

Lichtblick

4/18

CARITAS REGIONAL
FÜR MENSCHEN IN
MANNHEIM

IMPRESSUM

Herausgeber:

Caritasverband Mannheim e.V.
B 5, 19a

68159 Mannheim

Telefon (06 21) 1 26 02-0

Telefax (06 21) 1 26 02-88

E-Mail: info@caritas-mannheim.de

Internet: www.caritas-mannheim.de

Redaktion: Gabriela Crisand (gabriela.crisand@caritas-mannheim.de)

Gestaltung: Julia Koch

DR. ROMAN NITSCH
Vorstand
Caritasverband Mannheim



Liebe Leserinnen und Leser,

in diesem Lichtblick geht es um Selbsthilfe. Hilf dir selbst, sonst hilft dir keiner? Nein, genau das ist nicht gemeint! Selbsthilfe bedeutet vielmehr Solidarität unter und mit Menschen, die von Krankheit, Behinderung oder Benachteiligung betroffen sind. Wer selbst von einem Schicksalsschlag betroffen ist, weiß am besten, wie sich das anfühlt und kann sich in andere hineinversetzen. Vielleicht hat er selbst schon Wege gefunden, gut damit umzugehen, und kann diese Erfahrung weitergeben. Aber allein schon die Erkenntnis, nicht alleine dazustehen, die Unterstützung einer Gruppe zu erfahren, kann helfen. Neuen Mut schöpfen, hilfreichen Rat bekommen, Rückschläge überwinden: Das charakterisiert die Erfahrungen in der Selbsthilfe.

Die Selbsthilfebewegung ist in den letzten Jahrzehnten im Gesundheitssektor immer wichtiger geworden. Sie stellt keine Konkurrenz zur fachlichen Behandlung dar, sondern eine Ergänzung. Deutlich wird das bei uns im Caritasverband Mannheim an Selbsthilfegruppen für suchtkranke Menschen und ihre Angehörigen. Sie motivieren Betroffene, die professionelle Hilfe unserer Suchtberatung in Anspruch zu nehmen, und tragen wesentlich zur Stabilisierung eines suchtmittelfreien Lebens bei. Gleichzeitig nutzen sie die Dienste der Suchtberatung zur eigenen Fortbildung und Unterstützung. Ähnliche Beziehungen gibt es zwischen der Erziehungsberatungsstelle und Selbsthilfegruppen, die sich mit Entwicklungsbeeinträchtigungen bei Kindern befassen. Gerne unterstützt der Caritasverband diese Initiativen.

Die Selbsthilfe lebt vom ehrenamtlichen Engagement. Sie braucht Menschen, die für sich und andere etwas tun wollen; nicht zuletzt solche, die sich für die Gruppenleitung in die Verantwortung begeben und dafür Zeit und Kraft investieren. Dieses Engagement ist für die Gesellschaft insgesamt wertvoll. Denn Selbsthilfeorganisationen tragen dazu bei, dass Betroffene nicht vergessen werden, dass durch gelebte Solidarität ein Stück mehr Menschlichkeit wirklich wird.

R. Nitsch

II

KREUzbUND

„Bei uns ist jeder willkommen“



Im Februar 2018 wurde Hans-Peter Roos (Mitte) für sein unermüdliches ehrenamtliches Engagement mit dem Stiftungsbaum der Kreuzbund Stiftung im Bistum Mainz geehrt.

Reden, zuhören, unterstützen, stärken heißt es in den acht Selbsthilfegruppen, die der Kreuzbund anbietet. Rund 80 Mitglieder treffen sich regelmäßig in den Räumlichkeiten der Caritas. „Bei uns ist jeder willkommen, wir sind offen

und ohne Vorurteile“, betont Hans-Peter Roos, Sprecher der Kreuzbund-Arbeitsgemeinschaft Mannheim. Suchtkranke und Angehörige treffen sich in unterschiedlichen Gruppen, die regelmäßig an bestimmten Wochenta-

gen stattfinden. „Die meisten Gruppen haben den Schwerpunkt Alkoholsucht, es trifft sich eine Gruppe mit pathologischer PC-Sucht, und es gründete sich eine Gruppe suchtabhängiger Mütter“, sagt Roos zum aktuellen Stand.

