Aktuelles / Mitmachen

Berichte über Aktivitäten / Aktuelles

Suchthelferausbildung Staffel 14: Block 2

25. Mai 2025

Vom 23.-25. Mai trafen wir uns zum zweiten Block der ‚Qualifizierten Weiterbildung für Ehrenamtliche in der Suchtkrankenhilfe‘ im Jugendhaus Maria Einsiedel bei Gernsheim

Eine erste Befindlichkeitsrunde („Wenn du jetzt gerade ein Tier wärst, welches wäre das?“) förderte am Freitagmorgen u. a. verschlafene Waschbären, neugierige Katzen und aufgeregte Kakadus zutage, die sich zu einem 15köpfigen ‚Zoo‘ zusammenfanden und sehr gespannt waren auf ein tierisch gutes Wochenende mit unseren Moderatoren, den Suchttherapeuten Mathias Brendel und Wolfgang Böhringer.

Den Auftakt gestalteten dann am Vormittag Christine und HaJo Müller mit einem Referat über das Projekt ‚Fit für die Zukunft‘. Die Schulung, welche 2022 erstmals initiiert wurde, thematisierte die Haltung und Rolle der Gruppenleitung sowie Rituale und Ideen zu deren Ausgestaltung. Die gleichnamige Info-Broschüre, in der alle Erfahrungen zusammengeführt und publiziert wurden, erlebten wir als impulsgebenden Leitfaden für unsere zukünftige Arbeit. Weitere Unterstützung erhoffen wir uns von der einmal jährlich stattfindenden Gruppenleitungstagung sowie einer lebendigen Vernetzung und Feedback-

Kultur innerhalb des Kreuzbundes.

Kreuzbund Diözesanverband Mainz e.V.

KREUZBUND

FIT FÜR DIE ZUKUNFT

Ein Informationsleitfaden für Gruppenleiter/-innen und stellvertretende Gruppenleiter/-innen

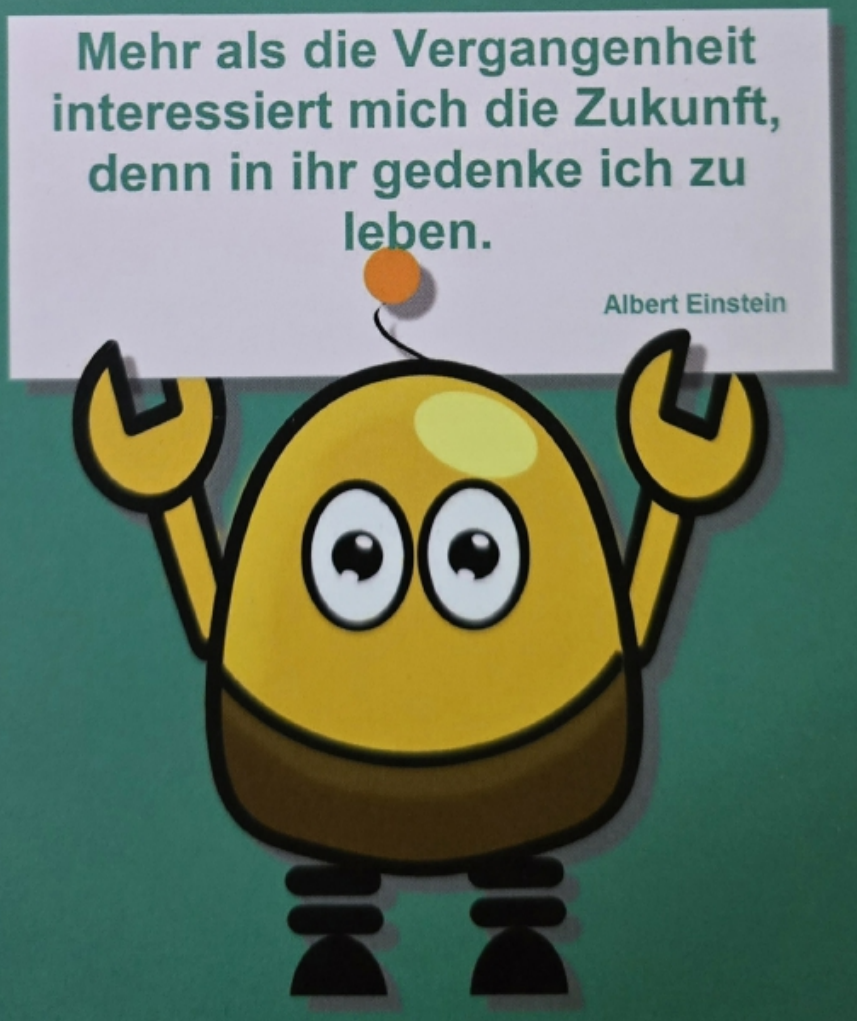


Bild: pixabay.com

Nach gewohnt gutem und ebenso unterhaltsamem Mittagessen vertiefte Mathias das schon in Block 1 angeschnittene Thema ‚Kommunikation'. Dabei wurden wir in Kleingruppen-Settings für Techniken der Beziehungsbildung sensibilisiert und waren erstaunt über unsere offenbar bereits gut trainierten Kompetenzen: Die Übung zum bewussten Unterlassen aktiven Zuhörens gelang uns allen nur mit größter Mühe!

