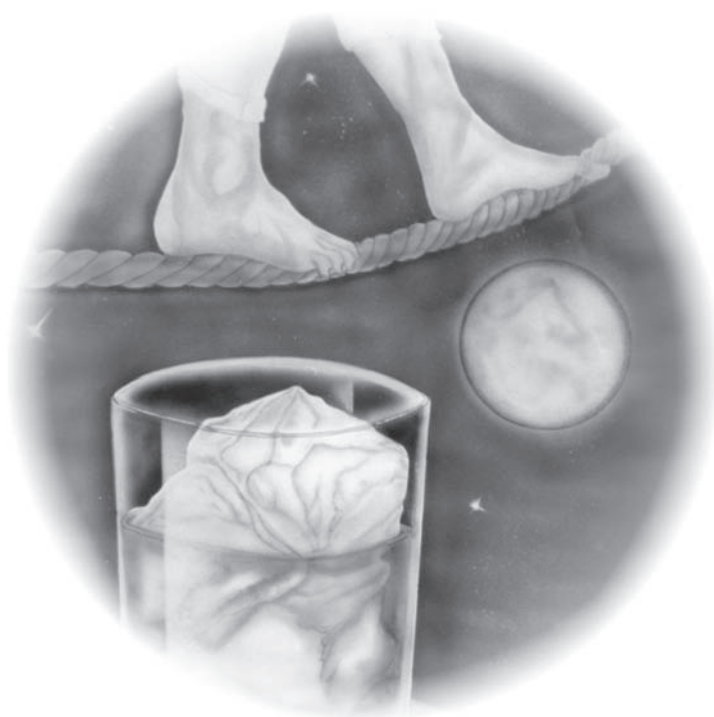


12. Fachtag der Thüringer Suchtselbsthilfe „Sucht im Alltag“



Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Werner- Seelenbinder- Straße 14, 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 – Sylvia Klett, AOK PLUS	5
3	Ehrung engagierter Mitglieder der Thüringer Suchtselbsthilfegruppen durch die Thüringer Ehrenamtsstiftung – Dr.Volker Düssel	7
4	„Stolpersteine im Alltag eines Süchtigen“ – Winfried Vockrodt, Caritas-Suchtberatungsstelle Leinefelde-Worbis	8
5	„Mein Alltag mit der Suchterkrankung“ – Reinhard Fleischmann, Vorsitzender Landesvorstand Blaues Kreuz Thüringen	11
6	„Wie haben wir es erlebt und wie leben wir heute?“ – Ramona und Karl-Heinz Schmidt, Abstinenzclub Erfurt	12
7	Ergebnisse der Arbeitsgruppen	13
8	Schlussbetrachtung	15

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



Sucht im Alltag: Stolpersteine/Alltag/Erlebnisse mit der Sucht: Vergangenheit und im Heute.

Lassen Sie mich nochmals kurz zusammenfassen, was Suchtselbsthilfe leistet, was Sie als langjährige Mitglieder und somit auch Pfeiler in der Selbsthilfe leisten. Ich orientiere mich an dem Memorandum der DHS zum Thema Angehörige in der Suchtselbsthilfe.



Suchtselbsthilfe – Was leistet sie?

Ein am Alltag der Betroffenen orientiertes Unterstützungs- und Begleitungssystem für Konsumierende und Angehörige.

Unterstützung findet in Gruppen, aber auch Einzelgesprächen statt.

Zunächst steht die Überwindung der akuten Sucht(mittel)-Problematik im Vordergrund. Selbsthilfe wird vor, während, nach oder anstatt einer professionellen Unterstützungsmaßnahme genutzt.

Bietet je nach Bedarf Förderung der Problem- und Krankheitseinsicht, Erstkontakte zum Hilfesystem, Begleitung während einer beratenden, therapeutischen oder medizinisch indizierten Maßnahme, Nachsorge und Rückfallprophylaxe und oftmals auch alles zusammen.

Suchtselbsthilfe wirkt durch:

Geteilte Erfahrungen auf Basis der gemeinsamen Betroffenheit.

Hilfe auf Gegenseitigkeit und Augenhöhe.

Soziale Kontakte, Überwindung von Einsamkeit, Isolation und Schamgefühlen.

Vermittlung von Informationen.

Einüben neuer Kommunikationsmuster, Erprobung und Reflexion neuer Handlungs- und Verhandlungsstrategien.

Angebote zur Freizeitgestaltung.

Weiterleitung in andere Hilfesysteme (Entgiftung, Beratung, Therapie).

Langfristigkeit der Angebote und „schwellenlosen“ Zugang.

Mitglieder von Selbsthilfegruppen bezeichnen ihre Gruppen oft als neue Heimat, neuer Freundeskreis, neue Familie.

