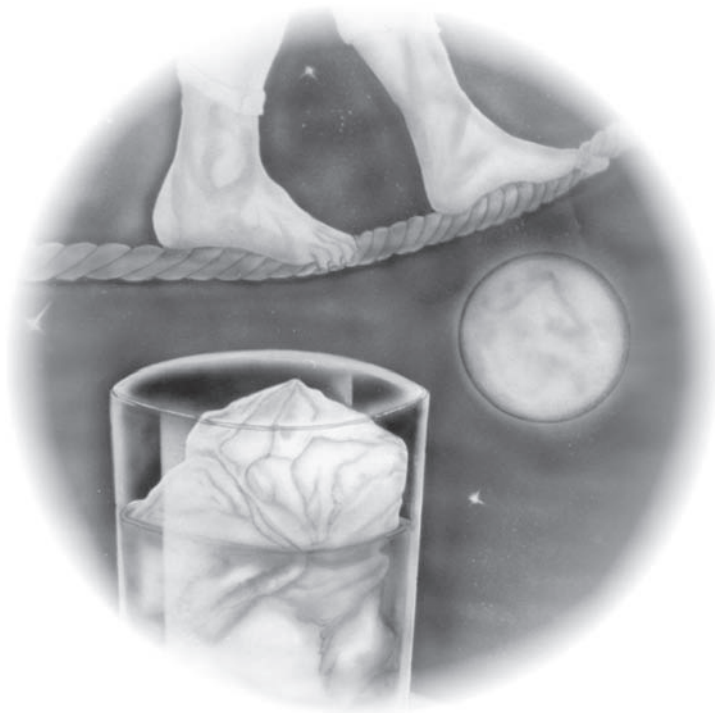


10. Fachtag der Thüringer Suchtselbsthilfe „Gemeinsam statt einsam! Suchthilfe bietet viele Möglichkeiten.“



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

1	Eröffnung – Dörte Peter, Kordinatorin der Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.	3
2	Grußwort Jacqueline Zlatosch, AHG Klinik Römhild	4
3	Ehrung engagierter Mitglieder der Thüringer Suchtselbsthilfegruppen durch die Thüringer Ehrenamtsstiftung – Dr. Volker Düssel	7
4	„Chancen nahtlos nutzen“ Christina Rummel – BKE-Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Bundesverband e. V.	8
5	„Lotsen im Netzwerk“ Frank Hübner – Fachverband Drogen- und Suchthilfe e. V.	10
6	„Selbsthilfe zeigt Profil“ Wolfgang Kuhlmann, Kreuzbund Eisenach	11
7	Ergebnisse der Arbeitsgruppen	13
7.1	AG 1: „Selbsthilfe fit für die Zukunft“	13
7.2	AG 2: „Familienorientierte Selbsthilfe“	14
7.3	AG 3: „Alternative Möglichkeiten der Hilfe“	15
7.4	AG 4: „C.N.N. Chancen nahtlos nutzen“	17
8	Zusammenfassung	18

1 ERÖFFNUNG – DÖRTE PETER, KOORDINATORIN DER THÜRINGER LANDESSTELLE FÜR SUCHTFRAGEN E.V.



Zur Aktionswoche Alkohol im Juni war ich am Sonntag zum Gottesdienst in der Erfurter Thomaskirche. Der Pfarrer begann den Gottesdienst mit einer kleinen Geschichte. Das hat mir gut gefallen, deshalb möchte ich das hier auch in meinem Grußwort verwenden.

Manche Kinderbücher sind so weise, dass sie Pflichtlektüre für jeden Erwachsenen werden sollten. Momo von Michael Ende ist so ein Buch. Auf der einen Seite eine phantastische Geschichte über ein kleines Mädchen, das wunderbar zuhören kann und den Menschen ihre gestohlene Zeit zurückbringt, auf der anderen Seite eine Erzählung über das Leben, die Zeit und unser Geldsystem. Momo ist natürlich eine Geschichte für Kinder – aber vor allem für das Kind in jedem von uns geschrieben und deshalb benutze ich sie hier als Einstieg, als Pendant genau wie der Pfarrer bei der Aktionswoche Alkohol.



Momo regt an, wieder Fragen zu stellen, die zu formulieren man im Alltag keine Zeit mehr findet, Prioritäten zu setzen und umzudenken für ein lebenswerteres, reicheres Leben. Reich an Zeit, Zuhören und guten Freunden und Freundinnen. So ein bisschen ist es auch in einer Selbsthilfegruppe. Man hört zu, man ist für sich da, man unternimmt etwas miteinander, man plant ein bisschen Freizeit miteinander, man hat Zeit für sich, man hört sich wieder zu und das hilft dann irgendwie. Was die kleine Momo konnte wie keine andere, das war: zuhören. Das ist nichts Besonderes, wird nun vielleicht manche/r sagen, zuhören kann doch jede/r. Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur ganz wenige Menschen. Und so wie Momo sich auf das Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig. Das wissen wir auch aus dem Seminar „Gewaltfreie Kommunikation“, dass man es sogar lernen kann – das Zuhören.

Zwei Freunde hat Momo unter ihren vielen Freunden besonders gern, und einer davon ist Beppo Straßenkehrer. Das Besondere an Beppo: Er tut seine Arbeit stets langsam und bedacht, und hat gerade deswegen seine Freude an ihr. Bei aller Hektik im Beruf und bei der Arbeit kann man sich von Beppo viel abgucken. Beppo tut seine Arbeit Schritt für Schritt – und kommt so auf große Gedanken. „Beppo liebte diese Stunden vor Tagesanbruch, wenn die Stadt noch schlief. Und er tat seine Arbeit gern und gründlich. Er wusste, es war eine sehr notwendige Arbeit. Wenn er so die Straßen kehrte, tat er es langsam, aber stetig: bei jedem Schritt einen Atemzug und jedem Atemzug ein Besenstrich. Schritt – Atemzug – Besenstrich. Schritt – Atemzug – Besenstrich. (...) Während er sich so dahinbewegte (...) kamen ihm oft große Gedan-

ken.“ Für den Gefallen, den Beppo an seiner Arbeit findet, hat er eine scheinbar einfache Erklärung. „Man darf nie an die ganze Straße denken, verstehst du?“ fragt er die kleine Momo einmal. „Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. (...) Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.“

Lassen Sie uns heute mit dem Fachtag der Selbsthilfe auch die nächsten Schritte gehen, an den nächsten Atemzug denken und die nächsten Besenstriche ziehen. Schritt für Schritt. Dann wird der Fachtag auch gut! Ich wünsche uns einen erfolgreichen Fachtag mit spannenden Diskussionen und wertvollen Anregungen für unsere Arbeit!

