

Abschlussplenum am 17.6. von 16 bis 16.45 Uhr

Moderation: Lisbeth Wagner (KISS Regensburg) und Irena Tezak (SeKo Bayern)

## **Kurze Interviews und Statements zu den Workshops.**

### **Workshop 1**

#### **Hinfallen – Krone richten – Weitergehen**

**Fr. Wagner:** Was nehmen Sie mit aus dem Dialog mit Profis und der Selbsthilfe?

**Fr. Lauer:** Egal, ob Profi in der helfenden Tätigkeit oder Selbsthilfeeferne – Alle sind Menschen und allen begegnen die gleichen Probleme und Fragestellungen in anderen Facetten und Formen.

Es war spannend zu sehen, dass Inhalte, die ursprünglich für die Sucht-Selbsthilfegruppe erarbeitet wurden auf ganz viele verschiedene – und nicht nur Sucht – Selbsthilfebereiche übertragbar sind.

Alle sind in dem gleichen Leben, das jeder auf seine eigene Art und Weise führt und es tut uns allen gut, uns mit den Gebieten der Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Ressourcen und Resilienz zu beschäftigen.

**Fr. Wagner:** Sie haben 7 Felder erarbeitet, welche Bereiche wichtig sind, dass sich Menschen im Einklang mit sich fühlen und gestärkt für den Umgang mit der vielfältigen Welt. Gab es für Sie aus dem Dialog mit den Selbsthilfeleuten etwas Neues und Spannendes, was sie besonders rüstet, um in Einklang zu sein?

**Fr. Heuberger:** Vor allen Dingen fand ich spannend, dass es so gut übertragbar ist. Dass sich unsere Erkenntnisse und Ideen aus der Drogenberatung übertragen lassen auf andere Selbsthilfegruppen mit völlig anderen Themen – es geht eben nicht um die Drogen, sondern tatsächlich um das Zusammensein, um das Erleben und Lösungsstrategien: Wie schaffe ich es, mein Leben zu verändern, wie kann ich anfangen, wo kann es hin gehen.

**Fr. Wagner:** Frei nach Dr. Walter Lechler (Dt. Selbsthilfearzt): Nicht die Droge ist es sondern der Mensch, der süchtige Verhaltensweisen entwickelt und umgekehrt auch: Der Mensch ist es, der die Ressourcen entwickelt – egal bei welchem Thema um sie wieder neu auszurichten, nach vorne zu schauen.

#### **Stimmen aus dem Publikum:**

**SHG Krebs:** Dieses Thema wirkt sich auf alle aus – man kann das auf alle Themen bzw. Selbsthilfegruppen herab projizieren; irgendwo weiß man es, trotzdem ist es überraschend, dass es wirklich so ist. Hat sich in diesem Workshop ganz gut gezeigt.

**Fr. Tezak:** Die Selbsthilfe will übergreifend arbeiten und aufzeigen, dass die Problematik oft ähnlich ist und dass man voneinander profitieren kann, auch wenn es nicht genau das gleiche Krankheitsbild ist.

**Herr Mickisch, Gesundheitsamt Schwandorf:** Für mich als Profi ist Resilienz bekannt, aber trotzdem ist es in dem Workshop gut gelungen, das klar zu machen.

**Fr. Archilla, KISS Regensburg** Nicht die Krise ist das Problem, sondern die Bewertung, die man dieser Krise beimisst. Wenn ich das als Katastrophe sehe, dann ist es eine Katastrophe; je nach meiner inneren Einstellung kann ich eine Krise genauso gut nicht als so schlimm bewerten. Neben der Ratio ist auch die emotionale Bewertung sehr wichtig – als wichtiger Faktor für die Resilienz jedes Einzelnen.

### **Workshop 5:**

#### **Notfallkoffer statt Suchtmittel**

**Fr. Tezak:** Wie war es in den zwei unterschiedlichen Runden? Vor allen Dingen: Wie war die Zusammenarbeit mit den Selbsthilfe-Damen?

**Fr. Schmid:** Die erste Runde war eine Art Aufwärmrunde – wobei das Aufwärmen fast nicht notwendig war; denn im Vorfeld haben wir uns ausgetauscht, wie wir die Workshops gestalten möchten. Ich fand das sehr toll, und ich habe das selten so erlebt, dass man sich sofort ergänzt. Nach der zweiten Workshop-Runde hatte ich das Gefühl, wir waren ein eingespieltes Team und hätten die Runde gerne fortsetzen können; die Zeit war sehr kurz, was schade war.

