

Wir trauern um unseren ehemaligen Vorsitzenden

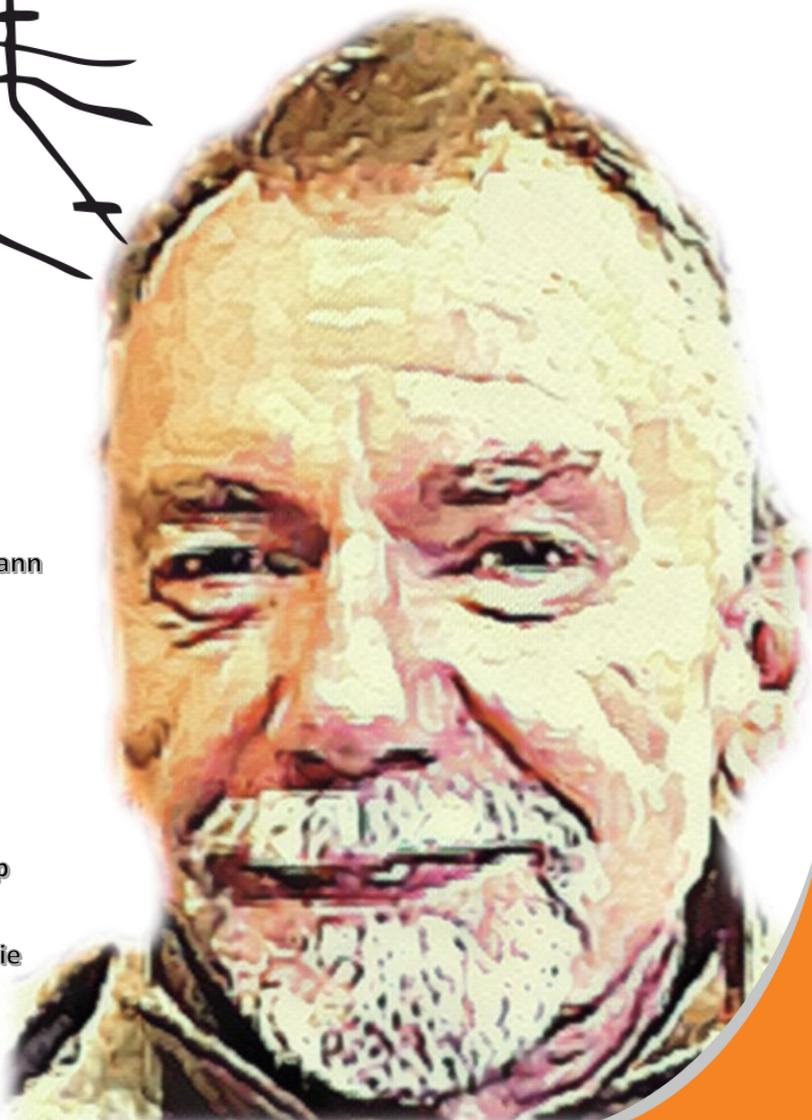
Dieter Dickmann

* 19.07.1947 - † 28.01.2020



Inhalt:

- Worte unseres 1. Vorsitzenden
- Nachruf Dieter Dickmann
- Delegiertentagung in Niedermoos
- Bis, dass der Tod uns scheidet
- Seminar Achtsamkeit
- Ausflug am Tag des internationalen „Sleep outs“
- Trauma und Sucht – die unterschätzte Verbindung?“
- HLS-Jahreskonferenz



Liebe Freundeskreisler!

ACHTSAMKEIT steht in der Gegenwart so deutlich wie nie im Mittelpunkt unseres Lebens! Ob Zufall oder nicht, am 13. März führten wir zu diesem Thema in Alsfeld ein Seminar durch und keiner der Teilnehmer konnte ahnen, wie bedeutsam die Achtsamkeit der Menschen untereinander werden wird.

Unser Gerhart Weyer aus dem Westerwald hat es kompetent, einfühlsam und deutlich zugleich verstanden, zu moderieren. Wir konnten unsere Erfahrungen austauschen und somit viel voneinander lernen.

Im Mittelpunkt unseres Handelns steht heute umso mehr die Verantwortung für uns selbst, unsere Familien, Freunde und Mitmenschen. Wir haben bisher den Umgang mit den Risiken der Sucht für Betroffene und deren Angehörige ins Zentrum unserer Arbeit gestellt. Nun gilt es, mit der Notwendigkeit der Isolierung, zur Bekämpfung des Coronavirus umzugehen, um dessen Verbreitung so wirksam wie möglich einzuschränken. Deshalb haben wir auch sämtliche Gruppenaktivitäten vorerst bis zum 30. April abgesagt. Ich stelle mir täglich die Fragen: Was geht? Was ist wirklich notwendig? Sei es in Familie, Beruf oder Freizeit. Besinnen wir uns, trotz aller notwendigen Einschränkungen, auf gesunde Alternativen. Wie zum Beispiel unseren Chatroom zum Austausch und Motivation, oder „Unsere kleine Zeitung“, um einfach mal was von der Seele zu schreiben. Unsere Lebenserfahrung in der Abstinenz ist uns eine große Hilfe in der Gegenwart. Die persönliche Motivation zum Leben, Ruhe und Besonnenheit waren schon immer starke Begleiter.

