Aktuelles / Mitmachen

Berichte über Aktivitäten / Aktuelles

Start der 14. Staffel „Qualifizierte Weiterbildung für Ehrenamtliche in der Suchtkrankenhilfe“

02. Februar 2025

Vom 31. Januar bis zum 2. Februar 2025 verwandelte sich das Jugendhaus Maria Einsiedel in einen Ort

des Lernens, Austausches und der Gemeinschaft. Bei strahlendem Wetter kamen 15 engagierte Teilnehmende aus Mainz, Limburg, Fulda, Groß-Gerau, Rüsselsheim und Raunheim zusammen. Unter ihnen befanden sich sowohl ehemalige Betroffene als auch Angehörige von Suchtkranken – einige leiten bereits Selbsthilfegruppen, andere können sich vorstellen, diese Aufgabe künftig zu übernehmen.

Bei der Ankunft wurde jeder herzlich begrüßt und ein Stehkaffee bot die perfekte Gelegenheit für erste Gespräche. Ursel Lux, Annette Mücke und Ausbildungsleiter Mathias Brendel hießen die Gruppe offiziell willkommen. Nach den ersten Informationen über Arbeits- und Zeitplan, Aufteilung der Zimmer etc. starteten wir mit einer lockeren Vorstellungsrunde, bei der die persönliche „Wetterlage“ erkundet wurde. Ein näheres Kennenlernen der Teilnehmenden durch ein Vier-Augen-Gespräche half zusätzlich dabei, das Eis zu brechen und eine vertraute Atmosphäre zu schaffen.

Der Nachmittag stand ganz im Zeichen der persönlichen Erwartungen und Motivationen. In einer dynamischen Gruppenarbeit brachten die Teilnehmenden ihre Gedanken ein und entwickelten gemeinsam ein lebendiges Stimmungsbild für die Weiterbildung. Den Abschluss des Tages bildeten eine Reflexionsrunde und ein gemeinsamer Gottesdienst mit Diakon Martin Huber. Wer danach noch Energie hatte, ließ den Abend bei einer entspannten Runde Billard im Gemeinschaftsraum ausklingen.

Der zweite Tag startete mit einem freiwilligen Entspannungsimpuls, der durch die Geschichte „Vom Mönch und dem Brunnen“ inspirierte. Danach übernahm Herbert Rogge, Geschäftsführer des Diözesanverbands Mainz und führte die Gruppe in die grundlegenden Organisationsformen der Suchtselbsthilfe ein. Anschließend tauchten die Teilnehmenden in intensiven Gruppenarbeiten in ihre eigenen Erfahrungen ein und reflektierten ihre Erwartungen an die ehrenamtliche Tätigkeit.

Am Nachmittag stand das spannende Thema Kommunikation auf dem Programm. Es ging darum, wie Menschen Informationen, Ideen und Gefühle austauschen – sei es durch Sprache, Mimik oder Gesten. Anschaulich wurden das Sender-Empfänger-Modell und die Bedeutung von klarer Ausdrucksweise und aktivem Zuhören erläutert. Der Tag klang mit gemeinsamen Aktivitäten, darunter eine Runde Tischtennis, in gelöster Stimmung aus.

Der letzte Tag begann mit einer besonderen Reflexionsübung: Die Teilnehmer teilten zwei glückliche Momente miteinander – ein motivierender Start in den Abschluss des Wochenendes. Anschließend folgte der zweite Teil des Kommunikationstrainings, in dem das Kommunikationsquadrat und das Vier-Ohren-Modell von Friedemann Schulz von Thun im Fokus standen. Besonders spannend wurde es, als die Teilnehmenden das Gelernte in einem spontanen Kommunikationstest praktisch anwendeten. Überraschungen blieben nicht aus – die Ergebnisse zeigten, dass Selbst- und Fremdwahrnehmung nicht immer übereinstimmen. Diese Übung bot wertvolle Erkenntnisse über die eigene Kommunikationsweise und half dabei, mögliche Missverständnisse künftig besser zu vermeiden.