Ich bin der Meinung, dass der Workshop nur halb so gut gewesen wäre, hätten Frau Burth und Frau Horn diesen nicht so gut ergänzt aus Selbsthilfegruppensicht. Sie haben mir Steilvorlagen geliefert, für die nächsten Punkte, die ich ansprechen wollte. Ganz toll.

**Fr. Tezak:** Gelebte Selbsthilfe auf Augenhöhe?.

**Fr. Burth:** Wir fanden sehr gut, wie Frau Schmid uns aufgenommen hat heute Morgen, da wir in unserer Gruppe Schwierigkeiten haben mit Selbstvertrauen und Vertrauen. Das hat sie uns aber sofort vermittelt und somit war das eine ganz tolle Zusammenarbeit; wir nehmen von ihr ganz viel mit.

**Fr. Tezak:** Es freut mich, dass Sie Kontakte geknüpft haben und diese auch weitergeführt werden, was uns als Veranstalter sehr wichtig ist und was wir uns wünschen, dass die Profis mitkriegen, wie wichtig die Selbsthilfe ist und dass sie diese auch so nehmen und akzeptieren.

**Fr. Horn:** Der Notfallkoffer wurde besprochen - bevor man in die Sucht gerät, gibt es Augenblicke, in denen man körperlich massiv angestrengt ist: wie kann man das überwinden? Ich z.B. habe auch gelernt, dass ich in solchen Augenblicken einfach raus gehe in die Natur – einfach laufe, dann zähle oder mir ein Wort nehme, das ich dann

beispielsweise von vorne nach hinten buchstabiere, um mich abzulenken und aus der Situation raus zu kommen und nicht einer Sucht zu verfallen.

**Fr. Tezak:** Das war ein gutes praktisches Beispiel aus dem Notfallkoffer.

**Stimmen aus dem Publikum: Was nehmen Sie mit aus dem Notfallkoffer:**

**Anonym:** Die Übungen aus dem Notfallkoffer kannte ich alle noch nicht; Vor allem das Herzblut hat mich begeistert, mit dem Frau Schmid und die zwei Selbsthilfeaktiven den Workshop geleitet haben; ganz ganz toll. Danke.

**Fr. Dr. Erbas (BAS):** Thema: Auf Augenhöhe. Mir hat sehr gut gefallen, wie Sie den Workshop zusammen geleitet haben; war sehr beeindruckend.

**Workshop 4:**

**Lebensqualität im Alter – wie viel Alkohol darf sein, wie viel Medizin muss sein.**

**Fr. Wagner:** Warum ist es denn so wertvoll, gerade im Alter achtsam zu sein im Hinblick auf eine Suchtproblematik?

**Herr Schmücker:** Es geht nicht um das Gläschen Wein oder das Gläschen Bier, sondern es geht um Sucht – das ist etwas ganz Anderes. Das ist eben die Abhängigkeit, in die man geraten ist oder geraten kann. Und hier wollen wir versuchen Hilfe zu bieten, entweder schon im Vorfeld oder auch dann noch, wenn es schon zur Sucht gekommen ist. Jemand, der mit 65 in Rente geht, hat noch gut 20 Jahre Leben vor sich. Es geht um die Frage: Wie gestalte ich diese Zeit noch sinnvoll für mich? Wie hole ich für mich so viel wie möglich heraus, um nicht in der Sucht zu landen.

**Fr. Gerhardinger:** Ganz neu waren die Fragen der Selbsthilfeaktiven im Workshop nicht. Was im Vordergrund stand, war letztendlich die Frage: Sind ältere Menschen denn überhaupt noch motivierbar für eine Veränderung und auch wie kann man ältere Menschen noch motivieren? Was ich mitgenommen habe und was mich heute auch bestätigt hat aus den Workshops ist, dass der soziale Kontakt, die Begleitung durch einen anderen Menschen oft sehr hilfreich ist, vielleicht auch noch wichtiger – aber sicher genauso wichtig – wie die therapeutische oder somatische Begleitung oder Behandlung.

