Aktuelles / Mitmachen

Berichte über Aktivitäten / Aktuelles

Angehörigenseminar am 15.08.2026 im Jugendhaus Don Bosco

15. August 2026

Nimm Dein Leben in die Hand

Unter dem Thema – Nimm Dein Leben in die Hand – trafen wir uns zum 1-tägigen Angehörigenseminar

in Mainz- Gonsenheim. Wir waren 10 Teilnehmende, die sich zusammen mit unserer Therapeutin Ulrike Bergner-Schmitt dem Thema gestellt haben. Es war einer der heißesten Tage in diesem Jahr und eine Klimaanlage wäre eine echte Abkühlung gewesen. Trotz allem habe wir uns erstmal mit unseren Gefühlsmonstern (s. Foto) auseinandergesetzt und reflektiert, wie wir angekommen sind bzw. es uns gerade geht. Da wir uns nicht alle untereinander kannten, habe wir nicht nur Namensschilder getragen, sondern auch unseren Namen mit einer Geste (z. B. offene Arme) versehen die uns beschreiben sollte. Damit war ein erstes Kennenlernen passiert.





Damit wir uns etwas mehr mit uns selbst beschäftigen, wurde uns die Frage gestellt: **Wann habe ich das letzte Mal etwas für mich getan, was mir Spaß gemacht hat oder meinen Interessen entsprach?** Dazu hatten wir z. B. Zettel mit Zeiträumen wie z. B. Heute oder Gestern, letzten 3 Tage, letzten 5 Tage oder schon länger her vor uns auf dem Boden liegen. Wir sollten überlegen, wo wir uns zuordnen würden und uns bewusst machen, wie viel oder wenig, wir auf uns selbst achten bzw. etwas für uns tun.

Gerade als Angehörige besteht aus meiner Erfahrung die Gefahr sich selbst zu vernachlässigen und nur für den Betroffenen bzw. andere da zu sein. Auch mir wurde dabei bewusst, dass ich an diesem Tag meinen Schweinehund überwunden hatte und zum Seminar gefahren bin. Oder ein paar Tage zuvor im Schwimmbad war, was ich 1 Jahr lang schon nicht mehr gemacht hatte. Ich hatte das letzte Jahr meinen Fokus nur auf andere Themen und Personen gerichtet und schöne Dinge oft verschoben, weil ich sie nicht als so wichtig angesehen habe. Doch ICH bin wichtig!

