

»SuchtDruck«

Magazin der Sucht-Selbsthilfe in Sachsen und Thüringen



Fachausschuss „Selbsthilfe“
Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.

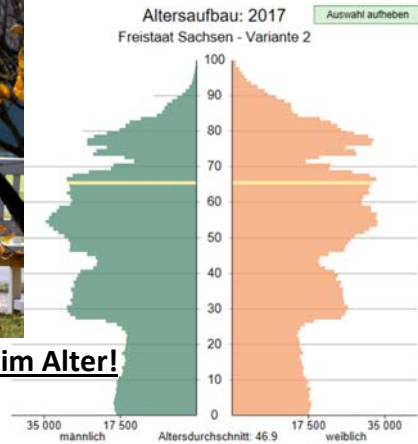


Fachausschuss „Selbsthilfe“
Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.



Unser Thema:

Unabhängigkeit und Lebensqualität im Alter!



Themen dieser Ausgabe:

- Kommentar im SuchtDruck
- Sucht im Alter
- Nebenwirkung: Abhängigkeit
- Wir stellen vor...
 - Buchtipps
 - NEU: Online-Handbuch für die Suchtselbsthilfe
 - Abstinenzclub Erfurt
- Rückblick Selbsthilfefachtag in Römhild

Kommentar

Sucht im Alltag: Stolpersteine / Alltag / Erlebnisse mit der Sucht aus der Vergangenheit und im Heute... das sind die Themen des diesjährigen Fachtages der Suchtselbsthilfe in Thüringen im Herbst 2017. Die Suchtselbsthilfe scheint immer in Bewegung, immer in Diskussion, immer in Reflexionsbereitschaft und immer in Auseinandersetzung mit sich selbst und anderen. Das macht die Arbeit in der Suchtselbsthilfe so spannend und vielseitig.

Was leistet die Suchtselbsthilfe?- ein Blick auf das System

Es ist ein am Alltag der Betroffenen orientiertes Unterstützungs- und Begleitungssystem für Konsumierende und Angehörige. Die Unterstützung findet in Gruppen, aber auch Einzelgesprächen statt. Zunächst steht die Überwindung der akuten Sucht (-mittel) Problematik im Vordergrund. Selbsthilfe wird vor, während, nach oder anstatt einer professionellen Unterstützungsmaßnahme genutzt und bietet je nach Bedarf Förderung der Problem- und Krankheitseinsicht, Erstkontakte zum Hilfesystem, Begleitung während einer beratenden, therapeutischen oder medizinisch indizierten Maßnahme, Nachsorge und Rückfallprophylaxe und oftmals auch alles zusammen. Suchtselbsthilfe wirkt durch: Geteilte Erfahrungen auf Basis der gemeinsamen Betroffenheit, Hilfe auf Gegenseitigkeit und Augenhöhe, soziale Kontakte, Überwindung von Einsamkeit, Isolation und Schamgefühlen. Sie vermittelt Informationen, übt neue Kommunikationsmuster, erprobt und reflektiert neue Handlungs- und Verhandlungsstrategien, hält Angebote zur Freizeitgestaltung bereit und leitet bei Bedarf in andere Hilfesysteme (Entgiftung, Beratung, Therapie) über.

Vorteile sind auch die Langfristigkeit der Angebote und der „schwellenlosen“ Zugang. Mitglieder von Selbsthilfegruppen bezeichnen ihre Gruppen oft als „neue Heimat, neuer Freundeskreis, neue Familie“. Die Gruppe bietet ein Gefühl der Zugehörigkeit und einen Rahmen für eigene Aktivität. Umfangreiche Schulungsangebote in den Verbänden, als auch bei den Landesstellen (SLS und TLS) geben viel Raum zur Auseinandersetzung und inhaltlichen Diskussion. Durch die Vielfalt der Gruppen kann eigentlich jeder Mensch eine passende Gruppe finden. Die Selbsthilfe als Teil der Suchthilfe in Thüringen und Sachsen bereichert! In der Sucht-Selbsthilfe, wie auch in allen Feldern der beruflichen Suchthilfe, hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass jeder Mensch individuell geprägte Lebens- und Suchtgeschichten aufweist und individuelle Bedürfnisse, Voraussetzungen und Notwendigkeiten für eine Aufarbeitung der Suchtproblematik mitbringt. Dies gilt gleichermaßen für Angehörige. Die Sucht-Selbsthilfe kann Begegnung und Austausch bieten – Menschen lernen voneinander und wachsen miteinander. Sucht-Selbsthilfe wird wirksam, wenn sowohl Unterschiedlichkeiten als auch Ähnlichkeiten erkannt und benannt werden können und jeder Mensch in seiner Persönlichkeit respektiert und akzeptiert wird.

