

Landesverband fordert mehr Transparenz in der Suchthilfe

Jahreshauptversammlung des Landesverbandes 02.04.2011

von Uwe Aisenpreis



Auch in diesem Jahr war die Jahreshauptversammlung, die am 02.04.2011 im Krille Saal in Karlsruhe durchgeführt wurde, mit insgesamt 29 Teilnehmern nur recht mäßig besucht. Dennoch konnte der Erste Vorsitzende Ludwig Engels zu Beginn die Beschlussfähigkeit der Versammlung feststellen. Mit besonderer Freude begrüßte er die Teilnehmer der „Lotsen“ aus Mannheim, die vorbehaltlich der (inzwischen erfolgten) Zustimmung ihrer Mitgliederversammlung ihren Beitritt zum Landesverband ankündigten.

In seinem Rechenschaftsbericht setzte Ludwig Engels gleich zu Beginn einige wichtige Signale für die nähere Zukunft. Nachdem sich bei einer Nachfolgediskussion im Vorstand der komplette Wechsel des geschäftsführenden Vorstandes abgezeichnet hätte, entschied er sich für eine erste wichtige Weichenstellung, nämlich entgegen seiner ursprünglichen Absicht im Jahre 2013 nochmals für eine weitere

Amtszeit zu kandidieren. Benötigt werden aber bis dahin Nachfolger für folgende Ämter: Stellvertreter(in) Vorsitzende(r), Kassenwart, Beauftragte für Frauenarbeit, Aus- u. Weiterbildung/Männerarbeit, Medien/Öffentlichkeitsarbeit. Ebenso sollten noch Regionalbeauftragte für die Regionen Freiburg und Tauberbischhofsheim gefunden werden.

Zum erfolgreich verlaufenen Geschäftsjahr 2010 konnte Ludwig Engels u. a. folgendes berichten: Mitgliederzuwachs um 50 %, weiterhin großer Nachhall beim AOK-Projekt, tatkräftige Unterstützung der Mitgliedsvereine „Nova Vita“ Mannheim und „LoS“ Murgtal bei ihren regionalen Projekten, Mitwirkung von Mitgliedern des Landesverbandes bei Bundesprojekten, reibungslos geglückte Organisation der Bundesdelegiertenversammlung in Karlsruhe.

Zum Ende des Rechenschafts-

Fortsetzung auf Seite 5

Inhalt

Landesverband fordert mehr Transparenz in der Suchthilfe	1
Jahresbericht der Frauen- beauftragten	2
Jahresbericht Aus- und Wei- terbildung - Männerarbeit	2
Mitarbeiterfachtag in Mimmenhausen	3
S.o.G. - Der bundesweite Im- puls im Gruppenalltag der Freundeskreise	3
Lebendige Gruppe - durch Konflikte?	4
Aus den Regionen	6
Aus dem Bundesverband	8

Impressum

Herausgeber:
Freundeskreise für Suchtkranken-
hilfe, Landesverband Baden e.V.
Adlerstr. 31 - 76133 Karlsruhe
Telefon 07 21 / 3 52 85 39
Fax 07 21 / 38 48 93 90
freundeskreise-baden@gmx.de

Verantwortlich für den Inhalt:
Vorstand des Landesverbandes

Redaktion:
Uwe Aisenpreis
Cornelia Breithaupt
Siegbert Moos

Aus- und Weiterbildung

Jahresbericht 2010

Frauenbeauftragte der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Baden

von Karin Weidenauer

Auch im Jahr 2010 kam in der Frauenarbeit innerhalb des LVB vieles in Bewegung. Unsere S.o.G.-Projekt geschulten Damen aus dem Frauenteam wurden beim Bundeskongress unserer Freundeskreise in die Pflicht genommen. Am ersten Maiwochenende boten wir auf dieser Veranstaltung des Bundesverbandes der Freundeskreise zwei verschiedene Workshops an. Bei Uta Münchgesang und Simone Engels konnte man in deren Seminareinheit mehrere Möglichkeiten zum Thema „Körperwahrnehmungen durch Bewegung“ einüben. Cornelia Breithaupt und ich brachten den Teilnehmern unseres Workshops die Sinne: „Riechen“, „Hören“, „Fühlen“ und „Schmecken“ mit unterschiedlichen praktischen Angeboten näher. Beide Seminarangebote waren sehr gut besucht, erstaunlicherweise probierten auch viele männliche Teilnehmer diese Angebote für sich aus. Besonders gefreut hat es uns, dass wir ausschließlich sehr gute Rückmeldungen bekamen.

Ich möchte noch einmal auf unser Thema von 2009 zurückkommen. In unserer schnelllebigen Zeit, in der die meisten unserer Mitglieder in den Freundeskreisen viele Stressfaktoren zu verarbeiten haben, sollten wir neben den vielen notwendigen Fachthemen kleine Einheiten für das „Wohlfühlen“ von Geist, Körper und Seele in unseren Seminaren mit anbieten. Gerade diese Dinge werden in den suchtblasteten Familien oft vernachlässigt. Die eine oder andere kleine Übung lässt sich gut in das Alltagsgeschehen einbauen und kann so langfristig eine Unterstützung zur zufriedenen Trockenheit sein. Beim Mitarbeiterseminar im November haben Simone und Uta vom Frauenteam solche Übungen schon als kleinen Teil des Seminars angeboten. Die-

se Art der Auflockerung wurde begeistert aufgenommen.