Eins ist mir in unserem Seminar wieder sehr klar geworden. Die persönliche Achtsamkeit, die Solidarität und Hilfe untereinander sind Voraussetzung, um aus so schwierigen Situationen, wie wir sie jetzt

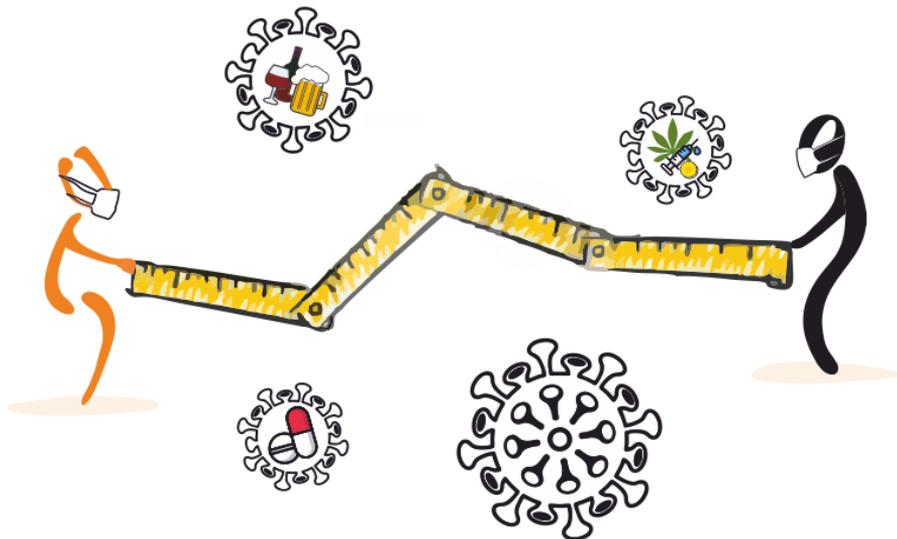
gerade durchleben, wohlbehalten und moralisch gestärkt herauszukommen. Sie ist und wird nicht einfach, diese Bewährungsprobe unseres Freundeskreises. Er wird standhalten! Alles Gute für Euch und seid achtsam!

Euer

Thomas Steinhäuser

1. Vorsitzender
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Hessen e.V.

Bitte haltet Abstand...!



Nachruf

Dieter Dickmann 2020

In der 4. Ausgabe unserer kleinen Zeitung 2017 hatte sich Dieter so kurz vorgestellt:

20 Jahre im LV Vorstand, davon 10 Jahre Vorsitzender. Jetzt müsste es 11,5 Jahre als Vorsitzender heißen.

Dieter hatte bei der Delegiertentagung 2017 den Posten des ersten Vorsitzenden in einer schwierigen Zeit des LV noch einmal übernommen, aber schon mit der Ansage: „Nur bis zur Delegiertentagung 2019“. Er übernahm Verantwortung als es sonst keiner konnte oder wollte. Unser langer Weggefährte Peter Weimer war nicht fit und es gab sonst keine Bewerber.

Leider konnte Dieter seinen Unruhestand nicht lange genießen. Plötzlich, und trotz seiner Krankheit unerwartet, verstarb Er am 28.01.2020.

Mit Augenmaß, Toleranz und konstruktiver Kritik hat er den Landesverband der Freundeskreise in Hessen geführt. So, wie man eben mit Freunden umgeht. Wir, der Vorstand, haben es Ihm in den Sitzungen nicht immer leicht gemacht. Wenn die Diskussionen mal wieder hitzig geführt wurden, hatte Er den Vergleich mit einem Hühnerhaufen parat.

Wenn ich meinen Chef „Dieter“ beschreiben sollte vielen mir die Worte: Einfühlsam, verständnisvoll, um Harmonie bemüht, fair, aber wenn es Ihm zu dicke wurde auch energisch, ein. Als Leiter des „Reisebüros Dickmann“ musste er bei den Buchungen der Seminare manches Unmögliche (jeder wollte ein Einzelzimmer, erst angemeldet, dann wieder abgemeldet...) möglich machen. Das hat Ihn vielleicht ein paar

graue Haare gekostet, aber Er war für jeden froh der die LV Seminare besuchte.

So könnte ich noch vieles über Dieter Dickmann schreiben. Sein Wissen über die gewachsenen Strukturen in der Suchthilfe in Hessen wird uns so fehlen. Erst mussten wir auf Peter Weimer verzichten und jetzt auch auf Dieter Dickmann.

Wir vom Vorstand werden beide nicht vergessen. Ich bin sicher dass sie jetzt irgendwo anders schon längst wieder einen Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe gegründet haben.



Erster Vorsitzender

Thomas Steinhäuser

Schriftführerin

Ellen Weyer

Delegiertentagung in Niedermoos am 8. Und 9. Februar 2020

Draußen vor der Tür: Sabine

..... „und Du musst der Neue aus Fulda sein“, begrüßte mich Ellen Weyer spontan im Gastraum des Hotels Jöckel in Niedermoos und mit einem Mal musste ich mir keine Gedanken mehr machen, wie ich mich denn nun den vielen unbekanntem Gesichtern vorstellen sollte. Ich war mit einem Satz sofort mittendrin. So einfach und offen, erlebte ich dann auch die ganze Delegiertenversammlung. Freundschaftlich, offen, solidarisch, diszipliniert und auch mit gegensätzlichen Ansichten.



Nach dem Frühstück also rüber in den Tagungsraum. Hier gedachten wir zunächst in einer Schweigeminute der verstorbenen Freundeskreismitglieder. Insbesondere dem erst vor wenigen Tagen verstorbenen letzten Vorsitzenden Dieter Dickmann und dem vor fast einem Jahr verstorbenen Peter Weimer.

