grund erscheint es zuweilen undenkbar, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und sich diese zu erlauben. Vielmehr lebt der Mensch in dem Gefüge, der andere möge meine Wünsche erkennen und darauf eingehen im Sinne von „Lies mir meine Wünsche von den

Augen ab!“

Ein klarer unmissverständlicher Ausdruck meiner Wünsche durch eine konkrete Formulierung will gelernt sein!

Mit folgenden Fragen beschäftigten sich die Teilnehmer:

- Was wünsche ich mir?
- Was möchte ich los lassen?
- Was hilft mir los (zu) lassen?
- Was tut mir gut?

Die Teilnehmer erhielten Stifte um oben genannte Fragestellungen auf dem Papier zu formulieren.

Zusammengefasst wünschten sich die Teilnehmer nahezu alle Ähnliches:

- Ein zufriedenes Leben mit einem Partner, der seine Abstinenz lebt
- Ein selbstbestimmtes Leben mit Freiräumen für sich selbst
- Ein Leben in einem guten sozialen Netzwerk
- Ein Leben mit Raum für Entspannung
- Ein Leben in Balance

Loslassen wollten die Teilnehmer sehr Unterschiedliches (hier die Zusammenfassung):

- Für alles die Verantwortung zu übernehmen
- Nichtveränderbares stehen zu lassen
- Kontrolle über das Suchtverhalten des Partners
- Festgezurte Sichtweisen
- Sofortige Übernahme von Aufgaben

Um ein Loslassen praktizieren zu können und zu sehen, was gut tut, fanden sich zusammengefasst folgende Möglichkeiten:

- Bewegung und Sport
- Entspannung (Musik, Ausgehen, Kochen, Badewanne)
- Freiräume schaffen
- Zeit mit Freunden/Familie verbringen

- Teilnahme am sozialen Leben
 - Gelassenheit und Ruhe leben
- Im Anschluss sollten Wünsche zum Ausdruck gebracht werden. Der Mensch muss lernen, die eigenen Wünsche auf den Punkt zu bringen, indem er folgende Punkte beachtet:

- Wünsche selbst erspüren
- Wünschen Raum geben
- Wünsche entfalten lassen

Daraus folgt die konkrete Formulierung. Das hierzu gehörende Übungsangebot ermöglichte allen Teilnehmern die Äußerung eines Wunsches vor der großen Runde. Die Teilnehmer sollten in die Mitte des Forums treten und ihren Wunsch konkret sagen! Ein Selbsterfahrungsanteil für manche Teilnehmer war das Empfinden während dieser Aktion. Wie schwer fällt es mir, vor anderen Menschen eine Bitte, eine Forderung und/oder einen Wunsch zu formulieren. Die Gestik, die Mimik, die Körperhaltung und die Stimme (Tonhöhe, Lautstärke) variierten bei den Teilnehmern und jeder erfuhr für sich Sicherheit und/oder Unsicherheit.

Die Mittagspause verbrachten die Teilnehmer beim gemeinsamen Essen im angenehmen hellen Speisesaal des Priesterseminars mit einem Plausch.

Das Zitat von Roland Niebuhr brachte das Thema für den Nachmittag auf den Punkt:

*„Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hin zu nehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden!“*

Achtsames Wahrnehmen und Beobachten der eigenen Reaktionen können die ersten Schritte aus dem Weg der Abhängigkeit sein und verhelfen damit zu einem Leben

im „Jetzt“. Anschaulich verpackt mit der Produktwerbung „Du darfst“ als Beispiel verpackte Frau Wilhelm die konkrete Aussage. „Du darfst“ heißt bedenkenlos zugreifen, ohne ein schlechtes Gewissen entwickeln zu müssen. Auf das Seminar übertragen bedeutet „Du darfst“ dir deine Wünsche erlauben und erfüllen und jeder kann das in Form einer Selbstinstruktion in die Wege leiten.

- „Du darfst“ auf deine Signale hören!
- „Du darfst“ entscheiden, was du möchtest
- „Du darfst“ dir erlauben, dich glücklich und zufrieden zu fühlen!

Alles das „darf ich“ als Angehöriger trotz des abhängigen Partners.

