

DOKUMENTATION
DES 5.FACHTAGES DER THÜRINGER SUCHTSELBSTHILFE

**„Abstinenz ist mehr als nicht mehr
schlucken!“**



BEGRÜßUNG

SEHR GEEHRTE DAMEN UND HERREN, LIEBE MITGLIEDER DER SUCHTSELBSTHILFE,

mit unserem alljährlichen Fachtag der Thüringer Suchtselbsthilfe haben wir in den vergangenen Jahren eine kleine Tradition begründen können. Ich freue mich auch in diesem Jahr so viele Teilnehmer/innen hier begrüßen zu können.

Die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V. wird gefördert durch das Thüringer Ministerium für Familie, Soziales und Gesundheit, die Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland, die Gemeinschaftsförderung der gesetzlichen Krankenkassen und die Thüringer Ehrenamtsstiftung.

Ich begrüße insbesondere die anwesenden Vertreter/innen der Förderer der Landesstelle Frau Karin Busch von der AOK Plus und Dr. Volker Düssel von der Thüringer Ehrenamtsstiftung, ohne die diese Veranstaltung in einem solchen Rahmen nicht möglich wäre.

Desweiteren freue ich mich die Referenten Frau Wiebke Schneider von den Guttemplern Deutschland, Geschäftsführerin der Bundesgeschäftsstelle und Suchtreferentin, sowie Herrn Sirko Schamel von der Fachstelle Suchtprävention im Direktionsbezirk Dresden, der Sächsischen Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V. begrüßen zu dürfen.

Für die am Nachmittag stattfindenden Arbeitsgruppen begrüße ich die Arbeitsgruppenleiter: Frank Wahl und Frank Hübner für die Arbeitsgruppe 1 WAS? Was ist zufriedene Abstinenz?. Volkhard Papp und Klaus Maisel für die Arbeitsgruppe 2 WARUM? Motivation trocken zu bleiben. Horst Sroßynski und Siegfried Langenberg für die Arbeitsgruppe 3 WIE? Wie ist der Weg zu einer zufriedenen Abstinenz?. Christine Knospe und Heidrun Hübner für die Arbeitsgruppe 4, Gruppe für Angehörige: Und wann bin ich zufrieden?

Ich bedanke mich für die Vorbereitung des heutigen Fachtages bei den Mitgliedern des Fachausschusses Selbsthilfe der TLS und den SuchtselbsthilfereferentInnen vom Blauen Kreuz in Deutschland e.V., Caritasverband für das Bistum Erfurt e.V. und dem Fachverband Drogen und Rauschmittel e.V.

Im Nachgang dieses Fachtages werden die interessanten Vorträge und Ergebnisse aus den Arbeitsgruppen zusammengetragen und mit einer Dokumentation den Teilnehmer/innen und den anderen Suchtselbsthilfegruppen aufbereitet zu Verfügung gestellt. Wir sehen in der Fachtagsdokumentation eine wichtige Sicherung und Verbreitung der Fachtagsergebnisse, und damit eine weitere Möglichkeit der Unterstützung der Selbsthilfearbeit vor Ort.

Claudia Plöttner
Kordinatorin der TLS e.V.

INHALTSVERZEICHNIS

BEGRÜßUNG – CLAUDIA PLÖTTNER, TLS E.V.	2
GRUßWORT – KARIN BUSCH, AOK PLUS	4
EHRUNG VON ENGAGIERTEN SELBSTHILFEGRUPPENMITGLIEDERN DURCH DIE THÜRINGER EHRENAMTSSTIFTUNG - DR. VOLKER DÜSSEL	6
„MÖGLICHKEITEN DER SUCHTPRÄVENTIVEN ARBEIT MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN DURCH DIE SUCHTSELBSTHILFE“, SIRKO SCHAMEL, SLS E. V.....	7
„ZUFRIEDENE ABSTINENZ“, WIEBKE SCHNEIDER, GUTTEMLER DEUTSCHLAND	13
ERGEBNISSE AUS DEN ARBEITSGRUPPEN AM NACHMITTAG	16
ARBEITSGRUPPE 1 – „WAS? WAS IST ZUFRIEDENE ABSTINENZ FÜR MICH“	16
ARBEITSGRUPPE 2 – „WARUM? MOTIVATION TROCKEN ZU BLEIBEN“	16
ARBEITSGRUPPE 3 – „WIE? WIE IST DER WEG ZU EINER ZUFRIEDENEN ABSTINENZ“ .	17
ARBEITSGRUPPE 4 – „GRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE: UND WANN BIN ICH ZUFRIEDEN?“ .	17
ZUSAMMENFASSUNG	19

GRUßWORT – FRAU KARIN BUSCH AOK-Plus die Gesundheitskasse

Sehr geehrte Damen und Herren,
für die Einladung zur Fachveranstaltung „**Zufriedene Abstinenz – mehr als nicht mehr schlucken**“ bedanke ich mich sehr herzlich. Ich bin gern gekommen. Bei der Vorbereitung des Grußwortes habe ich mich schon gefragt:

Was ist gemeint mit „zufriedener Abstinenz“?
Bei wikipedia finde ich:

Zufrieden sein ist ein wichtiger Teil des biologischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens, der im Allgemeinen die Gesundheit und Lebensqualität entscheidend mitbestimmt.

