



14. Fachtag der Thüringer Suchtselbsthilfe „Zieloffenheit in der Selbsthilfe – ein heikles Thema?“



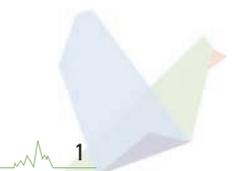
**thüringer
landesstelle
für suchtfragen
e.V.**



INHALTSVERZEICHNIS



1	Eröffnung – Dörte Peter, Kordinatorin der Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.	3
2	Auszeichnung engagierter Personen im Suchtselbsthilfebereich durch die Thür. Ehrenamtsstiftung	5
3	„Zieloffenheit in der Selbsthilfe – ein heikles Thema?“ – Christoh Straub, FH Erfurt, Fortbildungsbereich Sucht	6
4	Ergebnisse der Arbeitsgruppen	8
5	Schlussbetrachtung	11



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 aufs 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.

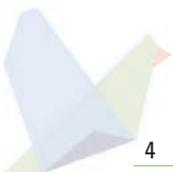
Beppo tut seine Arbeit Schritt für Schritt – und kommt so auf große Gedanken.

„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 Gedanken.“

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 AUSZEICHNUNG ENGAGIERTER PERSONEN IM SUCHTSELBSTHILFEBEREICH DURCH DIE THÜRINGER EHRENAMTSSTIFTUNG – FRAU DR. MAHNKE



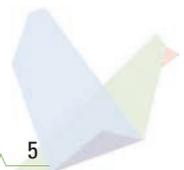
Auch in diesem Jahr wurden wieder Mitglieder der Thüringer Selbsthilfegruppen mit dem Ehrenamtszertifikat ausgezeichnet – Frau Dr. Mahnke von der Thüringer Ehrenamtsstiftung überreichte die Zertifikate.

Es bleibt weiterhin wichtig, in der Öffentlichkeit das Thema Ehrenamt in den Mittelpunkt zu rücken, sowie das ehrenamtliche Engagement zu würdigen und wertzuschätzen.

Im Jahr 2019 wurden aus den Thüringer Suchtselbsthilfegruppen folgende Mitglieder geehrt:



- Frank Wahl, Fachausschuss Selbsthilfe
- Eckhard Schröder und Frank Held, Freie Gruppen
- Dieter Pruschik, Diakonie Mitteldeutschland
- Veronika Lemke, Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
- Barbara Bachmann, Blaues Kreuz in Deutschland
- Holger Bauer, Kreuzbund / Caritas





3 „ZIELOFFENHEIT IN DER SELBSTHILFE – EIN HEIKLES THEMA?“ – CHRISTOPH STRAUB, FACHHOCHSCHULE ERFURT, LEITER FORTBILDUNGSBEREICH SUCHT GK QUEST AKADEMIE



1. Menschen motivieren – geht das überhaupt?

Menschen motivieren ist oft eine „mission impossible“, weil ...

- Motivation schwer erkennbar / diagnostizierbar ist (Wie sind Sie gerade motiviert?)
- die Absicht, jemanden motivieren zu wollen, oft demotivierend wirkt (Ich unterstelle einer Person, dass sie nicht so will, wie ich will, dass sie wollen soll ...)

2. Was meint „Zieloffenheit“?

Voraussetzungen zieloffenen Arbeitens:

1. Selbstklärung – eine innere Haltung der Zieloffenheit und Wissen um unterschiedliche Behandlungsziele und -wege.
2. Motivierendes, zielorientiertes Gespräch führen
3. Angebote für unterschiedliche Ziele vorhalten/vermitteln können





3. Vorteile einer zieloffenen Herangehensweise

1. Erhöhung der Behandlungsquote von Menschen, die durch Abstinenzbehandlung nicht erreicht werden. Denn viele Menschen sind änderungs- aber nicht abstinenzbereit.
2. Zieloffenheit fördert den begleitenden Prozess
3. Einhaltung des bioethischen Prinzips der Autonomiewahrung
4. Einhaltung des Brückenprinzips: „Sollen setzt Können voraus“
5. Einstieg zum Ausstieg

4. Was braucht es dafür?

Abstinenz ist eine wertvolle Lebensoption
Abstinenz ist eine wertvolle Behandlungsoption

Gesundheitliche Genesung – Lebenszufriedenheit
Führerscheinwiedererlangung

Arbeitsunfähigkeits- und Krankenhaustage
innerfamiliäre Gewalt

Ergo: Das Ziel der Abstinenz steht überhaupt nicht in Frage. Es sollte in der Behandlungspalette (und Selbsthilfe) stets enthalten sein.