Es gilt, die Realität anzunehmen und die Glücksmomente im Leben wahrzunehmen. Es bleibt die Entscheidung eines jeden Einzelnen, ob

die guten Momente positiv wahrgenommen und als solche geschätzt werden können. Erlauben wir uns diesen Mechanismus, können die Glücksmomente eine positive Nachhaltigkeit entfalten.

Frau Wilhelm schloss das Anschauungsmodell „Du darfst“ mit einer vollen Dose Kaffeebohnen ab. Jeder Teilnehmer sollte sich für jeden heute bereits positiv erlebten Moment eine Kaffeebohne aus dem Glas nehmen und das Erlebnis noch einmal nachspüren.

Zur Kaffeepause verabschiedete sich Frau Wilhelm von den Teilnehmern und bedankte sich herzlich bei Frau Münchgesang für die ihr überreichte kleine Aufmerksamkeit. Ein Glücksmoment bedeutete für die Teilnehmer auch eine gute Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen.

Zum Abschluss des Seminars forderten Frau Münchgesang und Frau

Engels zur großen Feedbackrunde auf. Grundsätzlich gab es eine sehr positive Resonanz von Seiten der Angehörigen als auch von Seiten der Betroffenen. Dass Angehörige selbst die Entscheidung haben, ob es ihnen gut geht oder nicht, war in diesem Seminar sehr deutlich geworden. Wie beim Abhängigen hat es der Angehörige selbst in der Hand, eine Situation zu verändern.

Alle Teilnehmer waren sich einig: Sie wünschen sich weitere Seminare - am besten auf zwei Tage verteilt. Frau Münchgesang und Frau Engels wurde der Dank für die gute Planung, die Organisation, die Auswahl der Referentin und die Durchführung ausgesprochen. Frau Münchgesang stellte in Aussicht, im kommenden Jahr (eventuell im Oktober 2013) ein Seminar für Angehörige anzubieten; das Thema ist aktuell hierzu noch nicht gewählt.

Ihr nehmt mir mein Suchtmittel - was bekomme ich dafür?

Freundeskreiseminar vom 2. – 4.11.2012 in Bad Herrenalb

[u.a.] nach einem Protokoll von Roland Kögel



(c) signid.grossmann - pixelio.de

Das diesjährige Herbstseminar des Landesverbandes begann am Freitag nach dem Abendessen um 19:30 mit der Begrüßung der 58 Teilnehmer durch Roland Kögel, der erst im Frühjahr neu (und kommissarisch) für das Amt des Beauftragten für Weiterbildung gewählt worden war. Zum Einstieg ins Thema verließ er eine kleine Geschichte aus der griechischen Mythologie, von Orpheus, der durch seinen schönen Gesang den Totengott dazu bewegen konnte, ihm seine Frau zurück-

zugeben, von Odysseus, der sich Fesseln anlegen musste, um der Verführung der Sirenen zu widerstehen und wieder von Orpheus, der es besser machte als Odysseus und den Sirenen seinen eigenen, schöneren Gesang entgegensetzte.

Nach dieser Einführung konnte in der anschließenden Vorstellungsrunde jeder auch seine Erwartungen an das Seminar äußern und diese wurden dann am Flipchart schriftlich festgehalten.

Den Einstieg am Samstag besorgte Heiko Küffen mit einem Text von Georg Betts mit dem Titel „Mutig sind die, die den Weg gemeinsam gehen.“ Danach begann, nach Begrüßung und Vorstellung, Herr Rüdiger Dunst, Leiter der Suchtberatungsstellen vom Blauen Kreuz Heidelberg und dem Diakonischen Werk Mannheim, sein Referat zum Thema „Ihr nehmt mir mein Suchtmittel - was bekomme ich dafür?“, das hier natürlich nur auszugsweise wiedergegeben werden kann.

Zu Beginn des Referates wurde bereits viel über Selbsthilfe und Gruppenarbeit reflektiert, wie z.B.

- Was ist „Selbsthilfe“?

- Merkmale der Gruppe
- Vor- und Nachteile der Gruppe
- Vor- und Nachteile des Suchtmittels

Zur Definition von Selbsthilfe sollen hier stellvertretend nur einige wenige Punkte hervorgehoben werden.