Mitte Mai traf sich das Frauenteam zu einer letzten Vorbereitungssitzung für das bevorstehende Frauenseminar, das dann am ersten Juli-Wochenende in Bad Herrenalb stattfand. Unser Thema 2010 war: „Lebensbalance, Drahtseilakt zwischen Abhängigkeiten und Selbstbestimmung“. Dieses Thema hatten sich viele Frauen im Vorjahr gewünscht. Entsprechend gerne griffen wir diese sehr vielfältige Thematik auf und bereiteten uns gut für das 2-tägige Fachseminar vor. Zu unserer Unterstützung konnte ich gleich zwei hervorragende Referenten einladen. Frau Blumenschein, Expertin für gesunde Ernährung und Herrn Pfefferle, der uns die Zusammenhänge zwischen einer zufriedenen Lebensweise und dem gesunden Maß dazugehöriger, individueller Bewegungseinheiten sehr anschaulich vermittelte. Beide Referenten hatten schon im S.o.G-Projekt vom Bundesverband mitgewirkt. Die Seminarteilnehmerinnen waren begeistert und konnten auch die stundenweise Teilnahme eines einzigen Mannes gut verkraften. Ein Lob an die emanzipierten Frauen.

An dieser Stelle möchte ich mich noch einmal ganz herzlich bei meinem Frauen-Team für die unkomplizierte und sehr engagierte gute Zusammenarbeit bedanken.

Nach dem Frauenseminar bekam unser Landesverband einige Neuanmeldungen von Einzelmitgliedern, z.T. von Frauen aus anderen Suchtverbänden. Dies spricht sicher für unsere gute Arbeit.

Zum Schluss ist mir eine Sache ganz wichtig; ich möchte mich für die wirklich tatkräftige Unterstützung in Sachen Frauenarbeit in unserem Landesverband bei unserem „Landesengel Ludwig“, aber auch

bei Herrn Siegbert Moos, unserem Sekretär, bedanken. Wann immer ich Fragen hatte oder Unterstützung benötigte, ich bekam sie, ohne Wenn und Aber. Vielen Dank dafür.

In drei Monaten findet schon das Frauenseminar 2011, diesmal in Bad Liebenzell statt. Die Vorbereitungen sind im vollen Gange. Ich freue mich jetzt schon darauf, wieder viele Teilnehmerinnen begrüßen zu dürfen. Mein Team und ich haben interessante Dinge zu unserem Thema „Meinen Gefühlen Raum geben auf dem Weg zu mir selbst“ vorbereitet und ich bin ganz sicher, dass auch dieses Seminar wieder ein voller Erfolg wird.

Jahresbericht 2010

Aus- und Weiterbildung - Männerarbeit

von Hans Peter Schu

Wie in den vergangenen Jahren wurden auch im Jahr 2010 Fortbildungsveranstaltungen durchgeführt. Der Mitarbeiterfachtage am 25.04.2010 als eintägige Veranstaltung im Waldheim und im Herbst vom 05.-07.November 2010 das Freundeskreis-seminar im Haus der Kirche in Bad Herrenalb. Außerdem wurde am 12.06.2010 noch ein Seminar am Bodensee durchgeführt.

Für das Jahr 2011 ist am 17.04.2011 ein Mitarbeiterfachtage im Therapiezentrum Münzesheim und vom 04.-06.11.2011 ein Freundeskreis-seminar in Bad Herrenalb geplant. Zum ersten Mal führen wir am 23.07.2011 ein Männerseminar in Bad Liebenzell als eintägige Veranstaltung durch.

Mitarbeiterfachtag am 12.06.2010 in Mimmensehausen

von Siegbert Moos

An dieser Veranstaltung nahmen 27 Personen teil und beschäftigten sich mit dem Thema: „Durch Gruppenteilung wachsen - Neue Mitglieder in bestehende Gruppen integrieren“. Herr Schu und sein Team begrüßten die Anwesenden und überbrachten die Grußworte unseres 1. Vorsitzenden Ludwig Engels, der aus terminlichen Gründen nicht an dem Fachtag teilnehmen konnte. Danach stellte Herr Schu den Referenten, Herrn Jürgen Schuler, Leiter der PSB Friedrichshafen, vor.

Herr Schuler hielt ein überaus interessantes, locker vorgetragenes Referat. Zunächst gab er einen kurzen Einblick in die Entstehung der Suchtselbsthilfe in der Bodenseeregion; danach folgten viele Anregungen und Fakten zum Thema.

Neugründung durch Gruppenteilungen

Bei zu großen Gruppen bietet sich eine Gruppenteilung mit inhaltlicher Differenzierung an, z. B. Alkoholikergruppen, Spielergruppen, Angehörigengruppen usw. Hierbei gilt aber auch zu beachten, dass Gruppen von der Vielfalt leben. Monotonie und reine Harmonie sind der Tod jeder Beziehung, letztlich auch jeder Gruppe. Daraus ergibt sich eine Art Grundregel: Integration geht vor Differenzierung.

Profil der Gruppen

Für was stehen wir? (Leitbild der Freundeskreise)

Integration neuer Mitglieder

Die Integration neuer Mitglieder in die Gruppe hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- von der Gruppe selbst
- vom Gruppeninhalt und Gruppenverlauf
- von der Gruppenleitung
- vom „Empfang“

- vom Neuen selbst

Zum Ende seines Referates gab es folgendes Schlusswort: „Wir helfen uns selbst und brauchen unsere gegenseitige Hilfe, also auch DEINE.“

Nach dem Mittagessen wurden am Nachmittag drei Kleingruppen zu folgenden Themen gebildet:

1. Wie bekomme ich genug Leute in die Gruppen?
2. Wie schaffe ich ein vertrauensvolles Klima?
3. Werbung

Zum Abschluss wurden die Zusammenfassungen der einzelnen Kleingruppen im Plenum vorgetragen.

Nach einem herzlichen Dank an die Freundinnen und Freunde aus der Bodenseeregion für ihren Einsatz sowohl hinsichtlich des ansprechenden Tagungsortes als auch der guten Verpflegung endete der Fachtag um 16:30 Uhr.

S.o.G. - Der bundesweite Impuls im Gruppenalltag der Freundeskreise

von Cornelia Breithaupt

Die Ziele: gesünder zu essen, sich mehr zu bewegen und den Zigarettenkonsum einzuschränken, sind bei den Freundeskreisen im Gruppenalltag angekommen! „Sucht-Selbsthilfe optimieren durch Gesundheitsförderung“ (S.o.G.) lautete der Titel des vom Bundesministerium für Gesundheit finanzierten Projektes, mit dem die Sucht-Selbsthilfeverbände ihre 83.000 Gruppenteilnehmer in rund 4.800 Gruppen zu einem gesundheitsbewussten Leben motivieren und neue Impulse setzen wollten.