Dann führte kein Weg mehr an der Tagesordnung vorbei. Die war beeindruckend lang! Es ging Schlag auf Schlag: Vorstandsbericht, Kassenbericht, Prüfung und Entlastung des Vorstandes, quasi Standardprogramm. Als Beisitzer wurde Ralf Wöckel nachgewählt.

Im üblichen Juristendeutsch dann die notwendige Nachbesserung unserer Satzung, um alle Vorgaben des Finanzamtes im Zusammenhang mit der Gemeinnützigkeit zu erfüllen.

Großes Thema beim Delegiertentreffen waren die „Suchttage 2020“ an Pfingsten (29.05. – 01.06.2020) im Beachclub im Freizeitpark Vulkan in Niedermoos.

Eine super aufgemachte, informative Broschüre, zur Einstimmung und zum „neugierig“ machen.

Im Angebot: zahlreiche Workshops von Theater, Holz, Speckstein, 3-Seen Wanderung, Gesprächsrunden bis zum Hula-Tanz.

Unbedingt gesucht wird noch handgemachte Musik mit Gitarre, Schifferklavier..... Also für jeden etwas! Tolle Ideen und eine weit fortgeschrittene Vorbereitung.

Da hat unser Vorstand unter der neuen Leitung ganze Arbeit geleistet.

Zur Belohnung wünscht er sich aber von den Mitgliedern noch viele helfende Hände beim Aufbau und bei den verschiedenen Programmpunkten.

Mein Tipp: Unbedingt an Pfingsten dabei sein und mitmachen !!!!!!!!!!!!!

Bis zum Abend noch Berichte vom Bundesverband der Freundeskreise und der HLS (Hessische Landesstelle für Suchtfragen), mit Fragen und Diskussion.

Auch wenn am Ende des Tages mein Kopf voll war von neuen Eindrücken und Informationen, fühlte ich mich zufrieden, eingebunden und angenommen in diesem „Freundeskreis“.

Sonntagvormittag ging es weiter. Mit viel Informationen, Meinungsaustausch und der Ermunterung offensiver die Öffentlichkeit zu suchen und das wichtige positive Wirken der Freundeskreise deutlicher darzustellen. Beispielhaft konnten wir uns dazu einen Film ansehen, der mit und beim Freundeskreis Bad Nauheim von Profis im Auftrag der Volksbank Mittelhessen gedreht wurde. Gefühlvoll, authentisch, informativ, ein von Freunden gelebter Freundeskreis.

Auf viele Termine, Begegnungstage, Seminare und Aktivitäten wurde noch hingewiesen. Also aufgepasst auf die Ausschreibungen und Anmeldungen, wann, wo, was stattfindet die nächsten Wochen und Monate! Anmelden und Mitmachen. Es lohnt sich in jedem Fall.

In der Schlussrunde gab es von allen Teilnehmern großes Lob und herzlichen Dank dem gesamten Vorstand für das große Engagement, die geleistete Arbeit und die ruhige, zügige Abwicklung der Versammlung. Ja, und dann bekamen wir alle auch noch unser Lob von unserem Vorsitzenden Thomas Steinhäuser, wir hätten diszipliniert diskutiert, wären konstruktiv und zufrieden wären wir offensichtlich auch alle.

Stimmt alles!

Ich war froh, das erste mal dabei gewesen zu sein. (toller Einstieg). Ich freue mich jetzt schon auf das nächste mal.

Ach ja, und bevor dann *Orkan-Sabine* auch das Tor zum Vogelsberg richtig aufmachen konnte, waren wir schon auf dem Heimweg.

Hans-Peter Welbers

Freundeskreis Fulda

„Bis, dass der Tod uns scheidet“ - eine Geschichte über die Sucht

...wenn die Stunden zu Tagen, Wochen, Monaten und Jahren werden. Zurückschauen mit einem Lächeln, einem Kichern und auch ein paar leisen Tränen. Wie kann jemand der so hübsch, talentiert, fürsorglich und smart ist und der die Welt verändern könnte wenn er es von Herzen wollte, so anders werden?

Ein „Dieb“ kam schleichend, - getarnt als Beschützer, als Liebhaber, als Freund der ihre Welt wurde. Wenn die Dinge beängstigend oder schmerzhaft waren, flüchtete sie sich in seine Arme. Wie versprochen, machte er es wieder gut. Die Wärme und Sicherheit die sie bei ihm fühlte, lies sie sich von allen die sie liebten abwenden. Wieder und wieder versprach er ihr, dass sie sich mit ihm wohlbehalten, geliebt und sicher fühlen würde und niemals wieder die hässliche Seite des Lebens sehen



müsste. Aber er verlangte von ihr, mehr und mehr Zeit mit ihm zu verbringen. Sie wollte nicht länger essen, oder auf sich achten. Er belog sie und erzählte ihr, wie schön sie wäre und sie brauche nur noch ihn. Bald schlief sie nur noch mit ihm, sprach nur noch mit ihm, - *er war ihre einzige Welt!*

Das Wichtigste war, dass er sie enger und enger festhielt und versprach, sie nie mehr loszulassen bis dass der Tod sie scheiden würde.

Als ich an ihrem Grab stand verstand ich, - er hatte es geschafft!

Bitte lasst nicht zu, dass andere Menschen, von diesem Monster namens „Sucht“ belogen werden. Sein Endziel ist: „Bis dass der Tod uns scheidet“!

Carole Grubaugh-Essary,

Zu Ehren meiner Schwester Sandra Moreno, 20.03.1967 – 8.04. 2018 Übersetzt von Dagmar Grubaugh(Mutter) und Gudrun Runkel(Freundin)

Bericht zum Eigenseminar der Gruppe Alsfeld am 14.März 2020

Thema: Achtsamkeit

Referent: Gerhard Weyer

Gestartet wurde mit einem gemeinsamen Frühstück der insgesamt 12 Teilnehmer.