Abstinenz bedeutet Enthaltensamkeit oder Verzicht im weiten Sinne.

Wie passt beides zusammen?

In der Gesundheitsförderung geht es um die Aktivierung von individuellen Kräften bei der Gestaltung von „gesunden“ Lebensräumen und Lebensweisen für das Wohlbefinden der Menschen.

Die organisierte Selbsthilfe leistet hierbei einen besonderen Beitrag zur Aktivierung dieser menschlicher Ressourcen, sie unterstützt Betroffene und ihre Angehörigen.

Die **Suchtselbsthilfe** hat sich als eine wichtige Säule im System der Suchthilfe entwickelt. Neben den professionellen Hilfen im ambulanten, teilstationären und stationären Bereich bietet sie für suchtkranke Menschen und deren Angehörige viele Möglichkeiten der Unterstützung auf dem Weg zu einer **zufriedenen Abstinenz**.

Der Bedeutung der Selbsthilfe bei der Motivation Betroffener zum Ausstieg aus der Sucht und der Stabilisierung auf dem Weg zu einer abstinenten Lebensweise sind wir uns als Gesundheitskasse bewusst.

Die Sucht-Selbsthilfe bietet darüber hinaus Hilfe, die nicht an Öffnungszeiten gebunden ist, wenn Menschen diese Hilfe suchen und auch annehmen.

Der Austausch von Erfahrungen über das eigene Krankheitsbild hinaus und das freundliche Miteinander im Ringen um die Verbesserung der Lebenssituation tragen dazu bei, dass die Wiedereingliederung in die Gemeinschaft unterstützt und Rückfälle vermieden werden.

Die gesamte Familie wird als soziales Umfeld in die Hilfsangebote einbezogen und bestärkt.

Seit vielen Jahren unterstützt die AOK PLUS die Arbeit der Sucht – Selbsthilfe in Thüringen und darüber hinaus. Das ist eine gute Tradition.

Ca. 50 Selbsthilfegruppen werden jährlich von uns unterstützt. Seit der neuen gesetzlichen Regelung, der kassenartenübergreifenden Gemeinschaftsförderung, wurden in den letzten drei Jahren von den gesetzlichen Krankenkassen in Thüringen mehr als **67.000 Euro** für die Selbsthilfe im Krankheitsbild Sucht bereitgestellt.

Für die Umsetzung weiterer Vorhaben und Projekte stellte die AOK PLUS in den vergangenen 3 Jahren für 36 Projekte der Landesverbände und Sucht - Selbsthilfegruppen in Thüringen fast 20.000 Euro zusätzlich bereit.

Aber wir alle wissen, dass Verständnis und Beistand, das Gefühl nicht allein zu sein und der Austausch individueller Probleme monetär nicht zu messen oder gar auszugleichen ist.

Ohne Verständnis, Kraft und Mut für das Miteinander ist anspruchsvolle Sucht-Selbsthilfearbeit nicht zu leisten. Partner und Familien können das sicher bestätigen.

Dafür sagen wir Ihnen, Ihren Angehörigen und allen ehrenamtlich tätigen Mitgliedern in den Selbsthilfegruppen unseren herzlichen Dank!

Auch künftig wird die AOK PLUS getreu unserem Motto „Gemeinsam sind wir stark“ die gesundheitsbezogene Sucht- Selbsthilfearbeit unterstützen und dieses Engagement durch Projekte der Suchtprävention flankieren.

Uns ist klar, dass Suchtprävention nur dann wirksam umgesetzt werden kann, wenn alle Partner z.B. in einer Kommune zusammenarbeiten.

Die Netzwerkarbeit kann und muss aber auch durch die Selbsthilfe belebt, ergänzt und bereichert werden.

Die AOK PLUS ist zur partnerschaftlichen Zusammenarbeit bereit und wird die Maßnahmen zur Gesunderhaltung und zur Stärkung der Ressourcen für eine zufriedene Abstinenz unterstützen.

Am heutigen Tag freue ich mich auf viele interessante Begegnungen und der Veranstaltung wünsche ich viel Erfolg!

Karin Busch
AOK PLUS

EHRUNG VON ENGAGIERTEN SELBSTHILFEGRUPPENMITGLIEDERN DURCH DIE THÜRINGER EHRENAMTSSTIFTUNG – Dr. Volker Düssel

Die Auszeichnung mit dem Thüringer Ehrenamtszertifikat, zur Anerkennung freiwilligen und ehrenamtlichen Engagements im Freistaat, erfolgte durch Dr. Volker Düssel (Ministerialdirigent a.D.), Vorsitzender des Stiftungsvorstandes der Thüringer Ehrenamtsstiftung. Mit dieser Auszeichnung werden jährlich fünf Personen aus dem Bereich der Suchtselbsthilfe für ihre Aktivitäten und langjähriges Engagements ausgezeichnet.

In diesem Jahr wurde das Thüringer Ehrenamtszertifikat überreicht an:



- Wolfgang Kuhlmann,
- Hilfe zur Selbsthilfe –
Neue Hoffnung Eisenach e.V.