Im Mittelpunkt des auf zwei Jahre angelegten Projektes standen die Themen: „Ernährung“, „Bewegung“ und „Rauchen“. Informationen dazu wurden in drei Workshops an 100 Ehrenamtliche aus den Selbsthilfe-Gruppen der fünf Verbände vermittelt. Sie sollten das so erworbene Wissen bundesweit in ihre Gruppen und ihre Regionen tragen. Das Projekt bot damit auch die große Chance, Menschen unterschiedlichen Alters und unterschiedlicher Bildung zu erreichen.

Die Selbsthilfegruppen der Freundeskreise sind für Suchtkranke und

Angehörige eine bewährte und hilfreiche Anlaufstelle, um die Abhängigkeit und deren gesundheitliche Folgen aufzuarbeiten. „Lebensnahe und langfristige Hilfe in der Gemeinschaft und der Begegnung erleben“ ist ein Motto der Freundeskreise - mit S.o.G. ist das auch zum Thema Gesundheit gelungen. In diesem ganzheitlichen Ansatz sind dabei folgende Aspekte im Besonderen von Bedeutung:

- Die Gesundheit erhöht eine zufriedene Abstinenz.
- Die Attraktivität der Gruppen wird durch neue Angebote verbessert.
- Der Zusammenhalt in den Gruppen wird gestärkt.
- Freude und Genuss vermitteln Lebensqualität.

Die Ideen gestalteten sich vielschichtig und manche Gruppen setzten folgende Beispiele in der Praxis um:

- Wandern bzw. Fahrradtouren am Wochenende
- Lauffreize, Nordic Walking
- Rauchfreie Gruppenabende
- Großveranstaltung zum Thema Familie und Gesundheit
- Nichtraucherseminare

- Obststeller bei Gruppenabenden und Seminaren
- Kochgruppe

Befürchtungen, dass man in den Gruppen auf Abwehr und/oder Trägheit stoßen würde oder Gruppen sich gar spalten könnten, bestätigten sich nicht. Vielmehr bestärkten sich im Projekt u. a. Leitsätze der Freundeskreise wie „ganzheitlich gesund und zufrieden abstinent!“

Über die praktische Anwendung der Aktivitäten konnten persönliche Beziehungen und Freundschaften gepflegt und intensiviert werden und dienten im positiven Sinne der Attraktivität der Gruppen. Der ganzheitliche Ansatz des Projektes passte hervorragend zu einem weiteren Leitsatz der Freundeskreise: „Wir sehen den ganzen Menschen“. Selbsthilfegruppen der Freundeskreise leben und fördern die Gesundheit mit dem, was sie anbieten. Verhaltensänderungen in kleinen machbaren Schritten implizieren kleine Fortschritte, die jeder für sich selbst bestimmt. Mitmachen ist freiwillig und soll Spaß machen - es funktioniert wunderbar!

Lebendige Gruppe - durch Konflikte?

Freundeskreis Seminar in Bad-Herrenalb vom 05.-07. November 2010

von Cornelia Breithaupt

Kurzgeschichte Zwei Wölfe

Ein alter Indianer saß mit seinem Enkel am Lagerfeuer. Der Alte sagte nach einer Weile des Schweigens: „Weißt du, im Leben ist es oft so, als ob zwei Wölfe im Herzen miteinander kämpfen. Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Der andere hingegen ist liebevoll, sanft und mitfühlend.“

„Welcher der beiden gewinnt den Kampf um das Herz?“ fragte der Junge. „Der Wolf, den man füttert.“ antwortete der Alte.

Selbsthilfegruppen und Konflikte

Selbsthilfe besteht darin, seine eigenen Möglichkeiten zu ergreifen, seine eigenen Ressourcen zu finden, die Verantwortung für sein Leben zu übernehmen und es selbst in die gewünschte Richtung zu lenken. Bei der Selbsthilfe geht es darum, einen Prozess in die Wege zu leiten - vom passiven (Hilfs)-Empfänger hin zum aktiven Teilnehmer im eigenen Leben und dem Ziel „Zufriedene Abstinenz“.

In der Gruppenarbeit ist Offenheit die Voraussetzung dafür, Konflikte zu erkennen, sie zu definieren und ggf. zu intervenieren. Nicht erkannte bzw. schwelende und/oder nicht ausgesprochene Konflikte verursachen auf lange Sicht Probleme in der Gruppe. Auswirkungen wie Stillstand, Rückfälle, Streit gefährden die effektive Arbeit sowie die Gruppenordnung. Die einzelnen Gruppenteilnehmer benötigen zur Konfliktfähigkeit Ehrlichkeit, Toleranz, Akzeptanz und klare Gruppenregeln.

Definition: Konflikt

Der Begriff entstammt dem lateinischen Terminus „conflictus“ und meint „Zusammenprallen“. Es prallen mindestens zwei Tendenzen bzw. Akteure zeitgleich zusammen, wollen Unvereinbares verwirklichen und erzeugen Handlungsdruck. Ein Konflikt ist nicht objektiv vorhanden, sondern nimmt im subjektiven Erleben seinen Ausgang und zeigt sich als sozialer Prozess im Verhalten.

Ein Konflikt ist gekennzeichnet durch:

- mindestens zwei Parteien

- Vorhandensein eines gemeinsamen Konfliktfelds/einer Spannungssituation
- Existenz unterschiedlicher Handlungsabsichten und Meinungen
- Versuch, unvereinbare Handlungspläne zu verwirklichen
- Entwicklung negativer Gefühle
- Uneinigkeit und Disharmonie

Konflikte sind unvermeidbare Begleiterscheinungen von Gruppenleben, da bei Verhandlungen über Vorgehensweise und dem zu erzielenden Ergebnis verschiedene Personen und Meinungen aufeinander treffen (prallen).