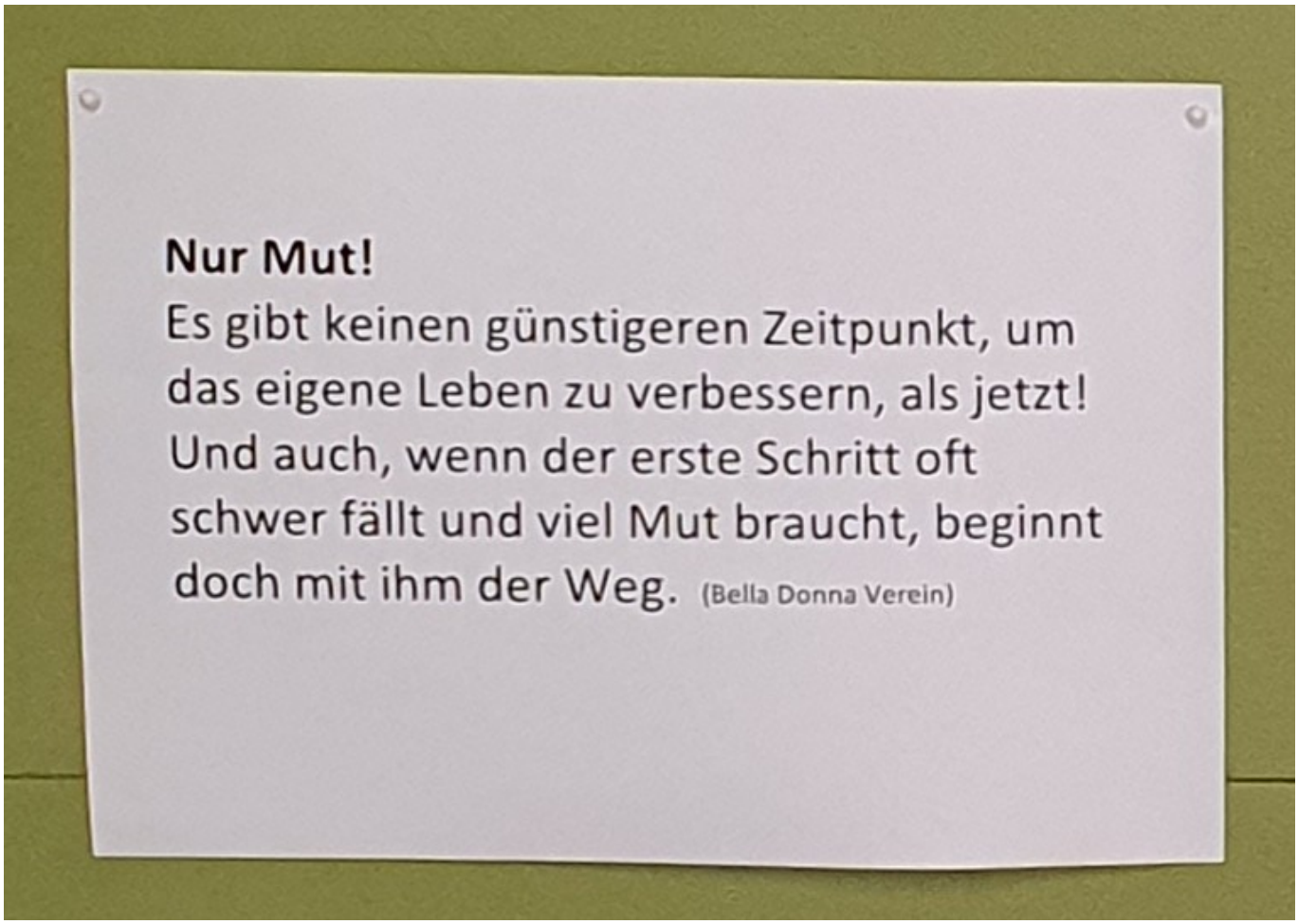
Um uns besser kennenzulernen, durften wir uns erst gegenseitig in einem Paarinterview zu Fragen austauschen wie z. B.

- Wer ist bei Dir von einer Suchterkrankung betroffen?
- Deine Freizeitinteressen?
- Was ist das Besondere an dir?
- Was macht dich aus?
- Welche Fragen und Erwartungen hast du mitgebracht?

und im Anschluss stellte wir unsere Interviewpartner vor der ganzen Gruppe vor, so dass alle im Kreis die anderen kennenlernen konnten. Dabei wurde auch sichtbar das es manchmal gar nicht so einfach ist, auf sich selbst zu schauen und einzuschätzen.

Bei der nächsten Aufgabe ging es um unsere Rolle/n in denen wir uns sehen. Die Autorin Monika Rennert hat dazu Bücher geschrieben, in denen Sie sich mit diesen Rollen befasst. Z. B. die Rollen der Retter/in, Verfolger/in, Rebell/in, der/die Naive oder auch der/die Passive. Bei der Einordnung wurde offen über Erlebnisse und Gefühle gesprochen.

Auch bei der anschließenden Checkliste zu co-abhängigen (Mitbetroffenen) Verhaltensmustern mit der übergeordneten Frage **„Welches unterstützendes Verhalten betreibe ich?“** und der dazugehörigen Selbstreflektion, wurde von Erlebnissen berichtet. Was Verhaltensmuster und Gefühle zu Ausdruck brachte, die das Leben früher und/oder heute noch beeinflussen. Auch sollten wir uns mit den Fragen auseinandersetzen: „Was erwarte ich von einem Suchtkranken? Unter welchen Bedingungen bin ich bereit zu helfen? Wir müssen nicht alles einfach so hinnehmen und haben ein Recht auch Bedingungen zu stellen. Also nicht z. B. nach dem Buchtitel von Wilfried Schley; „Das vertraute Elend ist uns lieber als das unbekannte Glück“.



Die Zeit war im Flug vergangen und wir haben zum Abschluss noch hilfreiche Arbeitsblätter bekommen,

z. B. mit Selbstfürsorge Ideen, wie Respektvolle Kommunikation gelingen kann oder auch eine Aktivitätenliste. Als Hilfestellung für mehr Selbstfürsorge und ein bewussteres Leben.

