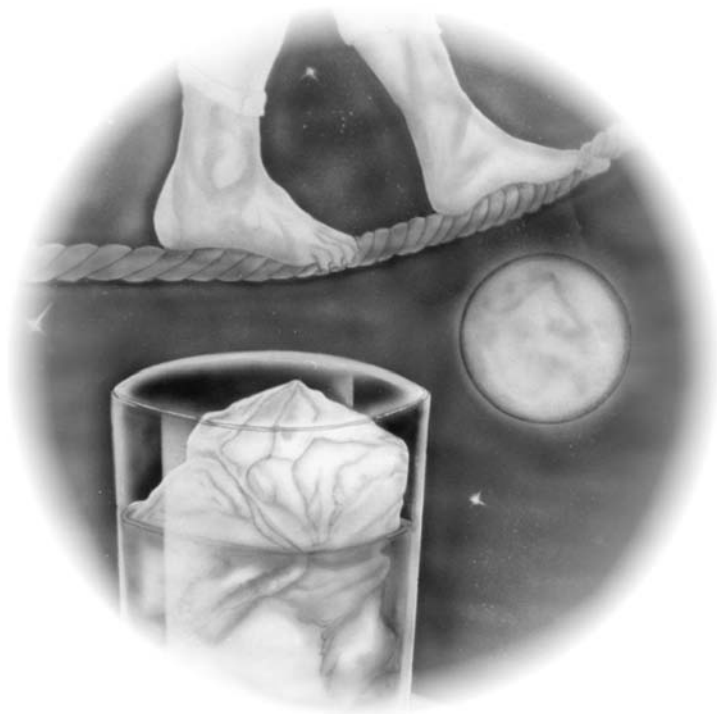


9. Fachtag der Thüringer Suchtselbsthilfe „Suchtselbsthilfe und Ehrenamt“



1	Begrüßung – Manfred Fiedelak Vorstand der Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.	3
2	Grußwort zur „Wertschöpfung des Ehrenamtes“ Brigitte Manke – Geschäftsführerin der Thüringer Ehrenamtsstiftung	5
3	Ehrung engagierter Mitglieder der Thüringer Suchtselbsthilfegruppen durch die Thüringer Ehrenamtsstiftung – Frau Manke	7
4	„Selbsthilfe und Ehrenamt – Ehrenamt in der Suchtselbsthilfe“ Rolf Schmidt – Bundesverband der Freundeskreise	8
5	„Ich engagiere mich, weil ...“	15
6	Ergebnisse der Arbeitsgruppen	18
6.1	AG 1: „Öffentlichkeitsarbeit / regionales Netzwerk“	18
6.2	AG 2: „verschiedene Ehrenämter zusammen / Ehrenamt leben“	19
6.3	AG 3: „Motivation zum Ehrenamt und Mitarbeit / finanzielle Unterstützung“	21
6.4	AG 4: „Angehörige im Ehrenamt“	22
7	Zusammenfassung	23

Hinweis:

Im Interesse der besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Broschüre meist auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Bezeichnungen gelten in jedem Fall für beide Geschlechter.

1 BEGRÜSSUNG – MANFRED FIEDELAK VORSTAND DER THÜRINGER LANDESSTELLE FÜR SUCHTFRAGEN E.V.

Liebe Frauen und Männer
der Selbsthilfegruppen und
Selbsthilfeverbände,
Liebe Angehörige und Interessierte,
Sehr geehrte Frau Manke,
Sehr geehrter Herr Schmidt,
Liebe Frau Plöttner und
Liebe Frau Krieger,



Suchtselbsthilfetag – heißt Begegnung,
Erfahrungsaustausch, miteinander arbeiten und Gemeinschaft erleben.

„Suchtselbsthilfe und Ehrenamt“ ist das Thema des neunten Fachtages.

Meinen Vater und meinen Großvater habe ich vor 40 Jahren immer wieder bewundert. Nach dem Feierabend oder an den kurzen Wochenenden haben sie unentgeltlich an der Renovierung der Freyburger Kirche und des Pfarrhauses mitgearbeitet. Die alte Tante Martha, so wurde sie jedenfalls von uns genannt, wurde von meiner Mutter regelmäßig besucht. Als Kinder durften wir mit. Während meine Mutter bei Tante Martha sauber machte, saß Tante Martha mit uns am Tisch und spielte. Später, ich war ca. zwölf Jahre alt, kaufte ich nach der Schule für Tante Martha ein. Neben diesen praktischen Arbeiten hatte mein Vater den Vorsitz im Gemeindegemeinderat und spielte im kirchlichen Posaunenchor mit. Durch diese Vorbildwirkung meiner Eltern war für mich die ehrenamtliche Tätigkeit in der kirchlichen Jugendarbeit, Posaunenarbeit als auch bei ganz praktischen Arbeitseinsätzen eine Selbstverständlichkeit. Während meiner theologischen Ausbildung wurde die ehrenamtliche Mitarbeit gefordert. So kam ich zu der evangelischen Suchtkrankenhilfe. Hausbesuche, gestalten von Gruppenstunden und das Begleiten von Betroffenen und Angehörigen gehörte zu dieser ehrenamtlichen Arbeit. Ich bin heute sehr dankbar für diese Vorbilder, und dass ich die Suchtkrankenhilfe kennenlernen durfte. Gleichzeitig konnte ich auch immer wieder die Spannung spüren, wenn die ehrenamtliche Arbeit fast die ganze freie Zeit ausfüllte.

Heute erlebe ich in den Selbsthilfegruppen sehr engagierte ehrenamtliche Mitarbeiter. Dazu gehören die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die den Raum liebevoll gestalten, Kaffee kochen und den Tisch decken, Hausbesuche machen, unterwegs sind als Lotse für Betroffene oder Angehörige, sich in Arbeitskreisen engagieren und auch politisch tätig sind, um der Suchthilfe ein Gesicht zu geben.

Wenn ich mit Betroffenen im Gespräch bin, höre ich oft von ihnen: „Ich engagiere mich, weil ich von anderen die Hilfe erfahren habe. Nun möchte ich auch anderen helfen. Mir wurde geholfen und darum will ich auch anderen helfen.“

So hat auch Ehrenamt in der Selbsthilfe mit Vorbildwirkung zu tun. Aus der eigenen Betroffenheit wird ein Ehrenamtlicher Mitarbeiter in der Suchtselbsthilfe.

Auch heute, an diesem Tag, werden wir dieses Engagement würdigen. Ich freue mich, dass Frau Manke wieder zugesagt hat und auch diese Auszeichnung vornehmen wird. Und ich bin gespannt auf den Vortrag von Herrn Schmidt, der diese beiden Stichpunkte „Suchtselbsthilfe und Ehrenamt“ in seinem Vortrag aufnimmt. Vielen Dank für die Ehrenamtlichen, die sich bereit erklärt haben, uns Einblicke in ihr Ehrenamt in der Selbsthilfe zu geben.

An dieser Stelle ein ganz großes herzliches Dankeschön für alle ehrenamtliche Arbeit in den Gruppen, für die Gespräche, für die Begleitung und die Unterstützung, die Arbeit bei Veranstaltungen und auch die ehrenamtliche Arbeit in Gremien.

Im Namen des Vorstandes der TLS, besonders von der Vorsitzenden Frau Rupp, möchte ich Ihnen für diesen Tag einen guten Start, interessante Vorträge, frohe Begegnungen und einen Abschluss mit Überraschung wünschen.

Als TLS Vorstand sagen wir ein herzliches Dankeschön für die Mitarbeit dem Fachausschuss Selbsthilfe bei der Vorbereitung des Selbsthilfetages.

Dieses Dankeschön gilt auch den Mitarbeitern der TLS – Frau Krieger und Frau Plöttner für die wichtige Arbeit der Organisation. Als Mitarbeiterin der TLS ist Frau Plöttner zum letzten Mal auf diesem traditionellen Selbsthilfefachtag. Sie beendet zum 31.10.2014 ihre Arbeit in der TLS. Zehn Jahre hat sie sich für die Suchtselbsthilfe im Rahmen der TLS eingesetzt. Sie hat mit ehrenamtlichen Mitarbeitern der Suchtselbsthilfe ein Gesicht gegeben, die Zeitlosigkeit mit einem zeitlosen Kalender dafür gesorgt, dass Selbsthilfe ihre Arbeit der Öffentlichkeit präsentieren kann und die Weiterbildung der Selbsthilfe gefördert. Ein ganz herzliches Dankeschön im Namen des Vorstandes.

