

Bericht zur „Qualifizierten Weiterbildung für Ehrenamtliche in der Suchtkrankenhilfe“ Staffel 12 -Blockseminar 3 – 07.05.2021 bis 08.05.2021

Es ist Freitag, der 07.05.2021, und um 9:30 Uhr geht es los mit Blockseminar 3. Dieses Mal leider nicht im Haus am Maiberg. Nach mehrfacher Terminverschiebung findet die Weiterbildung pandemiebedingt als Online Meeting statt.

Der Moderator für das Wochenende ist Mathias Brendel von der Caritas.

Nachdem wir die IT-Probleme überwunden haben gehen wir in die Befindlichkeitsrunde und berichten was uns zwischen Block 2 und Block 3 wiederfahren ist. Die Gruppe ist bereit und freut sich auf die Beiträge und Gruppenarbeiten.

Nach der Einleitungsrunde gibt uns Gaby Hub, Vorsitzende im Kreuzbund und zuständig für Öffentlichkeitsarbeit, eine Einführung in das Online Meeting und insbesondere den Datenschutz und verweist auf die „Datenschutzerklärung – für Online-Meetings via ZOOM“.

Die Grafik zeigt die Teilnehmer während den Erläuterungen von Gaby Hub.



Nach dem 1-stündigen Vortrag starten wir in die Mittagspause.

Um 13:30 Uhr eröffnet Mathias Brendel das Plenum und moderiert über das Thema „Rückfall und Krisenintervention Teil 1“. Hierbei geht es zunächst um Auslöser (z.B. Bedrohung des Selbstwertgefühls, Gewaltverbrechen), Symptome (z.B. Unsicherheit, Ängste, Verwirrtheit, Rückfälle) und Auswirkungen einer Krise (z.B. Stress). Im weiteren Verlauf wird das Thema Krisenintervention in 3 Schritten angegangen.

- Beurteilung der Situation
- Planung und Durchführung der Krisenintervention
- Abschluss der Krisenintervention

Im Anschluss daran gibt es eine kurze Abschlussrunde und wir verabschieden uns bis zum nächsten Tag.

Samstag 9:00 Uhr: Nach einer kurzen Online Befindlichkeitsrunde beginnt der Vortrag von Rudi Barth, einem ehemaligen Caritas-Mitarbeiter, zum Thema „Internet- und Mediensucht“.

Nach der Vorstellungsrunde des Referenten und aller Teilnehmer eröffnet Rudi seinen Vortrag mit der Frage: „Was interessiert Euch am Thema Internet- und Mediensucht?“

Dazu kam der Einwand, wo denn überhaupt der Unterschied zwischen normalen Umgang mit dem Internet und der Mediensucht läge. Die Antwort hierauf wurde von Rudi zunächst zurückgestellt.

Stattdessen bat Rudi die Teilnehmer einen Selbsttest zum Thema Internet- und Mediensucht auszufüllen. Dies wurde innerhalb weniger Minuten von allen Teilnehmern erledigt und somit hatte jeder ein aktuelles Feedback zu seinen „Sucht“-Status, worauf nicht weiter eingegangen wurde.

Im Anschluss daran, erarbeitet die Gruppe eine Auflistung der

- Medien mit Suchtpotential
 - z. B. Internet, Fernsehen, Soziale Netzwerke, Online Shopping,
- die dadurch entstehenden Gefahren/Risiken
 - z. B. sozialer Rückzug, Nervosität, Unruhe, Scham, Schlafmangel, sozialer Abstieg,
- sowie die Chancen und Möglichkeiten dieser
 - z. B. Kommunikation Weltweit, Zeitgewinn, Notfallhilfe

Nach der Mittagspause geht es weiter mit Mathias Brendel und „Gesprächsführung in schwierigen Situationen“. Hierbei insbesondere um die Wirkung von „Du“- und „Ich“-Botschaften.

- Die „Du“-Botschaft wirkt wie ein ausgetreckter Zeigefinger. Beispiel: Du kommst immer zu spät. Du bist unmöglich!
- Bei der „Ich“-Botschaft wird die eigene Gefühls Wahrnehmung beleuchtet. Beispiel: Mir ist aufgefallen, dass du gestern und heute zu spät gekommen bist. Ich bin nicht glücklich darüber, dass ich auf dich warten musste. Ich finde es schade, denn so haben wir weniger Zeit für unser Gespräch.

Es wurde ein Rollenspiel durchgeführt, bei dem es darum ging, wie es sich anfühlt, wenn man einmal mit einer „Du“- Botschaft und danach zum gleichen Sachverhalt mit einer „Ich“-Botschaft angesprochen wird.

Im Anschluss an den Vortrag mit Gruppenarbeit kommen wir zur Abschlussrunde mit einem kurzen Feedback aller Teilnehmer. Danach verabschiedet sich die Gruppe ins Restwochenende.

Wir freuen uns auf die 4. Staffel als Live Treffen Face 2 Face.

Uwe Medert