Verschiedene Arten von Konflikten können sein:

- Rollenkonflikte
- Entwicklungskonflikte
- Konkurrenzkonflikte
- Rangkonflikte
- Gruppeninterne Beziehungskonflikte
- Normkonflikte
- Konflikte über Rituale, Belohnungs- und Sanktionsmechanismen
- Innere Konflikte (Konflikte mit sich selbst)

Die Ursachen innerer Konflikte, tiefenpsychologisch betrachtet, entstehen aus dem inneren Kampf zwischen dem Trieb und Lustimpuls (ES) und der Erziehung zur Selbstkontrolle und der Disziplin (ICH und ÜBER-ICH). Grundsätzlich unterscheidet man zwei Konflikte: zwischen zwei oder mehreren Personen oder einem Konflikt mit sich selbst (interpersoneller Konflikt).

In den Selbsthilfegruppen finden sich vorwiegend sozial geprägte Konflikte, an denen mehrere Parteien beteiligt sind. Zu erkennen sind diese unter anderem an:

- Grüppchenbildungen
- wechselseitigem Herabsetzen von Leistungen, Verhalten und Argumenten
- Gespannter Atmosphäre
- Blockieren von Aktionen, Entscheidungen und Initiativen
- Vertrauensschwund

Zwischenmenschliche Konflikte sind in ihrer Entstehung in vier Ebe-

nen eingeteilt:

- Dissonanzen in der Sache
- Dissonanzen in der Beziehung
- Konflikt über den Konflikt
- Konflikt über die Konfliktlösung

Das Wahrnehmen und Erkennen sowie die Benennung von Konflikten kann durch Vorurteile, persönliche Einstellungen, unterschiedliche Zielvorstellungen und/oder verschiedene Wert-Normvorstellungen erschwert werden.

Ist eine Gruppe in der Lage, Konflikte möglichst objektiv und sachlich anzusprechen, sind folgende Entwicklungen für die Gruppe möglich:

- Innovation
- Kreativität
- Diskussionen führen zu Produktivität
- Herausforderung bestehender Normen und Entscheidungsfindungen
- Steigende Kohäsion (Zusammenhalt)
- Starke soziale Identität wird entwickelt
- Höhere Standards, höhere Motivation, höhere Ziele

Im Umkehrstatus könnten auch negative Folgen daraus entstehen:

- Wettbewerb
- Negativ, sofern keine positiven Beziehungen zueinander bestehen
- Feindbilder werden entwickelt, verstärkt und stereotypisiert
- Interaktion zwischen Gruppen wird reduziert
- Aus einer Mücke wird ein Elefant gemacht

Hilfreiche Mittel zur Konfliktwahrnehmung und -klärung können sein:

- Übergeordnete Ziele erreichen „win-win-Methode“
- Praktizierte Kooperation und Kommunikation
- Informationen austauschen (offen und positiv)
- Vertrauen schaffen
- Gegenseitige Hilfe
- Individuell motivieren
- Verhandlung
- Angebot oder Gegenangebot austauschen
- Intervention Dritter (Schiedsgericht - Arbitration und/oder Ver-

mittlung - Mediation)

Hinreichend bekannte, häufig praktizierte Verhaltensweisen bei der Konfliktbewältigung sind zunächst:

- Fluchtverhalten
- Vernichtung
- Unterwerfung bzw. Unterordnung
- Delegation an eine dritte Instanz
- Kompromiss
- Konsens

Werden Konflikte transparent und konstruktiv diskutiert, werden Unterschiede bewusst, steuern sie das Gruppenverhalten, erzeugen und entwickeln Komplexität und sorgen im Idealfall für Gemeinsamkeiten im Zusammenleben. Die positive Entwicklung sorgt für Identität (Personen und Gruppe), Veränderungen und Weiterentwicklungen und stabilisiert das Bestehende.

Um Konflikte zu einem positiven Ergebnis zu leiten ist die Schlüsselkompetenz Konfliktfähigkeit die Voraussetzung. Das Wahrnehmen und Erkennen eines Konfliktes und diesen zu benennen erfordert Mut, Neugier und eine grundlegende Offenheit zur Klärung der Situation.

Die Einstellung der betreffenden Personen/Gruppen zum Thema Konflikte (Konflikte sind weder gut noch schlecht) ist daher von wesentlicher Bedeutung. Wird ein Konflikt als prinzipielle Möglichkeit für „neues und besseres Tun“ und der Weiterentwicklung im dynamischen Gruppenprozess betrachtet, fördert dies Flexibilität, Kommunikationsfähigkeit und positive Beziehungsgeflechte. Die Schwierigkeit besteht erfahrungsgemäß darin, die unterschiedlichen Haltungen und Einstellungen der beteiligten Personen in Akzeptanz zu bringen.

Hilfreich zur Konfliktbewältigung sind folgende Fragestellungen:

- Um was geht es?
- Wie beschreiben die Parteien die Situation?
- Wie entstand der Konflikt?
- Wer streitet?
- In welcher Beziehung stehen die Kontrahenten zueinander?
- Wie begegnen sich die Parteien?
- Zu welchen Verhaltensweisen sind die Parteien fähig und bereit, den Verlauf mit zu gestalten?
- Wie wird das Ende definiert?
- Sind die Kontrahenten bereit zur Verhaltens- bzw. Einstellungsänderung?

Um das Konfliktgeschehen konstruktiv zu bewältigen, bedarf die Konfliktbehandlung in der Praxis einer guten Moderation. Der Moderator kann gemeinsame strittige Punkte auflisten und die jeweiligen Anliegen zusammenfassen bzw. strukturieren. Dadurch wird „Verbindendes und Trennendes“ (z.B. durch schriftliche Auflistung) transparent und eine gesunde Basis für Lösungsmöglichkeiten geschaffen. Ohne soziale Kompetenzen (wie beispielsweise Kommunikationsfähigkeit, Teamfähigkeit, Koordinationsfähigkeit, Rollenflexibilität, Empathie, Selbstreflexion, Kompromissfähigkeit etc.) erscheint die Konfliktbearbeitung kaum erfolgreich. Die Gruppenleiterrolle erfordert dabei das Bewusstsein der eigenen Rolle, Wertneutralität und ein hohes Maß an Selbstreflexion. Verhandeln, Regeln vereinbaren, Grenzen klären und respektieren bilden diesbezüglich die Basis der Konfliktklärung.