2 GRUSSWORT ZUR „WERTSCHÖPFUNG DES EHRENAMTES“ BRIGITTE MANKE – GESCHÄFTSFÜHRERIN DER THÜRINGER EHRENAMTSSTIFTUNG

Der Fachtag der Thüringer Suchtselbsthilfe wird seit 2006 jährlich am letzten Samstag im September von der Thüringer Landesstelle durchgeführt. Ich bin sehr gern hierhergekommen, ich bedanke mich erst einmal dafür, dass es Sie gibt und dass Sie viel Gutes tun. Ich glaube, ich bin heute bei einer Veranstaltung zu Gast, die sich schon seit langem eine fast feste Stellung und eine Tradition begründet hat.



Das Wunder des Ehrenamtes (Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung)

Jeder dritte Deutsche hat ein Ehrenamt inne.

Warum opfern die Menschen Zeit und Kraft, ohne bezahlt zu werden?

Ganz einfach es gibt ihrem Leben Sinn. Wenn der Staat zu stark wird, lähmt er die private Initiative und verdrängt auch das freiwillige Engagement in Vereinen, Stiftungen und anderen wohltätigen Organisationen. So argumentieren Kritiker des ausufernden Sozialstaates. Da kümmert sich dann niemand mehr selbst um die Armen und Alten, man überlasse das getrost Vater Staat.

Stimmt diese These?

Auffällig ist, dass es auch in einem Land mit einem relativ starken Staat wie in Deutschland viele Ehrenamtliche gibt. Jeder dritte Deutsche über 14 Jahre ist irgendwo freiwillig engagiert. Diese Quote ist in den letzten zehn Jahren erstaunlich stabil geblieben – obwohl die soziale Fürsorge erweitert wurde, der berufliche Stress eher zu- und die verfügbare Freizeit eher abnahm.

Ein altmodisch anmutendes Wort hat Konjunktur.

Das „Ehrenamt“, von einer Generation noch belächelt als Rest aus einer großväterlichen Welt, wurde wieder zu einem Wort in der vorderen Reihe der Aktualität. Es taucht in vielen Tageszeitungen auf, macht die Runde in Talkshows und regt nationale Kampagnen an, wie die Bundesaktionswoche des bürgerschaftlichen Engagements unter Schirmherrschaft des Bundespräsidenten. Und in der Volkssolidarität denke ich an die Veranstaltung heute, welche unter dem Motto „**Die Welt lebt von den Menschen, die mehr tun als ihre Pflicht**“ steht und im letzten Jahr fast auf den Tag genau in Meinigen stattfand.

Die Frage stellt sich, ist dies erstaunlich?

Nein erstaunlich ist viel mehr etwas anderes, nämlich, dass man über die neue Karriere eines Begriffs aus dem vorletzten Jahrhundert überhaupt staunt. Da gibt es nichts Nostalgisches. Die Renaissance des Ehrenamtes ist die Folge einer allmählichen Entdeckung. Hinter diesem Wort liegt etwas, das man als eine der größten Ressourcen für die Zukunft nennen kann. Zugleich ist das Ehrenamt ein Schlüssel zu einem der künftigen Faktoren im kommunalen Gemeinwesen und einem lebensbejahenden Dasein. Daran schließt sich die Frage:

Warum ist das Ehrenamt eine der größten Ressourcen für die Zukunft?

Weil es gegenüber dem Verschwinden nicht erneuerbarer Energien eine gesellschaftliche Energiequelle ist, die sich immer wieder erneuern kann und das hat eine außerordentliche humanitäre Bedeutung für und in einer Gesellschaft. Kurzum der freiwillige Einsatz für die Gemeinschaft und das Gemeinwohl führen schon längst kein Schattendasein mehr.

Allein die Fakten sprechen für sich.

Die Tatsache, dass in rund 350.000 Vereinen in Deutschland fast 12 Mio. Menschen ehrenamtlich tätig sind, macht geradezu utopische Hochrechnungen im Sinne gemeinsinniger Wertschöpfung möglich. Und der soziale Bereich rangiert in dieser gesellschaftlichen Werteskala ganz vorn.

Schauen wir auf die in Thüringen, auf das Hier und Heute, dann engagieren sich über **170 Suchtselbsthilfgruppen mit mehr als 2.500 Mitgliedern bei der Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.**

Ihr ehrenamtliches Engagement, und da möchte ich Sie hier im Saal persönlich ansprechen, ist breit gefächert. Da ist: Der Vorsitzende oder das Mitglied wie Herr Günter Dözl, Herr Jürgen Ehlerding oder Herr Gunter Ehrsam, welche stellvertretend das Thüringer Ehrenamtszertifikat erhalten haben oder das Mitglied als helfende Hand in sozialen Einrichtungen ... *15 Thüringer Ehrenamtszertifikate durfte ich persönlich mit überreichen.* ... oder der Nachbarschaft wo unmittelbar Hilfe organisiert wird damit Einsamkeit sich nicht breit machen kann – da ist der, ... der Organisator, der Betreuer und der Begleiter ... diese Aufzählung ist bestimmt nicht vollständig und abschließend, sie unterstreicht und vermittelt aber die Vielfalt und den damit geleisteten Einsatz für das Gemeinwesen.

Ehrenamt muss und soll Spaß und Freude bringen!

Schaut man in aktuelle Studien zum Ehrenamt, kristallisieren sich vier Motivationsgründe für ein ehrenamtliches Engagement heraus: 1. Helfen und 2. Pflichtbewusstsein, 3. Gestaltungswille und insbesondere 4. Eigeninteresse, das am häufigsten benannte Motiv für ein ehrenamtliches Engagement. Eigeninteresse als Motivation hört sich erst einmal sehr selbstsüchtig an, ist jedoch die Triebfeder schlechthin. Was fällt unter diesen Begriff? Eigene Interessen verfolgen, auf andere Gedanken kommen, Kompetenz gewinnen, nicht in ein Loch fallen, aus dem Haus kommen sind nur einige dieser Gründe.

Es geht dabei jedoch nicht um egoistische Ansprüche, sondern um den Wunsch, durch die freiwillige Tätigkeit einen erlebbaren Zusammenhang zwischen Gemeinwesen und eigener Lebenswelt herzustellen. Dort, wo ich neue Freunde finde, persönliche Interessen wahrnehmen kann und es Raum für die Lösung eigener Probleme gibt, macht Freiwilligen beziehungsweise Ehrenamtsarbeit Spaß. Und Spaß zu haben ist sicher ein Garant einer fortdauernden Tätigkeit.

Aber auch Lob und Anerkennung dafür, dass jemand über seinen eigenen Tellerrand hinausschaut, bereit ist, freiwillig und oft genug auch ehrenamtlich etwas für die Zukunft der Gesellschaft zu tun, ist noch selten.

Heute ist eine dieser seltenen Gelegenheiten. Und ich erkenne in der Ausrichtung dieser Veranstaltung – und der Verleihung von Ehrenamtszertifikaten an verdienstvolle Mitglieder für ihr Wirken, welche stellvertretend für die vielen ehrenamtlichen Helfer, die zugleich Repräsentanten der Thüringer Suchtselbsthilfe sind – die Bereitschaft, freiwilliges Engagement künftig nicht mehr nur zu fordern sondern gezielt durch Anerkennung zu fördern. Denn dieses Engagement ist da. Es steht mit Ihnen den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der heutigen Veranstaltung vor uns. Ich hoffe für uns alle, dass dieses Engagement anhält und sich weiter verbreitet. Nur gemeinsam kann es uns durch Ihren Beitrag gelingen Thüringen lebenswert zu erhalten und zu gestalten.

Ihnen gebühren mein Dank und meine Anerkennung.

3 EHRUNG ENGAGierter MITGLIEDER DER THÜRINGER SUCHTSELBSTHILFGRUPPEN DURCH DIE THÜRINGER EHRENAMTSSTIFTUNG – FRAU MANKE

Im Namen der Thüringer Ehrenamtsstiftung überreichte Geschäftsführerin Brigitte Manke die Auszeichnung von Mitgliedern der Thüringer Suchtselbsthilfgruppen mit dem Thüringer Ehrenamtszertifikat. Hierbei holte sie sich Unterstützung von Claudia Plöttner und Jeanette Krieger (Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.).

Die Auszeichnung mit dem Ehrenamtszertifikat dient der Würdigung und Wertschätzung der Ehrenamtlichen, die stellvertretend für all die Engagierten stehen. Die so jährlich stattfindende Ehrung im Rahmen des Fachtages rückt zudem das öffentliche Bewusstsein für das Ehrenamt innerhalb der Suchthilfe in den Fokus.