- Wilfried Schreiber,
- Freundeskreis des Blauen Kreuz
„Einstieg in den Ausstieg“ Gera



- Frank Eckardt,
- Kreuzbund e.V. Diözesanverband Erfurt
Selbsthilfegruppe Leinefelde



- Petra Wahl,
- Freundeskreis Ohrdruf



- Reinhard Heinrich,
- Guttemplergemeinschaft „Werratal“
Hildburghausen

„MÖGLICHKEITEN DER SUCHTPRÄVENTIVEN ARBEIT MIT KINDERN UND JUGENDLICHEN DURCH DIE SUCHTSELBSTHILFE“

Sirko Schamel, Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.

Sirko Schamel ist Dipl. Soz.Päd./Soz.Arb. (FH), Fachkraft für primäre Suchtprävention und MOVE-Trainer an der Fachstelle für Suchtprävention im Direktionsbezirk Dresden. Über die Darstellung des Suchtursachenmodells erörterte Herr Schamel das Bedingungsgefüge zur Entstehung von Abhängigkeitserkrankungen.

Das auf dem Modell aufbauende Suchtpräventionsmodell zeigt die Interventionsebenen an denen suchtpreventive Arbeit ansetzt.

Aufklärung über das **Suchtmittel**, die Beschränkung des Zugangs, Informationen und gesetzliche Hintergründe bilden eine Ebene der Prävention. Der **Mensch** mit seinen Kompetenzen und Ressourcen in den Bereichen Konfliktfähigkeit, Gefühlen, Kontaktfähigkeit, Wertevorstellungen, Genussfähigkeit, Kreativität, Stressbewältigung usw. bietet eine weitere Interventionsebene. Die dritte Ebene ist **Umwelt/Milieu** und gründet auf Familie, Schule, Freunde, Peer`s, Arbeits- und Zukunftsperspektiven, Stadtteil, Herkunft etc..

Über diese Ebenen werden Konzepte zur suchtpreventiven Arbeit entwickelt und für spezielle Zielgruppen angeboten.

Warum sollte gerade SuchtSelbsthilfe suchtpreventiv arbeiten?

- eigene Betroffenheit, Sie sind die Spezialisten was eine Suchterkrankung bedeuten kann
- Vermittlung von lebensnahen Einblicken in die Entwicklung einer Abhängigkeit aus „erster Hand“
- Interesse am Thema und Bereitschaft zur Mitarbeit
- Über die Selbsthilfegruppen besteht ein guter Zugang zu Kindern aus suchtbelasteten Familien

In einer Umfrage der Sächsischen Landestelle gegen die Suchtgefahren e.V. und der Fachstelle für Suchtprävention Dresden wurden ca. 320 SuchtSelbsthilfegruppen (SHG) in Sachsen befragt. Bei 50% Beteiligung gaben 48% (N=69 SHG) an, dass sie schon im Bereich der Suchtprävention tätig sind, 22% (N=31 SHG) waren noch nicht im Bereich der Suchtprävention tätig, wären aber bei Anfrage dazu bereit. 22% (N=42SHG) gaben an keine Mitarbeit im Bereich der Suchtprävention zu planen.

Zur Unterstützung der bestehenden Aktivitäten und dem Ausbau von suchtpreventiven Angeboten durch die SuchtSelbsthilfe in Sachsen wurde über die Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V. und die Fachstelle für Suchtprävention im Direktionsbereich Dresden das Projekt „Handbuch und Methodenkiste zur suchtpreventiven Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“ entwickelt und in Zusammenarbeit mit der AOK Plus in Sachsen umgesetzt.



Die **Methodenkiste** besteht aus einer Zusammenstellung von Materialien, die bei der Umsetzung von Präventionsangeboten eingesetzt werden können, diese Materialien werden durch das **Handbuch zur Methodenkiste** ergänzt.

Die Materialien bestehen aus einem kleinen **Moderationskoffer** für die Arbeit am Flipchart, Moderationskarten etc. zur Visualisierung der Kleingruppenarbeit.

Bücher für Spiele und Projektanleitungen bieten verschiedenste Anregungen für die Gruppenarbeit und unterstützen bei der methodischen Konzeptionierung von Angeboten.

5. Fachtag Suchtselbsthilfe in Thüringen „Zufriedene Abstinenz – mehr als nicht mehr schlucken“

Bücher für Spiel & Projektanregungen



Sirko Schamel
Diplom-Sozialpädagoge (FH)

Fachstelle für Suchtprävention im Direktionsbezirk Dresden

Viele Anregungen für Spiele...

- ... zum gegenseitigen kennen lernen
- ... zur Wahrnehmungsförderung
- ... zur Förderung des Gemeinschaftsgefühls
- ... zur Gruppenbildung
- ... spielerischen Meinungs austausch
- ... Konfliktlösung
- ... Kooperation fördern
- ... **zum Spaß** 😊

Filme über Themenschwerpunkte der Suchtprävention bieten zielgruppenorientierte, mediale Unterstützung zur Diskussionsanregung in Gruppen. Diese Medien sind von einem Medienpräventionsprojekt für die Arbeit mit Jugendlichen entwickelt und erarbeitet worden.