2 GRUSSWORT JACQUELINE ZLATOSCH, AHG KLINIK RÖMHILD

Sehr geehrte Damen und Herren,

auch ich darf Sie bzw. Euch ganz herzlich zum 10. Fachtag der Thüringer Suchtselbsthilfe unter dem Titel „Gemeinsam statt einsam! Suchthilfe bietet viele Möglichkeiten“ willkommen heißen. Es ist mir eine besondere Ehre hier vor Ihnen zu stehen! Ich möchte mich an dieser Stelle hiermit bei allen Organisatoren des Fachtages und bei allen Fürsprechern für die Einladung bedanken. Selbstverständlich auch im Namen und im Auftrag der Klinikleitung der AHG Klinik Römhild – d. h. von Herrn Ziegler, unserem neuen Chefarzt seit Juli diesen Jahres und Herrn Lesser, unseren Verwaltungsdirektor sowie vom gesamten Behandlungsteam.



Doch wer steht hier eigentlich vor Ihnen? Für alle, die mich noch nicht kennen, erlauben Sie mir mich kurz vorzustellen: Ich bin relativ neu in der oder besser für die Suchtselbsthilfe unterwegs und ich darf Sie hier als die Selbsthilfebeauftragte der AHG Klinik Römhild begrüßen.

Die Frage ist darüber hinaus, was mache ich als Selbsthilfebeauftragte der AHG Klinik Römhild? Dieses Amt habe ich Ende 2012 übernommen. Ich erinnere mich sehr gut an diese Zeit. Die Vertreter der Selbsthilfe waren mit den Rahmenbedingungen als auch mit den Gruppenvorstellungen in der AHG Klinik Römhild tendenziell eher unzufrieden. Sie hören richtig, ich spreche in der Vergangenheitsform. Schließlich soll es hier v. a. im heutigen Vormittagsprogramm um gelingende Beispiele der Zusammenarbeit zwischen der professionellen – hier stationären – Suchthilfe und der Suchtselbsthilfe gehen.

Wir haben viel dafür getan und lassen Sie es mich zusammenfassen, was nun aus unserer Sicht ausschlaggebend für eine gelingende Zusammenarbeit zwischen der professionellen Suchthilfe und der Suchtselbsthilfe sein kann:



1. Die Selbsthilfe braucht in der jeweiligen Institution genauso Fürsprecher und v. a. einen konstanten Ansprechpartner, der einerseits den Überblick hat und die gesamte Koordination übernimmt.
2. Es braucht die entsprechende Unterstützung und Sensibilisierung der Leitung und darüber hinaus natürlich auch in dem konkreten Beispiel der stationären Suchthilfe die der Bezugstherapeuten.
3. Und es braucht Rahmenbedingungen, die es gerade in der heutigen Zeit den Selbsthilfegruppen ermöglichen, zu Vorstellungen in die stationären Suchthilfeeinrichtungen kommen zu können.
4. Und nicht zuletzt: eine stabile Gruppe, die Wert v. a. darauf legt ihre Erfahrungen weiterzugeben und auch – und das ist erlaubt, zu überzeugen. Die Erfahrung muss schlussendlich ein jeder selbst machen, inwieweit einem diese Form liegt, stabilisiert und weiter bringt.

Doch sind wir damit schon am Ende? Nein! Ich behaupte, wir haben noch viel mehr Möglichkeiten.

Inzwischen sind wir noch einen Schritt weiter: im März dieses Jahres gelang es auf dem ersten Selbsthilfefachtag der AHG Klinik Römhild über 100 Menschen aus ganz Mitteldeutschland zu versammeln. Und manche unter Ihnen mögen sich erinnern, es waren sogar Freunde der Selbsthilfe aus Sachsen dabei. Wie ist das möglich geworden? Und auch das möchte ich an dieser Stelle betonen: durch die engagierten Vertreterinnen und Vertreter der Suchtselbsthilfe – so wie Sie jetzt zum Beispiel hier vor mir sitzen. Auch hier gilt mein aufrichtiger Dank, die das begleitet und unterstützt haben.

Ein Thema des heutigen Tages soll auch die Zukunft in der Thüringer Suchtselbsthilfe sein, daher abschließend mein Bild von der Zukunft von uns seitens der AHG Klinik Römhild: Nicht nur in Thüringen, sondern auch Mitteldeutschland weit, gibt es Statistiken, die belegen, die Verteilung derjenigen, die beispielsweise in einer stationären Entwöhnungsbehandlung landen, verändert sich. Hatten wir früher über 80 % der Patienten/Patientinnen in der Alkoholentwöhnungsbehandlung, so sind es heutzutage ca. noch 50 %.

Nur ca. 5 % aller potentiell oder tatsächlich mit einer Alkohol- oder Drogenabhängigkeit behafteten Menschen kommen im Suchthilfesystem tatsächlich an. Wir erreichen, wie schon vielfach gesagt wurde, nur die Spitze des Eisberges. Gerade deswegen müssen wir in unserem Handeln diese gesellschaftlichen oder auch gesundheitsbezogenen Entwicklungen berücksichtigen.