Im Jahr 2014 wurden aus den Thüringer Suchtselbsthilfgruppen folgende Mitglieder geehrt (von links nach rechts):

- Ulrike Knauf, Blaukreuz Begegnungsgruppe Sonneberg
- Michael Nitschke, Selbsthilfegruppe Gesprächskreis Sucht Bad Langensalza
- Eva und Dettmar Germanus, Kreuzbundgruppe Sömmerda II
- Susanne und Peter Ilgen, Landesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe in Thüringen e.V.
- Rene Garbas, Freie Selbsthilfegruppe Weimar für Suchtkranke (konnte die Ehrung leider nicht persönlich annehmen)



4 „SELBSTHILFE UND EHRENAMT – EHRENAMT IN DER SUCHTSELBSTHILFE“ ROLF SCHMIDT – BUNDESVERBAND DER FREUNDKREISE

Sehr geehrte Damen und Herren,

zunächst einmal möchte ich mich herzlich für Ihre Einladung bedanken. Ich bin Ihrem Wunsch dieses Referat hier zu halten, gern nachgekommen, zumal ich hier ja vor der Selbsthilfe rede, die sich täglich in dieser Thematik befindet. Das Thema kann ich natürlich auch mit meinen eigenen Erfahrungen und meinem Werdegang in der Ehrenamtlichkeit gut verbinden. Deshalb erfahren Sie heute auch mehr über mich selbst und die für mich wichtigsten Erkenntnisse.



Mein Weg in die Selbsthilfe

Wie war das vor über 30 Jahren?

Nach meiner eigenen Therapie, damals noch 6 Monate, gründete ich mit ein paar Gleichgesinnten eine eigene Selbsthilfegruppe, da ich erkannt hatte, dass mir die Gruppengespräche in der Therapie viel gebracht hatten und ich diese Gemeinschaft von „Leidensgenossen“ nicht missen wollte.

Die Selbsthilfegruppenarbeit, wie sie in den 60er Jahren entstand (hauptsächlich durch die AA), ist als eine Methode zu verstehen, sich mit der eigenen Problematik in einer Gruppe Gleichbetroffener auseinanderzusetzen. Im Austausch mit anderen bedeutet das Erleben des besonderen Verständnisses unter Gleichbetroffenen. Durch diese Art des Austausches und der Reflexion in einer Gruppe mit den gleichen Problemen / Erkrankungen konnten viele Menschen ihre eigenen Kräfte und Fähigkeiten (wieder-) entdecken, diese mobilisieren, Hoffnung schöpfen und den Glauben an die Möglichkeit der Veränderung / Entwicklung erfahren.

Sie lernten, sich selbst zu helfen.

Diese „Methode“ der Selbsthilfe-Gruppenarbeit wurde früh, wenn auch eher zögerlich, von den anderen Selbsthilfeverbänden wie Kreuzbund, Blaues Kreuz, Freundeskreise und Guttempler, übernommen - was allerdings ihr Überleben sicherte, sie erfolgreich machte und zu einem angesehenen Teil des Hilfesystems für Suchtkranke werden ließ.

Was suchte ICH?

Ich kam aus der Therapie, war gerade einmal ein halbes Jahr trocken. Ich suchte Menschen, die mich annehmen – trotz meiner Suchtproblematik. Ich suchte Gesprächspartner, die mich verstehen konnten, denen ich von meinen inneren Kämp-

fen, Schwächen und auch von kleinen Fortschritten erzählen durfte. Ich wollte von den Erfahrungen der Menschen lernen, ich suchte Freunde sowie Gemeinschaft und ich wollte mich auf Menschen verlassen können – egal wie es kommen würde.

Die Sinnfindung in der Gruppe, die sich in ihrem Selbstverständnis und Leitbild nach den christlichen Grundwerten richtet, war und ist eine gesunde Basis für meine Arbeit. Nächstenliebe und Gottvertrauen ist hier wichtiger Bestandteil der Arbeit, wenngleich ich oft feststellen musste, dass „Wein gepredigt, aber Wasser ausgedient wird.“ Die Kirchengemeinde vor Ort war es, die uns einen Raum gab, uns aufnahm und in die Gemeinde integrierte, ohne Vorbehalte.

Mir selbst und meinem Selbstwertgefühl tat es auch unheimlich gut, zu sehen, wie ich mit meinen Freundinnen und Freunden Menschen helfen konnte. Ich sah wie Familien wieder gesunden und Kinder ihr Lachen wiederfanden. Dies war meine Motivation, mich in diesem Bereich weiter zu engagieren. Ich wollte ein Stück zurückgeben von dem, was ich erhalten hatte. Mittlerweile sind viele Jahre vergangen, aber diese Anfänge habe ich nicht vergessen und sie sind mir heute noch wichtig.

Die Gruppe wuchs, wurde bekannt und ein Netzwerk der Hilfemöglichkeiten entstand vor Ort und in der näheren Umgebung. Nach ein paar Jahren stellten wir fest, dass wir sozusagen „im eigenen Saft schmorten“ und schlossen uns, nach reiflicher Überlegung, dem Landesverband der Freundeskreise in NRW an. Hier konnten wir über den Tellerrand schauen, neue Erfahrungen und Fortbildungen bekommen, was der Gruppenarbeit sehr zugute kam.

Die Gruppe wurde e.V.

Hier nun beginnt mein / unser Einstieg in die Ehrenamtlichkeit. Die Betonung liegt auf „Amt“, denn zur Gründung des e.V. wurden Personen gebraucht, die Funktionen und Ämter übernahmen – Vorstand, Schriftführer, Kassierer. Es musste eine Satzung erstellt werden, Konten wurden eingerichtet, eine ordentliche Buchführung musste her, die Gemeinnützigkeit musste beantragt werden, um an Spenden und Bußgelder zu kommen usw. Sicherlich kennen das viele von Ihnen auch. Das Bürgerliche Gesetzbuch ist hier unsere neue Grundlage. Besonders wichtig ist hier der § 31a, der die Haftung beschreibt und regelt.

Aufgaben wurden verteilt wie z. B.:

- Delegierter zum LV NRW
- Öffentlichkeitsarbeit
- Präventionsarbeit
- Regionale Netzwerkarbeit
- Kontakte zu Ärzten, Gerichten, Beratungsstellen

Der Verein wuchs an, es gab bis zu sieben Gruppen wöchentlich, die natürlich auch entsprechende Gruppenbegleiter brauchten, die wiederum entsprechende Schulungen vom Landes- und Bundesverband bekamen, um mit Problemen in der Gruppe klar zu kommen und vor allem um sich auch kritisch mit sich selbst befassen zu können. Die Stadt stellte uns eigene Räumlichkeiten zur Verfügung, die dann natürlich auch Miete etc. kosteten.

Wenn man lange genug in einer Selbsthilfegruppe arbeitet, gibt es häufig den Wunsch, mehr zu tun. Man hat viel gelernt, im günstigsten Fall über sich, aber auch über das Wesen der eigenen Erkrankung und wie damit ‚gesünder‘ umzugehen ist. Das möchte man weitergeben, vor allen Dingen möglichst früh. Viele wollen dann anderen die Erfahrungen und das Leiden ersparen. Deshalb wirbt man öffentlich für den Besuch der Selbsthilfegruppe. Man stellt sich zum ersten Mal der Öffentlichkeit und erfährt Anerkennung. Man geht ins Krankenhaus und stellt die eigene Arbeit vor und erfährt Wertschätzung, wenngleich vielleicht nicht so sehr bei den Patienten, um die es geht, die angesprochen werden sollen. Man nimmt Kontakt zu den Ärzten auf. Man wird zum Experten in eigener Sache, man erwirbt Kompetenzen (erlebte und erworbene Kompetenz) und wird ein Vertreter der „Selbsthilfe“. Und es ist rasch geschehen, dass nicht mehr die Gruppenarbeit, die Hilfe zur Selbsthilfe, im Mittelpunkt der eigenen Aktivitäten steht, sondern die Tätigkeit außerhalb der Gruppe, das Verhandeln um Gelder, die Selbstdarstellung usw.

Verbandsarbeit

Und dann beginnt die ehrenamtliche Arbeit ohne Gruppe. Es stehen inzwischen andere Interessen im Vordergrund. Das Wichtigste war zunächst die Öffentlichkeitsarbeit. Die Arbeit der Gruppe sollte bekannt gemacht werden. Pressearbeit war gefragt, Info-Stände wurden besetzt, eigene Aktionen für die Bevölkerung der Stadt wurden initiiert.

Die eigene Betroffenheit und die Funktion ‚Vertreter der Selbsthilfe‘ ist eine Art ‚Eintrittskarte‘ in andere Zusammenhänge – außerhalb der Selbsthilfegruppe. Um diese Arbeit nach außen gut und erfolgreich machen zu können, reicht die eigene Betroffenheit nicht aus. Betroffenheit allein ist noch keine Kompetenz, erst wenn diese reflektiert ist und der bzw. die Betroffene sich in einem Gesundungsprozess befinden, kann Betroffenenkompetenz entstehen. Die vielfältigen Aktivitäten außerhalb der Selbsthilfegruppe, die Vertretungsaufgaben, der Einsatz in bestimmten Bereichen wie Öffentlichkeitsarbeit u.a. wird mit den Begriffen der freiwilligen Arbeit, des bürgerschaftlichen oder auch ehrenamtlichen Engagements beschrieben. Die - hilfreichen - Erfahrungen, die im Verlauf der eigenen Erkrankung, der eigenen Betroffenheit gemacht wurden, werden weitergegeben.

