

# Selbstdarstellung



Stand April 2017



### Selbstdarstellung von Return Suchtselbsthilfe e. V. Dortmund

Wichtig ist an dieser Stelle, dass wir für die süchtigen Menschen und für die Angehörigen da sind. Sucht ist eine Familienkrankheit und betrifft Familien- und Freundeskreise. Sie macht auch vor dem beruflichen Miteinander nicht halt. Unser Bestreben ist es, ohne Vorwürfe, aber mit Verständnis Brücken zwischen den Betroffenen und Angehörigen zu bauen. Wir wollen versuchen, Vorurteile abzubauen und Verständnis aufzubauen.

Mit diesen Ausführungen wollen wir Ihnen

- a) einen Einblick in unsere Philosophie der Suchtselbsthilfe,
- b) einen Rückblick auf unsere bisherige Arbeit und a) und b) gehen fließend über
- c) vor allem einen Ausblick auf unsere zukunftsorientierte Arbeit; vielleicht auch auf unsere Visionen geben

In 2015 hat der Verein mit seinen nunmehr 12 Selbsthilfegruppen erstmals das Stadtgebiet von Dortmund verlassen. Wir gründeten in Duisburg eine neue, moderierte Gruppe. Ferner sind Gruppen in Lünen und Unna vorhanden.

#### Einblick in unsere Philosophie der Suchtselbsthilfe:

Return Suchtselbsthilfe e. V. Dortmund wurde am 19.12.2009 gegründet, da wir festgestellt haben, dass die Suchtselbsthilfe, die wir in einer anderen Organisation kennengelernt hatten, nicht unseren Ansprüchen einer modernen Selbsthilfe entsprach. Wir sind ein „freier Selbsthilfeverein, der als „Gastmitglied“ dem Diakonischen Werk angeschlossen ist.



Ausrichtung nach Suchtarten: Ich, Wolfgang Ullrich, (Vorsitzender, Mitbegründer des Vereins und Verfasser dieses Konzeptes) lebe seit 22 Jahren alkoholfrei und habe mich in vielen Jahren Suchtselbsthilfe mit diesem Thema u. a. auch als Moderator (Gruppenleiter) von Selbsthilfegruppen beschäftigt. Seminare zum Thema Sucht wurden von mir erstellt und durchgeführt.

In der Suchtselbsthilfe, mit dem Schwerpunkt Alkohol, wird immer wieder die Meinung vertreten, „wir können nur Alkohol“. Mit den anderen stofflichen Süchten kennen wir uns nicht aus. Hier vertritt unser Verein eine andere These.

Wir „können“ alle stofflichen Süchte, da der Weg in die Sucht nicht das Suchtmittel, sondern u.a. der falsche Umgang mit sich und seinen Gefühlen ist. Wenn wir diese These verinnerlichen, können alle „Suchtstoffe miteinander reden“. Wir glauben, dass wir mit dieser Ausrichtung vielen Menschen die Hilfe suchen erst die Hilfe geben können, die sie benötigen.

Seit 2013 besteht unsere Gruppe für **Menschen mit Essstörungen**. Diese Gruppen besteht neben unseren 11 Gruppen für Menschen mit stofflichen Süchten. Essstörungen sind sicherlich nicht der klassische Bereich der Suchtselbsthilfe,



### 3. Seite der Selbstdarstellung Return e. V. Dortmund –Stand April 2017-



da die „Stofflichkeit“ nicht unbedingt gegeben ist. Aber dies zeichnet gerade unseren Verein aus, der immer wieder neue Wege geht und alte Selbstbeschränkungen überwindet. Diese Gruppe wird durch eine ehemalige Betroffene moderiert und trifft sich wöchentlich. Hier sind Angehörige und Betroffene in einem offenen Dialog.