Im diesjährigen SuchtDruck kann man gut nachlesen, welche Aktivitäten in den beiden mitteldeutschen Bundesländern laufen und welche Themen beschäftigen - bleiben Sie und wir in Bewegung: Wer sich bewegt, bringt etwas in Bewegung!

Ihre Dörte Peter
Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V.

Sucht im Alter

Suchtbezogene Problemlagen bei älteren Menschen finden nicht nur auf Grund der demografischen Entwicklung zunehmende Aufmerksamkeit, sondern werden seit einigen Jahren besonders in der Präventionsarbeit als auch bei der Etablierung geeigneter Beratungs- und Behandlungsansätze berücksichtigt.

Die SLS hat im Juni 2017 zum Thema eine Fachtagung gemeinsam mit der LandesSeniorenVertretung durchgeführt, um ein Podium für den Austausch von Praxiserfahrungen sowie zur Vorstellung von guten Praxismodellen bereitzustellen.

Deutlich wurde ein breiter Erfahrungsschatz in der Arbeit mit älteren Menschen und das hohe Interesse an einer engeren Zusammenarbeit zwischen den Fachdiensten der Sucht- und Altenhilfe, um Kompetenzen zu entwickeln und Fachkräfte zu entlasten.

Im Vordergrund aller Bemühungen stehen Senioren und deren Lebensqualität und Unabhängigkeit, die es zu erhalten bzw. zu verbessern gilt.

Aus der Praxis:

„Einige Heimbewohner sind nach der vom Hausarzt verordneten Reduzierung der Medikamente viel agiler und lebensfreudiger.“

Für die Mitarbeiter bedeutet das mehr Zeit für die Bewohner und weniger Zeit für die Medikamentenvergabe.“

„Es ist nie zu spät, ein Suchtproblem anzugehen. Und es ist nie zu früh, ein vermutetes Suchtproblem anzusprechen.“

Zitat aus der Broschüre der DHS (2013) Alkohol, Medikamente, Tabak: Informationen für die Altenpflege

Suchtspezifische Beratungs- und Behandlungsangebote für Senioren?

= sinnvoll + möglich + erfolgreich!

LandesSeniorenvertretung für Sachsen e. V. **Gemeinsame Fachtagung** 

Zusammenfassung

Wichtige Handlungsebenen:

- **Sensibilisierung** für das Thema Sucht im Alter
innerhalb: Seniorenvertretung - Altenhilfe - Suchthilfe - Ärzteschaft
- Prävention / geeignete Hilfestellung über **Qualifizierung** der Fachkräfte
Altenhilfe / Suchthilfe inklusive Implementierung in Ausbildung
- **Essentiell: Vernetzung und Kooperation** der medizinischen Grundversorgung
Altenhilfe - Suchthilfe

21. Juni 2017, Deutsches Hygienemuseum Dresden

Sucht-sensible Pflege?

= Schlüssel für das Qualitäts- und Riskomanagement bei suchtbezogenen Problemen in Einrichtungen der Altenhilfe

ÄLTER WERDEN



OHNE
ALKOHOLPROBLEME

„Die Unterstützung älterer Personen mit Alkoholproblemen durch die soziale Umwelt (Arzt, Pflege, Angehörige) muss verbessert werden.“
ELDERLY-Studie 2014-2106

„Wussten Sie, dass ... 2015 ein Viertel der sächsischen Bevölkerung 65 Jahre und älter war?“
aus der Bericht des Statistischen Landesamtes-Senioren in Sachsen—Ausgabe 2016



Praxisbeispiele, bundesweit ...



Beratungsangebote für ältere Menschen (60+), Angehörige und Bezugspersonen (z. B. Pflegekräfte) in der regionalen Suchtberatungsstelle

Suchttherapie für Senioren (60+) im Rahmen der medizinischen Rehabilitationsbehandlung

... angeboten von der Suchtberatung Sigmaringen in Baden-Württemberg.

Eingerichtet wurde eine offene Sprechstunde für Betroffene ab 60 Jahre, Angehörige sowie Pflegekräfte. Zudem besteht die Möglichkeit zur Beteiligung an einer Gesprächsgruppe für ältere Menschen, die wöchentlich angeboten wird und den Austausch der Menschen im selben Lebensabschnitt und mit vergleichbaren Erfahrungen anregen soll. Die Gruppe wird therapeutisch begleitet

Infos gefunden unter... www.suchtberatung-sigmaringen.de/

... die Erfahrungen zeigen, dass im Gegensatz zu anderen Altersgruppen weniger ältere Patienten die Behandlung vorzeitig abbrechen, der Kontakt zur Klinik deutlich stärker gehalten wird und die Therapieergebnisse besser sind. Somit können ältere suchtkranke Menschen mit Hilfe einer erfolgreichen medizinischen Rehabilitation ihren Lebensabend in Würde gestalten und verbringen.