So steht dann Selbsthilfe nicht mehr nur für die Arbeit von Menschen mit den gleichen Problemen in einer Gruppe, sondern für die Auseinandersetzung mit der eigenen Betroffenheit und für die Bereitschaft, anderen Menschen in der gleichen Situation zu helfen.

Mein Werdegang in dieser Ehrenamtlichkeit charakterisiert sich grob umrissen wie folgt:

- Vorsitzender des Vereins seit 1981
- Delegierter zum Landesverband
- Stellv. Vorsitzender des LV
- Vorsitzender des LV (13 Jahre)
- Vorsitzender des Bundesverbandes (15 Jahre)

Heute:

- Vorsitz im örtlichen Freundeskreis
- Vorsitzender einer Drogeneinrichtung
- Ehrenvorsitze in Landes- und Bundesverband

Ehrenamt ist natürlich mehr als nur Gruppenteilnahme.

Oberste Priorität hat für mich nach wie vor die originäre Gruppenarbeit. Hier bin ich Freund und einfacher Gruppenteilnehmer und besuche wöchentlich meine Gruppe. In den Verbänden unterstützen diese ihre Mitglieder vor allen Dingen in vertikaler Richtung, das heißt, dass sie die Vertretung auf Bundes- und Landesebene übernehmen, dass sie sich verantwortlich fühlen für die inhaltliche Ausrichtung, für Aus- und Fortbildung, für die Öffentlichkeits- und Lobbyarbeit. Aber auch hier gibt es Satzungen, Statuten und Gesetze die beachtet werden müssen. Auch hauptamtliches Personal ist einzustellen, zu führen und zu überwachen, eine Menge Gremienarbeit ist zu leisten. Die finanziellen Grundlagen sind zu sichern und evtl. auszubauen. Dies alles bedingt einen hohen Zeitaufwand, der ehrenamtlich geleistet werden muss.

Aber zurück zu mir.

Nach persönlichen Niederlagen, mangelndem Selbstwertgefühl und Verlusten gaben mir die Erfolge meiner Tätigkeiten, die ich durchaus mit meinen Freunden teilte, viel Selbstvertrauen und Motivation. Ich merkte, dass ich etwas für unsere Sache bewegen konnte, dass ich Anerkennung bekam, und dass ich von meinen Mitgliedern in diesen Ämtern gewollt wurde. Also viele positive Dinge, die mir in meiner Suchtkarriere abhandengekommen waren. Ich konnte mich um das Allgemeinwohl meiner Mitmenschen kümmern, was mir dann auch Eigenwohl einbrachte.

Die Balance zu halten zwischen Allgemeinwohl und Eigenwohl war nicht immer leicht. Ich musste aufpassen, dass ich nicht zu sehr auf mein Eigenwohl bedacht war, denn nicht immer war meine Meinung die Richtige. So hätten mehr Absprachen vielleicht mehr gebracht. Die Gruppe vor Ort holte mich oft auch wieder auf den Boden der Tatsachen zurück und hielt mir den Spiegel vor, wenn es nötig war.

War mein ehrenamtlicher Einsatz sinnvoll und erfolgreich?

Es gab erfolgreiche Tage und Erlebnisse, aber auch negative Ereignisse. Einen Verband mit 16 Landesverbänden zusammenzuhalten und dessen Ziele zu verwirklichen, war nicht immer einfach. Aber viele Dinge konnte ich auch in Gremien und Arbeitskreisen herausholen. So z. B. die Finanzierung der Selbsthilfe nach § 20 und die Unterstützung durch die Deutsche Rentenversicherung. In vielen Begegnungen mit Politik, Fachpersonal und Verbänden war die Lobbyarbeit für die Selbsthilfe eine wichtige und positive Sache. Hier stand für mich die Netzwerkarbeit im Vordergrund.

Besonders wichtig war mir der Kontakt innerhalb der fünf Verbände. Hier gab es viel Freundschaft und Gemeinsamkeit. Unsere gemeinsame Statistik, in der wir die Ergebnisse unserer Arbeit darstellen konnten und können, ist hier besonders zu erwähnen. Damit wurde sehr deutlich, was wir durch unsere ehrenamtliche Arbeit dem Gemeinwohl an Kosten einsparen. An dieser Stelle möchte ich nochmals betonen, dass wir „unser Licht nicht unter den Scheffel stellen“ sollten, denn wir sind eine tragende Säule im Bereich der Suchtkrankenhilfe in Deutschland und nicht mehr wegzudenken.

Ich kann hier nicht alle Aufgaben aufzählen, die man als „Funktionär“ von Verbänden erledigen muss und kann. Wichtig ist, dass man Menschen um sich hat, die ein Team bilden können, sich die Arbeit aufteilen und sich ergänzen. Ohne meine Mitstreiterinnen und Mitstreiter in den Vorständen, Geschäftsstellen, Arbeitskreisen und Regio-

nen, wäre dies nicht möglich gewesen. Einzelkämpfer und Profilineurotiker haben keine Chance in unseren Reihen und auch außerhalb, etwas zu bewegen und anerkannt zu sein. Die Freundeskreise haben den Leitspruch „Miteinander – Füreinander“

Falls wir die Begabung, die Wertschätzung und die Beauftragung durch unsere Freundinnen und Freunde bekommen haben, können wir Motor für unsere Sache sein, können Impulse und Motivation geben.

Geld, Macht und Einfluss

Wenn die Spannung dann nachlässt und das ist bei mehr und mehr Terminen nun tatsächlich der Fall, dann kann man ganz viele Diskussionen, Auseinandersetzungen und Vorbereitungen auf einen recht einfachen Nenner bringen: Es geht auch um Geld, um Macht und um Einfluss.

Die Sitzungen, in denen es um Geld ging, dies sind nicht meine schönsten Erinnerungen. Ich habe gelernt, diese Dinge möglichst langfristig zu regeln, damit sie einem nicht schon so bald wieder auf den Tisch kommen. Beitragserhöhungen z. B. sind so ein Thema.

Macht – auch davon können Verbandsfunktionäre ein Lied singen. Zum einen geht es natürlich auch um sie selbst. Wo stehen sie in der Hierarchie? Im Verband? Im Vorstand? Wer finanziert? Wer kontrolliert? Wer kann ein ‚Machtwort‘ sprechen? Einfluss – das ist etwas anderes als Macht. Der Kampf darum ist ebenso stark. Sie können sich das sicherlich mit einigen Beispielen auch vor Augen holen. Denken Sie nur an ein Gremium, dem sie lange Zeit angehört haben. Und dann an die Situation, wenn entweder neu gewählt wurde oder wenn sich die Zusammensetzung änderte. In der ersten Zeit danach wird viel Zeit damit verbracht, dass sich die Hierarchie wieder einpendelt – wer ist der Größte? Das macht nicht immer Spaß.

Was ist das Ehrenamt wert?

Besonders Politiker betonen in ihren Reden und Lobeshymnen die Arbeit der Ehrenamtlichen, reden von Unterstützung und Wichtigkeit. Es werden Orden verteilt, Ehrungen gemacht und Urkunden überreicht. Beim Wort genommen, gibt es immer Gründe, die zumindest einer finanziellen Unterstützung entgegenstehen. Unsere Bundesverbände bekommen mittlerweile eine gute Unterstützung durch die Rentenversicherung, die Krankenkassen und über Projektförderung. Die Landesverbände haben schon Probleme. Z. B. in NRW wird die Geschäftsstelle für 120 Selbsthilfegruppen noch ehrenamtlich geführt. Eine Finanzierung zumindest einer halben Stelle ist nicht möglich. Die Gruppen vor Ort könnten auch teilweise bessere Rahmenbedingungen erhalten, wie mietfreie Räume etc.

Der Wert des Ehrenamtes ist natürlich nur ideell zu beziffern, ist aber für die Gesellschaft und den Menschen von hoher Bedeutung. Viele Hilfestellungen und menschliche Zuwendungen fielen einfach weg, gäbe es das Ehrenamt nicht. Unser Gemeinwohl würde großen Schaden nehmen.

Selbsthilfe zwischen Herz und Kommerz

Dies war auch eine Themenstellung Eurer Landesstelle und ich möchte gern auch hierauf noch eingehen.