- Selbsthilfe baut auf die vorhandenen Ressourcen der einzelnen TeilnehmerInnen.
- Selbsthilfe baut darauf auf, dass der Einzelne ein Bedürfnis verspürt und motiviert ist, sein Problem zu bearbeiten. Der Betreffende muss eine aktive Entscheidung dafür getroffen haben.
- Die Arbeit baut auf Offenheit der Teilnehmer. Die Grenzen der Offenheit bestimmen die Teilnehmer selbst.
- Die Gruppe ist so strukturiert, dass die Entwicklung des Einzelnen "von innen" geschieht, nicht durch Einfluss von außen in Form von Beratung und Hilfeleistungen durch andere.

Die Ziele der Selbsthilfegruppe sind:

- Zufriedene Abstinenz
- Lebendigkeit

- Gesundheit
- Förderung der Persönlichkeit
- „Nicht einsam – gemeinsam“

Die so häufig beschworene „Zufriedene Abstinenz“ wird von dem Suchterkrankten in der Regel nur über Stufen erreicht:

1. Nicht wahrhaben wollen/ Isolation
2. Zorn
3. Verhandlung
4. Depression
5. Zustimmung

1. Nicht wahrhaben wollen / Isolation

- "Nicht-wahr-haben-wollen" ist das entscheidende Hindernis vor der Möglichkeit zur Therapie.
- die Isolation von den anderen, die ihn auf sein Problem ansprechen könnten sowie das Abwehren von Äußerungen, die sich auf sein Suchtverhalten beziehen, ist zu finden

2. Zorn

- Es wird gehadert mit dem Schicksal, das einen selbst hat suchtkrank werden lassen und nicht den bestimmten Bekannten, der doch „angeblich viel mehr trinkt“.
- oft ist ein scheinbar unmotiviertes „Aus-der-Haut-fahren“ zu beobachten, als Reaktion auf eine Störung.
- Häufig besteht eine starke Aggression gegen den Partner, der einen gezwungen hat, die Diagnose „suchtkrank“ zu akzeptieren - oder eine Wut auf die anderen, die noch Alkohol trinken dürfen.

3. Verhandlung

- der Süchtige versucht für sich zu klären, ob er wirklich süchtig ist, ob er vielleicht doch kontrolliert trinken kann, d.h., ob er doch noch eine Chance hat, Alkohol normal zu konsumieren.
- Versuche, die Krankheit durch Frischzellenkuren und ähnlichen Zauber zu heilen.

4. Depression

- da ein Leben mit dem Alkohol nicht möglich ist, kann er auch erst zu diesem Zeitpunkt endgültig Abschied nehmen von seinem früheren Leben, seinen Gewohnheiten, Sicherheiten

- er gibt die Hoffnung auf, vielleicht doch noch einmal zurückkehren zu können, und so wird der Verlust erst in dieser Situation als endgültig, unwiederbringlich erlebt.

5. Zustimmung

- stimmt seinem neuen Leben zu und oft auch seiner Krankheit, indem er sie sinngebend in seinen Lebenslauf einfügt
- der Schicksalsschlag, gegen den anfangs so heftige Auflehnung da war, bekommt eine neue Sinnqualität - er wird zur Chance, sich selber näher zu kommen
- In diesem Stadium hat der Alkohol jegliche Bedeutung verloren.

Eine Flipchartliste der Teilnehmer über ihre ersten Eindrücke oder Gedanken, als sie in die Gruppe kamen, gaben schon mal erste Antworten zur Frage: „...was bekomme ich dafür?“

- Vorbild
- Mir ist es ähnlich ergangen.
- Freundschaft
- Einladung
- Angst nehmen
- Ich denk, ich mach mal mit.
- Ich erzähl dir von mir
- Können wir helfen?
- Willkommen
- verstanden gefühlt
- angenommen

Zur Frage, „Was machen Selbsthilfegruppen (in der Suchtkrankenhilfe)?“ gab es u. a. folgende Erläuterungen:

- In Selbsthilfegruppen treffen sich Betroffene und Angehörige regelmäßig, um ihre Probleme zu besprechen und gemeinsam Freizeit zu gestalten. Meist sind es Gruppen von Alkohol- oder Medikamentenabhängigen, teilweise für Spielsucht und Essstörungen. Es gibt auch spezielle Gruppen für Angehörige.
- Der Gruppenbesuch ist besonders wichtig, um nach der Therapie ein alkoholfreies Leben



zu festigen.