Neben einem Newsletter mit aktuellen Infos wie Seminarangeboten, Vorträgen und Schulungen gibt es Angebote zur Freizeitgestaltung. Die Gruppen sind unterschiedlich groß und ähneln sich im Ablauf. Nach einer Einführungsrunde und offener Gesprächsrunde bei Kaffee kristallisiert sich oft ein spezielles Thema für den Abend heraus.

„Da geht es mal um die Jobsuche, familiäre Probleme oder Nachbarschaftstreits, aber auch den Druck, den die Sucht auslöst, oder Rückfallrisiken“, beschreibt Roos. „Jede Gruppe entwickelt sich individuell und bietet je nach Bedarf Aktivitäten an“, berichtet er. Es gibt eine Laufgruppe, die regelmäßig joggt, sowie Angebote zu Motivationstrainings und positivem Denken.

KONTAKT:

HANS-PETER ROOS

TELEFON: 0621 / 4 84 23 88

SUCHTFREI@KREUzbUND-MANNHEIM.DE

WWW.KREUzbUND-MANNHEIM.DE

VERITAS

Schutz und Achtsamkeit gegen Rückfälle

Veritas – das steht für Vertrauen, Ehrlichkeit, Rehabilitation, Integration, Trockenheit, Aktivität und Selbstsicherheit. Die Selbsthilfegruppen bieten ein Forum für Menschen mit Suchtproblemen und deren Angehörige, speziell für Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit.

„Die Gruppenmitglieder suchen Austausch, Rückhalt und Kontinuität“, berichtet Jens Vogel, Sprecher und einer der Leiter der Veritas in Mannheim. Manche aktiven Mitglieder seien bereits seit 16 Jahren dabei. Die Gruppen bieten einen geschützten Rahmen, „in dem man

über alles sprechen kann, verstanden wird, aber auch Kritikfähigkeit übt. Und für manche bietet die Gruppe auch nur eine Station auf dem Weg in die zufriedene Abstinenz“, erklärt Vogel.

Wichtigste Aufgabe und Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, sich gegenseitig zu schützen, obwohl man die Achillesferse der anderen genau kennt. Achtsamkeit steht hoch im Kurs, „gerade wenn ein Mitglied Gefahr läuft, in alte Muster zu verfallen.“ Gemeinsame Aktivitäten und passgenaue Seminare stärken den Zusammenhalt und das Vertrauen. Die Gruppe besteht seit 2003, und die rund

18 Mitglieder treffen sich einmal die Woche. Die Teilnahme ist flexibel gehalten, denn jeder darf auch mal eine Auszeit in Anspruch nehmen.

Die Gruppe trifft sich in den Räumen der Caritas in D 7, 5 und bietet dort regelmäßig Seminare mit Therapeuten an, die helfen, das Leben zu stabilisieren. Ziel ist es, ein zufriedenes und dauerhaft abstinentes Leben zu führen.

KONTAKT:

JENS VOGEL

TELEFON: 0157 / 57941720

SHG.VERITAS.MANNHEIM@WEB.DE

Pfeiler für ein suchtfreies Leben

Wenn sich Selbsthilfe und professionelle Beratung ergänzen, ist die Perspektive am besten

Selbsthilfegruppen haben im Bereich der Suchtberatung bei der Caritas eine lange Tradition. Das geht bis in 19. Jahrhundert zurück: 1889 wurde der Deutsche Guttempler-Orden in Flensburg gegründet, Vorläufer der Selbsthilfegruppen heute.