5. Fachtag Suchtselbsthilfe in Thüringen „Zufriedene Abstinenz – mehr als nicht mehr schlucken“

Filme DVD Videos



Good Bye Alltag

- Alkoholgebrauch und Missbrauch
- Anregung zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhältnis zu Alkohol
- Diskussionsanregung

Kein Knopf im Kopf

- Clean sein und bleiben
- Reflexion eigener Positionen zu Sucht und Drogenkonsum
- Diskussionsanregung



1. Weil wir zusammen nicht mehr glücklich sind 2. Abgefüllt und trotzdem lustig

- Kinder aus suchtkranken Familien
- Lustvolles und Problematisches aus den „ganz normalen“ (Trink-) Erfahrungen von Jugendlichen
- Diskussionsanregung

Sirko Schamel
Diplom-Sozialpädagoge (FH)

Fachstelle für Suchtprävention im Direktionsbezirk Dresden

Projektideen und deren Umsetzung liegen mit Anleitungen bei, um bei kontinuierlicher Zusammenarbeit mit den Kooperationspartnern umfangreichere Angebote gestalten zu können.

5. Fachtag Suchtselbsthilfe in Thüringen „Zufriedene Abstinenz – mehr als nicht mehr schlucken“

Projektideen



- Zirkusprojekt
- Fest der Sinne

- Kinderzeichnungen „Gefühle sind wie Farben“
- Lernen durch Abenteuer – Möglichkeiten der Erlebnispädagogik

Sirko Schamel
Diplom-Sozialpädagoge (FH)

Fachstelle für Suchtprävention im Direktionsbezirk Dresden

Methodische Materialien bereichern die Methodenkiste und unterstützen die Gruppenarbeit und ermöglichen verschiedenste Gesprächseinstiege bzw. Gesprächsunterstützung.

5. Fachtag Suchtselbsthilfe in Thüringen „Zufriedene Abstinenz – mehr als nicht mehr schlucken“

Methodische Materialien mit Anwendungsvorschlägen



Sirko Schamel
Diplom-Sozialpädagoge (FH)

Fachstelle für Suchtprävention im Direktionsbezirk Dresden

Schwungtuch

- Thema:** Familien- Gruppenspiel
- Intention:** Gemeinschaftsgefühl entwickeln / einander brauchen
Geschicklichkeit Bewegungskoordination
Spaß
- Zielgruppe:** ab 5 Jahren
- Materialien/
Medien:** Neben dem Schwungtuch enthält das beiliegende Buch
Spielanregungen für z.B.: ein erstes Kennen lernen, Feste
und Feiern, Wettbewerbe, Spielketten, Sportspiele...



Sirko Schamel
Diplom-Sozialpädagoge (FH)

Fachstelle für Suchtprävention im Direktionsbezirk Dresden

Mimwürfel

- Thema:** Ich und die anderen Gefühle erkennen und ausdrücken
- Intention:**
- Über Gefühle sprechen
 - Eigene Gefühle erkennen
 - Umgang mit den Gefühlen anderer
 - Förderung der emotionalen Intelligenz
 - Förderung des Gemeinschaftsgefühls
- Zielgruppe:** Kinder 5 - 14 Jahre/ Eltern
- Materialien/
Medien:** Enthält: einen großen Schaumstoffwürfel;
12 kleine Würfel, + 12 größere Würfel,
Das Mimwürfel-Buch mit verschiedenen Anleitungen
Mimwürfelspielkarten,



Sirko Schamel
Diplom-Sozialpädagoge (FH)

Fachstelle für Suchtprävention im Direktionsbezirk Dresden

Rauschbrille

Thema: Rausch und Drogenkonsum / Feiern mit Alkohol und Drogen
Die Heimfahrt von Partys/ Disco

Intention:

- Verdeutlichung von Risiken und Gefahren
- Erfahrung der veränderten Wahrnehmung
- Offenlegung von Eigen und Fremdwahrnehmung im Rauschzustand (Mädchen / Jungen)

Zielgruppe: ab 12 Jahre, besonders Jugendliche und junge Erwachsene

**Materialien/
Medien:** je nach Übung, z.B.:
kleine Bälle, Münzen,
Linie auf dem Boden,
Stoppuhr,
Schlüssel,
Gegenstände des täglichen Lebens



Sirko Schamel
Diplom-Sozialpädagoge (FH)



Fachstelle für Suchtprävention im Direktionsbezirk Dresden

Wenn – Ich - Karten

Themen:

- Sucht allgemein
- Rauchen
- Alkohol allgemein / Alkohol & Jungen
- Essstörungen / Mädchen
- Illegale Drogen
- Migration



Intention:

- Reflexion der eigenen Haltung und Meinung zu oben genannten Themen
- Auseinandersetzung mit eigenen Lebensbewältigungsstrategien und Verhaltensmustern
- Spielerische Diskussionsanregung
- Weitere Intentionen sind unter den jeweiligen thematischen Schwerpunkten in der Anleitung zu finden.

Zielgruppe: Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren

**Materialien/
Medien:** Kartenspiel
evtl. leere Flasche oder Ball

Sirko Schamel
Diplom-Sozialpädagoge (FH)



Fachstelle für Suchtprävention im Direktionsbezirk Dresden

Das Handbuch zur Methodenkiste beinhaltet neben einigen Grundlagen der suchtpreventiven Arbeit, auch die Darstellung der Materialien und verschiedenen Anwendungsvorschlägen. Weiterhin sind Infomaterialien mit Bestelladressen und Adress- und Kontaktdaten für mögliche Kooperationspartner aufgelistet.