Gruppe bietet ein Gefühl der Zugehörigkeit und einen Rahmen für eigene Aktivität.

Umfangreiche Schulungsangebote in den Verbänden und auch bei der TLS geben viel Raum zur Auseinandersetzung und inhaltlichen Diskussion.

Durch die Vielfalt der Gruppen kann eigentlich jeder Mensch eine passende Gruppe finden.

Die Selbsthilfe als Teil der Suchthilfe in Thüringen bereichert.

Die Vielfalt ist aber nur möglich, wenn Suchtselbsthilfe und Suchthilfe vernetzt zusammen arbeiten.

Selbsthilfe bietet Angehörigen:

Informationen über Abhängigkeit sowie entsprechende Hilfemöglichkeiten.

Raum für sich selbst – zum Erfahrungsaustausch, zum Lernen und zum Ausprobieren. Verständnis, Akzeptanz, Anerkennung und Wertschätzung der bisherigen eigenen Bemühungen.

Rückmeldungen (Feedback) zum bisherigen Verhalten und den Konsequenzen.

Hilfe beim „Loslassen“ alter Verhaltensmuster.

Unterstützung, um die positiven Eigenschaften des/der Abhängigen stärken und wertschätzen zu können.

Hilfe bei der Setzung eindeutiger Grenzen und konsequenter Haltungen.

Möglichkeiten, sich selbst (wieder) wertzuschätzen und vieles andere mehr. . .

Warum sollte auch für Angehörige Unterstützung in der Selbsthilfe angeboten werden?

Von der Suchterkrankung eines Menschen ist immer auch die gesamte Familie bzw. das soziale Umfeld betroffen. Die Angehörigen sind mit der Abhängigkeitserkrankung des Familienmitgliedes häufig unsicher und überfordert. Die täglichen Belastungen können bei den Angehörigen zu Schuld- und Schamgefühlen, zu Wut, Verzweiflung und Ohnmacht, wie auch zu psychosomatischen Symptomen wie Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, nicht zuletzt zu Ängsten und Depressionen etc. führen. Besorgte und ratlose Angehörige nehmen oftmals als erste Kontakt zum Suchthilfesystem auf und erfragen Hilfemöglichkeiten für das betroffene Familienmitglied. Selten geht es ihnen dabei um Hilfe für die eigene Situation.

Angehörige sollten dabei zwar als unterstützungsbedürftig, doch nicht als erkrankt verstanden werden. So ist es sehr wichtig, dass sie bei Kontakten zum Hilfesystem auf die Möglichkeiten der Unterstützung durch die Suchtselbsthilfe bei der Bewältigung ihrer Problematik, ihrer Sorgen und Nöte und bei der Beantwortung ihrer Fragen hingewiesen werden.

Selbsthilfe von Angehörigen stellt in der Selbsthilfe einen wichtigen und oft eigenständigen Bereich dar.

In gemischten Gruppen treffen sich Suchtkranke und Angehörige (mit oder ohne ihre suchtkranken Familienmitglieder). Es finden Gespräche im gegenseitigen Austausch statt.

In Gruppen ausschließlich für Angehörige treffen sich Partner/-innen und Eltern, manchmal auch erwachsene Geschwister oder Kinder abhängiger Eltern, um über ihre Sorgen und Hoffnungen zu reden und sich im Schutze der Gruppe zu entlasten und Hilfe zu erfahren.

Kinder von Suchtkranken weisen ein erhöhtes Risiko auf, im Erwachsenenalter selbst eine Abhängigkeit oder psychische Störung zu entwickeln.

In der Suchtselbsthilfe wie auch in allen Feldern der beruflichen Suchthilfe hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass jeder Mensch individuell geprägte Lebens- und Suchtgeschichten aufweist und individuelle Bedürfnisse, Voraussetzungen und Notwendigkeiten für eine Aufarbeitung der Suchtproblematik mitbringt. Dies gilt gleichermaßen

für Angehörige. Die Suchtselbsthilfe kann Begegnung und Austausch bieten – Menschen lernen voneinander und wachsen miteinander. Suchtselbsthilfe wird wirksam, wenn sowohl Unterschiedlichkeiten als auch Ähnlichkeiten erkannt und benannt werden können und jeder Mensch in seiner Persönlichkeit respektiert und akzeptiert wird. Ich wünsche uns einen bewegten, austauschfreudigen Fachtag. Und eröffne somit unseren 12. Fachtag!



Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle beim „kleinen“ TLS-Team und den Helferinnen für die Vorbereitung und Organisation, für die inhaltlichen Anregungen aus der themenspezifischen Arbeitsgruppe Junge/Neue in die Selbsthilfe, dem Fachausschuss Selbsthilfe der TLS, meinem Vorstand (Peter Ilgen/ Frank Eckhardt), der DRV-MD für Raum und Geld sowie der Thüringer Ehrenamtsstiftung und auch der AOK PLUS, die ebenfalls ein Grußwort durch Frau Klett verkündet.