Aus dem Therapieflyer der FK Fredeburg



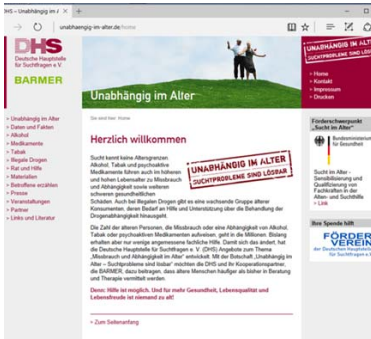
Konzept einer Fachkräftefortbildung zur „Sucht-sensiblen Pflege“

... erfolgreich umgesetzt in Berlin als Gemeinschaftsprojekt der AOK Nordost und der Fachstelle für Suchtprävention Berlin. Die eintägige Schulung richtet sich an Beraterinnen und Berater in den Pflegestützpunkten, ist aber generell auf Fachkräfte in der Seniorenhilfe übertragbar und dient der Entwicklung von Handlungskompetenzen bei suchtbetragenen Problemen in der Arbeit mit älteren Menschen.

Aktuell erfolgt eine bundesweite Programmeinführung, die auch über die Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen unterstützt wird.

Anfragen richten Sie bitte an: info@suchtpraevention-sachsen.de

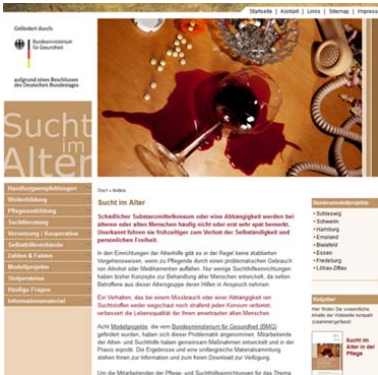
Weitere Anregungen und Informationen zum Thema ...



www.unabhaengig-im-alter.de

Internetplattform der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, die sich seit vielen Jahren der Thematik widmet.

Zum Download stehen verschiedene sehr informative Broschüren zu den häufigsten Suchtproblemen, d. h. zu Tabak, Alkohol und Medikamenten bereit.



www.alter-sucht-pflege.de

Internetseite zu den durchgeführten Bundesmodellprojekten mit umfangreicher Ergebnisdarstellung und Materialsammlung.

Erarbeitet wurde eine Broschüre mit abgeleiteten Empfehlungen für den Umgang mit riskant konsumierenden Menschen in Pflegeeinrichtungen. Praxisnah werden Fallbeispiele vorgestellt, Handlungsmöglichkeiten diskutiert und zu konkreten Materialien / Formularen für die Praxis informiert.

Zu empfehlen ist der Ratgeber den Fachkräften der Altenhilfe als auch der Suchthilfe.

Angebote der Sucht-Selbsthilfe unter www.suchthilfe-sachsen.de



Die Sucht-Selbsthilfegruppen bieten vielfältige Unterstützung insbesondere auch für ältere Menschen. So haben sich spezielle Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige gegründet, die nicht mehr im aktiven Berufsleben stehen.

Aber auch die anderen Selbsthilfegruppen sind offen für ältere Menschen mit Suchtproblemen und können wertvolle Hilfe leisten.

OR

Nebenwirkung: Abhängigkeit

Medikamentenabhängigkeit - vorherrschendes Suchtproblem im Alter

Ca. 4 - 5 % aller verordneten Arzneimittel besitzen ein eigenes Missbrauchs- und Abhängigkeitspotential. Die meisten dieser Substanzen kommen aus dem Bereich der Schmerzmittel („Analgetika“, z. B. Opiat-/Opioid-haltige Mittel, z. B. Fentanyl, Tilidin) und der Schlaf- und Beruhigungsmittel mit Wirkstoffen aus der Familie der Benzodiazepine (z. B. Tavor, Diazepam) oder Benzodiazepin-ähnliche Wirkstoffe (z. B. Z-Substanzen wie Zopiclon). Oft werden die Risiken einer langfristigen Medikamenteneinnahme unterschätzt, da sich ein Übergang zur missbräuchlichen und schädigenden Anwendung schleichend vollzieht.

Die Abhängigkeit von Arzneimitteln ist nach der Alkoholabhängigkeit das zweitgrößte Suchtproblem mit etwa 1,4 Millionen Menschen. Übertragen auf den Freistaat Sachsen erkranken etwa 70.000 Menschen an dieser "stillen Sucht", welche sich weit unauffälliger als die Alkoholabhängigkeit ausprägt. Langfristig führt jedoch Medikamentenabhängigkeit zu schweren seelischen und organischen Schäden. Häufige Folgeerkrankungen sind Nierenschäden, Konzentrationschwächen, Bewegungsstörungen sowie psychischen Erkrankungen u. a. mit erhöhter Suizidgefährdung.