- Die Gruppe begleitet Menschen während der Beratung oder der ambulanten Therapie.
- Selbsthilfegruppen helfen dabei abzuklären, was jemand braucht, um seine Abhängigkeit zu überwinden.
- Selbsthilfegruppen sind auch für die Prävention und Information ansprechbar (Einladung in Schulen, Betrieben).

Der Schluss vom ersten Teil des Referates widmete sich weiteren Aspekten der Gruppenarbeit. Unter der Überschrift „Grundwerte“ wurde das Selbstverständnis der Freundeskreise behandelt, das hier nicht weiter ausgeführt zu werden braucht. Weitere Punkte waren dann:

- Gruppenordnung
- Grundlagen der Arbeit
- Voraussetzungen für die Arbeit

Der Sonntag begann mit Gedanken zum neuen Tag, vorgetragen von Roland Kögel, aus denen hier an dieser Stelle nur zwei Fragestellungen herausgegriffen werden sollen:

- Wenn alles nur noch zum davonlaufen ist, wohin läufst du dann?
- Was macht ein Schiffbrüchiger, wenn er das Land erreicht hat?

Danach schloss sich der zweite Teil des Referates von Herrn Dunst an.

Einige Antworten auf die Frage: „Was macht Gruppen so effektiv?“ brachten ebenfalls weitere Antworten zur Ursprungsfrage „...was bekomme ich?“

- Akzeptanz
- „Wir-Gefühl“
- Begegnung, Zuwendung, Beziehung, „Menschlichkeit“
- Kompetenz
- Entwicklung und Wachstumsmöglichkeiten
- Erarbeitung von Lösungen
- Authentizität und Aufrichtigkeit
- Humor und Gelassenheit

Einen großen Raum des zweiten Teilreferats nahm das Thema „Wahrnehmung“ ein. Nach viel Theorie kam es dann zur folgenden Zusammenfassung:

Wahrnehmung

- ist eine Abfolge von physiologischen Schritten und kognitiven Prozessen
- spiegelt nicht einfach die Natur

der physikalischen Welt wider, sondern ist Ergebnis einer gefilterten Verarbeitung der physikalischen Welt durch unser Wahrnehmungssystem

- ist ein komplexer Prozess der Informationsgewinnung durch die Verarbeitung von Reizen, die allerdings subjektiv erfolgt

Ein wichtiger (und durchaus auch gefährlicher) Aspekt der Wahrnehmung ist die Täuschung. Anhand einiger Beispiele wurde die Frage beantwortet, wie es zu Täuschungen kommen kann. Eine vor allem für uns wichtige Erkenntnis ist die, dass auch Drogen oder Medikamente zu erheblichen Wahrnehmungstäuschungen führen können. Plakatives Stichwort hierbei: **Halluzinationen**. Als Zusammen(kurz)fassung kann hier aufgeführt werden: Wahrnehmungstäuschungen entstehen grundsätzlich unter drei verschiedenen Bedingungen:

1. bei widersprüchlicher Reizinformation
2. bei Überbelastung des Wahrnehmungssystems
3. bei Unterbelastung des Wahrnehmungssystems

Die weiteren Themen behandelten dann das Selbstkonzept, die Selbstaufmerksamkeit, und die Empathie.

Selbstkonzept

Das Selbstkonzept ist das hauptsächlich auf Erinnerungen beruhende Wissen, wer ich bin. Es unterliegt in der Lebenszeit erheblichen Veränderungen. Kinder beginnen im Alter von etwa zwei Jahren mit der Entwicklung eines Selbstkonzeptes. Anfangs besteht es aus konkreten, beobachtbaren Eigenschaften wie Alter, Geschlecht, Haarfarbe usw. Im Laufe des Lebens kommen immer mehr Gedanken, Gefühle und abstrakte Konstrukte (Temperament, Nationalität, Religion usw.) dazu. Wir unterscheiden materielle Anteile (mein Körper, meine Familie, meine Besitztümer usw.), soziale Anteile (die verschiedenen sozialen Rollen) und spirituelle Anteile (Einstellungen, moralische Urteile usw.).