Hilfestellung geben: Ich selber habe es in diversen Selbsthilfegruppen erlebt, dass die Menschen, die bereits eine längere Abstinenz erfahrung hatten, den Hilfesuchenden klarmachen, dass „man“ sich nur an den Menschen orientieren müsse, die bereits seit vielen Jahren keine Suchtmittel zu sich nehmen. Dieser Weg „muss“ ja der richtige Weg sein, da er bei dieser Person erfolgreich ist. Wir als Verein lehnen eine solche Aussage und Einstellung ab. Die Menschen, die zu uns kommen, wollen wir nicht auf dieses Minimum reduziert. Wir versuchen den Menschen in unseren Gesprächsrunden Mut zu machen

- sich selbst auszuprobieren
- sich ihrer eigenen Stärken bewusst zu werden
- sich ihren (vermeintlichen) Schwächen zustellen und sie als ein Teil von sich selbst zu erkennen, zu bearbeiten und zu akzeptieren
- der Aufbau neuer Kontakte und Erneuerung bestehender Kontakte wird durch uns unterstützt

Wir erläutern den Gruppenmitgliedern, die durchaus auch verzweifelt und mit wenig Hoffnung zu uns kommen, dass sie den ersten Schritt auf ihrem Weg geschafft haben. Durch diese sehr persönliche Ansprache und der Wertschätzung jedes einzelnen Menschen können wir die Hilfe geben, auf die diese Menschen ein Anrecht haben.

Unser Gruppensystem: In vielen Selbsthilfegruppen sitzen Gruppenmitglieder mit sehr unterschiedlichen Abstinenzzeiten zusammen. Es ist die Regel, dass Betroffene, die erst wenige Wochen keinen Alkohol trinken mit Teilnehmern, die schon Jahrzehnte trocken sind zusammensitzen. Da diese Teilnehmer sehr unterschiedliche Bedürfnisse haben, hat unser Verein ein dreistufiges Entwicklungsschema entwickelt.



Wir unterscheiden unserer Gruppen nach 3 Kriterien:

1. moderierte Startergruppen: Diese werden von Moderatoren begleitet. Abstinenzzeiten in der Regel bis zu einem Jahr. Diese Gruppen haben eine höhere Fluktuation und beschäftigen sich mit den Grundlagen des Themas.
2. moderierte Gruppen mit Abstinenz erfahrung: In der Regel geht die Gruppe unter 1. nach ca. 1 bis ½ Jahren in diese Gruppenform über. Der Zulauf zu dieser Gruppe wird verringert und das Vertrauen in der Gruppe gestärkt. Diese Gruppe beschäftigt sich mit weiterführenden Themen.
3. nach einem weiteren Jahr zieht sich der Moderator aus der Gruppe zurück. Diese Gruppe arbeitet nun Eigenverantwortlich.

#### 4. Seite der Selbstdarstellung Return e. V. Dortmund –Stand April 2017-



Um dieses Konzept erfolgreich umzusetzen, veranstalten wir im Verein Wochenend- und Tagesseminare für die Gruppenteilnehmer, die sich mit den Hintergründen der Gruppendynamik, der Gesprächsführung und den veränderten Lebensinhalten der Gegenwart und Zukunft beschäftigen.

Fortbildungsveranstaltungen (intern/extern) für unsere Moderatoren sind selbstverständlich.

Wir sind mehr als „Stuhlkreis“: Das übliche Klischee eines Selbsthilfevereins in der Öffentlichkeit ist der Stuhlkreis. In dem sitzen die Menschen und reden über ihre Suchtproblematik. Häufig ist mit diesem Stuhlkreis auch die Arbeit an sich selbst und dem Thema beendet. Menschen mit Suchtproblemen haben aber auch in den Jahren, in denen sie Ihre Sucht ausgelebt haben, die Fähigkeiten soziale Kontakte zu schaffen und zu pflegen verloren. Aus diesem Grund haben wir, u. a. gemeinsam mit der Diakonie Dortmund, attraktive Angebote der Freizeitgestaltung geschaffen. Von uns wurden seit 2012 folgende Angebote gestartet:

- Geführte Radtouren durch Dortmund-gemeinsam mit dem ADFC (Allgemeiner Fahrradclub Deutschland) und der Diakonie Dortmund- 14tägig
- Tanzworkshops (gemeinsam mit der Fachstelle Sucht der Diakonie Dortmund)
- In den Wintermonaten 14tägiges Kegeln
- Alkoholfreie Discoververanstaltungen -zurzeit pausierend-
- Shaken von alkoholfreien Cocktails auf Kirchen- und Schulfesten
- Kochkurse „alkoholfreie Küche“ -bei Bedarf-
- Mal- und Klangschalenkurse
- Weitere Aktivitäten siehe unter Vorhaben in 2016