Um Konflikte friedlich zu lösen ist es unabdingbar, Aussagen zu konkretisieren und Bedürfnisse, Wünsche und/oder Ideen zu äußern. Soziale Ängste wie Situationen aus dem Weg zu gehen, Unstimmigkeiten mit Schweigen zu begegnen, eigene Bedürfnisse nicht wahrzunehmen, verursachen Wut und Ärger und haben nicht selten Eskalationen zur Folge. Ein echtes Miteinander erfordert die Konzentration auf die gewünschten Gemeinsamkeiten. Freude am Leben, Akzeptanz, Vertrauen, Wertschätzung, Sicherheit sind universelle Werte, die Menschen miteinander teilen. Das ungewohnte Aussprechen von Bedürfnissen erfordert Mut, Übung, Verständnis und ein geeignetes, respektvolles Umfeld.

Anschuldigungen und Vorwürfe verhindern diese Offenheit und die Möglichkeit der Konfliktbewältigung. Konfliktvermeidende Haltungen entstehen durch die Angst, Ablehnung zu erfahren, Angst, angegriffen zu werden oder der Angst, nicht mehr beliebt zu sein. Mutiges und selbstbewusstes Handeln stehen diesem Verhalten entgegen und ermöglichen durch die Konfliktbewältigung einen gesunden Prozess und eine positive Fortentwicklung für Personen und Gruppen in der Selbsthilfe.

Jahreshauptversammlung ...

Fortsetzung von Seite 1

berichtet konnte der Vorsitzende zwei weitere Projekte für die Jahre 2011 und 2012 vorstellen. Zum einen ein Manual für Gruppenverantwortliche, das bis 2012 angelegt ist und zum anderen den Suchthilfefachtag Baden, der am 19.11.2011 in Karlsruhe stattfinden soll.

Es folgte der Bericht aus dem Bundesverband und die Berichte der Bereichs- und Regionalbeauftragten (die alle in dieser Ausgabe abgedruckt werden). Ein vom Vorstand detailliert ausgearbeiteter Vorschlag zur Installation eines Ehrenrates konnte so nicht umgesetzt werden. Zu weit gingen hier die Vorstellungen einzelner Mitglieder über verschiedene Detailfragen wie Wahl, Befugnisse, Amtsdauer usw. auseinander, als dass es ohne langwierige Diskussionen zu einem Konsens gekommen wäre. Man einigte sich schließlich darauf, prinzipiell die Einrichtung eines Ehrenrates zu beschließen und den Vorstand zu beauftragen, bis zur nächsten Jahreshauptversammlung verschiedene Modelle zur Abstimmung vorzulegen.

Der letzte Tagesordnungspunkt „Gründung der Diakonischen Suchthilfe Mittelbaden“ führte dann nochmals zu lebhaften Diskussionen, und zwar über die Informationspolitik eben jener Gesellschaft. Das Thema wurde dann von Seiten des FK Karlsruhe noch erweitert auf generell mehr Transparenz bezüglich der unterschiedlichsten Gremien, die zur Zeit in der Suchtkrankenhilfe tätig sind. Seit der Abschaffung des Landeswohlfahrtsverbandes und der Bildung von sogenannten Netzwerken auf kommunaler Ebene unter Einbeziehung kirchlicher und nichtkirchlicher Wohlfahrtsorganisationen wisse „kein Mensch“ mehr so recht, wer wofür zuständig sei und vor allem der Geldfluss - wer verteilt in wessen Auftrag an wen welche Gelder? - sei derzeit für die Ehrenamtlichen an der Basis völlig undurchschaubar. Die Diskussion mündete schließlich in einem Antrag an den Vorstand des Landesverbandes „auf Schaffung von Transparenz der Geldflüsse, Finanzquellen und Kriterien der Verteilung in Baden“.

Region Mannheim

von Wolfgang Weidenauer

2010 startete der Norden im Ländle mit einer besonders interessanten Aufgabe. „Just for Fun?!\", Projekttag zur Suchtprävention in der Jugendkirche vom 2.-4. März 2010. Riskantes leichtfertig Ausprobieren und cool sein - mit dieser Haltung gehen viele Jugendliche auf Alkohol und illegale Drogen zu. Über die Suchtgefahr sind sie sich dabei meist nicht im Klaren.

Bereits zum 3. Mal informierten die Projekttag „Just For Fun?! Rausch und Risiko“ in der Jugendkirche, Mannheim-Waldhof, über einen sinnvollen Umgang mit folgenreichen Angeboten, denen Jugendliche in ihrem Alltag begegnen. Schülerinnen und Schüler ab 15 Jahren erfuhren von Fachleuten viel Wissenswertes über Alkohol und illegale Drogen.

„Just for Fun?!“ ist ein Angebot der Evangelischen Kirche und dem Diakonischen Werk in Kooperation mit dem Fachbereich „Gesundheit“ der Stadt Mannheim, des Freundeskreises „Nova Vita Mannheim-Waldhof e.V.“, dem Drogenverein Mannheim e.V. und der Stadtmission Heidelberg.

In Workshops wurden die Jugendlichen über die gesundheitlichen Auswirkungen von Alkoholmissbrauch informiert. Sie erlebten mit der Promille-Brille, wie sich das eigene Reaktionsvermögen verändert und konnten sich an der Theke selbst alkoholfreie Cocktails mixen. Eine Himmelsleiter, eine Talkshow, ein Ratespiel „Sag die Wahrheit“ und eine Diskussionsrunde über den Einfluss der Alkoholwerbung luden zum Mitmachen ein.

