

**Aktuelles / Mitmachen**

**Berichte über Aktivitäten / Aktuelles**

## **Suchthelferausbildung 13 Staffel 4**

03. November 2023

**Maria Einsiedel**

Am Freitag, 03.11.2023 startete endlich der langersehnte 4. Block der SHA Staffel 13 in der Ruheoase

Maria Einsiedel. Neben den bekannten Gesichtern durften wir dieses Mal auch Benny begrüßen, der uns ein wenig voraus ist und einen versäumten Block aus der letzten Staffel nachholte. Nach der Begrüßung und einer Befindlichkeitsrunde stand uns der Suchtmediziner Dr. med. Christoph Heun-Letsch für all unsere Fragen rund um das Thema Sucht, Suchtmittel, Abhängigkeitspotenzial sowie Folgeerkrankungen bzw. –schäden zur Verfügung. Neben den bekannten und legalen Drogen Alkohol und Nikotin erfuhren wir auch viel über illegale Substanzen und selbst für unsere „Drogenerfahrenen“ gab es noch einiges an Neuem. Erschreckend deutlich wurde die immer rascher voranschreitende Entwicklung neuer Substanzen und deren verheerende Auswirkungen. Trotz allem gebotenen Ernst verstand es Herr Heun-Letsch beispiellos, uns dieses Thema derart herzerfrischend kurzweilig und spannend nahe zu bringen, dass wir ihm alle gerne noch viel länger zugehört hätten.

Nach einem leckeren Mittagessen begrüßten wir Nora Courtpozanis vom Lotsennetzwerk Rhein-Main e.V. Darmstadt, die uns das **Lotsenprojekt** vorstellte - von der Idee, die dahintersteckt, über die Tätigkeiten bis hin zu den Möglichkeiten, wie man Lotse werden kann. In einem Imagefilm dazu konnten wir uns ein Bild machen, wie dies in der Realität aussehen kann. Lotsen sind ehemalige Betroffene, die ehrenamtlich suchtkranke Menschen 1:1 begleiten und diese dort abholen, wo sie gerade stehen – ganz egal, ob es bereits einen festen Abstinenzwunsch gibt oder auch nur Zweifel, was den süchtigen Weg betrifft. Der Lotse unterstützt beispielsweise durch gemeinsame Gespräche, Unternehmungen, Begleitung bei Arztbesuchen oder Behördengängen, bei der Findung einer Selbsthilfegruppe, eines Suchtberaters und ggfs. auf dem Weg in die Entgiftung und/oder Langzeittherapie – ganz wie es der Gelotste wünscht. Ein Anruf des Hilfesuchenden beim Lotsennetzwerk genügt und man schaut nach einem passenden „Gegenstück“. Hierbei werden individuelle Wünsche des Gelotsten sowie des Lotsen berücksichtigt. Dieses Angebot gibt es übrigens nicht nur für Suchtkranke selbst, sondern auch für Angehörige. Rasch wird klar, dass dieses tolle Netzwerk unbedingt ausgebaut werden muss und sich hoffentlich viele Menschen für eine Lotsentätigkeit begeistern lassen. Nach einem informationsgeladenen Tag ging es zum gemeinsamen Abendessen und der Abend fand seinen Ausklang mit diversen Spielerunden.

Am Samstag stiegen wir nach der freiwilligen Meditationsrunde, dem gemeinsamen Frühstück und der obligatorischen Befindlichkeitsrunde direkt in die Fortsetzung der in Staffel 3 begonnenen **Gesprächsführung in schwierigen Situationen** ein. Nachdem wir in der gesamten Gruppe feststellen durften, welche Unterschiede ICH-Botschaften gegenüber DU-Botschaften in der Reaktion des Gesprächspartners bewirken, behandelten wir in Kleingruppen individuelle Themen mit ICH-Botschaften und beobachteten die Wirkung. Passenderweise stand einer Gruppe tatsächlich ein sehr schwieriges Gesprächsthema unmittelbar im Anschluss an dieses Wochenende bevor, so dass diese Gelegenheit genutzt werden konnte, sich entsprechend gut darauf vorzubereiten. Bei den Betroffenen war tatsächlich danach eine deutliche Erleichterung spürbar und die Angst vor dem Gespräch merklich gemildert.