2 GRUSSWORT – SYLVIA KLETT, AOK PLUS

„Gesundheit braucht Motivation“:

Ein anlässlich des diesjährigen Schlaganfalltages von Dr. Brinkmeier geprägte Spruch.

Gern gebe ich diesen für mich sehr wertvollen Spruch an Sie weiter. Genau diese Erfahrung habe auch ich in meiner bisherigen Arbeit als Sport-Therapeutin und ehrenamtliche Übungsleiterin gesammelt. Unabhängig vom Krankheitsbild, Betroffen oder nicht Betroffen, Lebensgewohnheiten umzustellen ist nicht allein mit Aufklärung und Information zu schaffen. Dazu bedarf es eine Menge an „Empowerment“ und die dafür notwendigen Hilfen!



Sehr geehrte Damen und Herren, für Ihre Einladung zum 12. Fachtag der TLS bedanke ich mich recht herzlich. Sehr gern bin ich bei Ihnen. Zum einen gewinne ich stets neue Erkenntnisse im Umgang mit der Erkrankung und der Betroffenheit und zum anderen erhalte ich wertvolle Anregungen zum Umgang mit dem Thema auch im eigenen Umfeld. Ich genieße es sehr, ihr vertrauensvolles miteinander und nehme mir jedes Mal ein wenig von Ihrem Schwung und Ihrer Energie mit für die Bewältigung meiner „kleinen Alltagsorgen“. Bereits zum 12. Mal findet der Fachtag der TLS hier in Erfurt statt. Dafür spreche ich ganz persönlich allen an der Organisation und Durchführung Beteiligten meine volle Anerkennung aus. Das Thema „Sucht im Alltag“ ist weit umfassend und geht weit über die Selbsthilfe hinaus.

Aus meiner Sicht betrifft es jeden Bürger in unserer Gesellschaft, ob als unmittelbar Abhängiger, Angehöriger, guter Freund, Arbeitskollege oder „Mitmacher“.

Das Thema ist altersunabhängig und betrifft zum Teil schon die Kleinsten in unserer Gesellschaft durch ihre unmittelbare Betroffenheit. Umso wichtiger ist es, dass Sie sich heute diesem Thema besonders intensiv widmen.



Förderung der Selbsthilfe durch die AOK PLUS:

Die AOK PLUS fördert seit vielen Jahren Selbsthilfegruppen und arbeitet mit ihnen konstruktiv zusammen. Mit Inkrafttreten des Präventionsgesetzes 2016 erhalten die gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland mehr Spielraum für die Förderung der Selbsthilfe. Damit stehen insgesamt ca. 70% mehr Fördermittel zur Verfügung (71,2 Mio. EURO bundesweit). Waren es 2015 noch 64 Cent pro Versichertem wird die AOK PLUS 2018 voraussichtlich 1,10 Euro/Versicherten in die Förderung von Selbsthilfeaktivitäten investieren. Damit steigern wir unsere jährlichen Ausgaben für die Selbsthilfe von 1,8 Mio. auf insgesamt 3,5 Mio. Euro und für 2018 voraussichtlich auf 3,7 Mio. EURO. Im Rahmen der kassenindividuellen Förderung haben wir als AOK PLUS im Jahr 2016 insgesamt 634 Projekte (467 Projekte von Selbsthilfegruppen, 146 Projekte von Landesverbänden und 21 Projekte von Selbsthilfekontaktstellen) unterstützt. Insgesamt wurden damit 2016 rund 1,14 Mio. EURO allein für die Projektförderung ausgegeben. Neben der kassenindividuellen Förderung von Selbsthilfeprojekten haben wir die Akteure der Selbsthilfe auch 2016 im Rahmen der kassenartenübergreifenden Pauschalförderung unterstützt und dafür knapp 1,15 Mio. EURO ausgegeben. Im Internet stehen hierzu die Transparenzberichte, in denen die konkrete Verteilung der Fördermittel benannt ist.

Zukunft der Selbsthilfe bei der AOK PLUS:

Künftig möchten wir den Ausbau einer qualitätsgesicherten und bedarfsgerechten Schwerpunktförderung noch stärker unterstützen. So ist geplant, neue Projekte in der „Jungen Selbsthilfe“ zu initiieren und die familienorientierte Suchthilfe weiter auszubauen.

Für die Zukunft wollen wir verstärkt junge Leute für das Thema Selbsthilfe sensibilisieren.