Sie fragen mich, wie? In dem wir auch junge Drogenabhängige in die Suchtselbsthilfe integrieren oder sagen wir besser: wir sie einladen. Weil alle die Sie hier sind, wissen, letztendlich ist das Suchtmittel egal. Fakt ist, in vielen Fällen kann die Selbsthilfe schlussendlich in dem Vorhaben einer langjährigen Abstinenz erfolgreich unterstüt-



zen. Für nicht wenige ist sogar das der größte Halt – der Austausch mit Gleichgesinnten und gleichermaßen Betroffenen. Das ist meine feste Überzeugung.

Gerade unsere polytoxischen Patienten/Patientinnen haben in ihren Familiensystem Discontinuitäten und Instabilität erlebt – die sie dann bestenfalls in der gewachsenen und etablierten Selbsthilfe der alkoholkranken gegen neue Erfahrungen tauschen könnten. Darin sehe ich eine große Chance.

Junge drogenabhängige sind für die Suchtselbsthilfe sensibilisierbar und auch zu begeistern. Einige von ihnen sitzen schon unter uns. Aber nur dann, wenn man mit ihnen spricht, ihre Widerstände diskutiert, ihre Vorbehalte ernst nimmt – gelingt es zumindest bei manchen sie aufzulösen.

Daran werden wir weiterhin arbeiten und die Zugänge zwischen den klassischen Alkoholselbsthilfegruppen und ihnen schaffen – und ihnen auch im Rahmen der Vorstellungen in der AHG Klinik Römhild eine (therapeutisch gestützte) Kommunikationsplattform geben. Das ist definitiv eine der Aufgaben für 2016.

Des Weiteren werden wir dank Frank Hübners Impuls fest die Vorstellung des Lotsennetzwerkes in der stationären Entwöhnungsbehandlung etablieren.

Was außerdem? Ich hoffe auf viele weitere Veranstaltungen mit ihnen, mit denen und durch die es gelingt, weiterhin die Öffentlichkeit für das Thema Suchtselbsthilfe zu sensibilisieren und Aufmerksamkeit zu erregen – und nicht zuletzt den intensiven Erfahrungsaustausch und gegenseitige Inspiration verschiedenster Gruppen zu fördern zu können.

Dankeschön!

3 EHRUNG ENGAGIERTER MITGLIEDER DER THÜRINGER SUCHTSELBSTHILFEGRUPPEN DURCH DIE THÜRINGER EHRENAMTSSTIFTUNG – DR. VOLKER DÜSSEL



Ein fester Bestandteil des Fachtages der Thüringer Suchtselbsthilfe ist die Auszeichnung von Mitgliedern der Thüringer Selbsthilfegruppen mit dem Thüringer Ehrenamtszertifikat.

In diesem Jahr überreichte Dr. Volker Düssel Vorsitzender des Stiftungsvorstandes der Thüringer Ehrenamtsstiftung, mit Unterstützung von Dörte Peter und Jeanette Krieger – Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V., die Zertifikate. Sinnbild der Auszeichnung ist die Würdigung und Wertschätzung der Ehrenamtlichen. Zudem erfolgt hierdurch die Sensibilisierung des öffentlichen Bewusstseins für das Ehrenamt.

Im Jahr 2015 wurden aus den Thüringer Suchtselbsthilfegruppen folgende Mitglieder geehrt:

- Mario Hildebrandt, Kreuzbund Sömmerda I (oben links)
- Hartmut Heß, Freundeskreis Ohrdruf (oben rechts)
- Renè Jäpel, Guttempler Gemeinschaft Werratal (unten links)
- Joachim Daniel, Anonyme Alkoholiker (unten rechts)
- Alfred Miemitz, Autonome SHG Leinefelde (konnte die Ehrung leider nicht persönlich annehmen)



4 „CHANCEN NAHTLOS NUTZEN“ CHRISTINA RUMMEL – BKE-BLAUES KREUZ IN DER EVANGELISCHEN KIRCHE BUNDESVERBAND E. V.

„C.N.N. – Chancen nahtlos nutzen“ gehört seit vier Jahren zur Projektfamilie der fünf großen Sucht-Selbsthilfeverbände. Ziel ist, die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und beruflicher Suchthilfe zu stärken. Dadurch kann Betroffenen schneller und besser geholfen werden. Niemand soll durch das Hilfenetz fallen.



Das vom Bundesministerium für Gesundheit geförderte Projekt wurde im Juni 2015 abgeschlossen. Ergebnis ist eine Handreichung für Ehrenamtliche. Sie soll als praktische Anregung dienen, wie es gelingen kann, die Zusammenarbeit zwischen Selbsthilfe und Suchthilfe zu verbessern und zu festigen. Zum zweiten geht es auch um die Profilschärfung der Selbsthilfe. Es wird beschrieben, wie Selbsthilfe Suchtkranken vermittelt werden kann und dass sie „auf den Geschmack kommen“ eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Letztlich geht es darum, die Stärken der Selbsthilfe hervorzuheben. Dies wird ganz praktisch beschrieben, die Handreichung enthält zahlreiche Anregungen für gemeinsame Diskussionen und Gruppenarbeiten.

Seit Herbst 2013 erarbeiteten 90 Ehrenamtliche der Verbände BKD, BKE, Freundeskreise, Guttempler und Kreuzbund in insgesamt 12 Workshops gemeinsam Wege, wie Selbsthilfe und berufliche Suchthilfe auf Augenhöhe ins Gespräch kommen können. Mitgearbeitet haben auch zahlreiche Fachkräfte aus der beruflichen Suchthilfe sowie Expertinnen und Experten großer Institutionen wie der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen oder anderer Fachverbände.

Es ergaben sich eine Fülle von Anregungen, Empfehlungen und Möglichkeiten, wie:

1. die Zusammenarbeit mit der beruflichen Suchthilfe verbessert und
2. die Schärfung des Profils der Selbsthilfe zur Gewinnung potenziell neuer Selbsthilfebesucher gelingen kann.