Wird Medikamentenabhängigkeit bzw. -missbrauch vermutet, ist die ärztliche Praxis bzw. eine Suchtberatungsstelle eine erste wichtige Anlaufstelle. Regelmäßig eingenommene (vor allem rezeptpflichtige) Medikamente dürfen jedoch nicht sofort abgesetzt werden. In enger Zusammenarbeit mit der Suchtberatungsstelle werden alle weiteren Schritte zur Überwindung der Abhängigkeitserkrankung (z. B. Vermittlung in Entzugsbehandlung, stationärer bzw. ambulanter Entwöhnungsbehandlung, Vermittlung an Selbsthilfegruppen) eingeleitet.

Informationsmaterialien zum Thema unter www.medikamente-und-sucht.de:




Zur Sensibilisierung für das Thema Medikamenten-Abhängigkeit hat die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) acht Filmclips zu je 2-3 min erstellt. Die Filme richten sich an Interessierte, Angehörige und Betroffene und informiert über Themenbereiche wie Abhängigkeit, Therapie, Selbsthilfe und Vorbeugung. Filme unter www.medikamente-und-sucht.de (Stichwort Videoreihe, auch als Playlist unter Youtube):

1  **Medikamente und Sucht 1: Macht mein Medikament abhängig?**
von Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

2  **Medikamente und Sucht 2: Was ist Abhängigkeit?**
von Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

3  **Medikamente und Sucht 3: Schlaf- und Beruhigungsmittel**
von Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

4  **Medikamente und Sucht 4: Schmerzmittel**
von Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

5  **Medikamente und Sucht 5: Wie komme ich davon los?**
von Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

6  **Medikamente und Sucht 6: Was passiert in der Therapie?**
von Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

7  **Medikamente und Sucht 7: Selbsthilfegruppen - Wie Betroffene sich unterstützen**
von Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

8  **Medikamente und Sucht 8: 4K - Empfehlungen gegen die Abhängigkeit**
von Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

NEU: online-Handbuch für die Sucht-Selbsthilfe ...

unter www.suchthilfe-sachsen.de/handbuch/

Überarbeitet aufgelegt wurde das „Handbuch für Sucht-Selbsthilfegruppe“, das die SLS 2011 gemeinsam mit der Suchtselbsthilfe in Sachsen erstellt hat. Neu ist nicht nur der Inhalt sondern auch die Veröffentlichungsform. So sollen sich die Gruppen ihr eigenes Handbuch zusammenstellen. Angeboten werden zum Selbstaussdruck insgesamt 5 Kapitel zu den verschiedenen Themen auf mehr als 70 Seiten unter www.suchthilfe-sachsen.de.

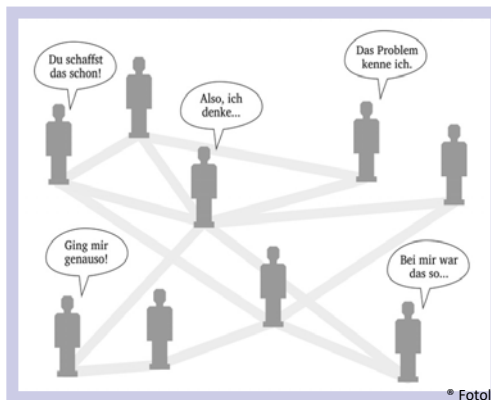
Der (noch leere) Ordner zum Handbuch kann in der SLS-Geschäftsstelle kostenfrei erworben werden. Neue Gruppen erhalten das komplette Handbuch als Starthilfe!

Anfragen richten Sie bitte an die SLS-Geschäftsstelle: info@slsev.de oder Tel.: 0351-804 5506.


Anliegen des Handbuches ist die Unterstützung der Selbsthilfegruppe mit der zusammenfassenden Darstellung von Fördermöglichkeiten, Organisation der Gruppenarbeit, wie Leitung und Aufgabenverteilung. Vor allem neuen Gruppen soll das Handbuch wichtige Hilfestellung geben. Aber auch die „alten“ Gruppen finden möglicherweise methodische Anregungen für eine interessante Gruppenarbeit. Das Kapitel 3 beschäftigt sich sehr umfangreich mit Methoden und Themen für die Gruppenarbeit, aber auch mit Empfehlungen für den Umgang mit Konflikten und für die Gesprächsführung. Auch erfolgt eine besondere Berücksichtigung der Arbeit von Angehörigen in der Suchtselbsthilfe.



Sucht-Selbsthilfe? Auch ein Angebot für Angehörige!