Im Anschluss an die wohlverdiente Pause widmeten wir uns am Nachmittag in Kleingruppen dem Thema **Gruppendynamik und Gruppenleitung**.

Die Fragen an die jeweiligen Gruppen lauteten:

Was glaube ich, was ich als potentieller Gruppenleiter bereits jetzt schon gut kann ?

und

Was glaube ich, welche Schwierigkeiten für Gruppenleiter in der Arbeit mit Gruppen auftauchen?

Auch wenn vieles mehrfach genannt wurde, war -wie so oft- nicht nur in der Kleingruppe für alle etwas Neues dabei, sondern auch in der späteren Auswertung in der gesamten Gruppe, so dass wir alle unsere Listen noch um weitere Punkte ergänzen konnten.

Den Abschluss des Ausbildungstages bildeten die Themen **Aufgaben eines Gruppenleiters\_und Gruppenregeln.**

Gemeinsam trugen wir zusammen, was unserer Meinung nach zu unseren Aufgaben gehört und stellten fest, dass wir da so ziemlich auf einem gemeinsamen Nenner sind.

Bei den Gruppenregeln gab es dann tatsächlich auch mal in manchen Dingen unterschiedliche Gepflogenheiten, aber in den wesentlichen Dingen wie der Verschwiegenheit und dem respektvollem Umgang waren wir uns alle einig.

Der Sonntag war dann ganz „unser“ Tag, denn wir setzten uns mit **Ehrenamt und Psychohygiene** auseinander.

Matthias stimmte uns mit „Die Schale der Liebe“ ein - einem Brief von Bernhard von Clairveaux (1090 – 1153) an Papst Eugen. Dieser besagt, dass wir uns bei allem, was uns an Gutem widerfährt, nicht als Kanal sehen dürfen, sondern vielmehr als Schale. Nur wenn die eigene Schale voll ist, kann man das, was überfließt, bereitwillig weitergeben, ohne selbst auf der Strecke zu bleiben. Nachdem wir alle nach einer kurzen Überlegung den eigenen aktuellen Füllstand unserer Schale auf der Flipchart markiert haben, durften wir uns -jeder für sich- Gedanken machen, womit wir unsere Schale immer wieder auffüllen können, damit wir nicht in Gefahr geraten, selbst „trocken zu laufen“. Zur Anregung bekam jeder eine **Liste angenehmer Erlebnisse**, also Tätigkeiten, die von vielen Menschen als angenehm empfunden werden. Hier sollten wir ankreuzen, wie gerne wir etwas von den vorgeschlagenen Tätigkeiten machen und darüber hinaus, wie oft wir diese Dinge tun.

Vermutlich war ich nicht die Einzige, die sich danach fragte, warum ich Dinge, die ich gerne tue, nicht häufiger mache. Ich bin gespannt, welche von den angenehmen Tätigkeiten, die ich mir als Ausgleich für meine Belastungen vorgenommen habe, ich tatsächlich realisiere und wie es allen anderen Teilnehmern damit ergeht.

Mit einem letzten gemeinsamen leckeren Mittagessen endete dieses ebenso tolle wie lehrreiche verlängerte Wochenende leider wieder viel zu schnell und wir freuen uns alle bereits auf die Fortsetzung.

Herzlichen Dank an jeden Einzelnen, der diesen Block wieder zu dem gemacht hat, was er war:  
Ein voller Erfolg und ein unvergessliches Erlebnis.

Bericht: Michaela



## Archiv

Sorry, für das Archiv-Menü muss JavaScript in Ihrem Browser eingeschaltet sein  
`document.getElementById("ArchivNaviForm").style.display='inline';`

- [Archiv](#)