Suchthilfe und Selbsthilfe verbindet ein gemeinsames Ziel, und das ist Suchtkranken beim Weg aus der Sucht zu helfen. Erschwert wird dies jedoch durch mögliche Vorbehalte, was zum Teil an der Unwissenheit zum jeweils anderen Hilfesystem liegen kann. Zudem hindern negative Erfahrungen, weiteren Kontakt zu suchen.

Es zeigte sich: allein eine Kontaktaufnahme und Gespräche zwischen Suchthilfe- und Selbsthilfevertreter/-innen können viele Zweifel und Vorurteile zerstreuen. Gleich-

zeitig werden dadurch Wissen und Verständnis für die gegenüberliegende Seite aufgebaut. Eine der Hauptbotschaften der Handreichung ist: „Kennst Du einen, kennst Du nicht alle! Menschen, Gruppen, Einrichtungen, Verbände verändern sich...“. Auch wenn man bereits negative Erfahrungen gemacht hat, heißt das nicht, dass diese bis in alle Ewigkeit fest, zementiert sein müssen. Und es zeigt sich auch, dass viele verschiedene Wege zum Ziel führen können. Das wurde in der Handreichung selbstverständlich berücksichtigt. Wichtig ist dennoch zu betonen, dass eine gegenseitige Wertschätzung sowie ein Kontakt auf Augenhöhe das A & O für eine vertrauensvolle und gelingende Kooperation ist.



Die Botschaft, offen zu sein für Neues und Gewohnheiten zu reflektieren ist auch Ausgangspunkt des zweiten Ziels zur Vorstellung der Selbsthilfe – sowohl in stationären als auch ambulanten Einrichtungen der Suchthilfe. Es soll für das Prinzip der Selbsthilfe geworben und potenziell neue Besucher der Selbsthilfe zielgerichtet angesprochen werden. Es werden Anregungen gegeben, das Verfahren zur Vorstellung der eigenen Gruppe auf den Prüfstand zu stellen und mehr das Wirkprinzip der Selbsthilfe hervorzuheben. Wichtig ist, für den Besuch einer Selbsthilfegruppe unabhängig vom Verband zu werben und anzuregen, mehrere Gruppen zu besuchen. So können Betroffene diejenigen finden, die auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Die Handreichung gibt diese und weitere Anregungen für die praktische Arbeit vor Ort. Weitere Informationen sind zu finden unter www.bke-suchtselbsthilfe.de (Rubrik Projekte). Über das BKE oder die DHS (www.dhs.de, info@dhs.de) kann die Handreichung auch per Email oder in gedruckter Form zugesandt werden.

Zusammengefasst sind wesentliche Botschaften zur Zusammenarbeit mit der beruflichen Suchthilfe:

1. Seien wir aneinander interessiert und lernen wir uns besser kennen!
2. Benennen wir unsere Möglichkeiten genauso wie unsere Grenzen!
3. Kennst Du einen, kennst Du nicht alle! Menschen, Gruppen, Einrichtungen, Verbände verändern sich ...
4. Nahtlose Übergänge können nur gemeinsam geschaffen werden!
5. Gestalten wir unsere Zusammenarbeit auf der Grundlage gegenseitiger Wertschätzung und Akzeptanz!
6. Suchen wir nach Gemeinsamkeiten!
7. Finden wir heraus, welche Vorteile die Zusammenarbeit für alle Beteiligten mit sich bringt!
8. Persönliche Kontakte schaffen Vertrauen, die Zusammenarbeit braucht darüber hinaus aber auch einen festen Rahmen!
9. Ein partnerschaftliches Miteinander setzt Verbindlichkeit voraus.
10. Wir brauchen eine „Rückmelde-Kultur“ und müssen kritikfähig sein!

Wesentliche Botschaften zur Kontaktaufnahme mit den Betroffenen sind:

1. Wir können uns den Betroffenen nur glaubwürdig vorstellen, wenn wir wissen wer wir sind!

2. Das Erleben ist wichtiger als die Informationsvermittlung! Selbsthilfe lebt von persönlicher Begegnung und Beziehungen!
3. Gemeinsam sind wir stark: Verbandsübergreifende Arbeiten stärkt die Selbsthilfe!
4. Jede Gruppe hat ihr unverwechselbares Profil!
5. Beachten wir die Erwartungen und Bedürfnisse der Suchtkranken und Angehörigen!
6. Beachten wir unsere persönlichen Begabungen und Fähigkeiten!
7. Es gibt kein Patentrezept – viele Wege führen zum Ziel! Glaubwürdigkeit ist entscheidend!

5 „LOTSEN IM NETZWERK“ FRANK HÜBNER – FACHVERBAND DROGEN- UND SUCHTHILFE E.V.

Zurzeit gibt es in Thüringen 89 Lotsen.

1. Akzeptanz des Projektes

Krankenhäuser / Kliniken:

Das Projekt habe ich in allen Kliniken, die Akutbehandlungen (Entgiftungen) durchführen, vorgestellt und bin in allen Kliniken auf „offene Ohren“ gestoßen. Man findet die Idee des Projekts gut. Trotzdem gibt es Kliniken, in denen es gut läuft und andere, in denen es schlecht oder gar nicht läuft.



Suchtberatungsstellen:

Außerdem stelle ich das Projekt auch in Psychosozialen Beratungsstellen vor, auch hier erfahre ich eine große Akzeptanz und teilweise auch eine gute Zusammenarbeit. Allerdings stoße ich auch vereinzelt auf direkte Ablehnung.

Selbsthilfe:

Innerhalb der Selbsthilfe ist es ähnlich. Aus fast jeder Selbsthilfegruppe, in der ich das Projekt vorgestellt habe, gibt es auch einen oder mehrere Lotsen. Hier besteht meine Hauptaufgabe darin, den Leuten aus der Selbsthilfe die Angst zu nehmen, dass sie nun immer mehr an ehrenamtlicher Arbeit leisten müssen. Denn in Wahrheit ist die Lotentätigkeit ja genau das, was die Selbsthilfe schon immer macht.

