

SEKIS

Selbsthilfezeitung

**Themenschwerpunkt
Sucht**



(Foto: Anja Meine)

Impressum

Idee und Betreuung: Anja Meine

Layout und Endredaktion: Anja Meine, Carsten Müller-Meine, Sarah Brühl

Herausgeber: Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier - SEKIS
Christophstr. 1, 54290 Trier
Tel. 0651- 14 11 80, Fax 0651- 99 17 688
E-mail: Kontakt@sekis-trier.de
<http://www.sekis-trier.de>
V.i.S.P.: Carsten Müller-Meine

Auflage: 2.000 Exemplare

Erscheinungsdatum: März 2008

Druck: AOK Trier

Redaktionsschluss: Dezember 2007

Wir danken allen für Ihre Unterstützung, die uns Manuskripte zur Verfügung gestellt haben. Die namentlich gekennzeichneten Beiträge dienen dem Gedankenaustausch und müssen nicht der Meinung des Herausgebers entsprechen.

Verwendungszweck

Die Selbsthilfezeitung richtet sich an interessierte Bürgerinnen und Bürger, an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Unterstützungsstellen für Selbsthilfegruppen sowie an berufliche Helferinnen und Helfer in anderen sozialen und gesundheitlichen Versorgungseinrichtungen.

Sie eröffnet zum einen professionellen Helfern die Möglichkeit, auf Selbsthilfegruppen hinzuweisen oder mit ihnen zusammenzuarbeiten, zum anderen dient sie der Information und Kontaktaufnahme mit Selbsthilfegruppen.

Bitte beachten Sie das Copyright! Eine öffentliche Weiterverbreitung der Angaben muss mit den Anschriftengebern und Kontaktpersonen abgesprochen werden. Diese Adressen dürfen nicht für Werbe- und/oder Vertriebszwecke verwendet werden.

Inhaltsverzeichnis

	Seite
Impressum	2
Inhaltsverzeichnis	3
Grußwort	5
SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V.	6
Was sind klassische Gesprächsselbsthilfegruppen und wie arbeiten sie?	8
Selbsthilfe im Überblick – Themen und Schwerpunkte	9
Beiträge aus den Selbsthilfegruppen	
Kreuzbund Daun e.V.	10
Die ALOS (Aktiv Leben ohne Sucht) Freundeskreise	11
Kreuzbund Bitburg-Prüm e.V.	13
„Warum bist Du bei Al-Anon“?	15
Die Macht der Drogen – die Ohnmacht der Eltern	16
Kontaktadressen weiterer Selbsthilfegruppen zum Thema Sucht	17
Selbsthilfepreis 2007	23
Neue Jugendschutzbeauftragte für die Stadt Trier und den Landkreis Trier-Saarburg	24
Beratungseinrichtungen in Trier und Umgebung	25

Einrichtungen/ Projekte stellen sich vor

„Die Tür“ – Suchtberatung Trier e.V. 29

Lichtblick - Fachstelle des Kinderschutzbundes für Kinder und Jugendliche aus suchtkranken Familien 31

„Abnehmen mit System“ - ambulantes Schulungsprogramm für übergewichtige Kinder und Jugendliche 32

Anti-Mobbing Netzwerk Trier 33

Neu entstandene Selbsthilfegruppen / Gruppen in Planung 34

Veranstaltungen und Fortbildungen 35

Spendenaufruf 35

Grußwort

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

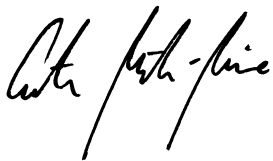
der Stellenwert von Selbsthilfe als Ausdruck bürgerschaftlicher Eigenverantwortung, Kooperation und Partnerschaft ist weitgehend gesellschaftlich anerkannt. Aber Selbsthilfe braucht auch Unterstützung, um sich entwickeln und entfalten zu können. Daher bietet die Selbsthilfekontaktstelle in Trier (kurz: SEKIS) als regional arbeitende, professionelle Beratungseinrichtung in Sachen „Selbsthilfe“ in erster Linie Information und Beratung für an Selbsthilfe Interessierte sowie Unterstützung und Förderung von Selbsthilfegruppen.

Die Ihnen nun vorliegende Selbsthilfezeitung, die wir in diesem Jahr wieder in einen Themenbezug gestellt haben, leistet einen kleinen Beitrag zu dieser verantwortungsvollen Aufgabe. Wir haben sie dieses Mal dem Thema „Sucht“ gewidmet. Hier haben all diejenigen Selbsthilfegruppen und –Initiativen, die sich inhaltlich auf das Thema Sucht (mit all ihren Facetten) beziehen, Raum zur Selbstdarstellung gefunden. Dazu gehören selbstverständlich auch die Angehörigen suchtkranker Menschen.