In Anlehnung an die Aktion in der Jugendkirche starteten wir im Juli die HaLt-Aktion (Hart am Limit) für Schüler/innen in einer Berufsförderungsschule in Mannheim. Da hier die Schüler/innen deutlich älter wa-

ren (18-22Jahre), waren die Diskussionen in den Gesprächsrunden auch bei uns manchmal hart am Limit.

Hier will ich ein ganz dickes Dankeschön an Peter Deck vom Freundeskreis Karlsruhe sagen. Ganz uneigennützig unterstützte er regionalübergreifend uns in „Mannem“ bei unserem Projekt. Er half uns wirklich aus der Klemme, weil wir zu diesem Zeitpunkt zu wenig Angehörige in unserem Ratespiel hatten. Bei den anschließenden Diskussionen verblüffte er die Kids mit seiner gnadenlosen Ehrlichkeit und seinem fundierten Wissen.

Zu beiden Veranstaltungen wurden Aufklärungsbroschüren über Alkoholmissbrauch und Hilfsangebote, die uns dankenswerterweise der Landesverband großzügig zur Verfügung stellte, ausgelegt und verteilt.

Nicht unerwähnt möchte ich zwei Großveranstaltungen in Mannheim lassen, bei deren Durchführung wir wirklich großartig von unserem Landesverband unterstützt wurden:

Am 23.10. 2010 fand der regionale Selbsthilfegruppentag mit immerhin 87 verschiedenen Selbsthilfegruppen im Stadthaus in Mannheim statt. Hier betreute die Selbsthilfegruppe „Nova Vita“ mit ganztägiger Unterstützung von Ludwig Engels und Siegbert Moos einen Infostand. Die Besucher hatten die Möglichkeit, sich intensiv über die Arbeit von Suchtselbsthilfegruppen und speziell auch über die vielen wichtigen Angebote unseres Landesverbandes zu informieren.

Die Veranstaltung „Blau - Heiter bis tödlich“, eine Foto-Wanderausstellung der DAK in der Abendakademie Mannheim vom 16.-19.11.2010 bildete einen schönen Abschluss der regionalen Aktivitäten für das Jahr 2010. Die Bilder zeigten die dunklen Seiten des Alkohols und gaben Anlass zu regen Diskussionen der Besucher. „Nova Vita“ war vom Gesundheitstreffpunkt Mannheim und der DAK beauftragt worden, den Abend der Vernissage zu gestalten. Den Eröffnungsvortrag hielt Stephan Peter-Höner, Dipl. Sozialpädagoge vom Fischerhaus. Einen sehr bewegenden Vortrag aus der Sicht einer Angehörigen eines suchtkranken Partners hielt Cornelia

Breithaupt vom FK „Nova Vita“.

Auch bei dieser Eröffnungsveranstaltung konnte ich auf die Unterstützung vom LVB, sprich Ludwig Engels und Siegbert Moos zählen.

Zum Schluss möchte ich aber noch von einer mir sehr am Herzen liegenden Angelegenheit berichten. Jahrelange Bemühungen und viele intensive Gespräche tragen jetzt Früchte - es ist gelungen, den Freundeskreis „Die Lotsen“ wieder als Mitglied in den Landesverband zurück zu gewinnen. Im vergangenen Jahr haben der FK „Die Lotsen“ und der FK „Nova Vita“ schon in gemeinsamen Projekten hervorragend zusammen gearbeitet. Wir sind wieder näher zusammengerückt und für 2011 ist ein gemeinsamer Ausflug der Freundeskreise „Lotsen“ und „Nova Vita“ nach Speyer fest eingeplant. Damit haben wir schon viel erreicht und ich blicke gespannt in die Zukunft.

Region Karlsruhe

von Peter Deck

Im Jahr 2010 besuchte ich regelmäßig die Station P 40 in der Karlsruher Psychiatrie; dies wird auch im Jahr 2011 beibehalten. Ebenso fanden regelmäßige Besuche der Sitzungen der Fachberatung im DW Karlsruhe statt.

Die Gruppe in Bretten ist im Jahr 2010 umgezogen. Sie ist jetzt zusammen mit der Beratungsstelle in den ehemaligen Räumen des Deutschen Roten Kreuzes zuhause.

Bei einer Teilnahme bei „Nova Vita“ in Mannheim im Rahmen einer Schulveranstaltung über Sucht konnten Erfahrungen weitergegeben werden. Diese Arbeit bereicherte sowohl die Teilnehmer als auch die Schüler. Bei einem Spiel „Wer bin ich“ wurden dann viele Schüler nachdenklich, da sie die wahren Lebensgeschichten der Teilnehmer oftmals nicht für die

Wahrheit gehalten haben. Es wurde deutlich, dass sich die meisten Jugendlichen wenig Gedanken über den Alkoholkonsum und deren Folgen machen.

Der Freundeskreis LoS Murgtal wurde 2010 in das Suchthilfenetzwerk der Stadt und des Landkreises Rastatt aufgenommen. Außerdem nahm der Freundeskreis LoS Murgtal am Info-Tag der Selbsthilfegruppen im Landkreis Rastatt und im Stadtkreis Baden-Baden teil. Bei einer Besichtigung durch den Schirmherrn und die Veranstalter wurde der Stand sowohl durch die tolle Präsentation als auch wegen des sehr weit reichenden Informationsmaterials als einer der besten gelobt. Außerdem wurde dem Freundeskreis noch die Möglichkeit eingeräumt, sich auf der Bühne einem noch größeren Publikum zu präsentieren und vorzustellen. Dies wurde von Herrn Melcher auch ausführlich genutzt, und in einem ca. 20-minütigen Vortrag stellte er den Freundeskreis und seine Arbeit vor. Alles in allem ein sehr gelungener Tag für den Freundeskreis.

Die ist mein Bericht für die Region Karlsruhe und ich freue mich auf das Jahr 2011.



