

# Helferschulung 2018

## Auffrischung Suchthelferausbildung (SHA) am 17.-18.03. 2018

19 Weggefährten(innen) kamen nach Heppenheim in die Bildungsstätte „Haus am Maiberg“ zur Helferschulung 2018 mit unseren bewährten Referenten Ralph Eisele und Heike Slan- gen.

Auf mehrfachen Wunsch sollte es dieses Mal um eine Auffrischung der Suchthelferausbil- dung für die Staffeln 1-8 gehen. Deshalb war es auch nicht weiter verwunderlich, dass fast nur „Urgesteine“ des Kreuzbundes DV Mainz vertreten waren!



Nach der Anfangsvorstellung ging es in der nächsten Runde um die Entwicklung der einzel- nen Lebenswege der Teilnehmenden nach der SHA. Auch in der Gruppenarbeit sowie in der Tätigkeit im Kreuzbund hat sich nach der SHA einiges geändert. „Die SHA war das Beste, was mir passieren konnte“, „die SHA hat mein Leben verändert“, „Danke, dass es den Kreuz- bund gibt“ – so waren viele Aussagen der Teilnehmenden! „Die SHA hat uns mehr Selbstbe- wusstsein gegeben und das Selbstwertgefühl gesteigert.“ „Wir sind sicherer in der Rede vor Anderen geworden.“ „Wir haben viele Freunde aber auch uns selbst gefunden.“ „Die SHA hat zu unserer menschlichen Weiterentwicklung beigetragen, uns in eine zufriedene Absti- nenz geführt und uns auch ein Gefühl der Dankbarkeit gegeben.“

In einer weiteren Runde trugen wir die Themen zusammen, die uns z.Zt. beschäftigen und auch Sorgen bereiten:

- Motivation der Gruppen
- Aussterben von Gruppen
- Auslöser für erneuten Konsum
- Distanz wahren
- Auslöser für Rückfälle
- Schuldfrage Sucht?
- Umgang mit der Zeit
- Werkzeuge, um das Leben richtig zu gestalten; Wege zum Glück
- Balance Aktivität und Passivität (Hektik und Gelassenheit)
- Lebensziel; Kontraproduktive Dinge ausschalten

### Schuldfrage Sucht:

Gibt es bei einer Suchterkrankung überhaupt die Frage nach Schuld? Wer trägt denn Schuld an einer Suchterkrankung? Wir haben schließlich nicht mit Vorsatz, allerdings fahrlässig gehandelt. Wir haben Stoffe oder Handlungen eingesetzt, die uns vorübergehend bei der Lebensbewältigung geholfen aber zugleich Schuldgefühle und Ängste erzeugt haben. Schuldzuweisungen helfen uns im Bereich der Sucht nicht weiter.

### Wie gehen wir mit ständigen Rückfällen um?

Als Gruppenleiter ist man machtlos und trägt auch keine Schuld an den Rückfällen. Wichtig ist es, die Gruppe stabil zu halten. Im Vorfeld ist zu klären, was für die Gruppe tolerierbar ist. Es ist ratsam, nach mehreren Rückfällen den Betroffenen an die Info-Gruppe oder einen professionellen Suchtberater zu verweisen. Bei den AA's gibt es für diesen Fall einen Paten.

### Aussterben von Gruppen:

Über die Caritas und Tageskliniken kommen teilweise neue Teilnehmende in die Gruppen. Das große Problem der überalterten oder sterbenden Gruppen wird aber dadurch nicht gelöst. Bei stark verfestigten Gruppen ist es fast unmöglich, neue Teilnehmende zu integrieren. Bei richtiger Gestaltung müsste eine Integration von jungen Leuten auch in älteren Gruppen möglich sein. Die Gruppenstrukturen dürfen einfach nicht festfahren, und wir können junge Leute am Anfang auch nicht überfordern. Ehrenamtlich Tätige sind vorwiegend ältere Menschen, was auch unserer Bevölkerungsstruktur entspricht. Wir können junge Leute nicht mit größeren Ämtern überfordern, sondern sollten sie besser für Projektarbeit einsetzen.



### Zeitkrankheit (Eilkrankheit):

Die Übernahme von Eigenverantwortung in der Arbeitswelt hat in unserer Gesellschaft einen großen Druck erzeugt. Viele junge Leute sind dadurch schon Extrembelastungen ausgesetzt. Die ständige Vernetzung bringt einen Überfluss an Informationen, den wir nicht ungefiltert aufnehmen können. Zusätzliche Afterwork-Aktivitäten führen in der globalen Welt (Japan!) zur Zunahme von psychischen Erkrankungen. Stillstand ist Rückschritt ! Diese gesellschaftlichen Werte werden zunächst von uns übernommen, lösen dann aber Unsicherheiten aus. Muss ich aber wirklich so funktionieren? Ich kann auch lernen, auf mich zu hören. Wir müssen Mut zur Freizeit haben!

Zum Abschluss der HS 2018 regten viele Teilnehmende an, sich doch in diesem Kreis in einigen Jahren wieder zu treffen.

Wir waren uns alle einig, dass die HS in diesem Jahr ein besonderes Seminar war, in dem uns unsere beiden hervorragenden Moderatoren Heike Slangen und Ralph Eisele viel Raum für längere Diskussionen gaben.

Wir danken dem Vorstand des KB DV Mainz sowie der Techniker Krankenkasse, dass sie uns dieses intensive und weiterführende Seminar ermöglicht haben und möchten es nicht versäumen, den Gründern der Suchthelferausbildung, namentlich Christine Müller, Hartmut Zielke und dem zwischenzeitlich verstorbenen Günther Uhlig sowie dem damaligen Suchtreferenten Benno Rehn sehr herzlich dafür zu danken, dass sie sich im Jahr 2001 in der Projektgruppe „Weiterbildung im Kreuzbund des DV Mainz“ so erfolgreich für eine „Qualifizierte Weiterbildung für Ehrenamtliche in der Suchtkrankenhilfe“ eingesetzt haben.

Ursel Lux ( Ausschuss Bildung im Kreuzbund DV Mainz e.V.)