Ich hatte mich auf einen mehrstündigen Monolog eingestellt, wurde aber sehr schnell eines Besseren belehrt.

Fast übergangslos waren wir mitten im Thema angekommen.

Ein gutes und wichtiges Thema für alle Lebenslagen!

Es wurde geredet, diskutiert und hinterfragt. Keine Fragen blieben offen. Für mich war es teilweise sehr emotional, was den Anwesenden nicht entgangen ist.

Gerhard leitete und lenkte die Veranstaltung mit freundlichem, provokantem Geschick und brachte das Erarbeitete auf den Punkt.

Ein Tag, an dem nicht nur referiert, sondern konstruktiv gearbeitet und reflektiert wurde, ging nachmittags zu Ende.

Mein Fazit: Ein anstrengender Tag, mit der Erkenntnis, weiterhin stets achtsam mit mir umzugehen.

Seit achtsam zu Euch

Rita

Freundeskreis Vogelsberg



Tag des internationalen „Sleep outs“

Gemeinsame Unternehmung am 07.12.2019 mit Stadtführung in Frankfurt am Main geführt durch Thomas Adam:

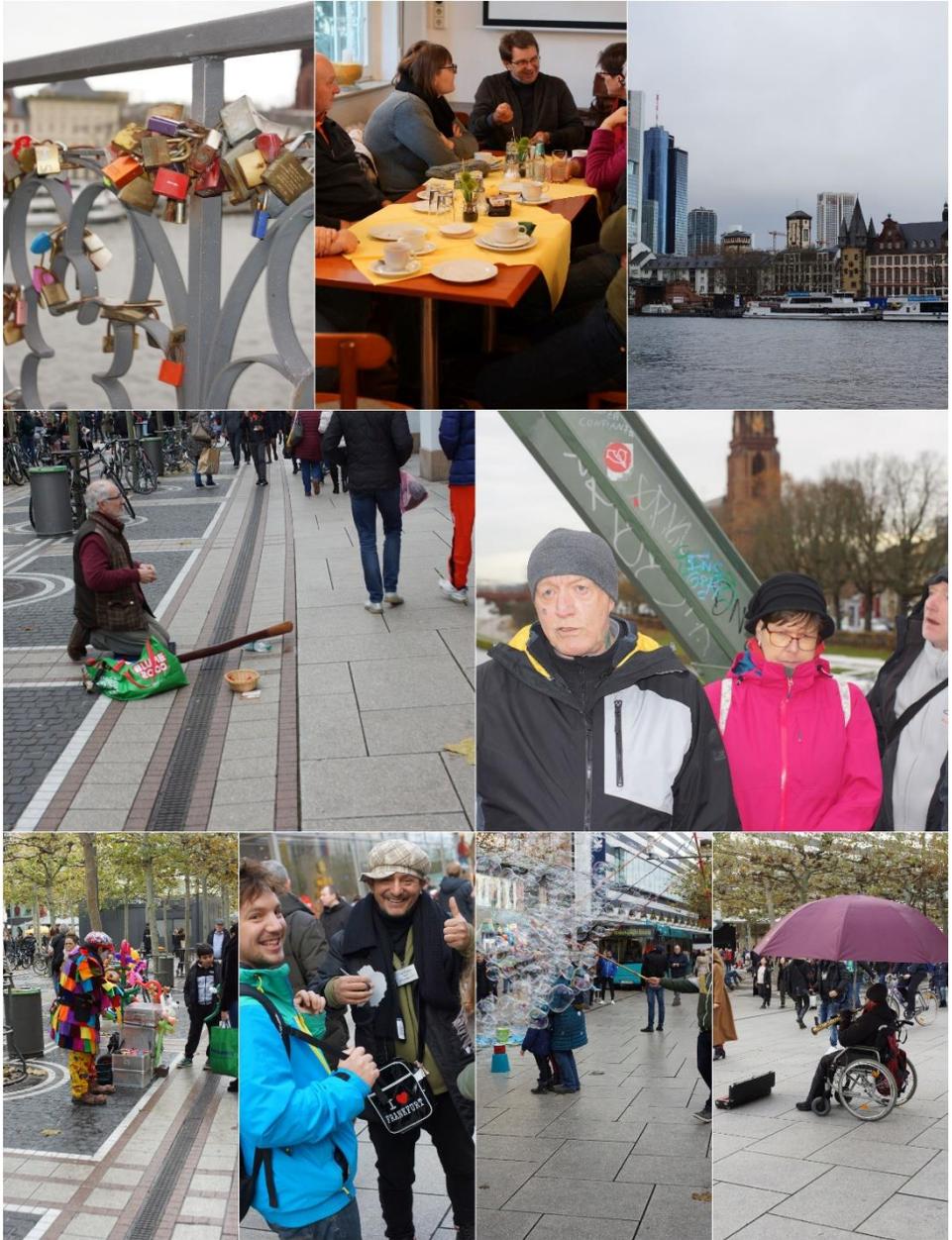
Treffen in Nieder - Wöllstadt am Bahnhof um 9:00Uhr.

19 Teilnehmer fahren zusammen mit der S-Bahn nach Frankfurt ... Um 11:00 Uhr Treffen mit Thomas Adam am Eisernen Steg. Davor gab es noch Zeit bei eisigem Wind über den Flohmarkt zu stiefeln.