2. Öffentlichkeitsarbeit

Meiner Meinung nach sind wir mit unserer Öffentlichkeitsarbeit ganz gut vorangekommen. Zum einen natürlich durch das permanente Vorstellen des Projekts sowohl

bei Ärzten, Sozialdiensten und Beratungsstellen als auch innerhalb der Selbsthilfe, in Gruppen, in Kliniken zu Selbsthilfetagungen u. v. m. Es gibt Kontakte zur Presse, so dass es schon einige Artikel in Zeitungen aus Thüringen gab. Weiterhin gab es Berichte in den bundesweit erscheinenden Zeitschriften der Suchtselbsthilfeverbände, z. B. bei den Freundeskreisen und im Kreuzbund. Auch im MDR gab es schon einige Bericht über die Arbeit des Lotsennetzwerk in Thüringen.



Wir begleiten pro Jahr zwischen 60 und 100 Hilfesuchende, davon kommen dreiviertel im Hilfesystem an.

6 „SELBSTHILFE ZEIGT PROFIL“ WOLFGANG KUHLMANN, KREUZBUND EISENACH

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Freunde aus der Selbsthilfe,

in Folge des vorhin vorgestellten, deutschlandweiten Projekts CNN (Chancen nahtlos nutzen) wurde bei der TLS eine Arbeitsgruppe gegründet, die sich mit dem Thema beschäftigt: „Wie erreichen und motivieren wir Menschen, die Hilfe brauchen und suchen und vor allem auch junge Suchtmittelabhängige für die Selbsthilfe?“. In der AG sind Mitarbeiter von Beratungsstellen, Kliniken, der TLS und Mitglieder von Selbsthilfeverbänden vertreten.



Bei der Arbeit ging es auch darum: „Was wünscht sich die berufliche Suchtkrankenhilfe an Informationen über die einzelnen Gruppen, um diese in ihre Beratung einfließen zu lassen, und was und wer sind wir eigentlich als einzelne Selbsthilfegruppe? Wo wollen wir hin? Für welche Süchte sind wir offen? Welche Zielgruppen wollen wir erreichen? Und wie machen wir das? usw.“ D.h.: Die Suchtselbsthilfe und die einzelnen Gruppen zeigen Profil (ihr Profil), und das ist eine Handlungsempfehlung aus dem C.N.N.-Projekt. Aus diesen Gedanken heraus ist der euch zugegangene Fragebogen zur Identität der einzelnen Gruppen entstanden.

Wenn ihr den Bogen ausfüllt, seid ihr also angehalten, euch mit euch selbst auseinanderzusetzen. Deshalb ist es ganz wichtig, dass ihr die Fragen in der Gruppe besprecht, damit alle Gruppenmitglieder mit eingebunden sind. Und das kann auch mehrere Gruppenstunden in Anspruch nehmen. Kein Gruppenleiter sollte das also allein Zuhause machen.

Und das ist ganz wichtig:

- Es geht darum festzustellen, wo die Gruppe steht.



- Wo will sie hin?
- Und wie könnte das gelingen bzw. auf den Weg gebracht werden?
- Keine Gruppe muss sich verändern!
- Auch die Feststellung „Es ist gut für uns, wie es ist“ ist in Ordnung.
- Aber sie darf und kann sich entwickeln und verändern.
- Ihr bestimmt die Ziele und den Weg dahin.

Die Beratungsstellen haben diesen Fragebogen ebenfalls erhalten, können und sollten euch bei der Bearbeitung unterstützen. Geht auf sie zu! Die Beratungsstellen sind auch angehalten, auf die Gruppen vor Ort zuzugehen. Dadurch können auch persönliche Kontakte hergestellt bzw. wieder belebt werden, ohne die eine Zusammenarbeit einfach nicht funktioniert.

Welche Passagen des Fragebogens veröffentlicht werden, bestimmt ihr als Gruppe selbst. Wobei es natürlich für alle Beteiligten (Berufliche Suchthilfe, Suchtselbsthilfegruppen und Hilfesuchende) hilfreich wäre, das Blatt 1 des Fragebogens zu Veröffentlichung freizugeben, weil diese Fragen direkt in der Beratung oder bei der Suche im Internet gestellt werden.

Außer den Kontaktdaten, die jetzt schon öffentlich sind, sind alle anderen Punkte nicht personengebunden.

Und noch eins: Bitte ergänzt die Fragen, macht Anhänge, zeigt einfach Probleme auf, die euch bei eurer Arbeit bewegen! Jetzt wird vielleicht manch Einer sagen: „Durch das Ausfüllen dieses Fragebogens und die Veröffentlichung von mehr Daten kommt kein einziger Neuer oder gar Junger in unsere Gruppe!“ Schon möglich, es ist ja auch nicht der Königsweg; vielleicht aber doch, wenn die Daten veröffentlicht sind. Darüber und über weitere Möglichkeiten können wir nach dem Essen auch in unserer AG 1 „Selbsthilfe, fit für die Zukunft“ diskutieren.

Eine kurze Erklärung zum Schluss: Ihr habt euch vielleicht gefragt, warum so kurz nacheinander 2 Fragebögen von euch beantwortet werden sollen? Der erste, mit Abgabefrist Ende August, ist für die alle 2 Jahre vom Fachausschuss Selbsthilfe bei der TLS initiierte Thüringer Selbsthilfestatistik, hat die regionale Entwicklung im Blick und die Auswertung ist völlig anonym. Der hier besprochene Fragebogen ist zur Schärfung des Gruppenprofils gedacht und damit konkreter.

Danke, bis dann in der Arbeitsgruppe!