Kontakt Impressum Login

In Kooperation mit  

Internetportal der sächsischen Suchthilfe

Home Aktuelles Allgemeines Förderung Projekte Handbuch Veranstaltungsarchiv

Suche 

Übersicht: online Handbuch der Sucht-Selbsthilfe

1. Allgemeines zur Suchtselbsthilfe

auf 15 Seiten:
Anliegen und Bedeutung der Suchtselbsthilfe / "Gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe ..."
Institutionen und Organisationen auf Bundesebene / Strukturen der Suchtselbsthilfe in Sachsen
Daten der sächsischen Suchtselbsthilfe (Stand: 2017)



2. Organisatorisches (Gründung, Gruppenleitung, Fördermöglichkeiten, Abrechnung, Öffentlichkeitsarbeit)

auf 11 Seiten:
Gründung einer Selbsthilfegruppe / Gruppenleitung / Aufgabenverteilung
Fördermöglichkeiten / Kassenbuch / Verwendungsnachweis / Öffentlichkeitsarbeit

3. Methoden und Inhalte in der Suchtselbsthilfe

auf 28 Seiten:
Gruppenregeln / Gruppenphasen / Methoden / Inhalte
Umgang mit Konflikten / Gesprächsführung / Gruppen-Inspektion / Angehörige in der Sucht-Selbsthilfe
Anlagen-Kopiervorlagen (Zettelbox A, B)

4. Wissen und Handeln in der Suchtselbsthilfe

auf 14 Seiten:
Definitionen, Art und Ausprägung suchtspezifischer Störungen
Substanz- / Verhaltensbezogene Süchte / Mehrfachabhängigkeit
Zahlen zum Umfang der Sucht
Suchtbehandlung / Suchthilfesystem / Genesungsverlauf der Suchterkrankung
Rückfall / Rückfallvorbeugung / Suchtprävention
Anlage- "Meine Abstinenzkarte"

5. Fortbildung, Links und Informationen für die Suchtselbsthilfe


auf 6 Seiten:
Ausbildung für die ehrenamtliche Arbeit in der Suchthilfe / Gruppenleiterausbildung
Fortbildungsangebote der Verbände / hilfreiche Internetportale / Literatur und Broschüren

Online-Datenbank der Sächsischen Suchtkrankenhilfe

Hier finden Sie sächsische

- Selbsthilfegruppen
- Suchtberatungsstellen
- Suchtfachkliniken
- Wohnangebote
- Wohnstätten für OMA




Handbuch für
Suchtselbsthilfegruppen



Wir freuen uns über Ihre Rückmeldungen und kritischen Hinweise!

 [RÜCKMELDEBOGEN \(PDF-FORMULAR\)](#)

Online-Handbuch unter www.suchthilfe-sachsen.de/handbuch/

Buchtipp 1

der Thüringer Landesstelle für Suchtfragen: „Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde. Anstiftung gegen Sucht und Selbstzerstörung bei Kindern und Jugendlichen“ von Eckhard Schiffer

„Unser Verhalten ist heutzutage umfassend süchtig. Es gibt viele Motive dafür. Es gibt aber auch viele Motive dagegen.“ Sucht ist ein Handeln, "über das ein innerer Zustand des Unglücklichseins, der Spannung und der Unruhe oder der qualvollen Leere verändert werden soll", schreibt Eckhard Schiffer in "Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde" (Beltz Verlag, Weinheim und Basel). Das Ziel ist also Befriedigung. Und die will man nicht nur schnell, sondern sofort. Und auch wenn man weiß, dass dieser Weg in die Selbstzerstörung mündet, so wird er trotzdem gegangen. Erfreulich klar hält der Autor fest:

"'Weitermachen trotz Selbstzerstörung', diese Devise gilt für die Alkohol- und Drogensucht als auch für die Fress- und Magersucht, gleichfalls aber auch für das Auffressen unseres Planeten. Wir machen weiter, obwohl wir wissen, was wir anrichten. Unser Verhalten ist heutzutage umfassend süchtig." Angenommen, wir wollen nicht so weiter machen, was ist dann zu tun? Wir können vorbeugen, indem wir die gesunden Kräfte in uns fördern. Doch was hat das alles mit Huckleberry Finn zu tun? Huck kommt trotz schlechtester Voraussetzungen - sein Vater ist ein gewalttätiger Säufer, Huck selber ist faul, verwaht und ohne festen Wohnsitz - bestens mit dem Leben klar. Er lebt nach seinen eigenen Regeln und in "einer eigenen, nicht vorfabrizierten Welt, die mit allen Sinnen erfahren und so in ihrer scheinbaren Banalität zum Abenteuer wird - und zum Abenteuer in der Phantasie einlädt."

Dieses Buch ist ein Plädoyer für Freiräume, in denen sich Kinder spielerisch entfalten können. "Am Anfang aller Aufklärung stünden die Selbstaufklärung über die suchtarartige Verschreibung an das Leistungsprinzip unter Eltern und Lehrern und Schulbürokraten sowie das Wissen darum, dass das Spielen im Sinne von 'play' und die dazugehörigen Freiräume die wirksamste Immunisierung gegen Suchtgefährdung darstellen."