Das eine oder andere Schnäppchen konnte erstanden werden. Sonst gab es den einen oder anderen Worschtstand! Wer weder von dem Einen noch vom Anderen in den Bann gezogen wurde, hatte genug Möglichkeiten sich satt zu sehen und schon jetzt mit neuen Eindrücken bepackt den Tag zu beginnen.

Thomas Adam, Stadtführer, 60 Jahre, Thema: Einblick in das Leben eines Ex – Obdachlosen Alkoholikers. Über 20 Jahre auf der Straße, lud er uns in sein Revier, seinen Zweitwohnsitz, seinen Hauptwohnsitz (das technische Rathaus, heute einem neuen Stadtbild gewichen) ein. Vom eisigen Wind auf dem Eisernen Steg, Thomasens Wohnzimmer, ausgekühlt, sind wir von seinen Geschichten und seiner Person in den Bann gezogen. Wir sind sichtlich ergriffen!

Der Wind treibt uns weiter und wir haben teil an Thomasens Leben. Begonnen mit der Klärung der Frage was sind gute und schlechte Tage? Sonn-, Feier- und Regentage sind die schlechten Tage, die Geschäfte haben zu und den Stoff zu besorgen, ist nur beschränkt möglich. Vorräte anlegen gab es nicht; Jede Flasche musste geleert werden. Er nimmt uns mit, beschreibt die Beziehung zu anderen Menschen und sich selbst. Bestimmt von der Beschaffung des ... Diesel, werden ihm Essen und warme Getränke aufgezwungen. Die Bedrohung durch den



Hammermörder wird zur Nebensache. Dafür endet die eigentlich für uns Außenstehende lustige, ja nahezu paradiesische Geschichte mit 60 Tagen Haft, wegen Schwarzfahrens. Thomas der Kaufhausschreck, wurde versehentlich in eine Kaufhaus auf der Toilette eingeschlossen. Statt sich neu einzukleiden, vertrieb er sich die Zeit bis er sich bei einigen Wachleuten hatte bemerkbar machen können, mit dem leeren von dem einen oder anderen Seelentröster. Statt sich untersuchen zu lassen und seiner Wege zu ziehen, begann er zu argumentieren. Die Tatsache, dass man Thomas in den Toiletten übersehen hatte war ja für die Wachleute auch peinlich. Nun wurde es notwendig, dass die Polizei anrückte. Die Beamten stellten schnell fest, er habe noch eine Strafe zu verbüßen.

Wir erhielten Einblick wo und wie sich Thomas verköstigte und schlief. Erfuhren welche Einrichtungen die gewollte Unterstützung gewährten. Eine Mahlzeit auch nur mit 0,50€ gekauft, ließ den Anspruch auf Normalität und Respekt erahnen.

Die Führung noch abgerundet mit aktuellen Zahlen (250 Personen obdachlos in Frankfurt), und der Information über die medizinischen und sozialen Einrichtungen, das Thema die Straße und die Alkohol und Drogen Abhängigkeit nicht ausgelassen, haben wir uns nach über zwei Stunden von Thomas tief beeindruckt verabschiedet.

Es gäbe sicher noch das Eine oder Andere zur Führung zu ergänzen, aber ich denke hier sollte auch die Neugier auf die nächste Führung geweckt werden...

Die Gruppe löste sich den entsprechenden Interessen nach auf, um sich in der „Alten Backstube“ wieder zu treffen.

Auch hier möchte ich es dabei belassen die Adresse zu nennen:

Café Alte Backstube, alkoholfreies Café, Dominikanergasse 7, 60311 Frankfurt am Main, Mo. - Fr. 17:00-21:00Uhr, Fon 069 29 54 56.

Klar haben wir Kaffee und Kuchen genossen, haben uns an Hand der ausgelegten Informationsblätter und den Informationen die sich Einige im Vorfeld besorgt haben über die Einrichtung der evangelischen



Suchtberatung informiert. Wir waren noch von der Führung beeindruckt. Viele Gespräche drehten sich ebenso am späteren Abend im Poseidon in Friedberg um Themen der Führung. Die Gelegenheit wurde noch genutzt Geschenke in Frankfurt zu besorgen.

All jene die sich erst zum Essen im Poseidon eingefunden hatten wurden mit in das Thema der Führung, anhand von Bildern, die von denen die dabei waren kommentiert wurden, gefangen. Auch hier hatte ich den Eindruck, dass sich einige intensiv mit dem Thema auseinandersetzten. Obdachlosigkeit - Alkoholismus - Drogensucht.

Es wird noch einige Tage bzw. Nächte dauern bis ich aufhöre mein Bett ohne Alpträume zu durch wühlen.

Besonderer Dank gilt an dieser Stelle den Organisatoren des Nachmittages. Es wird mich freuen wieder an einer ähnlichen Veranstaltung teilnehmen zu dürfen.

Frank Höfling

FK Bad Nauheim e.V.

„Trauma und Sucht – die unterschätzte Verbindung?“

Der Vortrag wurde von Herrn Mathias Haase verfasst und am 26.01.2020 auf einer Veranstaltung des Freundeskreises Main Kinzig Hanau e.V. von Herrn Haase gehalten.

Herr Haase ist Dipl.-Sozialpädagoge und Sozialtherapeut mit Schwerpunkt Sucht sowie Heilpraktiker für Psychotherapie und Traumtherapeut. Er ist Mitarbeiter der Ambulanten Suchthilfe des Diakonischen Werkes Hanau-Main-Kinzig. Herr Haase begann den Vortrag mit der Erklärung der Begriffe Trauma und Sucht.

