

## Suchthilfeausbildung Update 2019 Block 3

11 Weggefährtinnen und Weggefährten waren zu diesem anspruchsvollen und sehr interessanten Wochenendseminar am 15. bis 17. Nov. 2019 nach Heppenheim in die Bildungsstätte „Haus am Maiberg“ gekommen.

Unser Seminarleiter **Mathias Brendel** forderte uns bereits am Freitagabend volle Konzentration ab. Da das Seminar weitgehend unter dem Thema Kommunikation stand, übten wir zunächst das “ nonverbale Zuhören”. Es war gar nicht so einfach, sich nur über Blickkontakt, Gestik, Mimik, Körperhaltung etc. auf seinen Gegenüber einzustellen.



Am Samstagvormittag hielt **Rudolf Barth**, ehemals Caritas Trier, einen umfangreichen Vortrag über moderne und postmoderne “Kommunikationstechniken und –mittel”. Zweieinhalb Milliarden Menschen weltweit nutzen mittlerweile die modernen Medien. Das erfordert im Gegenzug eine selbstbestimmte, digitale Disziplin, um nicht in Abhängigkeit dieser Medien zu geraten. Das Internet raubt den Menschen so viel Zeit wie es Ihnen andererseits erspart! Mit der Nutzung postmoderner Medien gehen gleichzeitig tiefgreifende, gesellschaftliche Veränderungen einher. Neben den ungeheuren Möglichkeiten der neuen Kommunikationsmittel wie riesiger Wissenspool, schnelle Informationen, Zeitersparnis, problemloser Kontaktaustausch etc. gibt es auch bedenkenswerte Nebenerscheinungen wie Datenmanipulation, ständige Erreichbarkeit, PC- u. Internetsucht, Cybermobbing etc.

Die in Kürze mit neuem Design aufgesetzte Homepage des KB DV Mainz sowie die ab Februar 2020 zugänglichen Chatrooms sollen unsere Weggefährtinnen zukünftig besser digital informieren.

**Ulrike Steffgen** von der Caritas Darmstadt machte in ihrem Beitrag zu „Angehörige im Kreuzbund“ deutlich, wie extrem Angehörige von Suchtkranken leiden. In

Deutschland allein gibt es 5-7 Mill. Angehörige, wobei noch keine Mitbetroffenen von Glücksspielern und Drogenabhängigen mit einbezogen wurden. 2,6 Mill. Kinder leiden unter suchtkranken Eltern und haben damit eine höhere Disposition suchtkrank oder depressiv zu werden. Angehörige fallen bisher durch die Maschen unseres Gesundheitssystems und sind genauso von Stigmatisierung betroffen wie die Suchtkranken. Das alte Konzept der „Co-Abhängigkeit“ zur Behandlung von Angehörigen wurde abgelöst durch den verhaltenstherapeutischen Ansatz des CRAFT-Modells. Die Lebensqualität der Angehörigen kann durch Motivationsaufbau verbessert werden. Sie können auch u.a. versuchen, beim Suchtkranken eine Konsumreduzierung zu erreichen, indem sie den Nutzen des gesunden Verhaltens aufzeigen.

**Mathias Brendel** ging bei seinem Thema „Umgang mit konstruktiver Kritik“ ebenfalls auf einige Begriffe vom Vortag wie „Positive Kommunikation“ und „Problemlöseschema“ ein. Mit „Ich-Botschaften“ kann ich meinem Gegenüber meine Bedürfnisse, Gefühle und Erwartungen kommunizieren und so im richtigen Ton eine positive Kritik anbringen. Mit Du/Sie-Botschaften und Verletzungen geht mein Gegenüber in den Abwehrmodus und verletzt zurück. Mit Hilfe von Problemlösebögen und einer positiven Kommunikation übten wir in Rollenspielen, unsere Kritik konstruktiv anzubringen.



Wir danken allen drei Referenten sehr herzlich, die uns ihren Wissensstoff hervorragend vermittelt haben. Es war der einstimmige Wunsch aller Seminarteilnehmenden, diese Form von Wissens-Upgrade zu wiederholen. Ebenfalls unser großer Dank an den Vorstand des DV Mainz sowie an die Krankenkassen, die uns dieses Seminar ermöglicht haben.

Bericht und Bilder: Ursel Lux