Lassen Sie uns in die Natur gehen und spielen, schaukeln oder was auch immer!



DP

Beide Bücher auch kostenfrei ausleihbar

Buchtipp 2

der Sächsischen Landesstelle gegen die Suchtgefahren: „Niemals vergessen, wo ich herkomme- Lebenswege berühmter und weniger berühmter Alkoholiker“ von Dagmar Heidt-Müller (Hrsg.)

Jeder der 21 Betroffenen, zum Beispiel auch Schauspieler Jaecki Schwarz oder der Arzt Dr. Rüdiger-Rolf Salloch-Vogel, geben Auskunft, wie die Alkoholkrankheit ihr Leben bestimmt hat. Es wird sichtbar, dass eine Suchterkrankung jeden Menschen treffen kann und kein Makel für die weitere Zukunft bedeuten muss. Ein Geschichtenbuch für Ein- und Aussteiger.



Aus dem Vorwort:

„Oft kann man feststellen, dass Offenheit in Sachen Alkoholismus anderen Betroffenen hilft, sich ebenfalls neu zu orientieren. Das ist fast ein Wunder. Aber ein alltägliches Wunder, denn in Selbsthilfegruppen wirkt genau dieses Prinzip. Sprechen hilft und kann andere Menschen anstiften, es ebenfalls zu versuchen.“

Wir glauben und hoffen, dass die folgenden Beiträge von bekannten und weniger bekannten Alkoholikern einen Beitrag dazu leisten können, andere anzustiften, mit dem Alkohol aufzuhören. ... Auch möchten wir Angehörigen Mut machen. Auch sie können geeignete Hilfen suchen und finden. Und es gibt viele Angehörige. Denn in vielen Familien in Deutschland leben alkohol-kranke Menschen. Der Verlag setzt also auf die Ansteckungsgefahr, die von diesen Beiträgen ausgehen könnte. Darum verlegen wir so etwas.“

Lassen Sie sich anstecken!

OR

in der Bibliothek der SLS-Geschäftsstelle!

„Nur, wer sich ändert, bleibt sich treu...“ (Wolf Biermann) Wechsel der Verantwortlichkeiten im ABSTINENZ CLUB ERFURT

Seit der Gründung 1990 wurden die Geschehnisse des Clubs von einigen beherzten suchtkranken Menschen bestimmt, die im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe andere Mitmenschen aus dem Teufelskreis der Sucht einen Ausweg gezeigt haben. Mit viel Einfühlungsvermögen und dem familiären Gemeinschaftscharakter wurde eine neue Atmosphäre im Umgang mit Betroffenen sowie Angehörigen geschaffen. Nach dem Gründer Klaus Kellner übernahm Bernd Tett-schlag sowie später Erhard Knosp den Vorsitz unserer Selbsthilfegemeinschaft. Seit 2008 leitet Siegfried Langenberg die Montagsgruppe sowie den Verein und wird dieses Ehrenamt 2018 an Karl-Heinz Schmidt weitergeben.



Siegfried Langenberg ist am 08.09.1954 in Sömmerda geboren und besuchte die POS bis 1968 in Großrudstedt. Nach der dreijährigen Maurerlehre arbeitete er bis 1990 in diesem Beruf und qualifiziert sich als Baumaschinist. Aus zehn Jahren Ehe (1979 bis 1989) gehen zwei Mädchen hervor, die ihm bis heute drei Enkel bescherten. 1990 hat er einen schweren körperlichen Zusammenbruch nach jahrelangem exzessiven Alkoholmissbrauch mit einer Leberzirrhose.

Dank der nun abstinenten Lebensweise, wird ihm 1993 eine neue Leber transplantiert, die sein weiteres Leben bestimmt. Neben seinen vielen ehrenamtlichen Aktivitäten tritt er 1991 in den neu gegründeten ABSTINENZ CLUB ein und übernimmt 2008 den Vorsitz, den er bis heute ausübt. Nun wird der Staffelstab an Karl-Heinz Schmidt weiter gegeben:

Karl-Heinz Schmidt, ist am 16.05.1953 in Erfurt geboren und besuchte die Schule dort bis 1969. Danach absolvierte er

eine Ausbildung zum Bergmann und arbeitet in diesem Beruf bis 1991. In Eigeninitiative erwarb er Kenntnisse zum Fensterputzer und übt dieses Handwerk bis zum Eintritt ins Rentenalter aus. Seit 1999 ist er mit seiner Frau Ramona verheiratet und gründete seine Familie. Durch die Suchterkrankung kommt es 2013 zum Besuch der Fachklinik Klosterwald in Bad Klosterlausitz. Seitdem führt Karl-Heinz Schmidt ein suchtmittelfreies Leben. Die Mitgliedschaft im Abstinenz Club Erfurt unterstützt ihn hierbei wesentlich. In der Montagsgruppe wird seine Meinung sehr geschätzt und er wirkt, in seiner ruhigen und überlegt handelnden Art, als Ruhepol in so manch hektischer Diskussionsrunde.