Junge Menschen nutzen die Angebote der Selbsthilfegruppen noch wenig. Moderne Kommunikationskanäle wie Videokonferenzen oder spezielle Facebook-Gruppen sind ein Weg, das Image der Selbsthilfe in dieser Altersgruppe zu modernisieren.

Die virtuelle Kommunikation ermöglicht so manchem Erkrankten erst die Teilnahme und aktive Mitwirkung in einer Selbsthilfegruppe.

Unser Augenmerk liegt auf neuen qualitativ anspruchsvollen Projekten der Landesverbände und Kontaktstellen, besonders auch zur Strukturentwicklung. Zusätzlich wollen wir auch mehr Mittel für die eigentliche Basisarbeit in den SHG bereitstellen. Das allerdings erfordert von allen Beteiligten, die Akteure in den SHG zur Projektplanung und Durchführung inkl. der Antragstellung zu befähigen!!!

Ein weiteres Ziel ist die Unterstützung der zunehmenden Vernetzung auf Länderebene mit Landesstellen für Gefö (SlfG, Agetur) und Ministerien-Strukturentwicklung.

Stichwort Generationswechsel in der Selbsthilfe:

Ebenso wichtig ist es künftig, neue engagierte Betroffene und Angehörige für die ehrenamtliche Arbeit zu begeistern und sie zur Mitarbeit in Selbsthilfegruppen zu motivieren. Nur wenn das gelingt, werden die Selbsthilfegruppen ihr bisheriges Niveau halten und weiter ausbauen können. Hierbei wird Sie die AOK PLUS aktiv und engagiert unterstützen!

Mut zur Antragstellung!

Sie erhalten ganzjährig aktive Hilfe durch die kompetenten Fachberater der AOK PLUS oder ihre regionale Kontaktstelle. Die Antragstellung auf kassenindividuelle Projektförderung ist bei der AOK PLUS ganzjährig möglich! Alle Anträge für 2018 sind bereits online auf der Seite der AOK PLUS!

Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Erfolg bei Ihrer engagierten Arbeit sowie eine stabile Gesundheit! Für den heutigen Tag wünsche ich Ihnen informative Vorträge, interessante Begegnungen und viel Freude miteinander!

WILLST DU ETWAS WISSEN, SO FRAGE EINEN ERFAHRENEN, KEINEN GELEHRTEN.
(Chin. Sprichwort)



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 2017 wurden aus den Thüringer Suchtselbsthilfegruppen folgende Mitglieder geehrt:

- Marga und Jürgen Bierwirth, Begegnungsgruppe des „Blauen Kreuz i. Deutschland e. V.“, Weimar (nicht anwesend)
- Edeltraut Müller, Blaukreuz-Begegnungsgruppe Altenburg
- Frank Eckardt, Kreuzbundgruppe Leinefelde
- Karl-Heinz Schmidt, Abstinenz Club Erfurt
- Harald Mendler, Blauen Kreuzes in Deutschland e.V., Landesverband Thüringen, Nordhausen



4 „STOLPERSTEINE IM ALLTAG EINES SÜCHTIGEN“ – WINFRIED VOCKRODT, CARITAS- SUCHTBERATUNGSSTELLE LEINEFELDE-WORBIS

Stolpersteine – verstanden als Warnung, Wachmacher, Erinnerer

Ausgehend von den Stolpersteinen, die vor Häusern ehemaliger jüdischer Mitbürger gesetzt werden, um an deren Schicksal zu erinnern und deren Andenken wachzuhalten – können die Stolpersteine im Leben eines Suchtkranken ebenso verstanden werden: Um wach zu bleiben, nicht in den Alltagstrott zu verfallen, ein „Hoppla“ – da bin ich wieder. Stolpern heißt ja nicht fallen, sondern ich verstehe es eher als einen Weckruf.

Replik: Meine fast 40-jährige berufliche Erfahrung mit Abhängigen.

Mein Ansatz für den Impulsvortrag ist: Der Alltag eines Suchtkranken ist nicht anders, als der eines anderen Menschen. Es gibt – von außen betrachtet – keine Unterschiede. Belastungen, Herausforderungen, Krisen, Stolpersteine gibt es im Leben jedes Menschen. Und jeder hat da so seine eigenen Strategien, damit klarzukommen und Lösungen zu finden. Nur: Ein Suchtkranker sollte innen gut ausgestattet sein, sollte trainierter sein, Illusionsloser, freier und froher. Welche Strategien, Einstellungen, Grundannahmen könnten hilfreich sein, um den Alltag zu meistern? Ich möchte deshalb nicht die Vielzahl von Stolpersteinen aufzählen, die es im Alltag so gibt, vielleicht dann auch noch deren Bewältigung, sondern ich möchte drei Leitgedanken herausstellen.