7.1 AG 1: „SELBSTHILFE FIT FÜR DIE ZUKUNFT“

Jacqueline Zlatosch – AHG Klinik Römhild
Wolfgang Kuhlmann – Kreuzbund Eisenach
Frank Wahl – Freundeskreis Ohrdruf

Fragestellungen

- Junge Menschen in den Selbsthilfegruppen – andere Suchtformen (illegale Drogen)!
- Erfahrungsberichte aller Teilnehmer der Arbeitsgruppe, aus ihren SH-Gruppen:
- gute / -schlechte / -keine Erfahrung
- Sind wir fit dafür?
- Wie wollen wir fit bleiben?
- Was brauchen wir dafür?
- öffnen für Drogenabhängige (junge), wie kann es gelingen, sie sprechen in einer anderen Sprache
- Überalterung der SH-Gruppen, wie spreche ich jüngere Leute überhaupt an
- wie kann man SH (die Bestehende) attraktiver gestalten
- wie weit sind wir bereit uns zu öffnen / es zuzulassen
- wo will die SH-Gruppe eigentlich hin- wollen wir das
- der Weg / Ziel der älteren ist okay – wie geht es bei den jungen Leuten
- Umgang mit der Unbeständigkeit- / Stetigkeit- jüngerer Teilnehmer
- welche Projekte / Konzepte haben sich in den SH-Gruppen bewährt / was nicht
- lohnt es sich, aus Sicht der SH-Gruppen (Bestehende), in die Jugend zu investieren
- wie stellen sich die SH-Gruppen in den Kliniken vor (gegenüber jüngeren)

Ergebnisse

- wie erreichen wir junge Leute
- junge Leute müssen erst einmal wissen, dass es SH-Gruppen gibt
- Bekanntmachen der Gruppe – Öffentlichkeitsarbeit
- Verständnis den jüngeren gegenüber zeigen
- authentisch bleiben und Respekt den jüngeren gegenüber zeigen
- identifizieren mit der Lebenserfahrung älterer
- junge Leute, die in den SH-Gruppen bleiben, zu motivieren andere jüngere anzusprechen / Begegnung suchen, ihre Erfahrung mit ihnen zu teilen, dass jung und alt sich ergänzen
- nicht gleich mit der lebenslangen Abstinenz überrumpeln – sie bleibt immer noch das Ziel und ob es erreicht wird – entscheidet jeder selbst
- Plakate (aufmerksam machen auf SH – wo kann ich mich hinwenden)
- Zugang übers Internet – Info für junge Leute



- Lotsennetzwerk
- Vorstellung der SH-Gruppen in den Kliniken – persönliche Vorstellung, Gruppenvorstellung aber auch das Bekanntmachen anderer Gruppen und Verbände (jede SH-Gruppe ist anders aber es ist für jeden etwas dabei)

Zusammenfassung

- Erstellen einer Statistik – wie jeder Einzelne in die Gruppe gekommen ist – fremd oder selbstbestimmend/Eigeninitiative (Beratungsstelle, Lotsennetzwerk, Internet, Hausarzt, Kliniken, Familie, Freundeskreis, Veranstaltungen (Suchtprävention), usw.
- abschließende Worte eines Teilnehmers der Arbeitsgruppe 1
- Wenn wir so weitermachen wie jetzt – schaffen wir das.

7.2 AG 2: „FAMILIENORIENTIERTE SELBSTHILFE“

Susanne Ilgen – Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Schmalkalden

Dörte Peter – Koordinatorin, Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Fragestellungen

- Umgang mit eigener Familie
- Auswirkungen der Sucht auf die Familie
- Angehörigen als Kontaktperson
- Schuldgefühle

Ergebnisse

- Freizeitangebote und Angehörige (Landesgartenschau, mit Enkeln, Kinder-Weihnachtsfeiern)
- Aufklärungsarbeit
- Fröhlich sein ohne Alkohol = wichtige Erfahrung
- Kinder und Angehörige unter sich

Zusammenfassung

- Eigenes Familiensystem ist wichtig
- In die Prävention gehen als Selbsthilfegruppe
- Für familiäre Themen offen sein in der Selbsthilfe, auch als Gruppenangebot im Blick behalten
- Familienansatz als inhaltlicher Input für Gruppenangebote / -aktivitäten

7.3 AG 3: „ALTERNATIVE MÖGLICHKEITEN DER HILFE“



Frank Hübner – Kreuzbund Sömmerda I

Harald Mendler – Blau- Kreuz Selbsthilfegruppe „Nordhausen Mitte“

Fragestellungen

- Was für Hilfen gibt es?
- Hilfen gibt es so viele, aber was für Alternativen dazu gibt es? z. B. Trinktagebücher

Diskussion

- In den Gruppen wird überlegt, die Gruppen zu verjüngen
- In der Blau Kreuz Selbsthilfegruppe „Nordhausen Mitte“ hat dies schon gut funktioniert
- Die Abhängigkeitsform ändern sich (jetzt polytox, illegale Drogen), nicht mehr vorrangig nur der Alkohol
- SHG Zeulenroda-Triebes: Junge Menschen sollen von den „Alten“ profitieren, Die „Alten“ leben dem anderen eins vor, dass sie jetzt abstinent leben. Aber man soll sich als „Helfer“ nicht kaputt machen?
- Wie wird in den Gruppen mit den neuen Süchten und den Jungen umgegangen?
- Problem: Es kommen keine „Jungen“ wieder von alleine, noch von der Beratungsstelle. Auch bei den Gruppenvorstellungen kommt nichts zurück.
- Fazit: Es gibt Kliniken, da funktioniert die Zusammenarbeit mit der SH gut, aber auch andere, wo es schlecht ist.
- Auch Erfahrung gemacht, dass im Krankenhaus eher die Pfleger und Krankenschwestern die richtigen Ansprechpartner für das Selbsthilfe-System sind.
- Manche Kliniken sehen auch das Selbsthilfe- Netzwerk als Konkurrenz. Wollen die Kliniken etwa nicht helfen?
- Freundeskreis Ohrdruf: Auf Fachtagungen wird sich über die neuen Süchte informiert, da das Wissen über eine neue Suchtform vorhanden sind. Aber im FK Ohrdruf wenig Junge, aber wenn Junge, dann sind diese „unzuverlässig“, z.B. Zeiteintaktung, aber das gehört zum Krankheitsbild.
- Blaukreuz Nordhausen: Problem, dass die „Alten“ für die „Jungen“ denken
- Wir wollen was Gutes tun, vergessen aber dadurch, dass die „Jungen“ eigene Persönlichkeiten sind. „Alte“ haben das Helfersyndrom
- Die Jungen und die Alten sollten zusammen erarbeiten, da die Ebenen die gleichen sind, nur die Suchtformen andere sind.
- Manche Gruppen erfahren vor dem neuen Suchtformen nur in den Kliniken, wenn sie sich dort vorstellen.
- Suchtkarrieren dauern lange ehe man in die Suchthilfe kommt (egal ob es Alkohol oder Drogen sind)
- Junge in der Suchthilfe sind eine Bereicherung
- Offene Begegnung: Selbsthilfegruppe ist top, wenn sie auf Augenhöhe jeden so nimmt wie er ist, Ich „Alter“ hab mit einem Jungen im Umgang kein Problem, aber wie es ungehemmt ist, weiß ich nicht.
- Ich mache mir keine Sorgen, dass die Selbsthilfe den „Bach runter geht.“