Durch seinen kontinuierlichen Besuch der Gruppenstunden merkt man ein hohes Engagement zur Mitarbeit als Stellvertretender Gruppenleiter und Mitglied. Als Vorsitzender des Abstinenz Clubs wird er ab 2018 sein neues Amt ausführen und den seit 28 Jahren bestehenden Verein leiten. Dafür wünschen wir ihm viel Glück sowie Erfolg dabei!

Übrigens:

Die neuen Räumlichkeiten des ABSTINENZ CLUB ERFURT befinden sich ab dem 02.10.2017 im Haus der Selbsthilfe (Gartenhaus S13) im Schulzenweg 13, Erfurt-Melchendorf

Siegfried Langenberg

Selbsthilfe im Internet ... www.selbsthilfegluecksspiel.de

Das Programm der salus kliniken unterstützt Betroffene, problematisches Spielverhalten zu erkennen, zu reduzieren oder ganz aufzugeben. Kombiniert wird das Angebot mit der Möglichkeit zur online-Beratung und Vermittlung in weiterführende Hilfsangebote.

Ähnliche Angebote wurden zur Unterstützung bei Alkoholproblemen und zur Tabakentwöhnung entwickelt:

www.selbsthilfealkohol.de

www.selbsthilfetabak.de

Rückblick Selbsthilfefachtag 11.03.2017 in der MEDIAN Klinik, Römhild

An die 100 Akteure aus der Suchtselbsthilfe in Thüringen, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Oberfranken nahmen die Einladung zum diesjährigen Römhilder Selbsthilfefachtag wahr. Im Mittelpunkt des Vormittagsprogramms stand das Thema der Möglichkeit des Engagements als Selbstbetroffener.

Michael Schlott von den Anonymen Alkoholikern zeigte in seinem Vortrag eindrücklich, an welchen Stellen er als langjährig Abstinenter sein Wissen und seine Erfahrungen an Andere weitergeben kann - sei es im Rahmen der Suchtselbsthilfegruppe, als Lotse im Lotsennetzwerk Thüringen beim Fachverband Drogen- und Suchthilfe e. V. (fdr) oder durch seine Tätigkeit als Suchtkrankenhelfer/-ausbilder. Im zweiten Teil des Vormittages ging es um die Vielfältigkeit der Suchtselbsthilfe. Demnach stellten sich verschiedene Gruppen im Plenum vor, wie z. B. die Selbsthilfegruppe „Kristall“ aus Leipzig durch Herrn Ehrhardt Scheller und der Freundeskreis 10 aus Bayreuth. Nicht fehlen durfte an dieser Stelle zudem die Perspektive der Angehörigen. So schilderten Iris Goschala (Blaues Kreuz Bad Salzungen) und Angela Wich (Selbsthilfegruppe „Neuland“ der Diakonie Coburg/Lichtenfels) ihre jeweiligen Erfahrungen. Besonders nah ging dem Publikum die musikalische Antwort von Heiko Goschala auf das Statement seiner Frau in Form des Liedes „Meine Königin“, das er für sie als Dankeschön geschrieben hat. Darüber hinaus brachte er die TeilnehmerInnen mit seinen eigens verfassten Texten und der Gitarrenbegleitung zwischen den Redebeiträgen immer wieder neu zum Nachdenken.



Der Nachmittag widmete sich der Kleingruppenarbeit. Wie bereits in den Vorjahren wurde den ‚neuen‘ Gästen von außerhalb ein Blick hinter die Kulissen gewährt und auf einem Klinikrundgang in Begleitung von PatientInnen der Klinik Römhild wichtige Aspekte des Konzeptes vorgestellt. Einen vertieften Einblick in die Therapie ermöglichten Jana Heinrich als Therapeutische Leiterin und Martina Koch (Teamleitung) in den klinikinternen Umgang mit Rückfällen, denn die Therapie ist de facto für nicht wenige die erste Bewährungsprobe der Abstinenz. Die dritte Arbeitsgruppe beschäftigte sich mit dem brisanten Thema der „Drogen-Sucht-Selbsthilfe?!“. Karla Mertz von der Informations- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen und Selbsthilfeinteressierte vom Landratsamt Hildburghausen kam mit den TeilnehmerInnen über Lösungsansätze für den Umgang mit Kommunikationsproblemen in der Sucht(selbst)hilfe ins Gespräch. Mit dem Aspekt, inwiefern sich alkoholabhängige Menschen während der Abstinenz individuell persönlich verändern, befasste sich die Arbeitsgruppe fünf.