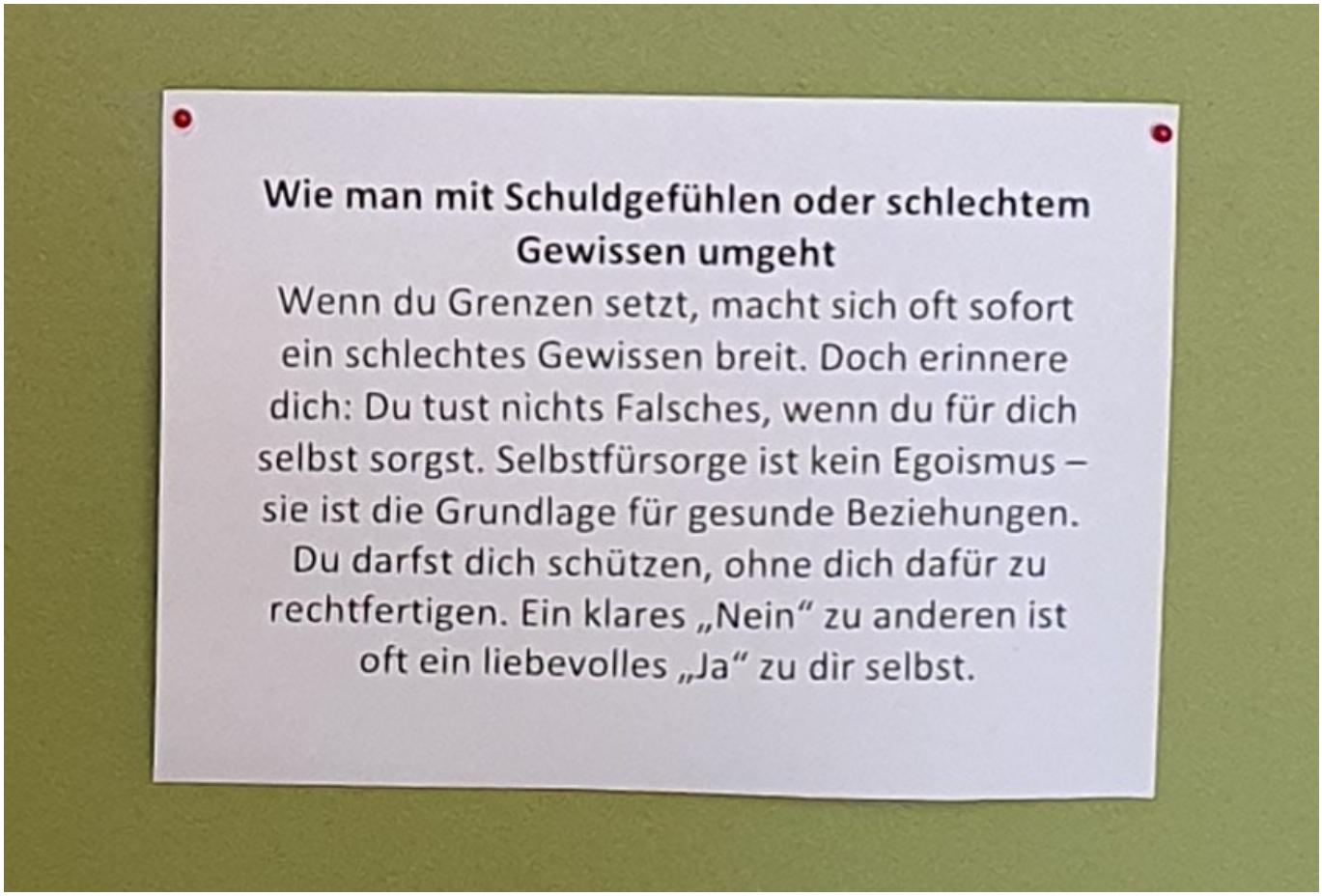
Die Rückmeldung über das Angehörigenseminar war von allen Teilnehmern sehr positiv. Der offene Austausch, das Kennenlernen anderer Angehörigen, die ganz offen über ihre Erfahrungen gesprochen hatten und eine Dozentin, die jeden bei seinem Thema abgeholt hat, machten diesen Tag so erfolgreich. Es war eine Begegnung mit tollen Menschen und vermittelte mir das Gefühl, dass ich nicht allein bin! Ich freu mich schon auf das nächste Seminar.

Dank an den DV Mainz, der dieses Seminar ermöglichte.

Dominique Nußer

Kreuzbund DV Limburg e. V.





Weiter zum Archiv Aktuelles

Archiv

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

- Archiv