Junge Menschen in der Selbsthilfe: Statistisch gesehen ist die Suchtselbsthilfe überaltert. Dies liegt zunächst an der Entwicklung der Krankheit Alkoholismus. Ein Alkoholiker hat in der Regel einen längeren Leidensweg des Trinkens hinter sich, bis er die Erkenntnis hat, dass es so nicht weitergehen kann. Aus diesem Grund ist der Start in ein Leben ohne Alkohol häufig erst ab Mitte 40 begonnen worden. Wenn nur für diese Menschen die Angebote in der Selbsthilfe offengehalten werden, fallen die jüngeren süchtigen Menschen (auch mit anderen Suchtstoffen) durch das System der Suchtselbsthilfe. Unter Kenntnis dieser Tatsache haben wir bei Gründung des Vereins sofort sehr viel Energie darauf verwandt junge, süchtige Menschen zu erreichen. Wir haben eine Selbsthilfegruppe (zumindest in Umkreis von Dortmund einmalig) geschaffen, deren Durchschnittsalter unter 30 Jahre liegt.



Auch in diesem Bereich haben wir durch eine Gemeinschaftsaktion außerhalb der Gruppe Anreize für ein suchtfreies Leben geschaffen. Hier haben wir mit Aktionspartnern Radtouren, Veranstaltung im „Kletterwald“ und an der „Kletterwand“ durchgeführt. Die Menschen sollen zu der Überzeugung kommen, dass es sich lohnt, ein suchtfreies Leben zu führen. Diese Aktivitäten sind ebenfalls mittel- und langfristig konzipiert.

Präventionsarbeit: Bei der Gründung des Vereins war uns bewusst, dass es schwer ist, Menschen, die in den Brunnen der Sucht gefallen sind, aus diesem wieder herauszuholen. Aus diesem Grund haben wir gleich beim Start beschlossen, dass ein Teil unserer Energie auch in die Präventionsarbeit gehen

## 5. Seite der Selbstdarstellung Return e. V. Dortmund –Stand April 2017-



soll. Wir haben in den 6 Jahren unseres Bestehens in Dortmund ein enges Netzwerk zu Schulen aufgebaut. Durch die persönliche Ansprache der Lehrer und Fördervereine konnten wir in den Schulen bereits diverse Aktionen durchführen und auch bei den Schülern erreichen, dass über das Thema nachgedacht wird. Hier unser bisheriges Aktivitäten-Spektrum:

- Diskussionsrunden mit Vereinsmitgliedern in den Klassen; teilweise durch PowerPoint Präsentationen, Rauschbrillen und weiteren Hilfsmitteln unterstützt.
- Aufführung eines Theaterstückes „Alkohohölle“ durch das Theaterspiel Witten. Zielgruppe in der Regel die gesamten 8. und/oder 9. Klassen in Schulen. Anschließende Diskussion mit Vereinsmitgliedern in den einzelnen Klassen unter Einbindung der Lehrer.
- Theaterworkshop (mit Theaterspiel) zum Thema Sucht und Umgang mit sich und anderen. Theaterstück wurde von der Klasse selbst geschrieben und nach 2-tägiger Arbeit im Kreis der anderen Klassen erfolgreich aufgeführt. Durch dieses sehr zeitaufwändige, aber auch sehr kostenintensive Projekt, konnten wir erreichen, dass sich diese jungen Menschen sehr intensiv und „hautnah“ mit dem Thema beschäftigt haben. Ich selber habe in diesem Bereich immer wieder durch meine Lebenserfahrung Anregungen geben können.



Diese Aktionen werden teilweise durch die Fördervereine der Schulen mit unterstützt. Sind aber sonst durch uns als Return finanziert. Solange wir es finanziell als Verein „stemmen“ können, darf Prävention am Geld nicht scheitern.

Kinder suchtbelastet Familien: Erstmals haben wir im Februar 2013 10 Kinder zwischen 3 und 12 Jahren und die Mütter auf Kosten unseres Vereins auf einen Ponyhof in der näheren Umgebung für ein Wochenende eingeladen. Die Kinder sollten Freude haben und sich mit gleichaltrigen an den Tieren erfreuen und reiten.