Eine feste innere Entscheidung treffen ausgehend von der Beobachtung, dass eine Gruppe jüdischer Flüchtlinge, die aus Deutschland in die USA geflohen waren, gut zu-rechtkamen in der Neuen Welt, dort Karriere machten, auch gesund blieben, kurz, ein – mit Abstrichen – glückliches Leben führten. Eine andere Gruppe jüdischer Flüchtlinge kam allerdings nur schwer zurecht. Sie wurden häufig krank, bekamen Depressionen, litten an psychischen Störungen. Beide Gruppen hatten die gleichen Bedingungen, unterschieden sich nicht in ihrer Bildung oder ihrem sozialen Status. Was aber war die Erklärung für dieses Phänomen? Woran lag es, dass es so unterschiedliche Entwicklungen gab? Ein amerikanischer Psychologe befragte Menschen beider Gruppen und kam letztlich auf ein recht simples Resultat: Es lag vor allem an der Einstellung, der inneren Haltung zu ihrem Schicksal. Die, die gut klarkamen, vergeudeten keine Energie darauf, wieder nach Deutschland zu gehen. Das war für sie kein Gedanke wert. Sie wollten sich mit allem Eifer im neuen Land einleben, dort sahen sie ihre Zukunft. Sie machten sich keine Illusionen über den Nationalsozialismus. Nein, sie wollten sich hier, in den USA, verwurzeln.

Die anderen waren ausgesprochen ambivalent, zerrissen, saßen auf ihren Koffern, hofften eher, dass es bald eine Möglichkeit der Rückkehr gibt, sehnten sich nach ihrem alten Leben, wussten aber, dass es unmöglich war. Sie waren zu sehr mit dem Alten verbandelt, waren nur physisch angekommen: Zerrissenheit, Konflikte.

Dieses Beispiel kann man durchaus auch auf die Situation von Suchtkranken anwenden. Die, die sich über sich im Klaren waren, illusionslos, meist nach einer längeren Irrfahrt, im Zustand der Kapitulation – die daraufhin eine konsequente, klare Entscheidung trafen, keine nutzlosen Energien verschwendeten, diese kamen im neuen Land bestens klar.



Die sehr ambivalenten Suchtkranken, die mit der Hoffnung leben, doch wieder einmal normal trinken zu können, die diese Hoffnung immer vor sich herschieben, nicht davon lassen können, die von ihrer Abhängigkeit nicht so richtig überzeugt sind (vielleicht ist es ja doch anders bei mir, als all die Fachleute meinen) - diese Menschen haben es doch ungleich schwerer. Sie vergeuden ihre Ressourcen immer noch an luftige Projekte.

Grundsatz: Du solltest immer geerdet sein!

Antäus – ein Gigant der griechischen Sage, ein Sohn des Gottes Poseidon und der Gaia – der Erde – galt als unbezwingbar. Er hatte Spaß am Kampf, forderte Vorbeireisende auf, mit ihm zu kämpfen. Er gewann immer! Als Herkules auf den Riesen traf, forderte dieser ihn ebenfalls auf, zu kämpfen. Es war zunächst ein ungleicher Kampf. Immer, wenn Antäus die Erde berührte, bekam er durch seine Mutter neue Kraft. Als Herkules merkte, woher Antäus die Kraft bekam, konnte er Antäus besiegen, indem er ihn in der Luft bezwang, weg von der Erde, weg von seiner kraftgebenden Mutter. Auf den Alltag eines Abhängigen könnte man ableitend sagen: Bleib auf dem Boden, werde kein Luftmensch, Sorge dafür, dass du immer wieder Kraft bekommst! Doch – geht das überhaupt? Immer geerdet sein? Geerdet wird man durch Menschen. Das kann die Tochter sein, der Vater, die Partnerin, die Gruppe, irgendjemand, dem ich vertrauen kann, der mich versteht, der mich so nimmt, wie ich bin, der ehrlich zu mir ist. Mit der Erde verbunden bin ich, wenn ich meinem Leben einen Sinn gebe – indem ich gebe und auch dankbar annehmen kann. Geerdet werde ich durch Humor, durch Gelassenheit: Indem ich mich nicht gar so wichtig nehme, indem ich über Vergangenes, über mich lachen kann. Letztlich ist das geerdet sein die Gewissheit, dass ich so, wie ich bin, o.k. bin. Man könnte es auch Urvertrauen nennen – oder zumindest die Erfahrung, gehalten zu werden.

Grundsatz: Bemühe dich um Unabhängigkeit (im Denken, Tun)!