Ich erzähl euch meine Geschichte

- hierzu sind keine Materialien oder große Vorbereitungen notwendig
- einzige Voraussetzung, sie können sich vorstellen vor einer Gruppe junger Menschen ihre persönliche Geschichte zu erzählen
- meist mit der Möglichkeit von Fragen im Anschluss
- mit der eigenen Geschichte haben unsere Gruppen sehr gute Erfahrungen
- wird auch mit jüngeren und ehemaligen Drogenabhängigen umgesetzt

Nach den Ausführungen zur Umsetzung der verschiedenen Materialien der Methodenkiste wurde die Umsetzung in Sachsen dargestellt.

Bisher wurden drei Ausbildungsseminare über zwei Tage angeboten, in denen ca. 55 Mitglieder der sächsischen Suchtselbsthilfe teilgenommen haben. Inhalt war die praktische Vermittlung der Methoden mit anschließender Reflexion. In diesem Rahmen tauschten sich die Teilnehmer auch über bisherige Erfahrungen durchgeführter suchtpreventiver Maßnahmen aus.

Die Methodenkisten sind in den Landkreisen über die Suchtberatungsstellen auszuleihen und die Evaluation der Nutzung erfolgt über Rückmeldebögen. Im November findet jedes Jahr ein Reflexionstreffen der Teilnehmer statt.

Mit den positiven Erfahrungen in der Umsetzung der Methodenkiste in Sachsen schloss Herr Schamel seinen Vortrag.

Die positive Rückmeldung der Teilnehmer des Fachtages haben die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V. zu einer konzeptionellen Überlegung der Adaption dieses Projektes für Thüringen veranlasst und Frau Busch von der AOK-Plus wird die Möglichkeit der Umsetzung in Ihrem Haus prüfen.

„ZUFRIEDENE ABSTINENZ“

Wiebke Schneider Guttempler Deutschland

SuchtSelbsthilfe in Deutschland ist: **Ein lebensnahes, alltagsorientiertes und langfristig begleitendes Unterstützungssystem für Suchtkranke und deren Angehörige zur Überwindung der Sucht.**

In den Suchtselbsthilfebefragungen der Abstinenzverbände¹ zeigt sich die Vielfalt der SuchtSelbsthilfe in Deutschland und die differenzierten Angebote für unterschiedliche Zielgruppen innerhalb der Suchtselbsthilfe.

69,2 % der Gruppen gaben an für Suchtkranke und Angehörige zu sein, 2,5% waren nur für Suchtkranke, 2,8% nur für Angehörige, 3,6% nur für Frauen, 1% nur für Männer, 0,4% nur für Kinder, 0,6% für Jugendliche und junge Erwachsene, 0,1% für Ausländer, Migranten, Aussiedler und 19,9% der Gruppen machten hierzu keine Angaben.

Auch in der Darstellung der Gruppen nach Abhängigkeitsformen zeigt sich die Vielfalt. 88,7% der Gruppen haben Alkohol als Schwerpunkt, 3,0% Medikamente, 1,2 % illegale Drogen, 0,6% pathologisches Glücksspielen, 0,5% Essstörungen und 6,0% Mehrfachabhängigkeit.



In den Suchtselbsthilfegruppen steht die Bewältigung der Abhängigkeitserkrankung im Fokus der Gruppenarbeit, es zeigen sich aber häufig auch weitere Problemlagen:

- Fehl- oder Mangelernährung
- ungesunde Lebensrhythmen
- Bewegungsmangel
- Rauchen
- Stress

Suchtkranke ... finden oftmals keine Balance zwischen Arbeit und Ruhe, zwischen Anspannung und Entspannung. Es fällt ihnen schwer, jenseits des zuvor eingesetzten Suchtmittels innere und äußere „Strategien“ zur Entspannung zu entwickeln.

Angehörige haben... in Sorge um das suchtkranke Familienmitglied eigene Lebensbereiche vernachlässigt, weil sich ihr Denken, Fühlen und Wirken, oft bis zur Erschöpfung, ausschließlich mit dem erkrankten Familienmitglied befasst hat.

Langjährige Mitglieder engagieren...

sich im Rahmen eines Ehrenamtes in oft erheblichem Ausmaß für andere Suchtkranke bzw. für ihren Verband.

Die Herausforderung

Wer seinen unterschiedlichen Lebensbereichen bewusst Zeit und Aufmerksamkeit widmet und im Einklang mit



¹Selbsthilfebefragung der 5 Abstinenzverbände 2006

äußeren und inneren Rhythmen lebt ...erhöht seinen Energiehaushalt, seine Selbstregulierungsfähigkeit und leidet damit weniger unter Stress und Erkrankungen.

Was tut mir gut?

- Begegnungen mit anderen Menschen, gemeinsames Tun und gemeinsame Ziele.
- regelmäßige Bewegung (Angst-Reduktion)
- lustvoll, bunt und gesund ernähren
- lernen und Herausforderungen
- Sinn und Sinnliches
- die einfachen und schönen Dinge wahrnehmen....

