Roland Krombholz

Goetheweg 5

38871 Ilsenburg

Tel.Nr. 039462/88864

Email: [rolandkrombholz@hotmail.com](mailto:rolandkrombholz@hotmail.com) Ilsenburg, 10.10.2023

**Bericht zur Praxisbegleitung am 07.10.23 in Ilsenburg**

Ausrichter der Veranstaltung war die Blau-Kreuz Selbsthilfegruppe Ilsenburg.

!8 Freunde, einschließlich des Vortragenden Thomas Hänke waren anwesend.

Neben der Ilsenburger Selbsthilfegruppe nahmen 3 Gruppen aus Elbingerode, 2 Gruppen aus Wernigerode, die Freunde aus Sangerhausen, Quedlinburg, Halberstadt sowie aus Osterwieck teil.

Das Thema des Vortrags von Thomas Hänke war „ Die neue Unverbindlichkeit der Soziologie“.

Zur Tageslosung-Gott schenkt Gnade- nahm Thomas auch Bezug auf die 3 verschiedenen Aspekte:

Ich darf nicht mehr trinken, ich will nicht mehr trinken und ich brauch nicht mehr trinken.

Gott füllt unser Leben, damit wir den Dienst an und für andere leisten können.

Zum Thema

Das Alleinstellungsmerkmal unserer Arbeit ist der Bezug zum christlichen Glauben.

Selbsthilfegruppen haben sich verändert, wie die Gesellschaft insgesamt in den letzten 30 Jahren.

Wir leben in einer „Rund um die Uhr Gesellschaft“. Vor allem durch die Digitalisierung, besonders mittels Smartphone sind wir immer verfügbar. Dies führt oftmals zu Erkrankungen, wie zum Beispiel Burnout oder Depressionen. Laut den christlichen Geboten soll in der Woche ein Ruhetag eingelegt werden. Geschieht dies nicht, so ist es Sünde.

Der alltägliche Druck und der Stress, wie zum Beispiel die Arbeit im Mehrschichtsystem oder Arbeit auf Montage führen oft zu dauerhaften seelischen Erkrankungen, auch ist dadurch keine regelmäßige Gruppenteilnahme möglich.

Suchtkranke sind auch oftmals besonders anfällig für Depressionen. Der beginnende Herbst und besonders die Zeitumstellung werfen viele aus der Bahn. Dagegen helfen Licht, Luft, Aktivität und vor allem die Kommunikation in der Selbsthilfegruppe.

Durch die Arbeit im Mehrschichtsystem fehlt oftmals die gemeinsame Zeit, kein gemeinsamer Feierabend oder auch kein gemeinsames Wochenende.

Des Weiteren diskutierten wir sehr engagiert, was Online-Selbsthilfegruppen leisten können und was nicht? Abgesehen davon braucht es immer Freiwillige dafür, die solche Onlinemeetings organisieren und pflegen. Als Fazit wurde festgestellt, dass Präsenztreffen der Gruppenmitglieder durch nichts zu ersetzen sind. Allein das Berühren, der Blickkontakt und das in Augenscheinnehmen meines Gegenübers ist Balsam für die Seele.

Gerade in der letzten Zeit ist zu beobachten, dass der Trend vor allem bei jüngeren Leuten in Richtung Unverbindlichkeit geht, einhergehend mit Unverlässlichkeit.

Eine permanente Reizüberflutung, erzeugt durch die ständig fortschreitende Digitalisierung, erschwert den Kontakt zu jüngeren Menschen. Es ist schwierig die Jugend dort abzuholen. Und es kommt immer öfter zur Beeinträchtigung verbindlicher Mitarbeit.

Wir stellten uns die Frage, welche Angebote überhaupt noch funktionieren in unserer heutigen Leistungsgesellschaft. Die Belastung im Ehrenamt nimmt immer stärker zu. Daher ist eine innere Balance für jeden Einzelnen sehr wichtig. Was kann und darf ich mir zumuten?

Daher sind Gruppentreffen so wichtig. In der Runde habe ich Zeit zum Auftanken und zum Dazulernen. Sehr wichtig ist auch, dass die sogenannten „Platzhirsche“ lernen Aufgaben zu verteilen. Allerdings braucht es dann hierfür auch Bereitwillige, die diese Aufgaben übernehmen. Es geht ebenso darum, rechtzeitig Nachfolger für anstehende Aufgaben heranzuziehen. Leider haben viele die Meinung, ich mache nur mit, wenn es mir Vorteile bringt. (Konsumentenstatus= Unverbindlichkeit)

Mehr und mehr leben wir in einer Multioptionsgesellschaft mit einer nicht mehr überschaubaren Vielzahl verschiedener Lebensentwürfe. Diese Vielfalt ist zum Teil positiv, trägt aber auch viele negative Aspekte in sich.

Thomas Hänke beleuchtete ebenfalls das Thema Drogenkonsum. Hier ist zwar das Angebot von Substitution stark angestiegen, hingegen ist das Angebot, vor allem auch aus finanziellen Gründen, von Entwöhnungsbehandlungen stark gesunken. Für die Zulassung zur Substitution gibt es im Gegensatz zu früher kaum noch Bedingungen. (Unverbindlichkeit). Ein weiterer Punkt von Thomas war die Meinung einiger „Fachleute“ kontrolliertes Trinken sei möglich. Ja, aber nicht für uns, die wir abhängig erkrankt sind. Der Stoffwechsel im Gehirn hat sich irreparabel verändert!

Besonders wir als Suchtkranke brauchen auf Grund der vielen Verschiebungen in der Gesellschaft, einhergehend mit zunehmendem Werteverlust, ein stabiles Fundament! Leider gelten Vorschriften und klare Anweisungen in der heutigen Zeit als uncool. Viele unwichtige Streitthemen gefährden aktuell auch unsere Gemeinschaft.

Der Einfluss der sozialen Medien kann punktuell sehr hilfreich sein, ist aber auch gerade für uns Suchtkranke teilweise gefährlich. (hohes Suchtpotential)

Heutzutage kommen z.B. Antworten unverzüglich über Chats und man wird dadurch genötigt ohne große Überlegung sofort zu antworten. Dies kann zu Unüberlegtheit und irreparablen Fehlern führen.

Online-Plattformen können meist nur oberflächlich die Sehnsucht nach Anerkennung bedienen.

In der regen Diskussion wurde u.a. auch über das Thema Handy für Kinder ja oder nein, ab welchem Alter und Nutzung wie lange täglich, gesprochen.

Zum Abschluss ging Thomas nochmal auf wichtige Fragen, wie z.B. „Was können wir aus unserem Glauben heraus den Menschen vor Ort anbieten, das sie brauchen“, ein.

Wie kann ich Glauben leben, ohne ihn anderen überstülpen zu wollen? Auch hier führten unterschiedliche Ansichten bei uns zu einer emotional geprägten Diskussion.

Der christliche Glaube vermittelt uns ein wertebasiertes Fundament, welches uns in den Wirren unserer Zeit tägliche Wegweisung bietet mit der positiven Wirkung innerer Ruhe und seelischem Frieden für uns!

Roland Krombholz

Gruppenleiter BK-Selbsthilfegruppe Ilsenburg