Selbstkontrollierter Konsum liegt vor, wenn eine Person ihr Konsumverhalten an einem zuvor festgelegten Konsumplan bzw. an Konsumregeln ausrichtet.

Zieloffene Suchtarbeit findet Abstinenz klasse!
Einigen Menschen hilft das, anderen das.
Abhängigkeit ist nicht totaler Kontrollverlust.
An der Fähigkeit zur Kontrolle / Selbstbestimmung zu arbeiten, erhöht Freiheitsgrade.





4 ERGEBNISSE DER ARBEITSGRUPPEN

In den 5 Workshops am Nachmittag beschäftigten sich die Teilnehmer/innen mit Erwartungen/ Sichtweisen einer Klinik/PSBS (Workshop 1), mit Perspektiven für Angehörige (Workshop 2), mit Ziel- und Wunschvorstellungen von Abstinenz (Workshop 3), mit der Fragestellung „Was hält die Gruppe aus?“ (Workshop 4) und dem Aktivworkshop „Ich lach mich durchs Leben“ (Workshop 5).

Workshop 1 „Erwartungen/ Sichtweisen einer Klinik“

Fragestellungen in der Arbeitsgruppe:

Was heißt Zieloffenheit in der Selbsthilfe oder im Bereich professioneller Suchthilfe?

Ergebnisse

- ✓ Gegenseitige Akzeptanz

Zusammenfassung

- Abstinenz vom Kostenträger indirekt gefordert, da es um Arbeitsfähigkeit geht
- Zieloffenheit bedeutet, dass der Patient da abgeholt wird, wo er gerade steht
- Lotsennetzwerk, Selbsthilfe und professionelle Hilfe bilden ein gemeinsames Netzwerk
- Jede/r die/der ins System kommt, hat den Wunsch etwas verändern zu wollen
- Erstmal das anzunehmen, was angeboten wird, ist wichtig
- 60% kommen mit Abstinenzwunsch, weil Vorerfahrungen vorhanden sind
- Kontrolliertes Trinken
- Selbsthilfe überfordert, parallel kann das laufen, viele Impulse und Erfahrungen

Workshop 2 „Perspektiven für Angehörige“

Fragestellungen in der Arbeitsgruppe:

Wie weit kann ich als Angehörige/r Rückfälle tolerieren?

Wie stehen Angehörige dem Thema Abstinenz vs. Kontrolliertes Trinken gegenüber?

Ergebnisse

- ✓ Eigene, persönliche Entscheidung – keine Allgemeinlösung (eigene Selbstfürsorge)
- ✓ Es ist ein Behandlungsangebot – wird in der Diskussion als problematisch erachtet.



Zusammenfassung

- Es gibt nicht den Weg.
- Es gibt nur jeden persönlichen Weg.



Workshop 3 „Ziel- und Wunschvorstellungen von Abstinenz“

Die bewusste Entscheidung oder der gescheiterte Versuch einer abstinenten Lebensweise wurde durch kurze Lebensberichte einzelner Teilnehmer beleuchtet. Die Möglichkeit des kontrollierten Trinkens ist für die meisten keine Option, allerdings ein Weg, eine Veränderung im Trinkkonsum einzuleiten.

Ergebnisse um das abstinente Leben zu gestalten

- Besuch tagesstrukturierender Maßnahmen
- Aufgabe in einer sozialen Einrichtung fördert das Selbstwertgefühl
- Tiere als Spiegel des eigenen Verhaltens
- die Selbsthilfegruppe als Unterstützung im täglichen Leben

Workshop 4 „Was hält die Gruppe aus?“

Jeder hat seine eigene Strategie und darf diese nicht auf andere projizieren. Jedes Gruppenmitglied ist sein eigener Chef.

Ergebnisse

- ✓ Absolute Abstinenz muss nicht für jeden das Ziel sein, kleine Schritte sind wichtig
- ✓ Eine gut funktionierende Gruppe respektiert die Meinung und Absichten des Einzelnen, der Einzelne wird so gelassen wie er ist
- ✓ Es wird grundsätzlich miteinander, nicht übereinander gesprochen
- ✓ Selbsthilfegruppe ist Schutzraum
- ✓ Angehörige sind genauso zu respektieren

Zusammenfassung

- Erweitern des Blickwinkels als wichtigste Erkenntnis
- Das Miteinander steht im Vordergrund.