Biologie der Sucht ist Belohnung... oder was macht Schokolade im Gehirn

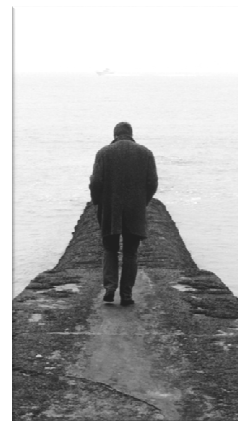
Das Motivations- und Belohnungssystem dient ursprünglich dem Überleben des Menschen. Belohnt wird Sexualität, Solidarität, Freundlichkeit, Beziehungsaufnahme, Lernen, Musik, Bewegung, Kunst, Nahrungsaufnahme (Fette, Zucker), Drogeneinnahme und vieles mehr.....

Verletzte Grundbedürfnisse ... Wünsche als Basis von Sucht:

- Orientierung
- Kontrolle
- **Bindung**
- **Selbstwertsteigerung**
- Selbstwertschutz
- **Lustgewinn**
- Unlustvermeidung

Änderungsmotivation als Basis gesundheitsförderlichen Verhaltens ist nicht leicht herstellbar...

„Ohne Not verändert sich nichts, am wenigsten die menschliche Persönlichkeit. Sie ist ungeheuer konservativ ... Nur scharfe Not vermag sie aufzujagen. So gehorcht auch die Entwicklung der Persönlichkeit keinem Wunsch, keinem Befehl und keiner Einsicht, sondern nur der Not; sie bedarf des motivierenden Zwanges innerer und äußerer Schicksale“
C.G. Jung (1875-1961)



Von der Last zur Lust... Anreize für das Belohnungssystem sind:

- Gruppenerleben – Angebote schaffen Veränderungsbereitschaft
- bewusste und gesunde Nahrungsaufnahme
- Beziehungen positiv gestalten
- Bewegung (steigert die endogenen² Opiate)
- nicht/ weniger Rauchen – Gruppe nutzen!
- Musik, Tanz, Kunst
- lustvolles Lernen
- Genuss-Training

²Endogen - körpereigen

- ... und
- ... und
- ... und den Spass am Leben nicht vergessen!

Was ich lernen kann/soll:

- negativen Stress (besser) bewältigen
- positiven Stress genießen
- Gruppe als Lernfeld nutzen – für mehr Gesundheit und neue Lebensperspektiven
- Einsamkeit überwinden
- sich sozial zugehörig fühlen
- soziale Verantwortung übernehmen
- ich helfe mir selbst, indem ich anderen helfe
- .. und ... und stolz sein auf den eigenen Erfolg und den der andern...

Die Thematik der **Einsamkeit** ist häufig ein zentrales Thema in den Suchtselbsthilfegruppen, deshalb hierzu einige Gedanken:

- Einsamkeit (soziale Isolation) ist genauso schädlich wie der Konsum von 15 Zigaretten am Tag und doppelt so schädlich wie Fettsucht.
- soziale Integration und soziale Aktivität sind gesundheitsfördernd
- sozial aktive Menschen haben eine höhere Lebenszufriedenheit
- sozial aktive Menschen haben eine längere Lebenserwartung

Für ein **Leben in Balance** ist die Betrachtung der unterschiedlichen Lebensbereiche und deren Ausgewogenheit entscheidend. Hierbei handelt es sich um die Vier-Säulen unseres Lebens:

- **Leiblichkeit:** körperliche Gesundheit, Bewegung, Ernährung, Entspannung, Sinnlichkeit...
- **Soziales Netz:** Familie, Partnerschaft, Freunde, Kollegen, Nachbarn, Beziehungs-/ Liebesfähigkeit ...
- **Arbeit/Leistung:** Beruf, Leistung, Anerkennung, Ehrenamt, Sinnvolles Tun, Geld/Vermögen ...
- **Werte:** Sinnfragen, Kraftquellen, Erfüllung, Hoffnung, Religion ...

Ist SuchtSelbsthilfe Gesundheitsförderung?

Gesundheitsförderung gehört das in unsere Gruppen und Angebote?

Oder geht es ausschließlich und allein um die Bewältigung der Suchtproblematik – und nichts weiter?

SuchtSelbsthilfe ist Gesundheitsförderung und trägt zur „zufriedenen Abstinenz“ bei! Gemeinsam „Gesundheit bauen“!

Ausrichtung auf gemeinsame „heilsame“ Ziele, Gruppenzugehörigkeit und soziale Beziehungen, anderen Menschen helfen als Sinnerfüllung, Spaß, Lebensfreude, gemeinsames Tun

Aktivierung von bisher verschütteten Möglichkeiten und Fähigkeiten

Zufrieden durch Aktivität !

Mit positiven Wünschen für die nachmittäglichen Arbeitsgruppen und die Suchtselbsthilfearbeit vor Ort schloss Frau Schneider ihre Ausführungen.



ERGEBNISSE AUS DEN ARBEITSGRUPPEN AM NACHMITTAG

ARBEITSGRUPPE 1 –

„Was? Was ist zufriedene Abstinenz für mich“

Frank Wahl, Freundeskreis Ohrdruf
Frank Hübner, Kreuzbund Sömmerda I

Wie sieht eine zufriedene Abstinenz in Rente aus?

Ich erfahre zufriedene Abstinenz durch einen normalen Lebensablauf ohne Alkohol, d.h. :

- kein Verlangen nach Alkohol
- ich muß keinen Alkohol mehr trinken
- meine Gedanken kreisen nicht mehr ständig um den Alkohol

Wie gehe ich mit zufriedener Abstinenz um?