Arthur und Al auf Freiersfüßen von James Thurber aus „Fabeln für unsere Zeit“. In der Fabel geht es um zwei konträre Lebensentwürfe. Der eine – Arthur – ist ausgesprochen zielstrebig, leistungsorientiert. Er geht als Sieger im Kampf um ein Biberweibchen hervor. Er heiratet, bekommt viele Kinder und stirbt sehr jung an Entkräftung. Der andere – Al – ist ein Luftikus, der nicht arbeiten will, lieber spielt und es sich gut gehen lässt. Er lässt sich auch durch noch so viel Druck nicht von seinem Lebensentwurf abbringen.

Für den Alltag eines Süchtigen, als Einstellung zu sich und seinem Leben kann man aus der Geschichte entnehmen: Sei unabhängig, lass dich nicht verunsichern, mach dich frei von der Meinung anderer! Lebe dein abstinentes, alternatives Leben ohne daran zu zweifeln, entschuldige dich nicht dafür! Und: Versuch im Anderssein Freude zu bekommen!

Zusammenfassung:

Zur Bewältigung des Alltags, beim Meistern von Stolpersteinen habe ich drei Grundeinstellungen vorgestellt: eine klare Entscheidung treffen, solides Standing, geerdet sein, innere Unabhängigkeit. Diese drei Werthaltungen – wenn man die „hat“ – ist noch nicht alles getan, aber es wäre schon eine ganze Menge.

5 „MEIN ALLTAG MIT DER SUCHTERKRANKUNG“ – REINHARD FLEISCHMANN, VORSITZENDER LANDESVORSTAND BLAUES KREUZ THÜRINGEN

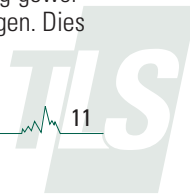


Seit ungefähr 40 Jahren lebe ich mit der Sucht. Wie bei vielen von Euch hat der Weg in die Sucht, das Leben in der Sucht, der Weg heraus und das Leben danach oft ähnliche Komponenten. Deswegen werde ich heute nur wenig darauf eingehen. Und dabei ist es völlig egal, ob es sich um stoffliche oder nichtstoffliche Abhängigkeit handelt.

Die Allmählichkeit zur Abhängigkeit, Warnungen nahestehender Menschen und die bis zuletzt irrsinnige Überzeugung, das Leben umfassend im Griff zu haben, waren unumstößlich. Einer der Urtriebe der Menschen, nämlich das paradiesische Verlangen, war durch ein erfülltes, vielseitiges, reelles Leben scheinbar nicht erreichbar. Es stehen bis heute ausreichend verschiedene „Hilfsmittel“ zur Verfügung, die das Wohlfühlgefühl zuerst vereinzelt und dann immer häufiger mit immer weniger positiver Wirkung erfüllen.

Seit mehreren Jahren darf ich abstinent leben. Es ist zunächst ein Geschenk. Viele liebe Menschen in meinem Umfeld unterstützten mich und helfen mir bis heute. Das begann mit der Empfehlung Selbsthilfegruppe. Für einen Spiegeltrinker natürlich eine Riesenhürde. Abstinent bis zum Stundenende? Unmöglich! Anfangs mit „Fahne“ durfte ich bleiben. Meine Rettung. Struktur, Einordnung, soziale Beziehungen und Aktivitäten in der Langzeit waren neue Herausforderungen. Bedingung war gleichzeitig das Einstellen des Rauchens. Nach der Therapie gab es dann gleich die erste Fehlentscheidung: Alles muss man ja nicht aufgeben und sofort rauchte ich wieder. Das Überbrücken fester täglicher Trinktermine, wieder im normalen Umfeld, war die nächste Aufgabe. Das geht allmählich Alles vorüber. Jetzt beginnen nicht kalkulierbare Erkenntnisse. Manchmal kommen sogar plötzlich Schuldgefühle. Davon hatte ich Nichts gelernt. Wie gehe ich damit um? Kann ich sie preisgeben? Wer kann mir helfen? Für mich das Schlimmste war die allmähliche Erkenntnis, wie brutal die Sucht die eigene Würde vernichtet hat. In den Augen (auch nahestehender Menschen) taugte ich zu nichts mehr, werde ausgegrenzt, die Körperpflege wird vernachlässigt und alle manchmal tief eingepflanzten Grundwerte sind keinen Deut mehr wert.