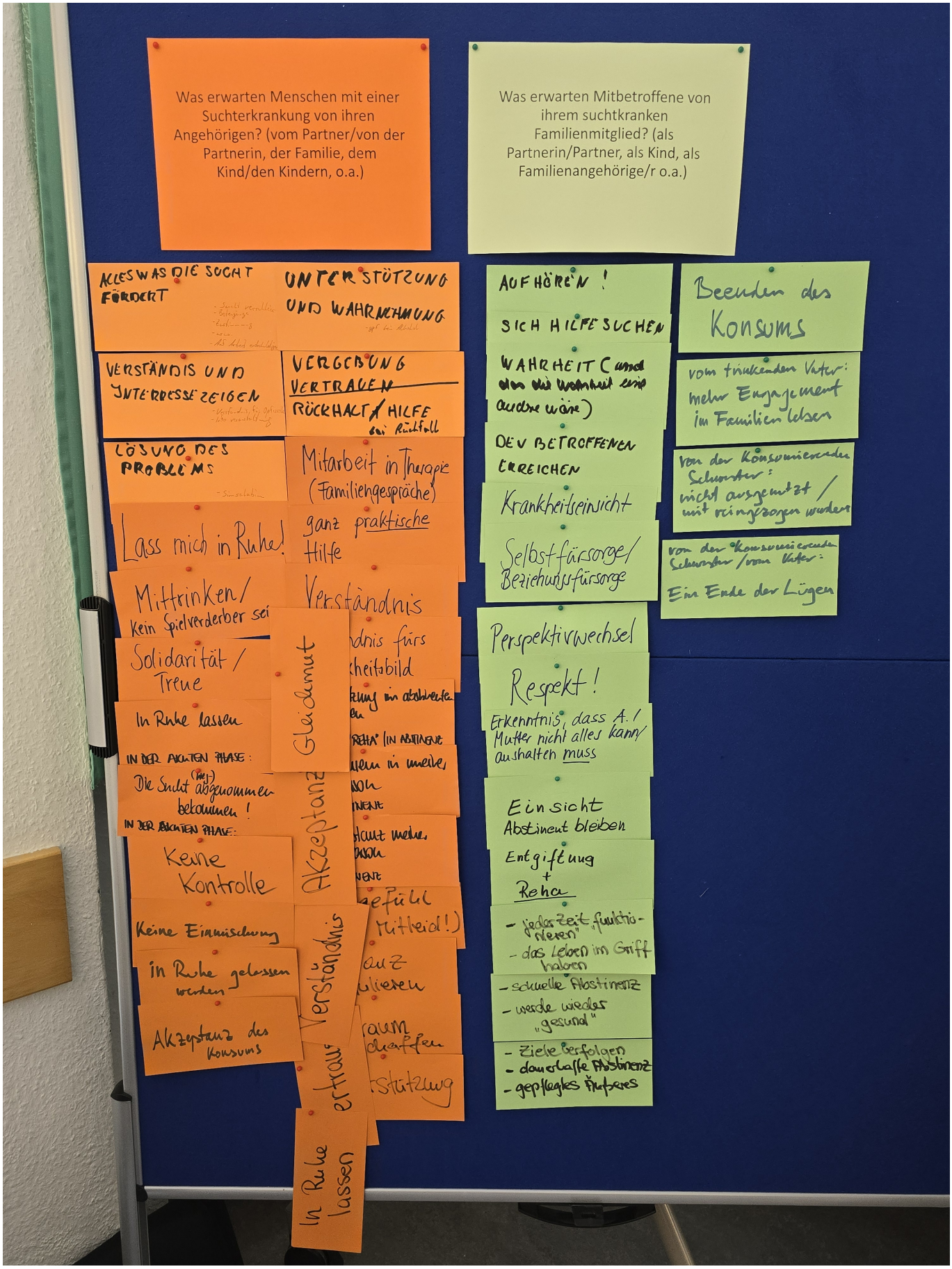
Ein reichhaltiges Abendessen und die anschließende kleine Sporteinheit an den Tischtennisplatten trugen ihr Übriges dazu bei, dass wir am ersten Abend erschöpft in unsere Stockbetten fielen.

