

Aktuelles / Mitmachen

Berichte über Aktivitäten / Aktuelles

Angehörige – Sonnen- und Schattenseiten

27. April 2024

Tagesseminar am 27.04.2024

Am 27. April 2024 trafen sich acht Angehörige im kath. Bildungszentrum nr30 in Darmstadt, um unter

Leitung der Moderatorin Ulrike Bergner-Schmitt zu beleuchten, was es bedeutet, das Leben eines suchtkranken Menschen zu begleiten und dabei die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Interessen in den Blick zu nehmen und Ideen und Perspektiven für die eigene Lebensgestaltung (neu) zu entwickeln.

Leider fehlten einige Angemeldete, insbesondere der „Quotenmann“ wurde vermisst. Dies tat aber dem offenen und intensiven Austausch der Anwesenden keinen Abbruch.

Ulrike, unsere Moderatorin, lud uns zunächst zu einer Befindlichkeitsrunde der anderen Art ein. Anhand Karten mit Comicfiguren mit den unterschiedlichsten Haltungen und Mimiken konnten wir unsere aktuelle Stimmungslage einordnen und der Gruppe mitteilen.

Als nächstes sollten wir uns auf einer fiktiven Linie zwischen 1 („gar nicht“) und 10 („sehr stark“) zu folgenden Fragen positionieren:

- „Wie sehr habe ich mich auf die Probleme meines suchtkranken Angehörigen fokussiert?“
- „Wie sehr habe ich vermeidende Verhaltensstrategien entwickelt?“ (z.B. um Eskalationen/Gewalt zu vermeiden, keine Vorwürfe machen damit es keinen Streit gibt, abfällige Bemerkungen überhören, u.a.m.)
- „Wie sehr bemerke ich vorher nicht vorhandene Verhaltensmuster oder Verhaltensweisen, wie den anderen kontrollieren oder bevormunden o.a. bei mir?“
- „Wann habe ich das letzte Mal wohlwollend nur an mich gedacht?“

Die einzelnen „Standorte“ wurden besprochen, es kamen sehr viele Emotionen auf und das Bedürfnis, sich mitzuteilen, wurde offensichtlich. Diesem Bedürfnis wurde in darauffolgenden Kleingruppen (je 2 Personen) mit viel Zeit zum Austausch Rechnung getragen.

In einer weiteren Eigen- und Kleingruppenarbeit sollten wir in einer Selbstreflexion die Sonnen- bzw. Schattenseite unseres Lebenszeitraumes mit dem suchtkranken Angehörigen betrachten und das emotionale Erleben in Form einer Zeitlinie von ‚++‘ bis ‚—‘ abbilden. Die dazu gestellten Fragen forderten zum intensiven Sich-Auseinandersetzen mit dem eigenen Erleben der gemeinsamen Zeit mit dem/der Suchtkranken auf. Und auch diese Ergebnisse, die anschließend in der Großgruppe besprochen wurden, waren sehr emotional.

Unsere Moderatorin Ulrike verstand es, sensibel und einfühlsam auf einzelne Bedürfnisse einzugehen und ermutigte uns, „die Sonnenseite in meiner Beziehung“ nochmals zu rekapitulieren – wie sieht diese aus? Wie kann ich diese wieder mehr stärken? – Auch hierzu konnten wir anhand des Fragenpapiers unsere Gefühle und Ideen zusammenfassen.

Danach wurden wir ermuntert, aus einer Vielzahl von Bildkarten zum Thema „Was tut mir gut?“ eine oder mehrere Wünsche für uns selbst sowie für alle Anwesende auszuwählen.

Abschließend gab uns Ulrike die Selbstwertgedanken „Ich bin ok und wertvoll“ für ein starkes Selbstwertgefühl mit auf den Weg, um wieder mehr die Sonnenseite in unserem Leben in den Focus zu rücken.

Auch wenn die Gruppe nicht sehr groß war – es waren Angehörige dabei von aktuell noch konsumierenden Partnern, von suchtmittelabhängigen, aber schon lange Zeit abstinent lebenden Partnern, von suchtmittelabhängigen Jugendlichen bzw. erwachsenen Kindern. Das Wahrnehmen der unterschiedlichsten Nöte und Ängste der Angehörigen machte sehr betroffen.

Wir bedanken uns bei Ulrike Bergner-Schmitt für das überaus positiv gestaltete Seminar und ihre einfühlsame Begleitung durch den Tag.

Und natürlich Dank an alle, die sich um die Organisation und das kulinarische Wohlbefinden kümmerten, sowie an das Haus nr30, in dem wir tagen konnten. Und auch dem KB DV Mainz, der dieses Seminar ermöglichte.

Text + Bilder: Gaby Hub

Quelle Bildkarten: „Was tut mir gut?“ – Impulse zur Selbstfürsorge (von Ptassek)

- [Fas Bericht 2.pdf \(246,1 KiB\)](#)

[Weiter zum Archiv Aktuelles](#)

Archiv

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

- [Archiv](#)