Eine weitere Kleingruppe tauschte sich über Thema „Unterschätzte Trigger in Lebens- und Pflegemittel sowie Medikamenten“ aus und fernerhin gab es eine Gesprächsrunde für Angehörige.

Ein großes Dankeschön gilt allen, die zum Gelingen des Römhilder Selbsthilfefachtages 2017 beigetragen haben. Viele traten mit neuen Impulsen im Gepäck ihren Heimweg an.

Daher freuen wir uns schon jetzt auf den nächsten Fachtag am **10.03.2018**. Wer Interesse an der Mitgestaltung hat oder sich vorstellen könnte, selbst eine Arbeitsgruppe mit einem spannenden Thema anzubieten, darf sich gern bei Jacqueline Zlatosch, der Selbsthilfebeauftragten der Klinik Römhild melden.

MEDIAN Klinik Römhild, M. A. Jacqueline Zlatosch

Der Beitrag von Frau Zlatosch dokumentiert die sehr gute Zusammenarbeit zwischen Krankenhaus und Selbsthilfe. Dabei erweist sich das Zusammentreffen von beruflicher Suchthilfe und Erfahrungswissen von Betroffenen als Bereicherung für alle Beteiligten – eine echte win-win-Konstellation.

Krankenkassen unterstützen dabei die Etablierung „Selbsthilfe-freundlicher Krankenhäuser“. Als bundesweite Orientierung wurden von der NAKOS die folgenden Qualitätskriterien erstellt (Quelle / Infos: www.nakos.de/data/Fachpublikationen/2017/SPiG-SHF-Krankenhaus.pdf www.selbsthilfefreundlichkeit.de):

OR

Qualitätskriterien bieten Orientierung

Speziell abgestimmt auf die besonderen Belange von Krankenhäusern sowie deren Patientinnen und Patienten wurden zwischen Klinikvertretern und der Selbsthilfe einvernehmlich acht Kriterien entwickelt. Sie bilden die wichtigsten Aspekte der Selbsthilfefreundlichkeit ab und bieten eine gute Orientierung, wie die Zusammenarbeit zwischen Krankenhaus und Selbsthilfe konkret gestaltet werden kann.

1. Selbstdarstellung wird ermöglicht

Bereitstellung von Räumen, Infrastruktur und Präsentationsmöglichkeiten für die Selbsthilfe.

2. Auf Teilnahmemöglichkeit wird hingewiesen

Regelmäßige Information der Patientinnen und Patienten über Angebote der Selbsthilfe.

3. Die Öffentlichkeitsarbeit wird unterstützt

Unterstützung der Öffentlichkeitsarbeit von Selbsthilfeszusammenschlüssen.

4. Ein Ansprechpartner ist benannt

Benennung einer oder eines Selbsthilfebeauftragten.

5. Der Informations- und Erfahrungsaustausch ist gesichert

Regelmäßiger Erfahrungs- und Informationsaustausch.

6. Zum Thema Selbsthilfe wird qualifiziert

Einbeziehung der Selbsthilfe in die Fort- und Weiterbildung von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

7. Partizipation der Selbsthilfe wird ermöglicht

Mitwirkung der Selbsthilfe an Qualitätszirkeln, Ethikkommissionen u. ä.

8. Kooperation ist verlässlich gestaltet

Formaler Beschluss und Dokumentation der Zusammenarbeit.

Ausblick ...

Themen im nächsten Heft April 2018

- Wir stellen uns vor ...
- aus dem Bericht der sächsischen Suchthilfe 2017

Gern veröffentlichen wir auch Ihre Beiträge und Informationen!

Redaktionsschluss der nächsten Ausgabe: 15.03.2018

Impressum

Redaktion: Dörte Peter (DP), Dr. O. Rilke (OR)

Herausgeber:



Fachausschüsse Selbsthilfe

der Sächsischen Landesstelle

gegen Suchtgefahren e.V.

Glacisstraße 26, 01099 Dresden

Telefon: (0351) 8 04 55 06

E-Mail: info@suchthilfe-sachsen.de

der Thüringer Landesstelle

für Suchtfragen e.V.

Werner-Seelenbinder-Str. 14, 99096 Erfurt

Telefon: (0361) 74 64 585

E-Mail: info@tls-suchtfragen.de

Die Landesstellen werden gefördert durch die zuständigen Staatsministerien der jeweiligen Länder sowie durch die Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland.

Die Herausgabe unseres Magazins wurde finanziell unterstützt von:



Die **Gesundheitskasse**
für Sachsen und Thüringen.

Vielen Dank allen Unterstützern im Namen der Sucht-Selbsthilfe!

Sie finden uns auch im Internet

www.suchthilfe-sachsen.de / www.slsev.de / www.tls-suchtfragen.de