Und jetzt kommt die Selbsthilfe ins Spiel: Da sitzen sehr oft hunderte von Jahren jeglicher Suchterfahrung am Tisch. Warum will ich diese nicht regelmäßig für mich nutzen? Sonst ziere ich mich ja auch nicht, etwas umsonst anzunehmen. Wie erfüllend ist es im Gegenzug, meine Erfahrung einzubringen. Man muss nicht unbedingt Christ sein, um Seelsorge für gut zu halten: Für die Seele sorgen mit Kleinigkeiten, mehr oder weniger sinnvollen Dingen, die Spaß machen, alleine oder mit anderen. Die bewusste Freiheit von Suchtmitteln bringt Erfüllung – dauerhaft. Viele neue Erfahrungen kommen hinzu. Was habe ich in der Selbsthilfe für feine Menschen kennenlernen dürfen. Ich rede gerne von Perlen, die zwischenzeitlich mal ein wenig schmutzig geworden sind. Es sind aber Perlen geblieben. Wir müssen keine Masken mehr tragen. Dies



ist in unserer heutigen Zeit ein Privileg. Wir ernen uns gegenseitig. Das ist wichtig für Stabilität. Seit Beginn der Abstinenz bin ich auch zunehmend in der Lage, Situationen besser zu bewerten und dementsprechend darauf zu reagieren. Wir Menschen vergessen so Einiges und zwar nicht immer gerade das Unwichtige. Die bewusste Auseinandersetzung mit dem Vorgang der Vergebung halte ich für sehr wichtig. Wer nicht vergeben kann ist nachtragend – und zwar sein Leben lang. Nachtragen tut man Lasten und vor allem Belastungen. Wenn diese zu schwer werden, geht man in die Knie. Das heißt für Suchtkranke: Rückfall!

Freilich bin ich kein Träumer geworden. Ich weiß sehr wohl von dem Miesen um uns herum. Mehr und mehr sehe und spüre ich aber auch wieder die vielen kleinen, schönen Dinge ganz in meiner Nähe. Das wünsche ich auch allen hier, egal ob suchtkrank oder nicht.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

6 „WIE HABEN WIR ES ERLEBT UND WIE LEBEN WIR HEUTE“ – RAMONA UND KARL-HEINZ SCHMIDT, ABSTINENZCLUB ERFURT

Mit viel Offenheit stellte sich das Ehepaar Schmidt den Fragen von Renate Rupp (TLSe.V.). So wurde an diesem Beispiel sichtbar, welche Fallen und Tücken das Leben mit einer Suchtkrankheit bestimmt. Viel Optimismus und Liebe strahlten beide aus. Wir danken an dieser Stelle an den sehr privaten Einblick zum Thema Sucht und Alltag.



7 ERGEBNISSE DER ARBEITSGRUPPEN



AG I „Du hast dich verändert...Die wilden Zeiten sind vorbei.“

Fragestellungen

- ✓ Wie hat sich das Leben jedes einzelnen verändert?
- ✓ Wie merken Angehörige, Freunde, Kinder usw. die Veränderung?
- ✓ Welche Äußerungen werden dazu getroffen?
- ✓ Was musste ich verändern?
- ✓ Was will ich noch erreichen, wo geht die Entwicklung hin?
- ✓ Wer bin ich eigentlich? Wer will ich sein?
- ✓ Wo will ich mich positionieren?

Ergebnisse

- ✓ Veränderungen machen den Betroffenen Angst, oftmals ist der Wunsch vorhanden, wieder dort zu sein, wo sie vor der Suchterkrankung waren. Der Alkohol verändert das Leben einschneidend. Dass die eigenen Kinder stolz sind, dass man trocken ist motiviert ungemein. Aber: Für andere trocken zu sein und zu bleiben, funktioniert nicht. Man muss es für sich selbst wollen. Die Stolpersteine sind zwar in den Momenten unangenehm, aber im Nachhinein betrachtet, stärkt es die Persönlichkeit und bringt jeden Einzelnen voran in seiner Entwicklung. Mit der Veränderung leben: „Nimm die Steine der Vergangenheit und baue damit ein Haus für die Zukunft!“

Zusammenfassung

- ✓ Das Ziel lautet: Abstinenz werden, sein und bleiben.
- ✓ Leben im Hier und Jetzt.
- ✓ Jeder lebt und verändert sich auf seine Weise.
- ✓ Man lernt nie aus, man ist immer auf der Suche nach Weiterentwicklung.
- ✓ Verändere dein Leben so, dass du zufrieden abstinent sein kannst.
- ✓ Die Veränderung muss einem selbst gut tun.

AG II „Dabei oder außen vor? Parallelwelten?“

Fragestellungen

- ✓ Was bedeutet überhaupt ´dazu gehören´?
- ✓ Wie finde ich die Balance zwischen dazu gehören wollen und meiner eigenen Gedankenwelt?
- ✓ Wie kann ich meine ´Fassade´ aufrechterhalten und merken die Menschen in meiner Umgebung, dass es innerlich bei mir ganz anders aussieht?



Ergebnisse

- ✓ Die Rückkehr aus der 'wohligen' Parallelwelt in das echte Leben ist entscheidend. Durch Selbsthilfe wird dieser Prozess positiv unterstützt.
- ✓ Es ist nicht immer die/der Betroffene, welcher sich ausgrenzt. Die Gesellschaft hat ebenso einen Anteil daran, dass Suchtkranke ausgeschlossen werden.