**Stimmen aus dem Publikum:**

**Fr. Eimer, Kreuzbund:** Das Thema interessiert mich sehr, wusste aber nicht so recht, wie kann es denn gehen, wo soll man anfangen; da habe ich heute ganz viel dazu lernen können.

**Fr. Tezak:** Dieses Thema wird in Zukunft ein zentrales Thema der Selbsthilfe sein. Es werden immer mehr ältere Menschen da sein; durch den demographischen Wandel wird das Thema Sucht im Alter künftig viel mehr in der Selbsthilfe ausgetauscht.

**Fr. Wagner:** Fast wie ein roter Faden begleitete uns heute das, was Kern in der Selbsthilfe ist: es geht um den Kontakt, um das soziale Miteinander, das die Ressourcen stärkt und Lebensqualität steigert und auch erhält – auch im Alter.

### **Workshop 3:**

#### **Zufriedene Abstinenz**

**Herr Wühl:** Die zwei Workshop-Runden waren sehr unterschiedlich. Am Vormittag wurde der Workshop von vielen Selbsthilfe-Aktiven besucht, am Nachmittag überwiegend von Profis. Es stellte sich klar heraus, dass noch viele Fragen offen sind, die Definition Abstinenz: Wann ist man abstinent, was genau bedeutet Abstinenz?

In der Nachmittagsrunde besuchten drei Selbsthilfegruppenmitglieder den Workshop und überwiegend Profis aus Beratungsstellen. Das machte einen Unterschied: Es ist ganz anders, ob jemand selbst betroffen ist und wie er den Weg zur Abstinenz gegangen ist ODER ob jemand von einer Beratungsstelle den Weg zur Abstinenz noch nicht gegangen ist.

Dr. Fleischmann sagt immer: Wir sind die Profis (Selbsthilfe-Aktive); er kann nur erzählen, was wir (Betroffene) ihm erzählen oder was er an Fachwissen gelesen und gelernt hat;

**Herr Dr. Fleischmann:** „Auf Augenhöhe“: Die Selbsthilfe hat mich allmählich hochgehoben. Ich habe viel von Selbsthilfe gelernt, aus Meetings, von der DHS, Guttempler, Kreuzbund etc. Zurück zum Workshop: Wir haben uns darauf geeinigt, dass Abstinenz eine Lebenseinstellung, eine Haltung ist, dass das etwas ganz anderes ist als eine Zeitlang nichts zu trinken. Wer eine Abstinenz beendet, ist für ihn ein ganz schwerer Eingriff ins Leben – ein Rückfall; wer eine Trinkpause beendet – das ist kein Rückfall, sondern er trinkt halt wieder weiter, auch wenn die Trinkpause zwei Wochen, zwei Monate oder zwei Jahre angedauert hat; dies muss man lernen zu unterscheiden. In der zweiten Workshop-Gruppe waren auch Vertreter einer Adipositas-Gruppe anwesend; hier war spannend, was bedeutet hier Abstinenz? Hier ist sehr klar geworden, dass eine Haltungs- und Einstellungsänderung sehr bedeutsam ist, hinsichtlich „das Essen gewinnt eine andere Qualität“. Man fängt an, anders zu leben. Der gemeinsame Nenner ist, dass man lernt, das Leben zu genießen.

**Herr Fleischman:** Es war sehr spannend und aufregend. Auch zu sehen, wer sich noch auf der „Ehrenrunde“ der Trinkpause befindet UND wie oft man denn eine solche machen kann.

#### **Stimmen aus dem Publikum:**

**Aus der Adipositas-Selbsthilfe:** Egal, ob Adipositas, Drogen, Alkohol; egal welche Sucht betreffend, ist doch der Nenner gleich: Wenn man aus der Sucht heraus kommt oder die Qualität verbessert, kann man erst wieder mal das Leben richtig genießen und sieht, wie

leicht das Leben wieder sein kann; und – ganz wichtig – sich selbst wieder lieben und achten lernt. Die Vorträge waren sehr gut und interessant, vielen Dank.

**Stimme aus Betroffenen-Sicht:** Die Sucht-Selbsthilfe hat sich weiterentwickelt. Man konnte sehr viel mitnehmen. Wir sind Experten in eigener Sache. Konfuzius sagt: Der Weg ist das Ziel. Ich als Guttempler sage: Das Tor zum Weg, geht nach innen auf.