- Wenn ich in Selbsthilfe aktiv bin, muss ich mir eine Frage stellen: Wie will ich als Abhängiger außen auftreten?
- Das Bild in der Gesellschaft ist bei Alkohol, der auf der Straße steht und trinkt und der drogenabhängig ist, der mit der Spritze im Arm – so ist es gar nicht.
- Die persönliche Geschichte und Gespräche über die eigene „Suchtgeschichte“ können das Bild in der Öffentlichkeit ändern.
- Durch solche Gespräche können viele Vorurteile abgebaut werden, allein durch das eigene persönliche Auftreten.
- Es liegt an jedem Einzelnen. Die Selbsthilfe soll das öffentliche Bild des Süchtigen „gerade rücken.“
- Seine eigene Geschichte publik machen, aber nur so viel, wie es für einen gut ist.
- Selbsthilfegruppe Saalfeld: zwei Gruppenmitglieder haben in der Öffentlichkeit ihre Geschichte erzählt, und alle Jugendlichen waren begeistert und froh, dass ihnen die „Augen geöffnet“ wurden, aber leider kommen in die Selbsthilfegruppe Saalfeld keine Jungen
- Junge werden durch neue Medien so abgeschreckt, dass sie keine Zeit mehr für Gemeinwesen haben. Dagegen steht aber auch der Trend „generationsübergreifendes Wohnen“
- Problem: Junge kommen, aber bleiben nur punktuell in der Selbsthilfe. Die Jungen bereichern dadurch, dass sie anders sind, z.B. durch ihre Wünsche
- Kreuzbund: Alle die eine Pause gemacht haben, sind wieder in die Gruppe gekommen.
- Blaues Kreuz Nordhausen: Am Anfang ist es sehr schwer. Verstehen die uns überhaupt? Alkoholiker (Alter), Drogen (Junge) kommen nicht klar. Der Jugendliche denkt was will der „Alte“ eigentlich von mir? Sinnvoll und Wunsch, dass auch Jugendliche (Gleichgesinnte) in der Gruppe sind. Aber das hat familiäre in der Selbsthilfegruppe Nordhausen sehr gut getan. Das andere sich für mich einsetzen und mir helfen konnte ich gar nicht mehr. Die Hilfen für die Drogenabhängige sind zu wenig. Der Junge hat sich selbst die Selbsthilfegruppe ausgesucht, aber durch die Klinik erfahren, dass es Selbsthilfegruppen gibt. Die Drogenabhängigen bzw. andere Süchte müssen in die bestehenden Selbsthilfegruppen integriert werden, da es flächendeckend zu wenig Drogenabhängige gibt. Der größte Anteil sind die Alkoholabhängigen.
- Junge haben sich unheimlich gut entwickelt und sind mit ihren Aufgaben gewachsen. Selbstwertgefühl steigt, wenn man anderen hilft.
- Bsp. Profilfragebogen ausfüllen, um die Jungen auf die Gruppen aufmerksam zu machen, indem so viele Informationen wie möglich veröffentlicht werden von den Selbsthilfegruppen.
- Zusammenarbeit zwischen Suchthilfe und professionelle Hilfe? Wie läuft diese?
- Blaues Kreuz Nordhausen: 11 Gruppen, die in der Suchtselbsthilfe angesiedelt sind, deshalb sehr gute Zusammenarbeit, durch die räumliche Zusammenhalt
- Fazit: Optimaler geht's nicht
- Erfurt Offene Begegnung: Wird überall mit offenen Armen in der professionellen Hilfe empfangen, aber keiner kommt aus dem Hilfesystem in der Selbsthilfegruppe an.

- Kreuzbund „HADZ“: Gruppe wird viel vorgestellt: jeder wird aufgenommen, egal welches Suchtmittel



7.4 AG 4: „C.N.N. CHANCEN NAHTLOS NUTZEN“

Christina Rummel – BKE-Blaues Kreuz in der evangelischen Kirche Bundesverband e. V.
Peter Ilgen – FK Suchtkrankenhilfe Schmalkalden

Das Projekt CHANCEN NAHTLOS NUTZEN – KONKRET! und die daraus entstandenen Praktischen Handlungsempfehlungen wurden am Vormittag in einem Impulsvortrag von Frau Christina Rummel vorgestellt. Dabei wies sie darauf hin, dass es sich hier um das 4. größte Gemeinschaftsprojekt der Suchtselbsthilfeverbände handelt, gefördert durch die BzgA. Der Schwerpunkt bei speziell diesem Konzept liegt auf dem Transfer der Ergebnisse in die Praxis. Weshalb der Zusatz KONKRET beigelegt wurde. Als Zielgruppe nannte Frau Rummel zum einen die berufliche Suchthilfe und zum anderen die Suchtselbsthilfe. Neben dem Thema: Zusammenarbeit/Vernetzung beider Adressaten wurde die Frage nach der Präsentation und der Attraktivität der jeweiligen Selbsthilfegruppe gestellt. Unter dem Motto: „Der Köder muss dem Fisch schmecken!“ wurde am Nachmittag in den Arbeitsgruppen genauer hin gesehen.