Mein Dank gilt an dieser Stelle allen Selbsthilfegruppen und Institutionen, die zum Gelingen dieser Selbsthilfezeitung beigetragen haben und die auch alle anderen Aktivitäten von SEKIS annehmen und unterstützen. Weiterhin möchte ich mich auch bei allen bedanken, die unsere Arbeit finanziell unterstützen. Insbesondere möchte ich in diesem Zusammenhang die AOK Trier nennen, die den Druck dieser Selbsthilfezeitung ermöglicht hat.

Ich denke, dass alle an dieser themenbezogenen Selbsthilfezeitung Beteiligten stolz auf diese Ausgabe sein können und dass sie allen Leserinnen und Lesern Informationen, Hilfe und Anregungen bietet. Bei (Rück-) Fragen wenden Sie sich einfach an uns – wir helfen Ihnen gerne auch in anderen Fragen zur Selbsthilfe weiter!

Mit freundlichen Grüßen,



Carsten Müller-Meine
Geschäftsführer

SEKIS – Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V.

SEKIS - Was wir tun und wer wir sind:

SEKIS - die Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle ist ein gemeinnütziger Verein in Trier, der seit 1989 besteht. Wir haben uns zum Ziel gesetzt, den Selbsthilfegedanken stärker zu verbreiten sowie Eigeninitiative und Selbstverantwortung zu fördern. Wir möchten keine Rezepte oder fertige Lösungen anbieten, sondern konkrete Informationen und Hilfe für bestehende Gruppen oder an Selbsthilfe Interessierte weitergeben. Die vielfach wenig anerkannte oder unterschätzte Arbeit von Selbsthilfegruppen soll durch diese Einrichtung unterstützt und bestärkt werden. SEKIS ist eine von vier Selbsthilfekontaktstellen in Rheinland-Pfalz und Ansprechpartner für folgendes Gebiet:

- ❖ Stadt Trier
- ❖ Landkreis Trier-Saarburg
- ❖ Landkreis Bitburg-Prüm
- ❖ Landkreis Berncastel-Wittlich
- ❖ Landkreis Vulkaneifel
- ❖ Landkreis Birkenfeld
- ❖ Landkreis Cochem-Zell
- ❖ Landkreis Kusel

Unterstützt wird die Kontaktstellenarbeit hauptsächlich durch das Land Rheinland-Pfalz, die AOK, die Betriebskrankenkassen, die Knappschaft, die IKK-Südwest, die Landwirtschaftliche Krankenkasse, den VdAK (Verband der Angestelltenkrankenkassen) sowie die Stadt Trier.

Ohne die Unterstützung der oben genannten Stellen wäre die Arbeit der SEKIS nicht möglich. Auch den ehrenamtlich Tätigen sind wir zu großem Dank verpflichtet. Der Rahmen der Arbeit, die SEKIS leisten kann, hängt im Wesentlichen von der finanziellen Unterstützung der Kontaktstelle ab. Die rege Nutzung und die Akzeptanz der Kontaktstelle innerhalb der Bevölkerung bestätigt uns immer wieder die Notwendigkeit dieser Einrichtung. Daher sind wir auch weiterhin bestrebt, der Arbeit der Kontaktstelle eine sichere finanzielle Basis zu schaffen, um unser umfangreiches Kontakt- und Informations-Netzwerk weiter auszubauen.

Sie können Kontakt zu uns aufnehmen unter:

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier - SEKIS

Christophstr. 1, 54290 Trier
Tel.: 0651/ 14 11 80
Fax: 0651/ 99 176 88
E-mail: Kontakt@sekis-trier.de

Ihre AnsprechpartnerInnen:
Carsten Müller-Meine (Leitung)
Elke Zang (Pädagogische Mitarbeiterin)
Anja Meine (Pädagogische Mitarbeiterin)

Telefonische Sprechzeiten:
Montag: 9.00 – 12.00 und 17.00 - 20.00 Uhr
Mittwoch: 14.00 - 16.00 Uhr
Donnerstag: 09.00 - 12.00 Uhr
Termine nach Vereinbarung

Oder besuchen Sie uns doch einfach im Internet unter
<http://www.sekis-trier.de>

Wir sind

Mitglied der Deutschen Arbeitsgemeinschaft Selbsthilfegruppen e.V.
Mitglied des PARITÄTISCHEN Wohlfahrtsverbandes – Landesverband RLP-Saarland e.V.
Mitglied der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland Pfalz e.V.

Was sind klassische Gesprächsselbsthilfegruppen und wie arbeiten sie?