Grundsätzlich schlägt mein Herz für die Selbsthilfe. Die Menschen in den Gruppen sind für mich wichtig. Ich habe ja eingangs schon beschrieben, was meine Erwartungen waren und was sie mir gebracht haben. Hier liegen die Wurzeln für meine Gesundheit und meine zufriedene Abstinenz. Die originäre Selbsthilfe sollte immer Mittelpunkt unserer Arbeit sein. Hier sollten wir uns auch nicht reinreden lassen und weiter nach dem Motto „Bewährtes erhalten – Zukunft gestalten“ arbeiten.

Natürlich ist Selbsthilfe heute nicht ganz ohne finanzielle Unterstützung möglich. Sie gibt es nicht zum Nulltarif. Spenden und Unterstützung ohne Bedingungen und Einflussnahme sind natürlich gern gesehen. Der Kommerz hat aber auch uns erreicht. Hier gilt es sehr wachsam zu sein. Neben Produkt- und Preisgestaltung sowie der Verfügbarkeit ist die Werbung der dritte umsatzrelevante Faktor von Waren und Dienstleistungen. Dies gilt auch für die Produkte der Suchtmittelindustrie. Extrem hohe Werbeausgaben belegen dies: Der Gesamtetat für tabak- und alkoholhaltige Produkte beträgt gegenwärtig rund 1 Milliarde Euro. Zielgruppen der damit finanzierten Kampagnen sind Altkonsumenten wie auch bislang nicht oder geringfügig erreichte Verbrauchergruppen (Frauen, Jugendliche, Kinder). Es entspricht der selbstverständlichen Ausrichtung wirtschaftlichen Handelns, mit diesen Maßnahmen den Konsum der beworbenen Produkte weitgehend zu erhöhen oder, wo dies unerreichbar scheint, auf möglichst hohem Niveau zu stabilisieren. In elementarem Widerspruch hierzu steht das Bemühen von Suchtprävention und Suchthilfe, im gesundheitlichen Interesse aller den Suchtmittelkonsum nachhaltig zu verringern sowie den Einstieg in diesen zu verhindern. Dabei wurden in den vergangenen Jahren zwar keineswegs genügende, doch Teilerfolge erzielt: Werbebeschränkungen, Altersgrenzen für den Kauf von Alkoholika und Zigaretten, Konsumbeschränkungen am Arbeitsplatz sowie in der Öffentlichkeit sind hier vor allem zu nennen. Dies geht einher mit einem teilweise sinkenden Image der genannten Produkte und ihrer Produzenten. Als Reaktion auf diese Entwicklungen ist seit geraumer Zeit das intensive Engagement der Suchtmittelindustrie im Bereich des Sponsorings zu beobachten. Von Sportveranstaltungen bis zu Parteitagen werden allgemein anerkannte Ereignisse des öffentlichen Lebens finanziert und unterstützt. Diese Strategie indirekter Werbung und Imageförderung ist in jüngerer Zeit in eine neue Dimension vorgestoßen. Durch finanzielles Engagement werden einerseits Maßnahmen der Suchtprävention materiell gefördert, ideell jedoch negativ beeinflusst. Neben solch direkter Einflussnahme wird durch derartige Kooperationen einerseits die Glaubwürdigkeit von Prävention gemindert, andererseits eine Atmosphäre geschaffen, die wohlwollende Zugeständnisse geradezu provoziert. Beides entspricht den wirtschaftlichen Interessen der Suchtmittelindustrie. Den gesundheitspolitischen Zielen der Suchtkrankenhilfe widerspricht es. Dies gilt insbesondere auch für die grundsätzliche Bemühung der Suchtmittelindustrie, ihre Produkte als Genussmittel oder Freizeitvergnügen mündiger, erwachsener Bürger zu positionieren. Denn erstens ist das Vorbild Erwachsener ein hervorragender Anreiz gerade für Kinder und Jugendliche, und zweitens beginnt beinahe jede Abhängigkeit mit dem zunächst geringfügigen Konsum von Suchtmitteln bzw. gelegentlichem Glücksspielen. Dies gilt für Zigaretten und Alkoholika aber auch für Geldspielautomaten. Ich weiß, dass in NRW einige Selbsthilfegruppen finanzielle Unterstützung von der Geldspielindustrie (Fa. Gauselmann) erhalten und auch annehmen. Aus den genannten Gründen betrachtet

die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen jegliche Präventionsarbeit unter Beteiligung der Suchtmittelindustrie als besonders subtile Maßnahme der Konsumförderung. Vor diesem Hintergrund lehnt die DHS jede finanzielle Beteiligung der Suchtmittelindustrie an ihrer Arbeit grundsätzlich ab. Im Interesse des Gesundheitsschutzes empfiehlt sie dieses Verhalten ebenso in der Suchtprävention und Suchthilfe tätigen Institutionen und Verbänden, insbesondere den Mitgliedsverbänden der DHS, ihren Untergliederungen und Einrichtungen. Ich schließe mich dieser Empfehlung an.

Lassen Sie mich zum Ende kommen. Vor einigen Jahren wurde mir dann vom lieben Gott die rote Karte gezeigt. Eine Krebsoperation zwang mich radikal kürzer zu treten. Ich stellte mich nicht mehr zur Wiederwahl, ging beruflich in den Vorruhestand und bin nur noch vor Ort aktiv. So ganz aufgeben konnte ich meine ehrenamtlichen Tätigkeiten nicht. Meinen Vorsitz im Freundeskreis gebe ich Ende des Jahres auf. Hier merke ich, dass es sehr schwer wird eine Nachfolge zu regeln. Mir geht es heute gut und ich habe sogar Zeit und Lust nach Erfurt zu kommen ganz ohne Stress. Über die Jahre und mit der Mehrzahl der Ämter bemerkte ich, dass ich auf einen Sockel gehoben wurde, dass man sich nur schwer vorstellen konnte, dass ich meine Ämter aufgebe.

Der Schritt in die Selbsthilfe war für mich, und sicher für viele von Ihnen auch lebensnotwendig. Vieles habe ich dort gelernt, viele Freundschaften geschlossen und durch sie meine zufriedene Abstinenz erreicht. Es waren stets die Mutigen, die eines Tages ein Boot beluden und sich auf den Weg machten zu neuen Ufern. Nicht alle sind angekommen. Aber die, die ankamen, haben Kontinente entdeckt und Inseln besiedelt. Ihr Aufbruch hatte Bedeutung für alle. Für unseren Alltag bedeutet dies: Oft gibt es auch hier Neues für uns. Wir entdecken überraschende Seiten an Kollegen und Freunden, wir erschließen uns ganz neue Lebensbereiche, indem wir zu malen beginnen, ein Instrument erlernen oder uns für einen Sport begeistern. Neue Begegnungsgefühle, neue Bewegungsgefühle, neue Lebensgefühle erwarten uns. Und irgendwo ist eine Tür, die darauf wartet, von uns geöffnet zu werden, vielleicht die Tür zu einer unserer Selbsthilfegruppen und damit zu einem trockenen und zufriedenen neuen Lebensgefühl. Hinter dieser Tür habe ich meinen Hafen gefunden, in den ich immer wieder zurückkehren konnte, der mich beschützte und mir Kraft und Sicherheit gibt. Es lohnt sich für Jeden, sich einen solchen Hafen zu suchen. Die Ausflüge von dort in das Ehrenamt waren lehrreich, teils anstrengend, aber auch gewinnbringend. Ein wenig mehr auf mich selbst zu achten, wäre sicher angebracht gewesen.

Dennoch kann ich heute sagen: **Selbsthilfe und Ehrenamt lohnt sich immer und überall. Man sollte jedoch immer seine Grenzen kennen und seine Basis nicht aus den Augen verlieren.**

Ich danke Ihnen für Ihre Geduld beim Zuhören.

5 „ICH ENGAGIERE MICH, WEIL ...“

Mehrere Vertreter aus Thüringer Suchtselbsthilfegruppen stellen sich und ihr ehrenamtliches Engagement vor.

Frank Hübner – „Wie ich zur Selbsthilfe gekommen bin.“

1990 war mein persönlicher Wendepunkt, der durch meine Tochter angeregt wurde und es folgte eine vierwöchige ambulante Therapie. Nach dieser ging ich wieder arbeiten, zu diesem Zeitpunkt ging ich auf Montage nach Frankfurt auf eine Baustelle – in dieser Zeit kam es zu einem Rückfall. Meine Therapeutin riet mir eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Ich meldete mich telefonisch bei einer AA-Gruppe und mein Ansprechpartner meinte: „Ich hole Dich 18:00 Uhr zur Gruppe ab“. Dies hat mich sehr beeindruckt, da ein fremder Mensch mir, ohne mich zu kennen, einfach seine Hilfe angeboten hat.