Früh geweckt von den wunderbaren Vogelstimmen begannen wir den Samstag bei herrlichem Sonnenschein im Freien. Wolfgangs kurze Meditation richtete unsere Aufmerksamkeit dabei auf alle

weiteren Geräusche der Umgebung und die Ruhe in uns selbst, so dass wir entspannt in den Morgen starten konnten

Gestärkt vom leckeren Frühstück widmeten wir uns am Vormittag der Öffentlichkeitsarbeit und der Fragestellung, wie der Kreuzbund und speziell unsere Selbsthilfegruppen nach außen hin sichtbar sind. In Kleingruppen sammelten wir die aktuellen Angebote und ergänzten sie durch weiterführende Ideen. Als besondere Herausforderung erwies sich dabei der zunehmend spürbare Generationenwechsel und die damit verbundene Notwendigkeit, den Kreuzbund bei jüngeren Menschen bekannter zu machen. Ein jugendgerechteres Image, z. B. mit Hilfe entsprechender Illustrationen auf Homepage und Printmedien, eines moderneren Designs, aber vor allem durch die Erweiterung der Angebote in Richtung multitoxischer Suchtmittel und Präsenz in Schulen sowie Vereinen waren nur ein paar unserer Ideen, um den Kreuzbund zukunftsfähiger zu machen.

Nach einem üppigen Mittagessen blieb Zeit für einen Frühlingsspaziergang durch die angrenzenden Felder, ein Bad in der Sonne oder ein kurzes Nickerchen im Zimmer.



-

Dann lud uns Suchttherapeutin Ulrike Bergner-Schmitt zum Perspektivwechsel ein: Im Workshop ‚Sucht

und Angehörige‘ reflektierten wir unsere eigene Position innerhalb suchtgeprägter Familiengefüge und formulierten Erwartungen der Suchtkranken an ihre Angehörigen und umgedreht. Wir erhielten theoriebasierte Einblicke in die Phasen der Veränderung, identifizierten Schnittmengen und Begegnungsmöglichkeiten, aber auch tiefe Gräben und Grenzen.

Die hoch emotionale Betroffenheit auf beiden Seiten verstand die Referentin einfühlsam und kompetent aufzufangen, wobei wir uns alle eine Vertiefung gewünscht hätten, da viele der provozierten Fragen offenbleiben mussten.

Wie wichtig und verstörend das Verständnis für die systemischen Verstrickungen ist, zeigten auch die individuellen Gespräche, die noch weit über das Abendessen hinausreichten.

Passend zum nächtlichen Regen nahm uns Wolfgang am Sonntagmorgen mit einer Phantasiereise hinaus aufs Meer, was uns für die Viertelstunde der Meditation erlaubte, Abstand zu unseren ‚am Strand zurückgelassenen Paketen‘ zu gewinnen.

Distanz und Überblick sollen auch die beiden Kreuzbund-APPs des Bundesverbandes und der Diözese Mainz ermöglichen, die uns anschließend Annette Mücke und Jörg Kowalski vorstellten: Neben der Erfassung und Auswertung des eigenen Suchtverhaltens können diese auch Selbsthilfegruppen in der Nähe finden sowie in einem anonymen Chat Infos und Hilfe bereitstellen.

Beide APPs stehen seit letztem Sommer für Android im Play Store und für IOS im App Store zum Download bereit und sind ein alltagstaugliches Hilfsmittel zur Organisation des eigenen Weges aus der Sucht, das es sich auszuprobieren lohnt!

In der abschließenden Feedbackrunde lobten wir das viele neue Wissen und die nachhaltigen Impulse, mit denen wir zurück in unseren Alltag gehen. Diese sind nicht nur den guten ReferentInnen geschuldet, sondern vor allem auch Mathias, Wolfgang und Annette, die uns in diesen drei Tagen mit viel Herz begleiteten. Nicht zuletzt haben wir selber maßgeblich zur Qualität unserer Weiterbildung beigetragen, denn wir begegneten uns mit großer Offenheit, fanden schnell in gute und tiefe Gespräche und fühlten uns in diesem schweren Thema voneinander getragen. Der durchweg wohlwollende, liebevolle und großzügige Umgang miteinander hat die Gruppe in kürzester Zeit harmonisch zusammenwachsen lassen, sodass wir mit großer Vorfreude unserem Block 3 im kommenden September entgegensehen!

Video, Fotos und Text: Anja Dorst

Weiter zum Archiv Aktuelles

Archiv

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

- Archiv