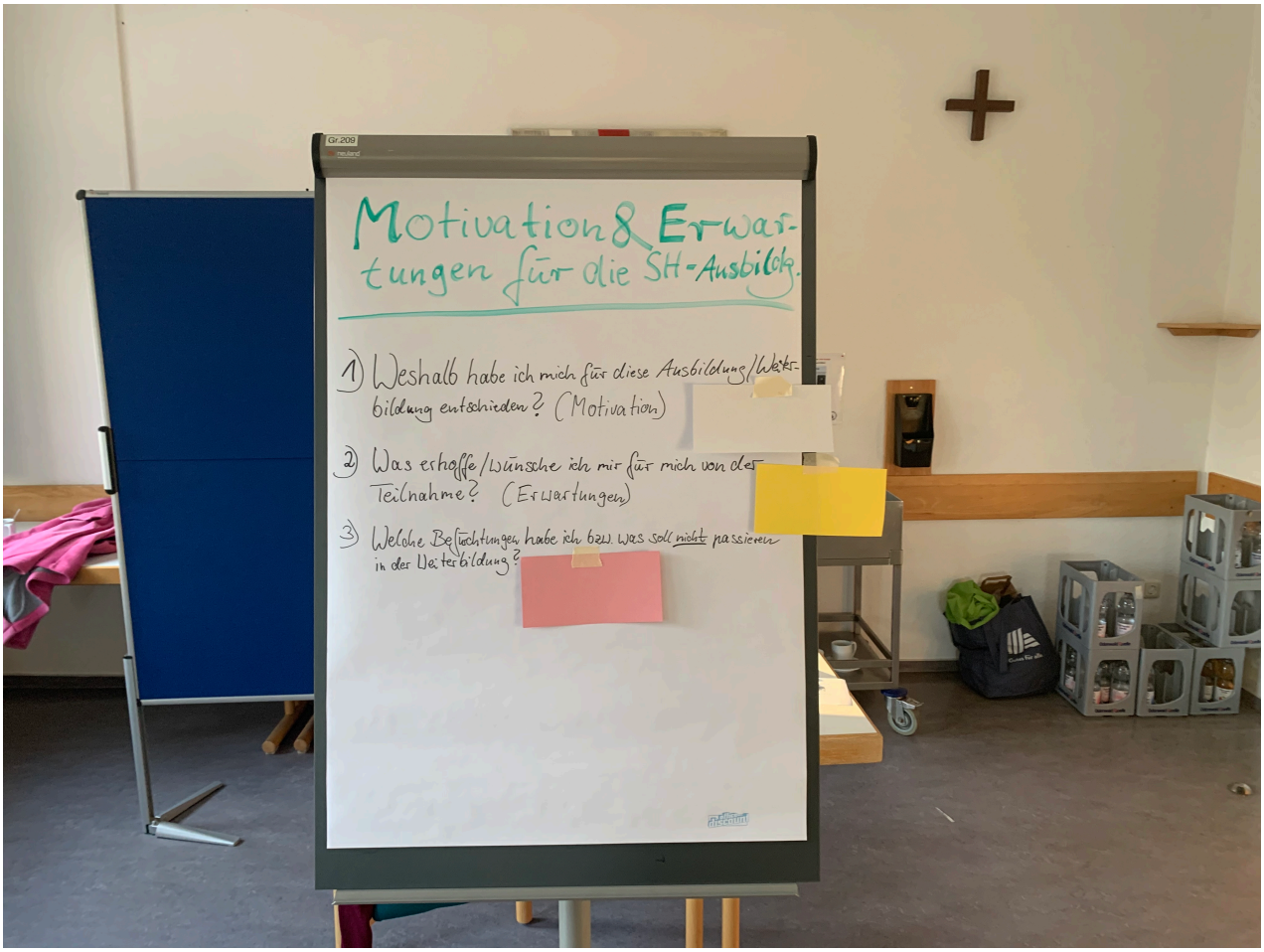
Nach einer abschließenden Feedbackrunde und einem gemeinsamen Mittagessen hieß es Abschied nehmen – aber nur bis zum nächsten Mal! Denn die Vorfreude auf den zweiten Weiterbildungsblock im Mai ist bereits groß. Dieses Wochenende war mehr als eine Schulung – es war ein intensives Erlebnis voller wertvoller Begegnungen, inspirierender Gespräche und neuer Erkenntnisse. Ein herzlicher Dank gilt schon jetzt dem Kreuzbund für diese wertvolle Möglichkeit, sich weiterzubilden und eigene Erfahrungen weiterzugeben!