Fragestellungen

- Wie wird die Zusammenarbeit von Seiten der Suchtselbsthilfe mit der beruflichen Selbsthilfe erlebt?
- Wie funktioniert die Vorstellung der jeweiligen Selbsthilfegruppe in den Kliniken?
- Wie werden die Patienten erreicht / „abgeholt“? Was spricht Patienten an?
- Wie macht sich die jeweilige Gruppe attraktiv für neue Mitglieder?

Ergebnisse

- Die Aktiven aus der Selbsthilfe in Hildburghausen, Altenburg und Erfurt sprechen von einer durchweg guten Zusammenarbeit. Sicherlich gibt es noch die eine oder andere Verbesserungsmöglichkeit, aber die Kommunikation ist lebendig und funktioniert. Speziell aus Altenburg wird berichtet, dass die räumliche Nähe zur Suchthilfe eine große Rolle spielt. Die Selbsthilfe nutzt die Räumlichkeiten der örtlichen Beratungsstelle und hat somit kurze Wege und gemeinsame Zeitfenster, wo das Fehlen solcher häufig als großer Hemmschuh genannt wird. Auch die Vermittlung von potentiellen neuen Gruppenmitgliedern durch die berufliche Suchthilfe wird am Beispiel Altenburg positiv bewertet.
- Beim Erfahrungsaustausch zum Thema Vorstellung der Suchtselbsthilfe in Kliniken ergibt sich ein differenzierteres Bild. Die Spannweite reicht da von durchweg ablehnendem Verhalten von Patienten, von großen Gruppen und Terminen die nicht zu Stande kommen, hin zu kleinen, gut vorbereiteten neugierigen Patientengruppen.

- Als Grund für die sehr unterschiedlichen Erfahrungen wird immer wieder die Motivation der Verantwortlichen in den jeweiligen Kliniken ins Feld geführt. Werden Patienten im Vorfeld gut vorbereitet und in kleinen Gruppen zu passenden Zeitpunkt (z. B. nicht am Freitagabend) in die Selbsthilfeveranstaltungen geplant, kommt es meist zu einem gelungenem Erfahrungsaustausch und mit gutem Werbeeffect für die Selbsthilfe. Dabei werden Offenheit, Ehrlichkeit und die Begegnung auf Augenhöhe als unbedingte Voraussetzungen genannt, um Selbsthilfe unerfahrene Patienten abzuholen. Dem Patienten muss klar gemacht werden: „Wir sind nicht hier, um dich zu überzeugen! Du musst nicht, es ist Deine Entscheidung!“

Zusammenfassung

- Bei allen Diskussionen hat sich eines heraus kristallisiert: Es gibt keinen Königsweg! Feste Methoden, wie eine Gruppe strukturiert ist, wie sie um sich wirbt oder wie sie sich verkauft, existieren nicht. Die Faktoren, die die Betroffenen an einer Gruppe als stabilisieren und heilend erleben, sind individuell. In einem Punkt sind sich alle einig: Wer eine passende Gruppe für sich sucht, der sollte sich viele verschiedene Angebote ansehen und ausprobieren. Denn am Ende findet in der genannten Vielfalt jeder Topf seinen Deckel.

8 ZUSAMMENFASSUNG

Die verschiedenen Möglichkeiten, die in eine Abhängigkeit führen können, sollten dazu veranlassen, unterschiedliche Hilfeangebote zum Ausstieg aus der Sucht vorzuhalten. In Anbetracht dieser Erkenntnis beschäftigte sich der 10. Fachtag der Thüringer Suchtselbsthilfe mit dem Thema „Gemeinsam statt einsam! Suchthilfe bietet viele Möglichkeiten.“

Ein besonderer Schwerpunkt lag auf der notwendigen Zusammenarbeit zwischen der Suchtselbsthilfe und der Suchthilfe. In den Fachvorträgen am Vormittag wurden Informationen zu den Beispielen gelingender Netzwerke vermittelt. Besonders hervorzuheben sind hierbei das Projekt „Chancen nahtlos nutzen – Suchtselbsthilfe als aktiver Partner im Netzwerk“ und das Lotsennetzwerk als eine weitere Möglichkeit, Menschen durch begleitende Hilfen aus dem Suchtkreislauf herausholen zu können.

Als ein stetiger Baustein im Programm des Fachtages wurden auch in diesem Jahr wieder engagierte Thüringer der Suchtselbsthilfe mit dem Thüringer Ehrenamtszertifikat gewürdigt.

Die vier Arbeitsgruppen ermöglichten den Teilnehmenden einen Austausch zu Themen, wie z. B. „Familienorientierte Selbsthilfe“ oder „Alternative Möglichkeiten der Hilfe.“ Die Ergebnisse dienen der zukünftigen Ausrichtung innerhalb der Gruppenarbeit und wirken somit als nachhaltiges Moment des diesjährigen Fachtages.



Den Abschluss des Fachtages „Gemeinsam statt einsam! Suchthilfe bietet viele Möglichkeiten.“ bildete eine Überraschung für die Teilnehmenden. Dies war eine unterhaltsame Darbietung des Erfurter Improvisationstheaters ImproVision. Durch Zurufen von Eigenschaften, Orten und Tätigkeiten ließen die Spieler/innen kurze Alltagsszenen auf der Bühne entstehen. Auch durch eine kleine Interaktion (Marionettenspiel) durften zwei Tagungsteilnehmer/innen das Theaterensemble unterstützen. Mit verdientem Humor und Applaus wurde die Suchtselbsthilfetagung 2015 beendet.

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 und die GKV in Thüringen gefördert.

Die Thüringer Landesstelle für Suchtfragen wird gefördert durch das Thüringer Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie und die Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland.

Bildnachweis:

Bild auf der Titelseite: © Frank Hübner

Alle Fotos © Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V.