Mit den Begleitpersonen, in der Regel die Mütter, die ein Suchtproblem haben, diskutieren wir über das Verhältnis Mütter und Kinder. Vereinsmitglieder, in diesem Fall auch Mütter, erzählten über ihr Leben und die Veränderung im Verhältnis zu ihren Kindern. Dr. Reymann (Chefarzt LWL-Klinik Dortmund und Wolfgang Ullrich –Vorsitzender von Return-) diskutierten mit den Müttern zum Thema „Kinder suchtbelasteter Familien“. Insbesondere von den Kindern wurde der Wunsch an uns herangetragen dieses Wochenende jährlich zu wiederholen. In 2015 konnten wir durch eine Spende der Sparkasse Dortmund wieder 28 Personen (davon 8 Mütter) auf den Hof einladen.

Unsere Netzwerke: Wie schon angerissen sind wir in Dortmund eng mit den professionellen Institutionen wie Diakonie, Caritas, Paritätischer Wohlfahrtsverband, LWL-Klinik etc. vernetzt. In den regionalen Suchtstationen in **allen** Dortmunder Kliniken stellen wir Return und die Suchtselbsthilfe den Patienten vor, damit eine neue Lebensperspektive reifen kann. In diversen überregionalen Suchtkliniken (Hörstel, Bad Essen, Tönisstein, Castrop-Rauxel, Hemer, Brilon-Wald, Dormagen, Bad Fredeburg etc.) stellen wir die Arbeit unseres Vereins vor.



### **Ausblick auf unsere Aktivitäten in 2017 und darüber hinaus**

Aus- und Weiterbildung unserer Moderatoren: Ein großer Teil unserer Selbsthilfegruppen wird von Vereinsmitgliedern moderiert und geleitet (in der Regel 2 für eine Gruppe). Dadurch ist in den Gruppenabenden Struktur gesichert. Neben der Diskussion über die Ereignisse des täglichen Lebens sollen sich die Gruppenmitglieder auch weiterentwickeln können. Um dies fachlich kompetent durchzuführen, werden unsere Vereinsmitglieder besonders geschult. Seit 2013 haben wir mit Unterstützung der Krankenkassenförderung, aber auf Kosten des Vereins, bereits 18 Vereinsmitglieder zu Suchtkrankenhelfern ausbilden lassen. Interne Schulungen in der Vergangenheit und Zukunft runden das Fachwissen unserer Moderatoren ab. Diese vereinsinterne Ausbildung wurde in 2016 professionalisiert. Weitgehende Ausbildungsmaßnahmen an Samstagen und an Wochenenden werden unsere Moderatoren und Gruppenmitglieder weiter in der Gruppenarbeit und in der persönlichen Entwicklung verändern.

Fortführung unserer Präventionsarbeit: Auch in diesem und den nächsten Jahren wollen wir wieder viel Energie in die Arbeit in Schulen investieren. Der Grundstein für eine erfolgreiche Arbeit mit jungen Menschen wurde gelegt. Die Schulen „ziehen“ mit, die Fördervereine unterstützen unsere

Arbeit. Nun wollen wir auch mit den Eltern in einen Dialog eintreten. Eine Aussage im Bereich der Prävention ist uns sehr wichtig:

**Es geht nicht darum, die jungen Menschen von der Abstinenz zu überzeugen. Unser Ziel ist es, das diese jungen Menschen einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol erlernen und ausüben.**

Aktivitäten außerhalb der eigentlichen Gruppenarbeit: Unserer Gruppen- und Vereinsmitglieder werden angehalten ihre Wünsche für weitergehende Aktivitäten zu benennen und sich für die Umsetzung aktiv einzusetzen. Die notwendigen finanziellen Mittel werden durch den Verein dargestellt.

Öffentlichkeitsarbeit: Häufig wird das Thema Sucht in die „Schamecke“ geschoben. Vielleicht „tut man“ etwas dagegen, aber wir reden nicht drüber. Diese, leider sehr verbreitete Einstellung, steht einem Genesungsprozess im Weg. Wer nicht zu sich und seiner Krankheit stehen kann, wird es sehr schwer haben, ein zufriedenes Leben zu führen.

Aus diesem Grund haben wir in der Vergangenheit den Kontakt zu den Medien stark forciert und werden dies auch in der Zukunft weiterführen. Wir wollen der Sucht ein Gesicht geben und sie aus der Anonymität herausholen. Wir wollen regionale Podiumsdiskussionen zum Thema durchführen. Wenn es sich ermöglichen lässt, mit prominenten Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens, die auch möglicherweise selbst Suchterfahrung haben/hatten (Buchlesung Ulli Borowka war ein Anfang).