## Workshop 2

### Dem Glück auf die Sprünge helfen? Nach der Krise dem Glück einen Platz geben

**Fr. Wagner:** Das Glück liegt auf der Straße und hat sich heute etwas verbreitet.

Wo liegt das Glück denn in der Selbsthilfe?

**Herr Marold:** Das Glück liegt weniger auf der Straße; aber es ist sehr reichhaltig in unseren Gruppen zu finden; und wir haben auch ganz kräftig daran geschmiedet.

Ich glaube, ich habe gerade noch einen kleinen Glücksaspekt kennengelernt:

Abstinenz als Wert an sich ist auch eine Facette, eine Schattierung von Glück.

„Auf die Sprünge helfen“ bedeutet so viel wie „In Gang setzen“ oder „Jemanden in Gang setzen“, vielleicht sogar auch Geburtshelfer spielen für etwas oder jemanden.

All das findet in verschiedenen Ausprägungen in unseren Selbsthilfegruppen statt.

In den Gruppenabenden wird nicht das Gegenteil von Glück, sprich nicht „Trägheit“ und nicht „Seelenfaulheit“ gelebt, sondern: in den Gruppenabenden passiert Austausch, wir stehen uns gegenüber, wir befassen uns damit, wie wir uns fühlen, wir führen einen ständigen Dialog – weniger als Zwiegespräch, sondern als Prozess, wir breiten unsere Erfahrungen voreinander aus und lernen dabei, stärken unsere Selbstheilungskräfte, die wir auch in der Gruppe kennenlernen können.

Durch ein gegenseitiges Feedback, durch die Befassung, durch die fast meditationsähnliche Auseinandersetzung mit unseren verschiedenen Problemen, gesundheitlichen Befindlichkeiten, Krisensituationen.

Das hilft uns allen.

Der Gruppenabend ist eine Gelegenheit, Glück zu schmieden.

**Fr. Wagner:** Glück liegt auch in der Schlichtheit und in der Präsenz; die Selbsthilfe arbeitet eher mit schlichten und einfachen Mitteln, nicht mit viel Geld und nicht mit viel Infrastruktur. Welche Schätze birgt die Selbsthilfe und welche Schätze gibt es vielleicht noch zu heben?

**Fr. Englisch:** Mancher wird vielleicht bedauert haben, da gewesen zu sein, denn jetzt ist die Welt anders. Eine leichte Beunruhigung ist durchgegangen. Verschiedene Gedanken haben sich breit gemacht; aber es stand ja auch im Titel – auf die Sprünge helfen.

Wünschen möchte ich Ihnen, dass Ihnen die Achtsamkeit erhalten bleibt, die ich auch sehr stark erlebt habe und dass vieles was vielleicht so manchmal durchkommt – der

Selbstbezug, die Selbstreferenz „Ich hab das selbst erlebt, ich weiß wovon die Rede ist“ – Wunsch, hier ein Zurücktreten zu lernen in eine Haltung von Würdigung der Situation.

**Stimmen aus dem Publikum:**

**Selbsthilfeaktive:** Ein großes Dankeschön an Frau Englisch. Frau Englisch konnte gutes Handwerkszeug an die Hand geben.

**Selbsthilfeaktive:** Ich habe hier insofern Glück gefunden, dass ich auch mich wahrnehme und mir für mich auch einmal Zeit schenke und nicht immer für Andere Zeit haben zu müssen – das gibt auch wieder Kraft für Andere. Vielen Dank.

**Herr Mickisch:** Ein Dankeschön an Frau Englisch:

Zitat von Herrn Watzlawick aus „Anleitung zum Unglücklichsein“:

„Glücklichsein ist hoffnungslos einfach!“

**Fr. Englisch:** Dankeschön für die Einladung. In Vorbereitung auf diesen Workshop habe ich drei Monate über Glück nachgedacht, von mir aus hätte ich das wohl nicht so ausführlich gemacht; deshalb auch ein Dank an die TeilnehmerInnen im Workshop für die Gespräche darüber.

Das war auch in der Tagung zu spüren – Kommunikation ist alles und alles ist nichts ohne Kommunikation.

Zusammengestellt von Daniela Meilhammer, SeKo Bayern