

## Start „Qualifizierte Weiterbildung für Ehrenamtliche in der Suchtkrankenhilfe“ (SHA 13, Block 1)

Zum 13. Mal findet die Seminarreihe statt – das erste Mal vom 03. - 05.02.2023 mit Auftakt im Erbacher Hof mitten in der Altstadt des schönen Mainz.

Beim gegenseitigen „Beschnuppern“ stellte sich heraus, dass neun der Teilnehmenden aus Fulda kommen und die restliche Gruppe aus Hessen und Rheinland-Pfalz. Eine Besonderheit ist, dass zwei Angehörige als Teilnehmende dabei sind.

Nachdem alle ihren Platz gefunden und sich die erste Aufregung gelegt hatte, begrüßten uns Ursel Lux und unsere Referenten Matthias und Wolfgang. Der Tag war hauptsächlich dem intensiven Kennenlernen gewidmet. Ein toller Einstieg, der dazu beitrug, dass sich bereits am Nachmittag die Gruppe als Einheit fühlte. Gestartet wurde mit einer kurzen Vorstellungsrunde mit dem Motto „Wie fühle ich mich, wenn ich das heutige Wetter wäre“. Die Mehrheit fand sich sonnig, leicht bewölkt und aufheiternd – genauso gestaltete sich auch das Wetter an diesem Wochenende. Die Stimmung allerdings war durchweg sonnig.

Natürlich wollten die Referenten auch wissen, welche Erwartungen wir an die Fortbildung haben und welche Erfahrungen wir mitbringen. Dies wurde von uns in zwei Kleingruppen ausgearbeitet und im Plenum diskutiert. Nach unserem Verständnis ist das Herz unserer „Erwartungen und Wünsche“ fundiertes fachliches Wissen zu erhalten, um sicherer und qualifizierter in schwierigen Situationen reagieren zu können. Der emotionale Grund, an der Qualifizierung teilzunehmen ist einstimmig die Verbundenheit und Dankbarkeit dem Kreuzbund gegenüber. Wir möchten im Rahmen unserer Möglichkeiten die sinnstiftende Arbeit unterstützen, denn für uns ist klar.....ohne die Selbsthilfegruppen wären einige von uns nicht hier.

Die Zeit ging so schnell vorbei, dass wir nur am Magen knurren merkten, dass es Zeit für das Abendessen ist. Wir wurden an allen 3 Tagen im Erbacher Hof bestens versorgt. Auch Mainz war in den freien Stunden einen Spaziergang wert.

Hier ein paar Impressionen (Privatfotos):



Das sind wir – die **SHA 13**



Mainzer Dom bei Tag und bei Nacht



Auch in den Pausen wurde über Hof und Dächer der Kontakt gehalten!

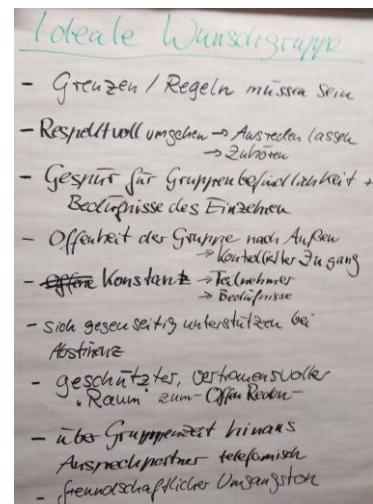
Der **Samstag** begann mit einer sportlich-meditativen 15minütigen Einheit, die erfrischend, entspannend und vor allem glücklich machte. Auf unseren Wunsch hin erklärte sich unser Referent Wolfgang bereit, uns jeden Morgen mit einer Überraschungsübung in den Tag zu führen.

Den Auftakt nach dem Frühstück machte unser Geschäftsführer Herbert Rogge. Er vermittelte uns die grundlegende Struktur des Kreuzbundes mit seinen Standorten und Aufgaben. Als Überraschung brachte er uns tolle Ordner für unsere Unterlagen und - noch viel wichtiger – Süßigkeiten mit.

Nach dem Vortrag wechselten wir wieder zum Arbeitsauftrag vom Vortag, um diesen zu vervollständigen. Drei der vier Fragen waren schnell beantwortet („10 Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe“, „Basis-Merkmale für die Arbeit in Kreuzbund-Gruppen“ und „Wünsche an den Kreuzbund“). Nur bei der Frage „Warum ist für mich persönlich die Zugehörigkeit zu einem Verband wichtig?“ gab es rege Diskussionen, da hier die Meinungen stark auseinandergingen.

Wir wechselten nochmal zur Kleingruppenarbeit. Diesmal ging es um uns persönlich. Dazu wurden diese Fragen gestellt:

- Wie führte mich mein Weg zum Kreuzbund, und was hält mich, dabei zu bleiben?
- Welche Organisationen habe ich noch besucht oder Kontakt aufgenommen?
- Wie waren meine Erfahrungen mit diesen Selbsthilfegruppen?
- Wie stelle ich mir eine perfekte Selbsthilfegruppe vor?



Aufgrund der vielen Erfahrungen, die jeder beisteuern konnte, war es schwer, in der vorgegebenen Zeit fertig zu werden. Die Gespräche wurden beim anschließenden Abendessen und bei der gemeinsamen Spielrunde vertieft.

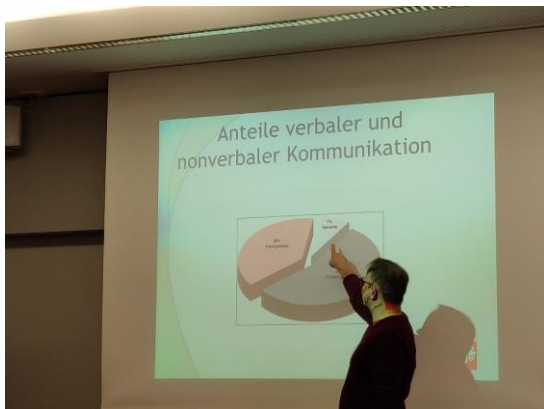


Unser Gruppenraum



Auch der **Sonntag** begann – für den, der wollte – mit der Meditationsrunde und einem leckeren Frühstück. Wir starteten den Tag mit einem neuen Thema. Von „Kommunikation“ haben viele von uns schon gehört. In diesem Fall das „4-Ohren-Prinzip“. Dieses haben wir im Plenum erarbeitet. Dabei haben wir festgestellt, dass es immer etwas Neues gibt, was man noch nicht gehört hat.

Schneller als gedacht war dieser letzte Tag vorbei. Wir fahren alle mit einem guten Gefühl, gefüllt mit Wissen und voller Vorfreude auf den nächsten Block im Mai nach Hause.



Einblick in das Thema „Kommunikation“