Das Wort Trauma, stammt aus der griechischen Sprache und bedeutet Wunde bzw. seelische Verwundung. Es besteht eine international anerkannte Definition des Begriffs Trauma. Es handelt sich bei einem Trauma um „kurz- oder langanhaltende Ereignisse oder Geschehnisse von außergewöhnlicher Bedrohung mit katastrophalem Ausmaß, die nahezu bei jedem eine tief greifende Verzweiflung auslösen würden“ Ein Mensch kann auf solche Ereignisse mit Angst, Schrecken, Hilflosigkeit, Sprachlosigkeit, Ohnmachtsgefühle oder dem Gefühl des Ausgeliefertseins reagieren. Beispiele für traumatische Ereignisse können z.B. die verschiedenen Missbrauchsformen, Unfälle, plötzliche Verluste, Terroranschläge oder plötzliche Krankheits-Diagnosen sein.

Nun zum Begriff „Sucht“ Unter Sucht verstehen wir eine Abhängigkeitserkrankung. Gemäß dem „International Code of Disease“ (ICD) bedeutet das sogenannte Abhängigkeitssyndrom „ der starke Wunsch oder Zwang die Substanz zu konsumieren“. Eine Abhängigkeitserkrankung wird durch die folgenden 6 Kriterien definiert:



1. Starker Wunsch oder Zwang die Substanz zu konsumieren.
2. Mangelnde Kontrolle, also Beginn, Beendigung und Menge des Konsums.
3. körperliches Entzugssyndrom, d.h. Entzugserscheinungen bei Verringerung/Beendigung des Konsums, bzw. Substanzkonsum zur Minderung/Vermeidung von Entzugserscheinungen
4. Toleranz; Um die gleiche Wirkung zu erreichen muss die Substanzmenge erhöht werden.
5. Substanzkonsum steht im Lebensmittelpunkt, alles andere wird mehr und mehr dem Substanzkonsum untergeordnet, andere Interessen werden vernachlässigt und die Zeit zur Erholung von den Folgen des Substanzkonsums erhöht sich.
6. Auch wenn bereits schädliche Folgen (z.B. Leberschaden) eingetreten sind, deren sich der Betroffene bewusst ist, konsumiert er weiter.

Wenn 3 der 6 Kriterien innerhalb eines Jahres gegeben sind, liegt eine Abhängigkeitserkrankung vor. Traumatische Geschehnisse gehören zu den Ereignissen mit dem höchsten seelischen Belastungsgrad. Solche Erlebnisse werden dann zum Trauma, wenn die Bewältigung der Bedrohung durch Flucht oder Kampf nicht erreicht wird. Um sich zu schützen tritt der Mensch innerlich von den traumatischen Erlebnissen weg, d.h., das Trauma wird innerlich eingefroren. Auch können derartige unbewältigte Erlebnisse zu Trauma Folgeerkrankungen führen. Der Konsum von Suchtmitteln dient häufig zur Bewältigung traumatischer Erlebnisse und ihrer Folgesymptome. So kann eine Suchterkrankung entstehen, dabei wird die Trauma Bewältigung als Auslöser für die Sucht oftmals nicht erkannt. Somit wird die Verbindung von Trauma und Sucht unterschätzt. Nachdem Herr Haase die Begriffe Trauma und Sucht sehr anschaulich und verständlich erklärt hat machten wir eine kurze Pause. Danach begannen wir mit dem Workshop „Stabilisierungstechniken“. Herr Haase erklärte, was Stabilisierungstechniken bedeuten.

Stabilisierungstechniken stellen eine Gegenkraft zu den unterschiedlichsten Belastungen dar. Mit Hilfe dieser Techniken kann der Mensch bei Bedarf (z.B. bei seelischen Belastungen) seine inneren Stärken (Ressourcen) aktivieren. Sie können die vielfältigen Hilfsangebote der Selbsthilfe ergänzen und auch mit ihnen kombiniert werden. Nachfolgend einige Beispiele, bei denen die Stabilisierungstechniken erfolgreich angewendet werden können:

- Verlangen nach dem Suchtmittel
- innere Belastungen ausgelöst durch traumatische Ereignisse und Trauma Folgesymptomen
- bei innerer Unruhe
- bei mangelnder Zuversicht, z.B. in schwierigen Lebensphasen.

Bei Bedarf, z.B. beim Verlangen nach dem Suchtmittel, wird als Stabilisierungstechnik der sog. „Anker gegen Suchtdruck“ verwendet. Der Anker ist ein Punkt, der z.B. in der Hand, am Arm oder Bein durch Berühren zunächst markiert wird. Damit ist ein Punkt am Körper als Ankerpunkt festgelegt. Auf diesen Punkt können positive Erfahrungen verankert werden. Beim Drücken dieses Punktes werden jene schönen Erfahrungen wieder ausgelöst. Die Wirkung kann durch eine vorangehende Entspannungsübung vertieft werden.