„Seit jeher steht das christliche Leitbild als Motiv im Vordergrund“, sagt Thomas Wenz, Leiter der Suchtberatung des Caritasverbands Mannheim. Es gehe darum, den Hilfesuchenden nahe zu sein und diese zu unterstützen, wieder ein selbstbestimmtes Leben zu führen. „In den 1960er Jahren wurde die Suchthilfe professionalisiert und hat neue Formen angenommen“, beschreibt er und nennt Stichworte wie Industrie- und Elendsalkoholismus, die durch die schrecklichen Arbeitsbedingungen verursacht wurden.

Ende der 1960er Jahre etablierten sich professionelle Hilfen und Leistungen wie zum Beispiel Krankenkassen und Fachkliniken. „Bis dahin hatten sich primär die Mitarbeitenden der Kirchen der Not der Menschen angenommen“, so Wenz. So trafen sich Menschen, die ein Problem mit Alkohol hatten, in Gruppen. Sie hatten die gleichen Themen und wollten sich gegenseitig darin unterstützen, ein Leben ohne Alkohol zu führen.

Während früher noch Hausbesuche und Einzelarbeit in den Familien an der Tagesordnung waren, versucht heute der Gruppenverantwortliche der Selbsthilfegruppe, die neuen Teilnehmerinnen und Teilnehmer einzubeziehen. „In der Regel haben wir schon Kontakt zu den Personen, während sie noch zur Entgiftung in der Klinik sind.“

Es geht vorwiegend zunächst um Motivationsarbeit. Die Mitarbeitenden der Suchtberatungen gehen abwechselnd alle drei Wochen in die Krankenhäuser



Gemeinsam fällt es leichter, von der Sucht loszukommen.

und auf die Entgiftungsstation im Zentralinstitut für Seelische Gesundheit und stellen sich vor, knüpfen erste Kontakte und informieren über den weiteren Verlauf und diverse Hilfeleistungen.

„So wie der Mensch im Leben auf zwei Beinen steht, ist es auch bei der Suchtberatung“, überträgt Thomas Wenz das Bild auf die professionelle Hilfe und Selbsthilfe, die einander ergänzen. Die Statistik zeigt, dass Hilfe, die auf diesen beiden Pfeilern ruht, die größte Chance darstellt, ein suchtfreies Leben zu führen. „Der stationäre Aufenthalt in einer Reha-Klinik und die ambulante Hilfe ergeben die Basis für eine professionelle Unterstützung“, so Wenz.

In der Selbsthilfegruppe erkennen die Betroffenen Perspektiven, wie man das Leben ohne die Sucht schaffen kann, und bekommen einen neuen Blick auf die Dinge. In Mannheim gibt es jede Woche

ein Gruppenangebot und seit neuestem auch eine Vormittagsgruppe, die sich vor allem an Mütter richtet, da die Kinder dann entsprechend versorgt sind.

Grundsätzlich geht die Teilnehmerzahl in den Selbsthilfegruppen zurück. „Die Menschen möchten sich nicht mehr gerne verpflichten oder langfristig binden“, erklärt der Suchtexperte und sieht vor allem auch Themen wie Bequemlichkeit und Belastbarkeit als Gründe.

Selbsthilfegruppen brauchen unterschiedliche Strukturen, es muss offene Informationsgruppen, aber auch geschlossene Gruppen geben, da sie andere Themen und Fragestellungen behandeln. Als seine Aufgabe sieht der Suchtberater es an, sich regelmäßig bei den ehrenamtlichen Leiterinnen und Leitern der Selbsthilfegruppen zu bedanken und für eine fortwährende Vernetzung in diesem Bereich zu sorgen.

Das Chaos in den Griff bekommen

Der Verein SeHT Rhein Neckar e.V. bietet Gesprächsgruppen und Vorträge zu ADHS

Leon hört nicht zu, platzt oft dazwischen, ist ungeduldig und kann sich nur schwer an Regeln halten. So wird er gerade in der Schule schnell zum Störenfried abgestempelt, und auch zu Hause hilft gutes Zureden nur wenig. Bei ihm wurde das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADHS) diagnostiziert – eine Diagnose, die auch ein Stigma ist. Lehrer, Trainerinnen, Freunde und Eltern wissen oft nicht, wie sie sich richtig verhalten sollen.