Workshop 5 „Ich lach mich durchs Leben“

Witz > kognitive Komponente vs. Glückliches Ereignis > emotionale Komponente =
motorische Komponente > Lachtraining

Ergebnisse

- ✓ Spiegelbild – Lächeln
- ✓ Selbststärkung - Stressabbau durch Lachen ohne Grund
- ✓ wähle deine Einstellung – dies führt zur Entstehung unserer Stimmung

Zusammenfassung

- Lach- und Resilienztraining führt zu einer Situationsverbesserung: seelisch, körperlich und mental
- Jede/r hat die Wahl und kann etwas für sich tun



5 SCHLUSSBETRACHTUNG



Zieloffenheit in der SSH ist etwas Neues und für viele Gruppenmitglieder auch schwer verdaulich.

Allerdings erreichen wir durch diese Öffnung, dass wir mehr Menschen erreichen, die Hilfe suchen und sonst ausgegrenzt wären. Aber selbst die Verbände tun sich mit solchen Öffnungen schwer. Letztendlich, und das ist sehr wichtig, entscheidet jede Gruppe selbst, wie weit sie bei einer evtl. Öffnung geht. Denn es geht auch um den Schutz der Gruppenmitglieder, die die Abstinenzzielsetzung für alle brauchen, um sich selbst sicherer zu fühlen.

Das geht übrigens auch vielen jungen Menschen so. Larifari können auch sie nicht gebrauchen. Das kennen sie. Das heißt, die Öffnung für individuelle Zielsetzungen einzelner Gruppenmitglieder sollte nach zu vereinbarenden Regeln erfolgen.

In Thüringen und unseren Gruppen sind wir schon sehr weit. Wir können offen über neue Wege und Ziele diskutieren.

Toleranz, verbunden mit Respekt und Empathie, ist in vielen Gruppen gelebte Realität.

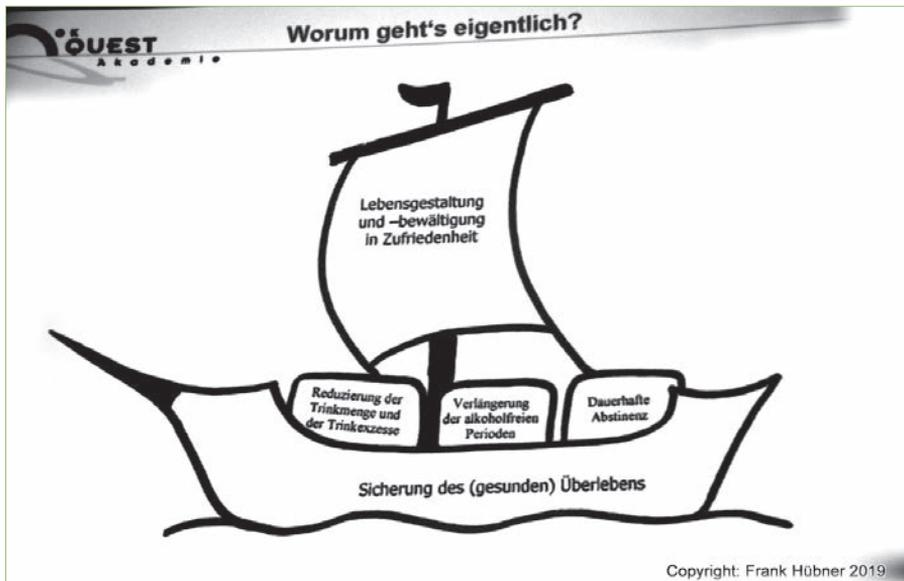
Und: Bei unserer gewonnenen Lebensqualität haben wir allen Grund zum Lachen. Lachen ist gesund. Wie wir uns selbst und andere zum Lachen bringen können, dürfen wir heute erfahren.





**thüringer
landesstelle
für suchtfragen
e.V.**





Impressum

Herausgeberin:

Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.
Steigerstraße 40, 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 die Autorin 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:

Alle Fotos © Frank Hübner