Text: Michaela Heuß, Rüsselsheim Gruppe Info 2

Bilder: Jörg Kowalski, Mannheim 9 Info

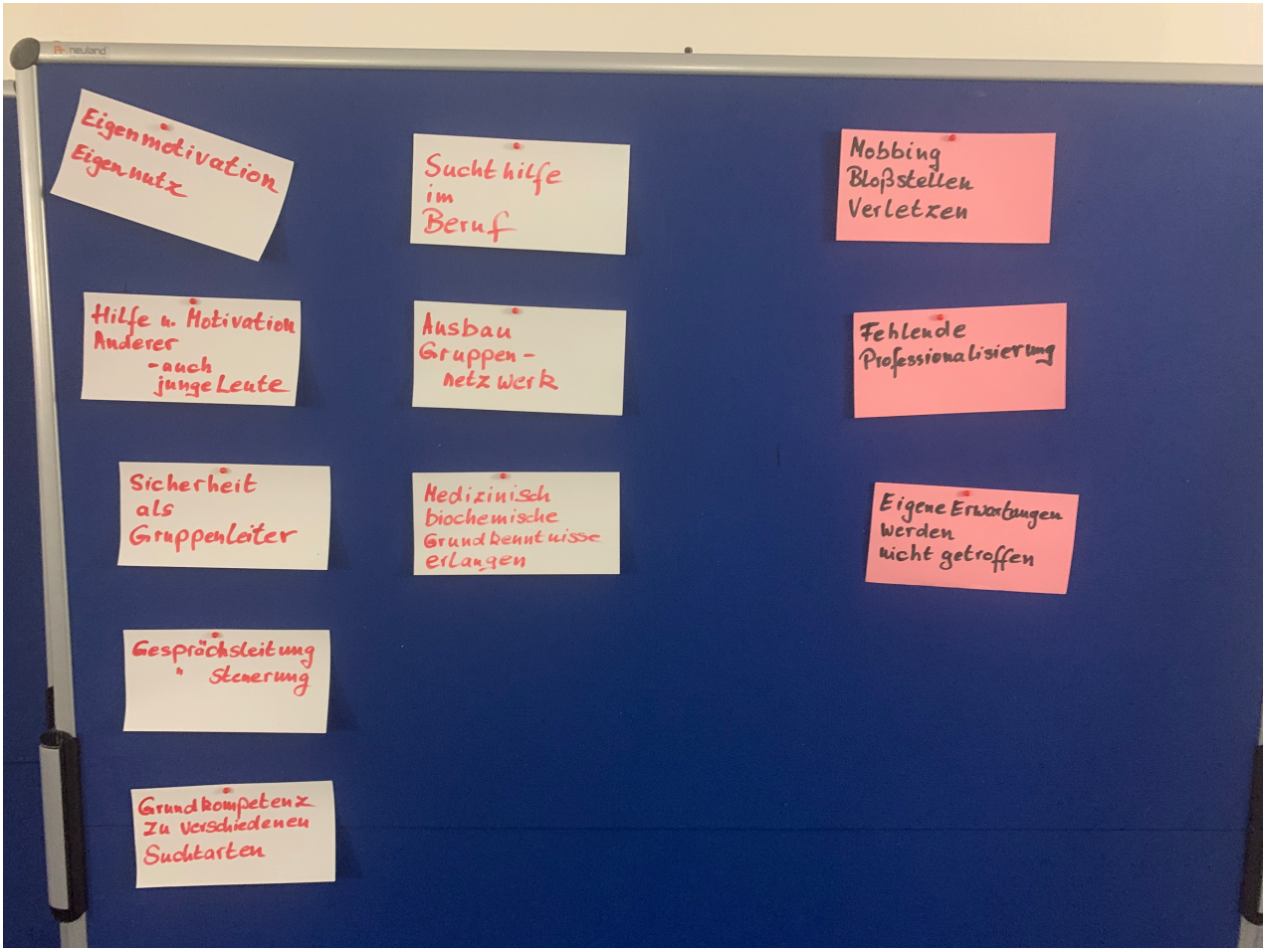
Foto Galerie SHA 14 Block 1

-


Motivation & Erwartungen für die SH-Ausbildg.
1) Weshalb habe ich mich für diese Ausbildung/Weiterbildung entschieden? (Motivation)
2) Was erhoffe/wünsche ich mir für mich von der Teilnahme? (Erwartungen)
3) Welche Befürchtungen habe ich bzw. was soll nicht passieren in der Weiterbildung?

–

-


Eigenmotivation
Eigennutz
Sucht hilfe im Beruf
Mobbing
Bloßstellen
Verletzen
Hilfe u. Motivation Anderer
-auch junge Leute
Ausbau Gruppen-netzwerk
Fehlende Professionalisierung
Sicherheit als Gruppenleiter
Medizinisch biochemische Grundkenntnisse erlangen
Eigene Erwartungen werden nicht getroffen
Gesprächsleitung
" Steuerung
Grundkompetenz zu verschiedenen Suchtarten