Zusammenfassung

- ✓ Unterschiedliches Denken/Fühlen zwischen Suchtkranken und Nicht-Kranken, verschiedene Welten, in denen sich das Leben abspielt.
- ✓ Es ist immer ein langer Prozess, sich wieder in ein normales Leben zurück zu finden.
- ✓ Wichtig ist dabei immer, sich selbst damit auseinander zu setzen, um eventuell aufkommende Schuldgefühle verarbeiten zu können.
- ✓ Selbsthilfegruppen geben den notwendigen Halt, den man für diesen Prozess benötigt. Seinen Weg bestimmt zwar jeder selbst, aber in der Gemeinschaft ist es einfacher, sich in die Normalität zurück zu finden.

AG III „Abstinenz – Fluch oder Segen?“

Fragestellung

- ✓ Was bedeuten die Begriffe Fluch und Segen?
- ✓ Wie würde sich jede einzelne Person die Frage nach Fluch oder Segen beantworten?
- ✓ Wie würde die Frage nach 30 Tagen Abstinenz beantwortet werden?

Ergebnisse

- ✓ Das Ziel, abstinenter leben zu wollen, kann oftmals als Fluch erlebt werden. Der tägliche Kampf erschwert das Leben der/des Betroffenen.
- ✓ In gewisser Weise ist Abstinenz durchaus als Fluch zu erleben: Man ist wacher und offener für eigene Probleme. Das Bewusstsein darüber, dass ein Suchtmittel das eigene Leben bestimmt, ist für viele als Fluch zu definieren.
- ✓ Letztendlich ist aber deutlich geworden: Nur durch Abstinenz kann ein 'gesegneter' Zustand erreicht werden.

Zusammenfassung

- ✓ Abstinenz ist oftmals beides zugleich: Fluch und Segen. Ein schwarz/weiß-Denken ist nicht angebracht, die beiden Begrifflichkeiten verlaufen meist analog in einer Art Verlaufskurve während des Entwicklungsprozesses der/des Betroffenen.
- ✓ Inwieweit sich die Definition eher auf Fluch oder Segen bezieht, hängt oftmals vom Suchtmittel selbst ab.
- ✓ Der erhsehnte Segen hängt in jedem Fall mit der Veränderung der/des Suchtkranken zusammen.



Etwa 65 interessierte Teilnehmer/innen beschäftigten sich mit dem Thema „Sucht und Alltag“. Stolpersteine, Hindernisse, Fallen im Alltag eines Suchterkrankten, gute und schlechte Erlebnisse mit der Sucht in der Vergangenheit und im Heute- dies waren alles Themen am diesjährigen Fachtag der Suchtselbsthilfe der Thüringer Landesstelle für Suchtfragen. Alltagsbewältigung in der Suchterkrankung als ein lebenslanges Thema, dies ist allen klar. Es gibt positive als auch negative Aspekte des Ausstiegs aus der Sucht und die Lebensbewältigung steht im Vordergrund. Angehörige, Kinder, Familien, Freunde/innen, Kollegen/innen müssen dabei berücksichtigt werden und können sich ebenso Rat bei Selbsthilfegruppen oder Beratungsstellen holen.

Wie man neue Gruppen gründet oder Finanzierungsideen für Aktivitäten in der Selbsthilfe entwickelt, dies erklärte Frau Sylvia Klett (AOK PLUS Sachsen und Thüringen) in ihrem Grußwort.

„Ehrenamt geht nicht ohne professionelle Arbeit und professionelle Arbeit nicht ohne Ehrenamt“ – so Dr.Volker Düssel der Thüringer Ehrenamtsstiftung. Denn auch in diesem Jahr konnten dank der Unterstützung der Thüringer Ehrenamtsstiftung wieder sechs Vertreter/-innen der Suchtselbsthilfe aufgrund ihrer herausragenden und langjährigen Arbeit mit dem Thüringer Ehrenamtszertifikat ausgezeichnet werden. Die Arbeitsgruppen ermöglichten den Teilnehmenden einen umfassenden Austausch zur Thematik. Aus bereits gesammelten Erfahrungen konnte eine bewegte Debatte zum Thema Sucht und auch Suchtgefahren im Alltag geführt werden.

Kulturell begleitet wurde der Fachtag von der houseband des Sozialtherapeutischen Wohnheim Neustart gGmbH aus Gera. Wir danken an der Stelle für die vermittelte Fröhlichkeit, Beschwingtheit und Auflockerung zwischen den Arbeitseinheiten.

Impressum

Herausgeberin:



Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Werner- Seelenbinder- Str. 14, 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. Dank an Christin Schönfuß für die Zusammenstellung.

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.