Region Bodensee

von Alois Kidritsch

Zusammenarbeit

Die Zusammenarbeit innerhalb unserer Selbsthilfegruppen in Heiligenberg, Markdorf, Mimmenhausen, Pfullendorf und Salem wird insbesondere durch regelmäßige Treffen bei der Diakonie gepflegt und weiter vertieft. Daneben wird über die Gruppenarbeit hinaus eine intensive Zusammenarbeit mit dem ZfP Weissenau und dem Landratsamt Bodenseekreis gepflegt. Mit meiner Mitwirkung als Vertreter der Selbsthilfegruppen bei den Steuerungskonferenzen des Suchthilfenetzwerks Bodensee-Oberschwaben können wir einen weiteren Beitrag für unser gemeinsames Ziel leisten.

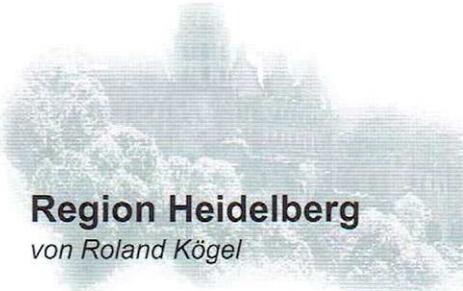
Aktivitäten

Die Kernaktivität besteht weiter-

hin in der traditionellen Gruppenarbeit mit den Hauptaufgaben der Prävention und der Nachsorge für Betroffene und deren Angehörige. Mit der Projektgruppe "Sucht im Alter" gehen wir insbesondere zusammen mit dem Landratsamt Bodenseekreis und der Diakonie neue Wege und erweitern damit unseren Wirkungskreis.

Mitglieder und Gruppenleitung

Insgesamt ist die Mitgliederzahl weitestgehend konstant geblieben, es ist tendenziell ein leichter Rückgang zu verzeichnen. Die Zusammensetzung der Gruppenleitungen ist im Vergleich zu den Vorjahren bis Ende 2010 unverändert.



Region Heidelberg

von Roland Kögel

In meinem diesjährigen Jahresbericht möchte ich unter anderem für viele, denen unsere Organisation noch nicht bekannt ist, einen kleinen Überblick über das Blaue Kreuz Heidelberg geben. Das Blaue Kreuz Heidelberg ist mehr als nur Selbsthilfe. Das Blaue Kreuz Heidelberg ist eine Einrichtung der Stadtmission Heidelberg, die mehrere Einrichtungen unterhält. Dazu gehören:

- Hilfe für Kranke
- Hilfe für das Alter
- Hilfe für Suchtkranke
- Hilfe für Wohnungslose und Menschen unterwegs
- Kapellengemeinde
- Telefonbotschaft
- Schule für Alten- und Krankenpflege

In unseren knapp 20 Einrichtungen von ambulanten Diensten bis zu Häusern mit insgesamt über 1.000 Betten versuchen rund 1.400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Menschen zu helfen.

Hilfe für Suchtkranke

Dafür stehen die „Kraichtalkliniken“ in Oberacker (für Frauen) und Münzesheim (für Männer). Weiterhin gibt es das Blaue Kreuz Heidelberg mit zehn Beratungsaußenstellen und 37 Selbsthilfegruppen. Neu

sind eine Gruppe für junge Erwachsene und eine Motivationsgruppe. Die Motivationsgruppe begleitet Patienten, die nach einer Entgiftung auf einen Therapieplatz warten.

Ein Höhepunkt im Jahr ist der Besinnungstag, der 2010 im Carl-Winter-Saal bei der Beratungsstelle in Heidelberg stattfand. Das Thema lautete: „Dir helf ich... - Suchtkrankenhilfe im Spannungsfeld zwischen Autonomie und Abhängigkeit“. Referent war der Leiter der Fachklinik Fischerhaus in Gaggenau, Herr Stephan Peter-Höner. Der Besinnungstag wurde begleitet vom Chorus Vocalissimo und der Trommelgruppe der Franziskus-Kinder.

Ein weiterer Höhepunkt ist auch eine Tradition, die seit Jahren im Blauen Kreuz gepflegt wird. Am Buß- und Betttag treffen sich jedes Jahr viele Menschen aus den Gruppen, um gemeinsam mit einem Gottesdienst diejenigen zu ehren, die ein Jahr abstinente gelebt haben. Und das wollen sie auch ein weiteres Jahr tun.

Der Jahresausflug 2010 ging an den Bodensee auf die Insel Mainau. Über 70 Teilnehmer hatten sich gemeldet und wurden mit einem wunderschönen Sonnentag verwöhnt. 2011 geht der Jahresausflug am 18. Juni nach Cochem an der Mosel.

Unser Grillfest im September wurde, wie immer, von den „Los Promillos“ aus Münzesheim begleitet. Im Angebot hatten wir auch, gemäß dem S.o.G.-Projekt, Gemüsespieße, die aber noch skeptisch begutachtet wurden.

Auch zur Tradition geworden sind zwei Fortbildungen, die immer an den Tagen, an denen die Uhren umgestellt werden, stattfinden. Thema an beiden Tagen waren „Mediensucht“ und „Spielsucht“. Wichtig für uns ist dabei die Erkenntnis, dass die verschiedenen Süchte die Betroffenen nicht trennen. Dazu gilt es, die Elemente heraus zu arbeiten, die verbinden. Letzten Monat hatten wir bei der Fortbildung das Thema „Motivation der Selbsthilfegruppe“.

Zu unseren weiteren Aufgaben zählen die Besuche in Schulen, in denen Präventionsarbeit geleistet wird. Die Schulen nehmen Kontakt mit der Beratungsstelle auf und Gruppenmitglieder und Beratungs-

stelle arbeiten gemeinsam an den Aufgaben. Es gibt auch viele Schulen, die sich direkt an den Gruppenverantwortlichen vor Ort wenden und Mitglieder der Gruppen stellen ihre SHG und ihre Arbeit vor.