Nach 1 ½ Jahren habe ich mich zu Hause selbstständig gemacht und die erste freie Suchtselbsthilfegruppe in Sömmerda gegründet. Zu Beginn war die Gruppe nicht für Angehörige offen. Nach einigen Jahren wurde ich von Gerald Förster von der Caritas angesprochen und zu einem Wochenendseminar nach Würzburg eingeladen. Bei dieser Veranstaltung waren Angehörige dabei und ich machte die Erfahrung wie wichtig Angehörige für den Erfahrungsaustausch in einer Selbsthilfegruppe sind. Auch der offene Stuhlkreis als Methode für die Verbesserung der Gesprächsbereitschaft war eine wichtige Erfahrung für mich, die ich in meine Gruppe mitgenommen habe. Mit der Zeit stiegen die Teilnehmerzahlen in unserer Gruppe, so dass wir im Jahr 2000 unsere Gruppe teilen mussten.

„Suchtselbsthilfe ist für mich unerlässlich, da treffen sich Menschen mit dem gleichen Anliegen zum Austausch. Selbsthilfe braucht aktive Mitglieder, die Hilfe erfahren haben und dies an andere weitergeben möchten.“

Volkhard Pappe – „Ich engagiere mich, weil ich es gerne mache“

Nach meiner Therapie habe ich eine Selbsthilfegruppe gesucht und mehrere besucht. In der offenen Begegnungsstätte habe ich dann eine Gruppe gefunden, die zu mir passte. Gleich nach dem ersten Treffen habe ich den Schlüsseldienst übernommen, da ich als einziger ein Auto hatte und so den Schlüssel für die Gruppenstunde abholen konnte und weil ich einen Sprachfehler habe: „Ich kann nicht NEIN sagen.“



Mit der Zeit wurde ich für die Selbsthilfe im Verein verantwortlich und habe weitere Aufgaben übernommen. Ich habe hierbei Anerkennung erfahren und mich stark engagiert, leider habe ich mich hierbei selbst überschätzt und nach zwei Jahren kam es zu

meinem Rückfall. Aus dieser Erfahrung kann ich nur sagen: „Schaut auf Euch – was tut mir gut oder was tut mir nicht gut“.

Mit der Unterstützung der Gruppe habe ich meine Abstinenz wieder gefestigt. Ich erlebe immer wieder wie schwer es ist, jemanden für die ehrenamtliche Arbeit zu gewinnen. Ich bin seit einiger Zeit auch Lotse im Thüringer Lotsennetzwerk und engagiere mich gern für andere. „Meine Bezahlung, ist der Händedruck und die Umarmung, das ist für mich Gold wert. Und so wünsche ich Euch auch weiter viel Erfolg bei Eurer Arbeit“

**Matthias Schinkel –
„Ich kam vor 15 Jahren in die Selbsthilfe als Hilfesuchender.“**

In den ersten Jahren war ich Nutznießer der Gruppe und bin jetzt stellvertretender Gruppenleiter und Kassierer. Aus meiner Kindheit ist mir ehrenamtliches Engagement von meinen Eltern als vollkommen normal bekannt. Auch meine Tochter engagiert sich ehrenamtlich.



Als in meiner Gruppe der ehemalige Kassierer sein Amt niedergelegt hat, wurde ich mit dieser Aufgabe betraut. Bei der Übergabe handelte es sich um eine Tüte mit Geld und einigen Belegen. Ich hatte keine Vorstellung von der Aufgabe.

Ich habe ohne Therapie meinen Weg gefunden und im Rahmen einer Besinnungswoche vom Blauen Kreuz gemeinsam mit meiner Frau wichtige Erfahrungen gemacht. Diese Besinnungswochenenden finden regelmäßig statt und werden nicht vollständig refinanziert, weshalb ich mir die Aufgabe stellte mögliche Finanzierungen für die Gruppenmitglieder zu ermöglichen. Weitere Finanzierungsschwerpunkte sind die Ausbildung zum ehrenamtlichen Suchtkrankenhelfer, Seminare, Weiterbildungen und die Öffentlichkeitsarbeit.

Unsere Gruppe trifft sich wöchentlich und stellt sich im Klinikum Gera in der Suchtabteilung vor. In der Gruppe liegt mein Arbeitsschwerpunkt in der Organisation von Veranstaltungen und der Antragstellung von Fördermitteln bei der TLS für die Rentenversicherungsträger, Krankenkassen und der Stadt Gera. Auch in der thematischen Gestaltung von Gruppenabenden bin ich fest mit eingebunden. Im Anschluss an die Veranstaltungen bin ich auch für die Nachweisführung über die verwendeten Mittel zuständig. Eine hohe Transparenz der Mittelverwendung innerhalb der Gruppe ist für mich insbesondere wichtig.

Wolfgang Kuhlmann – „Ich engagiere mich, weil ich aus meiner eigenen Betroffenheit etwas weiter geben möchte.“

Aus unserer Selbsthilfegruppe haben wir 1998 gemeinsam ein Arbeits- und Beschäftigungsprojekt für arbeitslose, suchtkranke und –gefährdete Menschen gegründet. Da war viel ehrenamtlicher Einsatz bei allen Beteiligten gefragt. Auch weil ich meine Fähigkeiten und Fertigkeiten wieder einsetzen konnte, hat mir das unheimlich Spaß ge-

macht. Und vor Allem: Ich „musste“ plötzlich nicht mehr trinken. Eine große Hilfe am Anfang meiner Abstinenz, denn ich war noch am Anfang.



Als mich Frank Wahl, damals Sprecher des Fachausschusses Selbsthilfe bei der TLS, fragte, ob ich dort nicht die Aspekte „Arbeit und Integration (sozial und beruflich)“ mit einbringen könne, sagte ich zu und arbeite seit 2000 aktiv in der Thüringer Suchtselbsthilfe mit.

Als die TLS Anfang der 2000er Jahre in ihrer Existenz gefährdet war, haben sich nicht zuletzt mehrere aktive Vertreter der Thüringer Selbsthilfe mit großem Engagement und letztendlich auch mit Erfolg für ihr Weiterbestehen eingesetzt.

Dies sind nur einige Beispiele unserer und auch meiner ehrenamtlichen Arbeit. Sie macht Spaß. Nicht immer, aber meistens. Die positiven Rückmeldungen aus meinem Umfeld, aber auch die kritischen Hinweise haben mich gestärkt und mich in meiner abstinente Lebensführung bestätigt.

Ich werde auch in Zukunft in der Gruppe nicht nur „konsumieren“, was für sehr viele Gruppenteilnehmer aber auch vollkommen in Ordnung ist; ich möchte mit gestalten.

Anderen etwas zu schenken, bereitet oft ein größeres Glücksgefühl, als sich selbst und allein etwas zu gönnen. Auch weil die Rückmeldung auf Geschenke meistens so positiv ist. Und dieses „Geben“ tut der eigenen Seele einfach gut. (sinngemäß Dr. v. Hirschhausen) Wir, in der Suchtselbsthilfe, schenken unser Engagement, unsere Erfahrungen und unsere Zeit und bekommen dafür eine direkte Rückmeldung. Auch dafür lohnt es sich.

Christine Knospe – „Ich engagiere mich, weil ich Freude an der Elternarbeit habe und Hoffnung geben möchte.“

Ich bin vor über 10 Jahren auf Grund des Heroinkonsums meiner Tochter (damals 15 Jahre alt) in die Suchtberatungsstelle gegangen und habe dort in einer angeleiteten Gruppe meine ersten Erfahrungen gemacht. Am Anfang dachte ich, dass ich in der Gruppe erfahre, was ich mit meiner Tochter machen muss, damit sie keine Drogen mehr nimmt. Das war natürlich nicht der Fall. Erst als ich gelernt habe mich um mich selber zu kümmern, wurde es für mich besser.



Diese Erfahrung geben wir im Elternkreis weiter und seit sechs Jahren treffen wir uns zu einem Wochenende im Jahr mit Eltern und Angehörigen aus den verschiedenen Elternkreisen in Thüringen. Über die Jahre haben wir unterschiedliche Kontakte auch zu anderen Elterngruppen und –initiativen, so haben wir uns am vergangenen Wochenende mit Jürgen Heimchen und einer Gruppe von der Wuppertaler Elterninitiative in Weimar zu einem Austausch getroffen.

In den Elternkreisen kommen immer wieder neue Eltern und Angehörige, die unsere Unterstützung für den Umgang mit ihrer familiären Situation benötigen und ich freue mich, wenn sie sich in die Gruppe integrieren. Für uns Angehörige ist das Lernen eines gesunden Egoismus am wichtigsten.

6 ERGEBNISSE DER ARBEITSGRUPPEN

6.1. AG 1: „ÖFFENTLICHKEITSARBEIT / REGIONALES NETZWERK“

Frank Hübner, Kreuzbund Sömmerda I

Fragestellung

- Was ist mit Netzwerkarbeit gemeint?
- Öffentlichkeitsarbeit – aber wo?

