|  |
| --- |
| Praxisbegleitung/ Gruppenleitertreffen |
| Ort: Wernigerode  Datum: 20.04.2024  **Zeitraum: 13:30 Uhr – 17:00 Uhr**  **Gesprächsleitung: Fredi Weidner**  Referent: Thomas Hänke  Protokollführer: Michael Keimling |

Zentrales Thema: „Zufriedene Abstinenz“

Am 20.04.2024 trafen sich Engagierte aus den Selbsthilfegruppen des Blauen Kreuzes aus mehreren Teilen des Harzes, um sich gemeinsam über das Thema „zufriedene Abstinenz“ auszutauschen. Mit von der Partie war Thomas Hänke, Bezugstherapeut des Diakoniekrankenhauses zu Elbingerode. Er machte es sich zur Aufgabe uns total begeisternd für dieses Thema zu ermutigen.

Zu Beginn der Veranstaltung gab Fredi jedem Gelegenheit sich über aktuelle Themen aus seinem privaten Umfeld und aus der Gruppe auszulassen. Hier stand das allgemeine Gruppenbefinden im Vordergrund. Auffällig war besonders, dass viele Gruppen momentan ein Problem mit der Altersstruktur innerhalb der Gruppe haben. Es stellte sich als äußerst schwierig vor, neuen „Nachwuchs“ für die Selbsthilfegruppen zu finden bzw. mit frischem Wind zu füllen. An dieser Stelle wurde appelliert, die Öffentlichkeitsarbeit des Blauen Kreuzes wieder zu stärken, um die Dynamik der Gruppen aufrecht zu erhalten. Ebenso berichten einige Gruppen darüber, dass sie sich im Moment in der Selbstfindungsphase befinden (Bestimmung neuer Gruppenleiter, stellv. Gruppenleiter, Gruppenorganisation usw.). Ansonsten gäbe es in den Gruppen nicht allzu sehr Veränderung, einige kommen dazu, andere gehen. Eine gewisse Gruppendynamik hat sich bei den meisten seid Jahren eingespielt.

Im Anschluss sind wir direkt ins Thema der zufriedenen Abstinenz eingestiegen. Wir klärten gemeinsam den Begriff der „Sucht“ und das Gegenstück dazu der „Abstinenz“. Gemeinsam stellten wir in einer offenen Runde fest, wie paradox doch diese Krankheit ist und untermauerten unser Empfinden zur zufriedenen Abstinenz. Zielgerichtet konnten wir feststellen, dass es mehrere zufriedenstellende Möglichkeiten und Strategien für eine gesunde Lebensweise ohne Suchtmittel gibt. Mit all den Erfahrungen, die die Teilnehmer aus ihrem Leben mitbringen konnten, ergab sich eine super Gesprächsrunde mit reichlich Zusammenarbeit. So konnte jeder Teilnehmer individuell für sich seine Stärken und Schwächen festlegen, die ihm sein Leben lang begleiten. Durch Thomas seine fachliche Kompetenz, was es überhaupt bedeutet zufrieden abstinent zu leben, ergaben sich für den einen oder anderen obendrein noch vielfältige Alternativen, die jedermann mit in seine Gruppe als Motivation für den „Nachwuchs“ einbringen kann.

Auch hier zeigte sich besonders das „Miteinander“ und wie wichtig die „Gemeinschaft“ doch ist. Wir alle sind ein Leben lang geprägt von dem Krankheitsbild der Sucht. Ich persönlich sehe dieses Gemeinschaftsgefühl als hochanrechenbare Sozialkompetenz jedes Einzelnen. Wir haben es erkannt, dass wir mit unserem Gefühlen und Gedanken nie alleine sein müssen und unseren Gemütszustand stets aufrecht erhalten können.

In einer wunderbaren Grafik erklärte uns Thomas gegen Ende des Seminars den Zusammenhang zwischen Verstand, Wille und Gefühlslage unseres Gehirns. Es war wirklich beeindruckend zu sehen welche Rolle dabei das Suchtmittel spielt, wie wir diesen Bann durchbrechen können und uns Möglichkeiten erschaffen die Abstinenz in zufriedener Weise aufrechtzuerhalten. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an Thomas, dass er sich diesen Samstag die Zeit genommen hat, um seine Erfahrungen mit uns, in so aktiv, kreativer Form zu teilen.

Des Weiteren ein großes Dankeschön an die Organisatoren dieses Seminars, die uns mit reichlich Essen und Trinken versorgt und den Raum des BK Wernigerode zur Verfügung gestellt haben.

Danke auch an alle Teilnehmenden für euer Kommen und den tollen Informations- austausch.

Ich wäre nicht ich, wenn zu guter Letzt ein Zitat fehlen würde 😊

***Zufriedenheit und Glück sind nichts,***

***was fertig geliefert wird.***

***Sie entstehen durch dein eigenes Handeln.***

**-Dalai Lama-**

Michael Keimling

Blaues Kreuz Sangerhausen