„Als einfühlsam und waghalsig erlebe ich die Kinder“, beschreibt Birgit Zachert junge Menschen mit ADHS. Sie ist Lehrerin geworden, um ihren Sohn und das schulische Umfeld besser verstehen zu lernen. „Auch wenn man zwischen den Stühlen sitzt, muss man nicht allein sein“ – so lautet das Motto von SeHT Rhein Neckar e.V. (Selbständigkeits-Hilfe bei Teilleistungsschwächen).

„Unser Verein unterstützt bei Teilleistungsschwächen, Wahrnehmungsstörungen und beim Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom“, erklärt Roland Zachert, der seit 2003 Vorsitzender von SeHT Rhein Neckar ist. Angeboten werden Fachvorträge, Informationsveranstaltungen und ein ADHS-Gesprächskreis. Geplant ist, künftig eine Jugendgruppe anzubieten, wie es sie bereits in der Vergangenheit gab.

Der ADHS-Gesprächskreis ist eine reine Selbsthilfegruppe für Angehörige und Betroffene, die sich regelmäßig trifft. Immer wieder kommen neue Teilnehmende in die Gruppe. „Oft gibt es vorher Telefonate, und die Interessenten holen sich Infos über das Internet“, berichtet Birgit Zachert.

Häufig wächst der Leidensdruck von Eltern, wenn die Kinder Probleme in der Schule haben. Für die Jugendlichen wird es schwierig, wenn es zum Übergang von der Schule in den Beruf kommt. „Hierfür



Als unruhig und waghalsig werden Kinder mit ADHS von ihrer Umwelt erlebt.

haben wir das Angebot ‚Jobpate‘ entwickelt“, fügt Birgit Zachert hinzu. Die Jobpaten geben Hilfen und Unterstützung bei der Suche nach einem Ausbildungs- oder Arbeitsplatz.

In Veranstaltungen von SeHT wird versucht, den Ursachen und Auswirkungen auf den Grund zu gehen, wie man dem Problem wirkungsvoll begegnen und das Chaos des Alltags in den Griff bekommen kann. „Die Selbsthilfegruppe lädt ein, sich mit den Erfahrungen, Ängsten und Nöten im Umgang mit diesen besonderen Menschen auszutauschen“, erklärt Birgit Zachert. In erster Linie gehe es darum, sich gegenseitig Hilfe zu leisten.

„Mobbing in der Schule – Tipps für Eltern und Lehrkräfte“ oder „Der ganz normale Wahnsinn – Pubertät und Adoleszenz“ sind Themen, mit denen sich Betroffene befassen. „Wir laden zu solchen Vorträgen ein und veranstalten Fachtage“, berichtet

Roland Zachert und nutzt dafür gerne den großen Saal im Haus der Caritas.

Die Vorteile der Selbsthilfegruppen sieht Birgit Zachert vor allem darin, gehört zu werden und das ganz ohne Wertung. So kann auch das Internet den persönlichen Austausch nicht ersetzen. „In der Selbsthilfegruppe finden sich Ansprechpersonen. Das ist hilfreich und gut, aber wir versuchen auch, gesellschaftlich etwas zu bewegen“, sagt sie. Für die Zukunft hofft sie auf mehr Professionalität in allen Bereichen und eine gute Zusammenarbeit zwischen Schule, Ausbildungsbetrieben, Ärztinnen und Therapeuten.

KONTAKT:
SEHT RHEIN-NECKAR E.V.
ROLAND ZACHERT
TEL. 06202 / 1 78 12
SEHT-HD@GMX.DE
WWW.SEHT-HD.DE