Ergebnisse

- Zusammenarbeit mit Partnern – denn nur wenn Suchtselbsthilfe bekannt ist, kann sie vermitteln und in der Not helfen
- Partner sind auch nötig, um entsprechende Gelder zu akquirieren
- Selbsthilfegruppen bieten eine geeignete Basis, um Netzwerkarbeit zu betreiben; so kann das eigene Netzwerk (Familie und Freunde) eingebracht werden
- Suchtselbsthilfe muss im Gespräch bleiben, dies gelingt unter anderem mittels Falblätter, die z. B. bei Ärzten ausliegen (hier empfiehlt sich jedoch die Auslage am „stillen Örtchen“)
- empfehlenswert sind Kontakte zum Jobcenter, auch Fallmanager können vermitteln
- effektive Zusammenarbeit kann gesichert werden, wenn die Selbsthilfegruppen aufeinander zugehen; so auch in Saalfeld, hier arbeiten die Gruppen zusammen (z. B. gemeinsame Falblätter)
- Aufklärungsarbeit ist auch in Schulen oder Jugendzentren möglich
- Aufbau der Kreuzbundgruppe Erfurt: Pfarrer unterstützt die Öffentlichkeitsarbeit, die zunächst die Vorstellung der Gruppe beinhaltet; man muss sich zeigen und an Veranstaltungen teilnehmen, um Menschen kennenzulernen
- „Das Schöne bei der Netzwerkarbeit ist, dass es immer einen gibt, den das Thema interessiert und der es in das eigene soziale Umfeld einbringt und somit wieder neue Menschen dafür sensibilisiert.“
- Beratungsstellen schließen um 18 Uhr – Selbsthilfe hat 24 h geöffnet
- fundamentale persönliche Kontakte müssen erarbeitet und gepflegt werden
- die Kontakte zu den Treffen einladen, um zu zeigen wie offen über die Themen gesprochen wird
- die Erfahrung zeigt, dass die Meisten nicht aufgrund von Falblättern aufmerksam werden, sondern durch Mund-zu-Mund Propaganda
- Falblätter dienen eher als Informationsmaterial – die Menschen mitzureißen gelingt jedoch über den persönlichen Kontakt
- man muss authentisch sein, um sich im Netzwerk fest zu verankern; ein Programm von Herrn Kurth aus Gera, das wie ein Quiz / Memory aufgebaut ist, soll für das

Thema „Alkohol“ sensibilisieren, spielerisch kann man so auch bei Veranstaltungen ins Gespräch kommen

Handlungsbedarf

- Zusammenarbeit verstärken z. B. Blau Kreuz Gruppen aus Thüringen
- SAGS in Erfurt thematisieren und wieder vorantreiben

Zusammenfassung

- das Netzwerk ist essentiell für die Suchtselbsthilfe
- Netzwerkarbeit ist das, was jeder macht
- Netzwerk ist überall – in der Familie, bei den Arbeitskollegen, bei Freunden
- alles steht und fällt mit den Menschen, die dafür leben

6.2. AG 2: „VERSCHIEDENE EHRENÄMTER ZUSAMMEN / EHRENAMT LEBEN“

Siegfried Langenberg, Abstinenzclub Montagsgruppe Erfurt

In der Vorstellungsrunde haben die Teilnehmer über ihre ehrenamtliche Tätigkeit berichtet. Sie arbeiten neben der ehrenamtlichen Tätigkeit in der Suchtselbsthilfe auch in anderen Vereinen, Aktionen, Kirchengemeinden u.a. In dieser Gruppe wurde deutlich, dass die ehrenamtliche Arbeit in der Suchtselbsthilfe ein wichtiger Bereich ist.

Anmerkung des Verfassers: Es stellt sich die Frage: Ob in den anderen Ehrenämtern auch über das Ehrenamt in der Suchtselbsthilfe von den Betroffenen gesprochen wird? Wenn es geschieht, können wir an dieser Stelle feststellen, dass eine Vernetzung zwischen Suchtselbsthilfe und anderen Ehrenämtern besteht.

Fragestellungen

- Wieviel Ehrenamt ist von den einzelnen ehrenamtlichen Mitarbeitern leistbar?
- Wie kann ich es lernen, Prioritäten bei den verschiedenen ehrenamtlichen Tätigkeiten zu setzen?
- Ehrenamt und Familie in Einklang zu bringen ist eine große Herausforderung. Wie kann ich diesen Einklang für mich und für meine Familie ermöglichen?
- Wie finden wir verantwortliche Mitarbeiter, die sich ehrenamtlich in die Selbsthilfe einbringen?
- Wie kann die Einstellung von Teilnehmern aus der Suchtselbsthilfe „du armer Suchtkranker“ überwunden werden und diese Teilnehmer zu verantwortlichem ehrenamtlichem Handeln motiviert werden?
- Was erhoffe ich für mich durch die ehrenamtliche Tätigkeit?
- Wo sehe ich in meiner ehrenamtlichen Tätigkeit einen Rückfall in Verhaltensweisen aus meiner Suchtgeschichte? Was muss ich mir durch ein übermäßiges ehrenamtliches Engagement beweisen?
- Welche Bedeutung hat ehrenamtliches Engagement in der Gesellschaft?

Ergebnisse

In der ehrenamtlichen Tätigkeit erfährt man Anerkennung und Wertschätzung und zugleich auch Leistungsdruck. Die Erwartungshaltung in der Gesellschaft an die ehrenamtlichen Mitarbeiter ist oft zu spüren. Viele Tätigkeiten werden auf ehrenamtliche

Schultern gelegt. Der ehrenamtliche Mitarbeiter möchte seine Arbeit gut machen und erlebt dabei, dass er auch über seine Grenzen hinausgeht. Durch die ehrenamtliche Tätigkeit kann das Selbstwertgefühl gestärkt werden, neue Fähigkeiten entdeckt und neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung gefunden werden.

Auf der anderen Seite erleben wir sehr viele Menschen, die nur konsumieren. Die statistischen Zahlen sagen zwar jeder dritte Bürger engagiert sich ehrenamtlich, aber gefühlt wahrgenommen engagieren sich sehr wenige sehr viel.

Für den ehrenamtlichen Mitarbeiter in der Suchtselbsthilfe ist es wichtig, dass er sich auch in seiner ehrenamtlichen Tätigkeit Prioritäten setzt, ein gesundes Maß zwischen ehrenamtlicher Tätigkeit, Freizeit und Verantwortung in der Familie findet. Suchtkranke lernen in der Therapie auf sich acht zu geben und was auch notwendig ist, wenn es um die ehrenamtliche Tätigkeit geht.

Verantwortung abzugeben, loslassen und anderen eine Chance zu geben für die ehrenamtliche Mitarbeit muss gelernt werden. Es ist wichtig aus der Sicht der Teilnehmer dem anderen Gruppenmitglied zuzutrauen, dass er Fähigkeiten hat und diese auch einbringt. Gruppenleiter oder Gruppenverantwortliche haben die Möglichkeit ihre Erwartungshaltungen herunter zu schrauben und dem anderen (Nachfolger) in seiner anderen Arbeit zu unterstützen sowie die Möglichkeit einzuräumen nach seinen Fähigkeiten das Amt auszufüllen.

Gerade auch in der Suchtselbsthilfe sollte ich mir die Frage stellen: Welche Motivation steht hinter meiner ehrenamtlichen Mitarbeit? Was treibt mich an? Was will ich für mich erreichen?

Als ehrenamtlicher Mitarbeiter ist es wichtig, dass ich mich selbst beobachte und Warnzeichen wahrnehme und daraus Konsequenzen ziehe.

Als ehrenamtlicher Mitarbeiter stehe ich immer wieder in der Beziehung einmal zu meinen Nächsten, dem Gruppenmitglied, der andere ehrenamtliche Mitarbeiter, der Familien u.a. Zum anderen stehe ich auch in der Beziehung zu mir. Wie gehe ich mit meiner Gesundheit, mit meinen Fähigkeiten, aber auch mit meinen Grenzen um. Die Frage nach dem Sinn des Lebens spielt auch bei der ehrenamtlichen Arbeit eine wichtige Rolle.