- es ist eine Entwicklung über einen längeren Zeitraum
- ich erreiche Zufriedenheit durch Aktivität
- Einsicht für einen geregelten Ablauf
- meine Gedanken drehen sich nicht mehr um den Alkohol

Die Entwicklung hin zu einer zufriedenen Abstinenz erreichen viele durch einen geregelten, aktiven Tagesablauf über einen längeren Zeitraum. Durch die innere Ruhe verblassen die Gedanken an den Alkohol und eine zufriedene Einstellung ermöglicht eine zufriedene Abstinenz.

ARBEITSGRUPPE 2 –

„WARUM? MOTIVATION TROCKEN ZU BLEIBEN“

Volkhard Pappe, Erfurt
Klaus Maisel, Eisenach

Unzufriedene Abstinenz:

- zeitweise Trocken
- Saufdruck
- nichts geht vorwärts, jeder muss selber kämpfen

Zufriedene Abstinenz:

- Wendepunkt im Leben !!! selbstbestimmte Trockenheit
- positive Seiten der Trockenheit hervorheben und zum Lebensinhalt machen
- über Waagschale (mit/ohne) eigene Situation verbildlichen
- das trockene Leben ist wunderschön!
- Trockenheit und Zufriedenheit ist nicht im Selbstlauf erreichbar
- in den Gruppengesprächen kann gezeigt werden, wie lang, beschwerlich aber auch lohnenswert der Weg zur Trockenheit ist
- Gefühlswelt spielt eine wichtige Rolle
- Gruppe zeigt, dass man nicht allein ist

- ohne positive Selbstwerte keine Stabilität und Kontinuität in der Abstinenz
- so viele verschiedene Menschen es gibt, so viele Wege und Ansichten zur zufriedenen Abstinenz gibt es, jeder muss für sich die beste Lösung finden, auch experimentieren und bei Fehlschlägen andere Lösungen finden
- Selbstwertgefühl ist ein schönes Gefühl

Angehörige:

- haben meist zwei Seiten kennengelernt
- haben stete Angst vor Rückfall und daher häufiges Misstrauen
- Vertrauen in die Abstinenz des/der Partner/in bzw. Angehörige/n braucht Zeit und Erleben

ARBEITSGRUPPE 3 –

„Wie? Wie ist der Weg zu einer zufriedenen Abstinenz“

Horst Sroßynski, Weimar
Siegfried Langenberg, Erfurt

- Hilfe suchen, Hilfe annehmen, ohne Alkohol leben
- „Ich bin Mensch erster Klasse“
- bewusste Entscheidung zur Abstinenz
- Perspektiven für mein Leben suchen, Ängste überwinden
- zufrieden und abstinent sein
- sinnvolle Beschäftigung (z.B. Wandern, Hobby suchen, sich engagieren)
- bewusste Wahrnehmung der Umgebung, z.B. die Natur erleben
- innere Balance erreichen und halten
- Glaube an sich selbst und die eigene Stärke

Angehörige:

- Partner oder Partnerin: Blumen schenken, gemeinsam etwas unternehmen, offenes und ehrliches Gespräch, Mut machen, „Guten Morgen mein Herzblatt“, usw.
- Probleme ansprechen, Freundschaften schließen, in die Selbsthilfegruppe einbringen („Reden ist Gold“)
- eventuell Entscheidungen für sich selbst gemeinsam treffen
- Alltagsbewältigung, kleine Ziele setzen, Selbstwertgefühl, mein Gegenüber akzeptieren

ARBEITSGRUPPE 4 –

„Gruppe für Angehörige: Und wann bin ich zufrieden?“

Christine Knospe, Erfurt
Heidrun Hübner, Sömmerda

Was tut mir gut?

Wie oft tue ich etwas für mich?

Was habe ich in der Selbsthilfegruppe gelernt und wie habe ich mein Verhalten geändert?

Die meisten Teilnehmer haben über ihre Ängste gesprochen, z.B. die Angst vor dem Rückfall, Angst in das Kontrollverhalten zurückzufallen. Das Misstrauen bleibt häufig Ursache für Konflikte in der Beziehung zum abhängigen Familienmitglied.

Wie gehe ich mit meiner Angst um, wie kann ich diese Ängste meinem Partner/Angehörigen mitteilen ohne ihn unter Druck zu setzen:

- das Problem offen aus der eigenen Sicht ansprechen
- man kann nur an sich selbst arbeiten
- der Abhängigkeitskranke ist für sich selbst verantwortlich, Sucht ist nicht von außen kontrollierbar
- man muss auch loslassen können
- die Angst vor dem Rückfall bleibt, man muss lernen, dass sie einen nicht bestimmt
- man muss sich bewusst sein, dass man auch als Angehöriger schnell in alte Verhaltensmuster fällt

Bin ich immer noch Co-Abhängig auch wenn mein Partner/Angehöriger abstinent ist? Diese Frage beschäftigte alle Arbeitsgruppenteilnehmer, da bei der Abhängigkeitserkrankung zwischen nass und trocken unterschieden wird, aber bei der Co-Abhängigkeit noch kein adäquater Begriff formuliert wurde.

