Aktuelles / Mitmachen

Berichte über Aktivitäten / Aktuelles

„Neue Wege entstehen, wenn man sie geht“

05. März 2023

Falkenhofschulung 1 am 25.02.2023 im nr30 in Darmstadt

12 Weggefährtinnen und Weggefährten kamen nach Darmstadt in unser neues Seminarhaus nr30 und erlebten ein sehr gut strukturiertes, informatives Seminar mit dem exzellent vorbereiteten und sympathischen Referenten Leonard Reiche vom Caritaszentrum Rüsselsheim. Schon die Eingangsrunde zeigte, dass die Chemie in der Gruppe und zum Referenten einfach stimmte.
Eine Änderung im Suchtverhalten („Veränderungsspirale“) von der Absichtslosigkeit zur Absichtsbildung und bis zur Aktion und Aufrechterhaltung der Abstinenz ist ein langer Weg, der auch noch durch Rückfälle erschwert werden kann. Rückfälle gehören zur Suchterkrankung, das wissen wir im Kreuzbund, aber sie sind auch Lernprozesse. Schon vor dem Verlassen der Suchtklinik, die uns wie in einer Käseglocke beschützt hat, sollten wir uns auf Risiken und Probleme in Familie, am Arbeitsplatz und im sozialen Umfeld vorbereiten. Wir müssen uns um ein ausreichendes Entlassungsmanagement kümmern, das von den Kliniken oft vernachlässigt wird. Wir sind durch die Therapie ein anderer Mensch geworden, der nicht unbedingt gleich gut ankommt. Ein offener Umgang mit der Suchterkrankung, Achtsamkeit, Meidung von alkoholfreien Ersatzprodukten sowie die Schaffung eines sozialen Sicherheitsnetzes („soziales Atom“) können uns helfen, die Abstinenz aufrecht zu erhalten.

Welche Ängste und Herausforderungen können nach einer Suchttherapie auf mich zukommen, und welche Tipps helfen mir bei der Bewältigung? Das war eine der Aufgaben für die Kleingruppenarbeit.

Ängste vor dem Versagen, Rückfällen, der Alltagsbewältigung, der beruflichen Entwicklung sowie dem Verlust der Existenzgrundlage und Verlust des Freundeskreises belasten uns. Herausforderungen wie Mobbing, Diskriminierung, Suchtverlagerung und Verharmlosung können auf uns zu kommen. Die Suchterkrankung ist leider eine lebenslange Narbe. Die Bewältigung der komplexen Probleme kann durch einen achtsamen Umgang mit sich Selbst, der Akzeptanz seiner neuen Persönlichkeit, gute Vorbereitung auf veränderte Situationen, Schaffung eines neuen sozialen Umfeldes und viel Geduld gelingen.

Das Modell der „4 Säulen des Lebens“ (Beruf, Familie, soziales Umfeld und Ich selbst) kann uns zeigen, in welchen Bereichen wir Defizite haben und wo wir etwas ändern müssen, um die Lebensbalance zu halten. Und sind wir dann endlich „der perfekte Mensch“? Trifft die Aussage „Jetzt wird sie oder er es wohl hoffentlich hinbekommen!“ wirklich zu? Wir müssen leider lernen, weiterhin mit Frustrationen, Rückschritten und Depressionen umzugehen. Statt Ratschlägen sollten Gruppenmitglieder mit den „neuen Abstinenten“ besser ins Gespräch kommen und Erfahrungen austauschen. Sie können Vorschläge machen und helfen, alte Interessen zu wecken und alte soziale Kontakte wieder aufzunehmen.

Bei „Hilfe vor Ort“ können wir die lokale Hilfe wie SHGs etc. benennen, Hilfe an neutralen Orten (z.B. als Lotsen) anbieten und auf die professionellen Beratungsmöglichkeiten hinweisen.

Wenn unsere Grundbedürfnisse benannt und die Existenzgrundlagen gesichert sind, können wir neue Routinen lernen, uns selbst verwirklichen und neue Wege einschlagen.

Ein neuer Weg könnte sein, sich ehrenamtlich zu betätigen, aktiv etwas gegen die Stigmatisierung von Suchtkranken zu tun und besser über Suchterkrankungen zu informieren.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei unserem tollen Referenten Leonard Reiche, bei den Organisatoren des Seminares, bei den engagierten Teilnehmerinnen und Teilnehmern und beim Vorstand des DV Mainz für die Ermöglichung dieses motivierenden Seminares.

Herzlichen Dank auch an das Katholische Bildungszentrum für die Bereitstellung des Seminarraumes und an Frau Martinez für die Fürsorge um unser leibliches Wohl!

Ursel Lux

- Bericht FHS Februar 2022.pdf (1,8 MiB)

Weiter zum Archiv Aktuelles

Archiv

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

- Archiv