Zusammenfassung

Ehrenamtliche Mitarbeiter in der Suchtselbsthilfe stehen oft noch in anderen ehrenamtlichen Tätigkeiten. Die ehrenamtliche Tätigkeit gibt einigen in der Suchtselbsthilfe eine Zeitstruktur und Sinnerfüllung. Zugleich ist es wichtig, dass der ehrenamtliche Mitarbeiter auf sich achtgibt und über seine Motivation nachdenkt. Solche Arbeitsgruppen, Fachtage auch Workshops können helfen eine neue Sichtweise zu bekommen. Das Engagement zu reflektieren und die Schwerpunkte zu überdenken. Das offene Gespräch in der Selbsthilfe über die ehrenamtliche Tätigkeit ist eine wichtige Unterstützung und Prävention vor dem „Ausbrennen im Ehrenamt“. In den Suchtselbsthilfegruppen regen wir an, dass ehrenamtliche verantwortliche Mitarbeiter zur Mitarbeit ermutigt werden und Konsumenten vielleicht mit der Einstellung „wir armen Suchtkranken“ in die verantwortliche Mitarbeit einzubeziehen.

Die ehrenamtliche Tätigkeit ist ein wichtiger Faktor des gesellschaftlichen Lebens. Dabei ist aber zu berücksichtigen, dass die ehrenamtlichen Mitarbeiter nicht ausgenutzt werden.

6.3. AG 3: „MOTIVATION ZUM EHRENAMT UND MITARBEIT / FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG“

Wolfgang Kuhlmann, Fachausschuss Selbsthilfe TLS; Jeanette Krieger, TLS e.V.

Fragestellung

- Wie kann ich ein Gruppenmitglied zur (ehrenamtlichen) Mitarbeit motivieren?
- Bis zu welchem Punkt sollte man andere motivieren?
- Welche Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung bieten sich den Selbsthilfegruppen?

Ergebnisse

- die Erfahrung zeigt, dass Ehrenamtliche meist die Berufstätigen sind
- die Gruppenmitglieder geben gern alles an die Gruppenleiter und Stellvertreter ab – hier sollte der Gruppenleiter Probleme offen ansprechen, z. B. wenn es um das Aufräumen nach einer Sitzung geht
- ein Ehrenamtlicher sollte mit gutem Beispiel voran gehen, da man seine Ansprüche nicht auf andere projizieren kann
- Entwicklung einer entsprechenden Gesprächskultur, um Themen wie die Aufgabenverteilung und Motivierung zu kommunizieren
- in Ausnahmesituationen sollte es Mitglieder geben, die einige Aufgaben übernehmen
- durch bestimmte Situationen/Vorfälle können sich neue Aufgaben entwickeln (z. B. Wegbleiben eines Teilnehmers, der jedoch telefonische Nachrufe erwartet hätte) – Aufgabenübernahme durch denjenigen, der diese Erwartung hatte
- die Heranführung an ein Ehrenamt kann als positive Bestätigung für dauerhafte Abstinenz gesehen werden
- man kann niemanden zur ehrenamtlichen Arbeit zwingen bzw. verpflichten und man sollte nicht erwarten, dass sein Gegenüber die eigenen Ansprüche erfüllt
- Ehrenamt kann nur freiwillig sein
- finanzielle Unterstützung durch DRV Bund, DRV Mitteldeutschland, Krankenkassen
- auch Thüringer Ehrenamtsstiftung (z. B. für Jubiläumsveranstaltungen)
- Verweis: Homepage der Thüringer Ehrenamtsstiftung – Auflistung der kommunalen Vergabe von Geldern

Zusammenfassung

- Akzeptanz von konsumierenden Gruppenmitgliedern
- es ist Aufgabe des Gruppenleiters potentielle Ehrenamtliche zu finden und zu motivieren
- Loslassen des bisherigen Amtsinhabers, denn Gestaltung sowie Durchführung des neuen Amtsinhabers kann und wird anders aussehen

- „von uns erzählen“, um darüber andere zu motivieren
- Probleme und entstehende Aufgaben offen kommunizieren, denn nur so können andere aufmerksam werden und Unterstützung anbieten
- Ehrenamt vermittelt Wertschätzung und Aufmerksamkeit
- Fördermittelschulung wird zweimal im Jahr durch die TLS veranstaltet und durch die Selbsthilfereferenten mitgestaltet

6.4. AG 4: „ANGEHÖRIGE IM EHRENAMT“

Susanne Ilgen, Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Schmalkalden

Fragestellung

- Frage nach der Stellung Angehöriger im Ehrenamt?
- Ist es sinnvoll die Gruppe für Angehörige zu öffnen?

Ergebnisse

- zu den Angehörigen zählen Eltern, Partner und die „vergessene“ Gruppe der Kinder
- ein zentrales Thema für Angehörige ist die Angst
- voneinander zu lernen ist ein wichtiger Aspekt in der Gruppenarbeit - Erfahrungsaustausch
- der Zeitpunkt für die Öffnung der Gruppe für Angehörige ist entscheidend
- Angehörige können den Erfahrungsaustausch erweitern und so Einblick in eine andere Perspektive geben und die Angehörigen wiederum können lernen die Krankheit zu verstehen
- prinzipiell ist das Involvieren der Angehörigen sinnvoll, doch sollte darauf geachtet werden, dass einige Betroffene ihren Partner nicht dabei haben wollen und zudem sollten die Angehörigen in gewisser Weise auch geschützt werden
- Gruppen können den Angehörigen in der Not der Hilflosigkeit Unterstützung und Halt bieten
- in Gruppen kann man den offenen Umgang mit der Thematik erlernen
- die Problematik der Co-Abhängigkeit – das „retten wollen“ wird ebenfalls besprochen und im Prozess des Loslassens unterstützt
- die Erkenntnis über die Zeitverschiebung zwischen Betroffenen und Angehörigen ist hier interessant

Zusammenfassung

- Tätigkeiten des Weitergebens von Hilfe, die wir erhalten haben, dies vermittelt Stolz und Befriedigung
- Angehörige müssen mit ihren Problemen stärker in den Blick genommen werden
- die Anerkennung der Relevanz der Angehörigen scheint sich zu vergrößern

7 ZUSAMMENFASSUNG

Im Fokus des diesjährigen 9. Fachtages der Thüringer Suchtselbsthilfe stand das Thema „Suchtselbsthilfe und Ehrenamt“. Schon in der Begrüßung durch Manfred Fiedelak wurde der uneigennützig Charakter des ehrenamtlichen Engagements deutlich. So nutzen die Ehrenamtlichen ihre eigene Freizeit, um Betroffenen Halt und ein offenes Ohr zu geben. Auch Brigitte Manke betont in ihrem Grußwort den Wert des Ehrenamtes und beschreibt die Vielschichtigkeit der ehrenamtlichen Arbeit.

So wurden auch in diesem Jahr engagierte Thüringer der Suchtselbsthilfe mit dem Thüringer Ehrenamtszertifikat gewürdigt.

Anschließend berichtete Rolf Schmidt über seinen Weg in die Selbsthilfe. Der Erfahrungsbericht von der Sucht über die Gründung einer eigenen Suchtselbsthilfegruppe bis hin zur Arbeit auf verbandlicher Ebene gibt Aufschluss über die weitreichende Wirkung von Eigeninitiative und ehrenamtlichem Engagement.

Aufschlussreich war der Programmpunkt „Ich engagiere mich, weil ...“. An dieser Stelle kamen ehrenamtlich Engagierte zu Wort. Sie haben Hilfe in der Not erfahren und wollen mittels ihrer Initiative etwas zurückgeben. Das Ehrenamt bringt ihnen Freude. Die doch unterschiedlichen Lebenswege führen so an einem Punkt zusammen und zwar aus der eigenen Betroffenheit die gewonnenen Erfahrungen weiter zu geben.

In den vier Arbeitsgruppen fand ein reger Austausch zu Themen rund um „Suchtselbsthilfe und Ehrenamt“ statt. Die Ergebnisse der einzelnen AG's werden in Zukunft nützlich sein und jeder Teilnehmer wird hieraus etwas in seine ehrenamtliche Tätigkeit mitnehmen können, so dass die Gruppenarbeit durchaus als nachhaltig bezeichnet werden kann, wie auch der gesamte Fachtag.

Abschließend kann festgehalten werden, dass der Bedeutung des Ehrenamtes mit Wertschätzung gegenüber zu treten ist und die Leistung der Engagierten Würdigung erfahren muss. So sei all diesen an diesem Punkt nochmals zu danken und ein gesundes Maß an Egoismus mit auf den Weg zu geben.

Der 9. Fachtag der Thüringer Suchtselbsthilfe endete mit einer Überraschung für alle Teilnehmer. Ein Zauberer entließ die Teilnehmer mit einer verdienten unterhaltsamen Abwechslung in das Land der Magie.

Impressum

Herausgeber:



Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Arnstädter Straße 50, 99096 Erfurt

Tel.: 0361-7464585, Fax: 0361-7464587

info@tls-suchtfragen.de, www.tls-suchtfragen.de

Diese Broschüre wurde durch die Thüringer Ehrenamtsstiftung gefördert.

Die TLS wird gefördert durch das Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit und die Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland.

Bildnachweis:

Bild auf der Titelseite: © Frank Hübner

Alle Fotos © Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V.