Das Gleiche gilt bei den regelmäßigen Besuchen in Fachkliniken. Wir konnten auch letztes Jahr dadurch zahlreiche neue Gruppenmitglieder gewinnen. Hier gilt es aber hauptsächlich, die Selbsthilfe als solche zu vermitteln und auch Möglichkeiten der Gruppenfindung anzubieten.

Ganz stark macht sich die Zusammenarbeit der Selbsthilfe mit den Beratungsstellen bemerkbar. Es wird uns die Möglichkeit gegeben, Vertretungen in den einzelnen Beratungsstellen zu übernehmen. Es entsteht ein Vertrauensverhältnis zwischen Klienten und Gruppenverantwortlichen, und der Schritt in die SHG wird dadurch oft sehr vereinfacht.

Eine sehr angenehme und schöne Verbindung zur Kapellengemeinde wurde im letzten Jahr noch mehr ausgebaut. So wurde beispielsweise eine gemeinsame Zeitschrift ins Leben gerufen und das Bewusstsein gestärkt, dass wir hier unsere Wurzeln haben.

Es gab einige öffentliche Auftritte, vor allen Dingen in der Adventszeit, wo sich das Blaue Kreuz bzw. einzelne Gruppen an Weihnachtsmärkten beteiligten. Dabei geht es nicht um das Auffüllen irgendwelcher Kassen, sondern um die Präsenz; um zu zeigen, dass wir für Hilfe suchende Menschen da sind. Das Zweite Deutsche Fernsehen wurde durch unsere „Franziskus-kinder“ auf uns aufmerksam und drehte für die Sendungen „Menschen“ und „LOGO“. Der Erfolg war überwältigend und viele Menschen sprechen uns noch heute auf der Straße an.

Zum Schluß noch einen kleinen Ausblick auf unseren Besinnungstag am 5. Juni 2011. Herr Dunst, Leiter der Beratungsstelle, bemüht sich, zu dieser Feierlichkeit den Fußballprofi Cacao vom VfB Stuttgart, der sich in der Sendung „Menschen“ als Sohn einer suchtkranken Familie outete, für ein Referat einzuladen. Er ist unter anderem Laienprediger und als solcher auch vielerorts bekannt.

Aus dem Bundesverband

Bericht der Stellvertretenden Vorsitzenden des Bundesverbandes

Brigitte Sander-Unland

Liebe Freundinnen und Freunde, auch in diesem Jahr möchte ich kurz über die Arbeit des Bundesverbandes berichten. Ein Jahr des Abschieds und des Neubeginns, so könnte man es überschreiben.

Im Oktober 2010 wurde Frau Käthé Körstel mit einer kleinen Feierstunde in den Ruhestand verabschiedet und zum Beginn des Jahres 2011 nahm Herr Ralf Schulte seine Arbeit als Suchtreferent mit geschäftsführenden Aufgaben auf. Es wurden die Geschäftsordnung und die Stellenbeschreibungen der Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter überarbeitet; das geschah im Rahmen einer Organisationsberatung mit Frau Arenz-Greiving.

Hervorheben möchte ich die transparente, engagierte und konstruktive Zusammenarbeit zwischen dem geschäftsführenden, dem erweiterten Vorstand und der Geschäftsstelle, wie auch die gute Zusammenarbeit in den Arbeitskreisen.

Die nächste Bundes-Delegiertenversammlung findet in Schwerin vom 20.-22. Mai 2011 statt. Es werden dort die nächsten stellvertretenden Vorstände gewählt.

In den Arbeitskreisen wurde wieder hervorragende Arbeit geleistet. So entstand im Arbeitskreis „Sucht und Familie“ eine umfangreiche Arbeitshilfe zum gleichnamigen Thema und für die Öffentlichkeitsarbeit ein entsprechendes Faltblatt. Sicher wird es dazu beitragen, das Thema in den Gruppen vertiefen zu können. Das Freundeskreiseminar vom 16.-18. September wird das Thema „Sucht und Familie“ bearbeiten.

Das Seminar in 2010 hatte das Thema „Gruppenbegleitung in den Freundeskreisen“ und ist sehr erfolgreich aufgenommen worden. Eine Weiterführung der Themen kann so in den Gruppen stattfinden.

Der Arbeitskreis JuMuS ruht zur

Zeit. Das Thema „Jung und Alt“ wird aber bei der Klausurtagung des Vorstandes im Oktober wieder aufgenommen.

Der Arbeitskreis „Öffentlichkeitsarbeit“ hat das Freundeskreisjournal vorbereitet und wir können alle sehr froh über die gute Arbeit sein; das Journal ist immer eine Bereicherung. Der nächste Auftrag des Arbeitskreises wird sein, eine Arbeitshilfe zum Thema „Wie stelle ich mich in der Schule vor?“ zu erarbeiten.

Der Arbeitskreis „Neue Medien“ hat eine sehr erfolgreiche Änderung der Homepage des Bundesverbandes erarbeitet und einen internen Bereich der Homepage geschaffen.

Um die Nachhaltigkeit des „S.o.G.-Projektes“ zu gewährleisten, hat sich ein Gesundheitsteam gebildet. Die Ansprechpartner sind auf der Internetseite zu finden und werden sich weiterhin für die Förderung der Gesundheit einsetzen.

Bei dieser Aufzählung möchte ich mich ganz herzlich bei allen aktiv und konstruktiv mitarbeitenden Freundinnen und Freunden aus unserem Landesverband für die Unterstützung der Bundesarbeit bedanken. Der Landesverband Baden ist eingebunden und aktiv.

Der Bundesverband hat in Kooperationen der Suchthilfe mitgearbeitet; die Freundeskreise werden auf dem Kirchentag in Dresden vertreten sein und Aktionen zur DHS-Aktionswoche 2011 werden von einigen Landesverbänden und Gruppen durchgeführt.

Wir können auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken und, wie die Anfragen nach Info-Material zeigen, haben wir gute Arbeit geleistet und wir können gespannt und freudig auf das Kommende zusteuern.

Euch allen herzliche Grüße und ein gutes Miteinander und Füreinander.