Neben dem Anker gegen Suchtdruck stellte Herr Haase noch weitere Stabilisierungstechniken vor. Langsames Eintappen; sicherer innerer Ort; Zuversichtsanker; Ruheanker. Außerdem führten wir eine Entspannungsübung durch. Bei meiner Zusammenfassung beschränke ich mich auf die Erklärung des „Ankers gegen Suchtdruck“: Als erstes wird eine passende Körperstelle zur Verankerung gesucht und dann markiert, in dem sie kurz gedrückt und wieder losgelassen wird. Dann sollen wir uns an eine Zeit oder Situation erinnern, in der wir kein Suchtmittel genommen und uns frei gefühlt haben (z.B. in der Kindheit,

im Urlaub.....) In Gedanken gehen wir dann in die jeweilige Zeit oder Situation und nehmen wahr, was es zu sehen, zu hören und zu fühlen gibt. Nun intensivieren wir das was es zu sehen, hören, fühlen gibt in eine Größe, so wie es uns entspricht. Wenn das Gefühl in uns am größten ist, drücken wir unseren gewählten Ankerpunkt. So verankern wir unsere schöne Erfahrung aus der Vergangenheit bzw. die Erinnerung an eine schöne Situation als Anker gegen den Suchtdruck an unsere gewählte Körperstelle, unserem Ankerpunkt. Um den Anker gegen Suchtdruck auszulösen wählen wir uns ein „Brückenwort“, das uns gedanklich mit der Zeit oder Situation verbindet, in der wir kein Suchtmittel konsumiert und uns frei gefühlt haben. Wir sagen in Gedanken das Wort und stellen so die Verbindung zu dieser Zeit / Situation her. Zugleich drücken wir auf unseren Ankerpunkt und intensivieren mit Hilfe unserer Vorstellungskraft ein Höchstmaß an dem, was es zu sehen, hören und / oder zu fühlen gibt. So lenken wir unsere Gedanken weit weg vom Verlangen nach unserem Suchtmittel. Nachdem wir die Stabilisierungstechniken durchgegangen sind, entließ uns Herr Haase in die Mittagspause. Die Organisatoren des interessanten Seminars, Elke und Thomas Bauer, hatten ein schmackhaftes und deftiges Mittagessen vorbereitet. Danach teilte uns Herr Haase in Kleingruppen ein: wir sollten aufschreiben, was wir gerne machen, mit was wir uns verwöhnen, welche Hobbys wir haben – also was wir an schönen und vielleicht auch neuen Dingen an die Stelle unseres früheren Suchtmittels setzen. Darüber diskutierten wir in der Kleingruppe und präsentierten die Ergebnisse zum Ende des Seminars vor allen Teilnehmern. Wir bedankten uns zum Schluss bei Herrn Haase sowie den Organisatoren Elke und Thomas Bauer.

Thomas Helwig

FK Bad Nauheim e.V.

Jahreskonferenz der Selbsthilfeverbände in der HLS (Hessische Landesstelle für Sucht)

**Thema: Wie bekommen wir
mehr junge Menschen in die
Suchtselbsthilfe?**



Die Veranstaltung fand am 15
Februar 2020 im Bürgertreff Saalbau Gutleut in Frankfurt statt.

Ich, Elke Bauer, war mit einem weiteren Mitglied unserer Hanauer Selbsthilfegruppe um kurz nach 09.00 Uhr angekommen. Pünktlich gegen 09.30 wurden wir, die ca. 200 Teilnehmer begrüßt. Auch ein Mitarbeiter des hessischen Ministeriums für Soziales und Integration gab ein Grußwort ab. Als Motto des Tages wurde angegeben „Selbsthilfe im Wandel 4.0 Dialog mit Zukunft!“ wobei es hauptsächlich darum gehen sollte, wie mehr junge Menschen in die Suchtselbsthilfe gebracht und auch gehalten werden können.

Ein auch für mich sehr interessantes Thema, denn ich bin seit 2006 in unserer Selbsthilfegruppe dabei und habe mehrfach jüngere Leute erlebt, die entweder nur einmal erschienen, oder eben nur so lange, bis sie geglaubt haben ihr Problem, die Sucht, im Griff zu haben, kamen. Niemals länger, als ein halbes, dreiviertel Jahr.

Ein Redner stimmte auf die sozialen Medien ein, die in der heutigen Zeit einfach unumgänglich sind und für die meisten jungen Menschen eine Selbstverständlichkeit. Da jedoch viele Selbsthilfegruppen generell nur analoge Angebote anpreisen, finden sie bei der heute jungen Generation kaum Interessenten. Auch spielt natürlich eine Rolle, das viele Menschen, nicht nur jüngere, ein eher negatives Bild von Selbsthilfegruppen haben. In denen, so herrscht wohl bei einigen die Meinung, von irgendwie „komischen Menschen nur gejammert wird“

und wo es auch eine Verbindlichkeit gibt, mit einem festen Wochentermin, den viele in der heutigen Zeit nicht mehr einhalten wollen.

Eine Referentin berichtete uns von Webcare plus, einem Angebot der HLS. Dabei handelt es sich um ein Informationsportal zu Möglichkeiten und Grenzen digitaler Medien. Webcare plus soll Informieren, aber auch einen Austausch anregen. Da dies virtuell stattfindet und dabei auch die sozialen Medien, wie z.B. Facebook Twitter oder auch You Tube eine sehr große Rolle spielen, werden somit auch die Nutzer dieser Medien, eben zumeist junge Menschen angesprochen. Webcare plus bietet u.a. einen Blog an, ebenso Webinare (Seminare die Online stattfinden).



Webcare Plus selbst gibt Suchtkranken jedoch keine Hilfe, das Angebot vermittelt Hilfesuchende an die entsprechenden Stellen weiter. In der Runde kam die Frage nach dem sogenannten „ersten Schluck“ auf, bzw. dass dieses Angebot Medienabhängige dazu auffordern könne, den Teufel mit dem Beelzebub auszutreiben. Jedoch ist es heute fast

unmöglich auf die digitalen Medien zu verzichten. Daher müssen auch Mediensüchtige lernen ein gesundes Maß im Umgang mit diesen Medien zu finden. Ich persönlich muss an Adipositas Kranke (Übergewichtige) denken, die trotz, dass sie Abnehmen, auch auf das Essen nicht verzichten können.