–

-

–

-

–

-

Essensreste

–

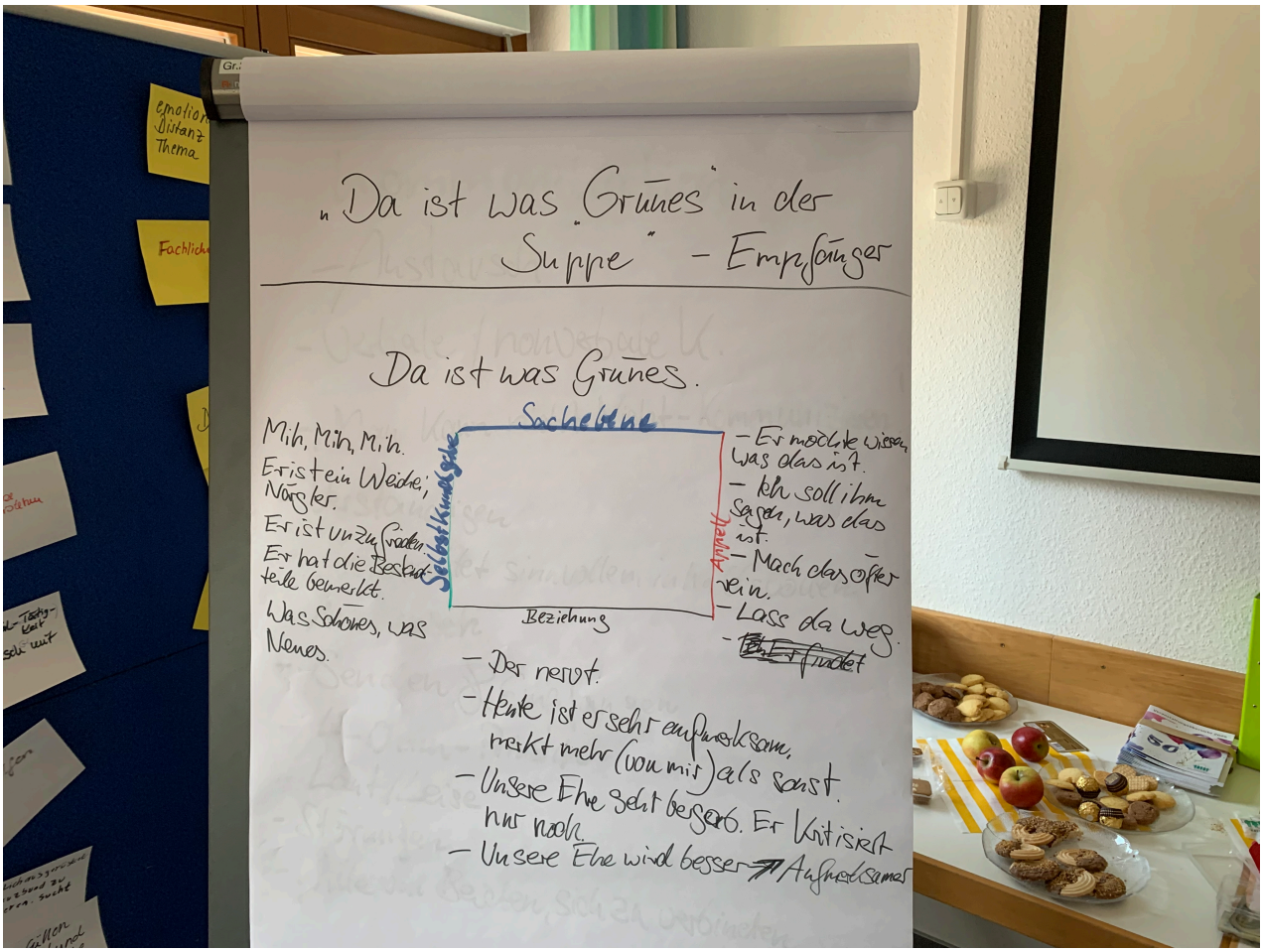
-
Ideale Selbsthilfegruppe
– gemischte Gruppen:
– Suchtkranke + Nichtsüchtige
– Angehörige als Gast/Impulsgeber
– Alte Beziehungen als Konflikt
– Verständnis für einander
– möglichst keine „Stars"

–

-

-

–

- 
„Da ist was Grünes" in der Suppe" – Empfänger
Da ist was Grünes.
Sachebene
Selbstkundgabe
Appell
Beziehung
Mih, Mih, Mih.
Er ist ein Weiche; Nörgler.
Er ist unzufrieden
Er hat die Besten Teile bemerkt.
Was Schönes, was Neues.
– Er möchte wissen, was das ist.
– Ich soll ihm sagen, was das ist.
– Mach das Opfer rein.
– Lass da weg.
– Der nervt.
– Heute ist er sehr aufmerksam, merkt mehr (von mir) als sonst.
– Unsere Ehe geht besser. Er kritisiert nur noch.
– Unsere Ehe wird besser → Aufmerksamer

–

-

[Weiter zum Archiv Aktuelles](#)

Archiv

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

- [Archiv](#)