Informationsquellen für das Wissen über sich selbst findet der Mensch

- in der Beobachtung des eigenen Verhaltens
- in der Bewertung des eigenen

Verhaltens

- in Äußerungen von Mitmenschen
- in der Deutung der Reaktionen von Mitmenschen
- im Vergleich mit Mitmenschen

Selbstaufmerksamkeit

Die Aufmerksamkeit auf das eigene Selbst zu richten wird normalerweise vermieden, da der Vergleich des realen Selbst mit einem idealen Selbst unweigerlich zum unangenehmen Gefühl der kognitiven Uneinigkeit führt. Dennoch trägt die Selbstaufmerksamkeit zu der Empfindung einer konstanten Identität bei.

Empathie

Der Begriff bezeichnet zum einen die Fähigkeit, Gedanken, Emotionen, Absichten und Persönlichkeitsmerkmale eines anderen Menschen oder eines Tieres zu erkennen und zum anderen die eigene Reaktion auf die Gefühle Anderer wie zum Beispiel Mitleid, Trauer, Schmerz oder Hilfsimpuls.

Am Schluss des Referates ging der Referent der Frage nach: „Was hilft am besten, mit sich selbst im Reinen zu sein?“. Hierzu wurden 7 Säulen vorgestellt:

1. BIOS – DAS LEBENDIGE als erste Säule

- Lebensachtung (Achtung vor dem Lebendigen, ob Mensch, Tier oder Pflanze).
- Umweltschutz (die Sorge um den gemeinsamen Lebensraum)
- Qualitätsstreben (das Wie höher schätzen als das Wieviel, nach Optimierung streben)

2. EROS – DIE ZUWENDUNG als zweite Säule

- Achtsamkeit (Aufmerksamkeit und Fürsorglichkeit)
- Offenheit (sich Neuem gegenüber aufschließen, Transparenz)
- Toleranz (Verschiedenheit bejahen können, Anderes, Fremdes zulassen)

3. LOGOS – DIE VERNUNFT als dritte Säule

- Erkenntnissuche (aktive Suche nach Wissens- und Erfahrungserweiterung)
- Dialogbereitschaft (nicht nur Kampf oder Flucht kennen, sondern das Gespräch suchen)
- Kritikfähigkeit (mit Verstand und Gefühl unterscheiden: richtig - falsch, gut - schlecht ...)

- Besonnenheit (die Mitte finden zwischen Impulsivität und Gemessenheit)

4. HEROS – MUT als vierte Säule

- Courage (mit Beherztheit notwendige Veränderungen anstreben)
- Engagement (sich mit allen verfügbaren Kräften für ein Anliegen einsetzen)
- Mündigkeit (die Fähigkeit und das Recht zur Selbstbestimmung nutzen)
- Freiheitsliebe (die Freiheit von ... und die Freiheit zu ... verteidigen)

5. Das SELBST – als fünfte Säule

- Identitätsbewusstsein (wissen, wer man ist, was man will, was man an sich schätzt ...)
- Individualisierung (die persönliche Einmaligkeit und Einzigartigkeit respektieren)
- Zielbewusstsein (das, was für uns wertvoll ist, anstreben)
- Reflexion (die Stellungnahme zu eigenen Handlungen und Gedanken)
- Wahrhaftigkeit (ehrlich, aufrecht, offen, echt anderen und auch sich selbst gegenüber)

6. KOSMOS – DAS GANZE als sechste Säule

- Solidarität (sich verlässlich und gediegen mit anderen verbunden fühlen)
- Politisches Bewusstsein (die Grundlage für das Zusammenleben in einer Gesellschaft/Gemeinschaft)
- Verantwortung (auf die Lebensfragen anderen und sich gegenüber antworten)
- Globalisierung (über die eigenen Grenzen hinaus denken)

7. HUMOR als siebte Säule

- Witz und Humor (den Witz an einer Sache als Pointe schätzen, aber noch mehr die lächelnde Gelassenheit gegenüber den Ereignissen des Lebens)

Abschließend sei die Frage (des Berichterstatters) erlaubt: Gab es nun eine eindeutige Antwort auf die eingangs gestellte Frage („...was bekomme ich dafür?“). Sicher nicht nur eine, sondern viele, aber bestimmt auch diese: Ich bekomme viele neue Erkenntnisse, wie eben auch die aus dem Referat.