Hier geht es direkt zu den
Inhalten von webcare.plus



Nach einer kurzen Pause bekamen wir blu:prevent vorgestellt, ein Projekt des Blauen Kreuzes, mit dem das blaue Kreuz junge Leute ansprechen will. Die Suchtprävention spielt bei dieser App eine große Rolle. Mir wurde während des Berichtes klar, wie wichtig es ist, die neuen Medien mit einzubinden, wobei dies Leute in der Selbsthilfegruppe anwenden sollten, die selbst einen Bezug und auch Interesse dazu besitzen.

Angesprochen wurde, das Interessierte durchaus auf jüngere Familienmitglieder zugehen sollten, oder aber das es ein digitales Ehrenamt gibt. Informationen hierfür kann die vor Ort liegende Ehrenamts Agentur geben. Wichtig bei der Nutzung der neuen Medien ist der Datenschutz und vor allem auch Umgangsregeln. Z.B. das auf Whats App keine akut auftretenden Probleme genannt werden sollten, wie u. a. ein Rückfall, denn dies könnte fatal für andere noch nicht fest im Sattel sitzende Teilnehmer der Whats App Gruppe werden.

Nach einer erneuten Pause kam der für mich beste Teil des Tages. Die Leiterin der Sekos (Selbsthilfekontaktstelle) Frankfurt berichtete von einem schon seit etwa zwei Jahren andauernden Projekt, bei dem sich junge Menschen, im Alter von 18 -35 wöchentlich treffen, um sich wie in allen anderen Selbsthilfeangeboten auch, auszutauschen. Hierbei geht es bewusst jedoch nicht nur um Sucht. Gerade junge Menschen

befinden sich in einer ganz anderen Lebenssituation, als z. B. ein Vierzigjähriger mit Familie. Da gibt es Problematiken, die Leute, die mitten im Leben stehen, nicht mehr kennen. Deswegen können sich junge Erdenbürger auch mit unterschiedlichen Problematiken gut stützen. Weiterhin bietet die Sekos Frankfurt den sogenannten Kaffee Plauderkreis an. Der findet einmal im Monat an einem Sonntag statt, eben auch mit jungen Leuten, gerade an einem Tag, wo keine Geschäfte offen haben und manche(r) Alleinstehende/r ihre/seine Probleme bekommt, Zeit miteinander zu verbringen. Bewusst spielen hier die digitalen Medien kaum eine Rolle. Nur die Webseite der Selbsthilfekontaktstelle Frankfurt verweist auf diese Veranstaltungen. Drei junge Männer und eine junge Frau begleiten die Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle Frankfurt. Dabei u.a. ein Suchtkranker, aber auch ein Autist. Viele Fragen bekamen die jungen Menschen gestellt und beantworteten diese auch bereitwillig.

Nach der Mittagspause ging es in die Kleingruppenarbeit, wobei der größte Teil der Veranstaltungsteilnehmer, so auch Ich, noch weitere Fragen an die vier jungen Menschen hatten. Es kam heraus, dass sie froh darüber waren, dass sie durch die Sekos Frankfurt die Möglichkeit besaßen, sich auf analoger Ebene zu treffen. Die Leiterin der Selbsthilfekontaktstelle berichtet, dass sie zwar mal für zehn Minuten bei so einem Treffen vorbeischauchen würde, das ganze ansonsten jedoch ganz ohne Betreuung von Menschen mit einer z.B. Suchthelfer Ausbildung laufen würde. Zu Beginn hätte es einen großen Wechsel bei den Besuchern gegeben, aber so langsam würde sich das ganze immer mehr stabilisieren.

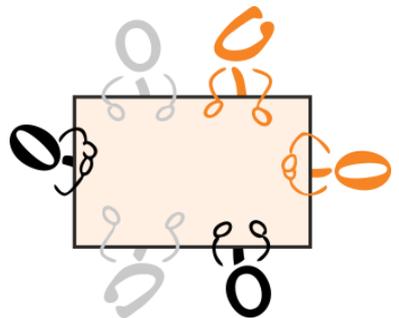
Der Abschluss bildete die Auswertung der Kleingruppenarbeiten. Folgende Fakten hörte ich heraus

1. Es liegt an jedem selbst, ob er einen Schritt nach vorne macht und versucht, sich mit den digitalen und sozialen Medien auseinanderzusetzen.
2. Es kann natürlich auch jemand in der Selbsthilfegruppe gefragt werden, ob dieser Lust hat, die digitalen Medien für die Gruppe zu bedienen.
3. Jedoch ist es auch wichtig das es weiterhin analoge Angebote, wie die Treffen der Selbsthilfegruppen gibt.

Um kurz nach 15 Uhr endete die Veranstaltung schließlich.

Elke Bauer

Freundeskreises Main Kinzig Hanau e.V.



Herausgeber / Impressum:
Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Landesverband Hessen e.V
Frankfurter Straße 314
D-34134 Kassel
Internet: www.freundeskreise-hessen.de

Spendenkonto:
Kasseler Sparkasse
Bankleitzahl: 520 503 53 Konto-Nr.: 18102
IBAN: De85520503530000018102 -
BIC: HELADEF1KAS
E-Mail: kontakt@freundeskreise-hessen.de



Aufgrund der aktuellen Situation sind alle Veranstaltungen, Workshops, Sitzungen & Seminare des Landesverbandes ausgesetzt. Wir bitten um Verständnis.

Der Vorstand

*Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht,
sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.*

Václav Havel