Zur Frage „**Wann bin ich zufrieden**“ ist aufgefallen, dass mehr Teilnehmer sich mit der Beantwortung schwer tun und nur langsam für die eigene Person herausarbeiten können was sie zufrieden macht. Häufig wird die Frage über den Partner/Angehörigen beantwortet.

Im Folgenden werden die aufgeschriebenen Antworten zu diesem Punkt aufgezählt:

- ... wenn meine Familie wieder Rückhalt bietet.
- Ich bin zufrieden, weil der Alkohol bei meinem Angehörigen keine Rolle mehr spielt und damit das Leben in Harmonie verläuft und ich auch innerlich ausgeglichen bin.
- Ich bin zufrieden, wenn wir über die jetzt und vergangenen Zeiten reden können, und zuhören!,... wenn ich Gottes Nähe spüre. In der Selbsthilfe habe ich gelernt, dass ich Angehörige bin.
- Wenn der Partner zufrieden ist, über Alles offen reden zu können.
- JETZT! So wie mein Leben ist, bin ich zufrieden! Meine Ängste, mein Misstrauen ist auf eine normale Ebene „geschrumpft“, innere Zufriedenheit!
- Ich wäre zufrieden, wenn mein Partner seine schauspielerischen Verhaltensmuster aus seinen Trinkphasen ablegt! Oder wenn er mir die Gründe dafür erklären würde! Besonders zufrieden bin ich, wenn er nicht trinkt! Ganz besonders zufrieden bin ich, wenn ich mein Leben für mich gestalte und ich in mir ruhe!
- Wenn ich ganz nah bei mir bin, die Natur spüre, mein Leben selbst gestalten kann, wenn ich mit Paula im Cafe bin.
- Wenn mein Mann mit seiner Situation zufrieden ist. Wenn wir gemeinsam die Alltagsprobleme lösen. Unser Leben wieder lebenswert ist.
- ... wenn ich mein Leben selber gestalten kann und mir nichts aufgedrückt wird.

ZUSAMMENFASSUNG

Die zufriedene Abstinenz ist ein komplexes Themenfeld, welches in den Suchtselbsthilfegruppen einen hohen Stellenwert einnimmt. Der Schritt von einer stabilen in eine zufriedene Abstinenz stellt sich für viele häufig als diffus dar.

Zufriedene Abstinenz ist eine permanente Herausforderung an jeden Einzelnen, die wenn sie erreicht wird keine Selbstverständlichkeit darstellt. Sie stellt eine stetige Herausforderung an die Ansprüche zur eigenen Lebensqualität dar, ohne dass sich die Gedanken ständig um das Thema Alkohol drehen.

An diesem Tag haben sich die Teilnehmer/innen der Fachtagung dieser Thematik auf verschiedenen Wegen und von unterschiedlichen Ausgangslagen genähert. Mit dem Einführungsvortrag von Wiebke Schneider wurde die Begrifflichkeit und ihre verschiedenen Bedeutungsebenen aufgezeigt. Dies ermöglichte den Teilnehmer/innen die anschließende Auseinandersetzung in den Arbeitsgruppen.

Ziel war es, einen Austausch über dieses Dauerthema in den Suchtselbsthilfegruppen anzuregen und eine Grundlage für die Gruppenarbeit vor Ort zu bieten. Die Teilnehmer/innen können ihre Erfahrungen und Erkenntnisse in ihren Suchtselbsthilfegruppen nutzen und weitere Diskussionen anregen.

Das Wissen um die Individualität bei der Bewältigung der Abhängigkeitserkrankung und dem Umgang mit der Abhängigkeit eines Angehörigen ist Grundlage für die Selbsthilfearbeit. Nur mit diesem Grundverständnis können sich die Gruppenmitglieder auf Augenhöhe begegnen und mit den Berichten zu ihren eigenen Bewältigungsstrategien andere motivieren ihren eigenen Weg zu finden.

Auch in diesem Jahr wurden die Problemlagen der Angehörigen in der Arbeitsgruppengestaltung berücksichtigt. Angehörige von Suchtkranken bilden einen wichtigen Bestandteil in der Suchtselbsthilfestruktur. In vielen Gruppen vor Ort sind sie fester Bestandteil der Gruppenarbeit. In einigen Städten gibt es auch Angehörigengruppen, ohne Mitglieder die eine eigene Abhängigkeitserkrankung haben. In einem speziellen Beispiel sind dies die Elternkreise von Angehörigen Drogenabhängiger.

Für alle Betroffenen (Abhängige und Angehörige) ist es eine stete Auseinandersetzung mit dem Thema. Wir wissen, dass die zufriedene Abstinenz am Ende eines schweren Weges stehen kann und wünschen allen Betroffenen viel Kraft, die Unterstützung einer Suchtselbsthilfegruppe und den nötigen Optimismus sich der Herausforderung zu stellen.

Hinweis: Im Interesse der der besseren Lesbarkeit wird im vorliegenden Positionspapier darauf verzichtet, die männliche und weibliche Form zu verwenden. Es sind selbstverständlich immer beide Geschlechter gemeint.

Impressum:



Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Arnstädter Straße 50, 99096 Erfurt

Tel.: 0361 – 74 64 585, Fax. 0361 – 74 64 587

Mail: info@tls-suchtfragen.de

Web: www.tls-suchtfragen.de

Die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V. wird gefördert vom Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit und der Deutschen Rentenversicherung Mitteldeutschland.