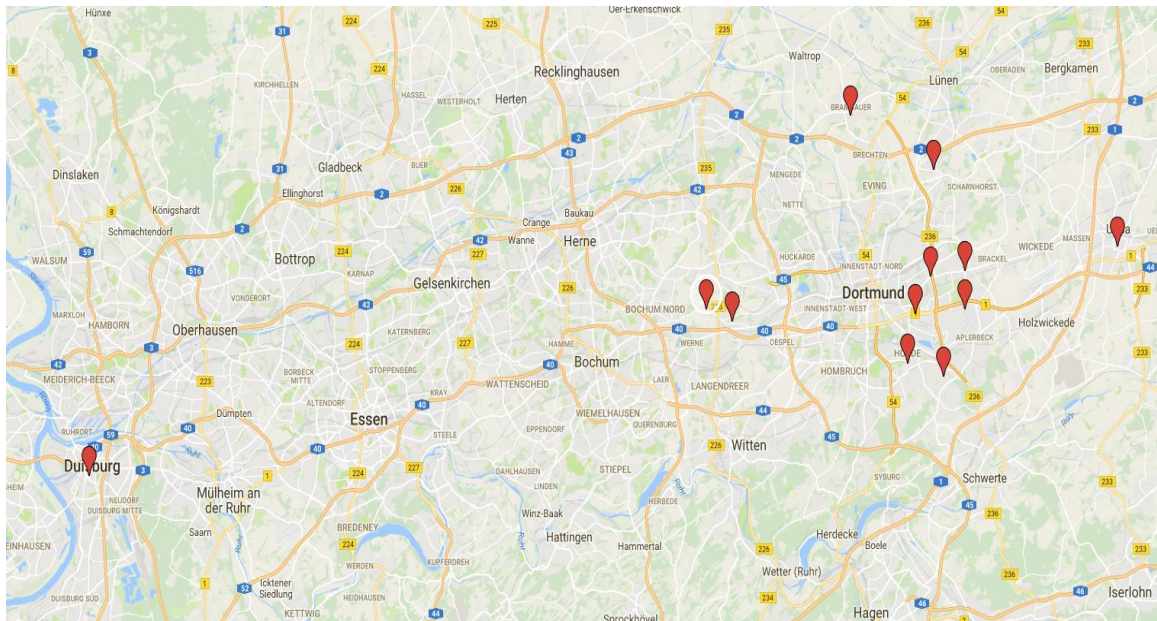
Diverse Fernsehberichte sind bereits über unsere Arbeit regional veröffentlicht worden (siehe auch YouTube <http://www.youtube.com/user/ulli220753?feature=mhee>).

Durch die wiederkehrende Berichterstattung (siehe auch unsere Homepage) ist das Thema Alkoholismus präsent und wird Menschen ermutigen den Weg aus der Anonymität und der Sucht zu finden.





Unsere Selbsthilfegruppen: (Details [www.return-s.de](http://www.return-s.de))



**wir geben der Sucht ein Gesicht! wir fördern die Identität zur Sucht!**

**Wir schauen nicht was „man macht“, sondern wir machen, dass, was die Menschen brauchen**

**Wir sind Return (April 2017)**

Jahr	Vereins- mitglieder	Gruppen -Anzahl-	Gruppenteilnehmer gesamt pro Jahr	Teilnehmer pro Woche
2009	21	2		28
2010	50	4	2167	42
2011	72	6	3535	70
2012	85	7	3589	72
2013	102	9	3631	73
2014	105	10	4209	80
2015	121	11	4906	99
2016	136	12	6090	117
2017	138	12	2000	118

Return Suchtselbsthilfe e. V. Dortmund  
 Königstr. 48  
 44339 Dortmund  
 01573-6583354  
 info@return-s.de  
 Zum Abschluss:

Ich glaube nicht daran, dass die Angst vorm verlieren Dich eher zum Sieger macht, als die Lust auf gewinnen und die Lust auf gewinnen ist das, worum es geht.

Jürgen Klopp

Wir glauben nicht daran, dass die Angst vorm Rückfall Dich eher zur Abstinenz führt, als die Lust auf ein selbstbestimmtes Leben ohne Suchtmittel und die Lust auf Abstinenz ist das, worum es geht.

Return in Anlehnung an Jürgen Klopp