Gemeinschaftliche Formen von Selbsthilfe gibt es, seit sich Menschen auf freiwilliger Basis zusammengefunden haben, um gemeinsam und mit vereinten Kräften Notsituationen zu verändern, zu meistern und neue Wege zu erschließen. *Hilf Dir selbst – aber nicht allein*, so die Maxime, die nochmals verdeutlicht, dass vereinte Kräfte und gegenseitige Unterstützung große Potentiale bergen.

Die klassischen Gesprächsselbsthilfegruppen, denen wir heute vor allem im Gesundheitsbereich begegnen, haben sich in Deutschland seit den 70er Jahren stark ausgebreitet und sind heute ein fest etablierter Bestandteil unseres sozialen und gesundheitlichen Versorgungssystems. Hier finden sich Gruppen zu unterschiedlichsten Themenbereichen wie chronische Erkrankungen, Behinderungen, psychosoziale Problemlagen usw..

Die klassischen Gesprächsselbsthilfegruppen sind zunächst freiwillige Zusammenschlüsse von 6-12 Menschen, die sich in ähnlichen Problemlagen befinden und zielen darauf ab, physische, psychische und/oder soziale Probleme gemeinsam besser zu bewältigen. Die regelmäßig stattfindenden Gruppentreffen bieten Raum für Gespräche, Austausch, gegenseitige Unterstützung, die Weitergabe von Informationen und Erfahrungen sowie für den Erwerb neuer Fähigkeiten und Alltagskompetenz. Hier treffen sich persönlich betroffene Menschen selbst oder als Angehörige, in der Regel ohne therapeutische Begleitung. Jeder der Betroffenen hat eine eigene Geschichte hinter sich oder steht an ihrem Anfang. Die Weitergabe dieses Erfahrungsschatzes, der die Betroffenen zu Experten in eigener Sache macht, ergänzt die Möglichkeiten der medizinischen Versorgung um eine wesentliche Komponente. Wer selbst betroffen ist, weiß auf einer ganz persönlichen Ebene, wovon er spricht.

Trotz der Individualität und Einzigartigkeit jeder einzelnen Gruppe gelten für alle Zusammenschlüsse einige allgemeine und unumstößliche Regeln wie Vertraulichkeit, Authentizität, Wertungsfreiheit, Gleichberechtigung und Gegenseitigkeit des Hilfsangebotes.

In Deutschland wird die Zahl der Selbsthilfegruppen derzeit auf 70.000 – 100.000 geschätzt (vgl. www.nakos.de/site/selbsthilfe/deutschland/verbreitung/), Tendenz steigend!

Weiteres Informationsmaterial zu Selbsthilfegruppen, Gruppenarbeit u.ä. können bei der SEKIS angefragt werden.

Selbsthilfe im Überblick

- Themen und Schwerpunkte -

Stand 09/07

Adipositas Kinder und Jugendliche/Erwachsene

Adoptiv- und Pflegeeltern
Aids
Alkohol-, Drogen-, Medika-
Mentensucht
Alleinerziehende
Allergien
Alzheimer-Erkrankung
Angehörigengruppen
Angehörige v. Inhaftierten
Angst- und Panikattacken
Anonyme Gruppen
Aphasie
Arbeitssucht
Arthrose
Asthma
Ataxie
Atemwegserkrankungen
Aufmerksamkeitsstörung
(ADS/ADHS)
Autismus

Behinderung

Bipolare Erkrankung
Blasenfunktionsstörungen
Blindheit u. Sehbehinderung
Bluthochdruck
Borderline-Störung
Borreliose
Burn Out-Syndrom

Chronische Schmerzen

Co-Abhängigkeit

Darmerkrankungen

Defibrillator-Träger
Demenz
Depressionen
Diabetes
Drogen

Ehlers-Danlos

Eltern Drogenabhängiger u.
Drogengefährdeter
Elterngruppen
Emotionale Gesundheit (EA)
Epidermolysis bullosa
Epilepsie
Essstörungen

Familien

Fibromyalgie
Frauen
Frühgeborene
Gehörlosigkeit /
Schwerhörigkeit
Getrennte Väter
Gewalterfahrungen

Hämophilie

Hashimoto
Herzkrankes Kind
Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Hirngeschädigte
Hirntumor
Hochbegabung
Hörbehinderung/Taubheit
Homosexualität

ILCO /Stomaträger

Impgeschädigte

Jodallergie

Kehlkopfloose
Körperbehinderung
Krebserkrankungen
Krise nach der Geburt

Laktoseintoleranz

Lippen-Gaumen-Fehlbildung
Lupus Erythematodes

Macula-Degeneration

Männer
Migräne
Missbrauchte Frauen /
Missbrauchte Männer
Mobbing
Morbus Basedow-Endokrine

Orbitopathie

Morbus Bechterew

Morbus Crohn /

Colitis Ulcerosa

Morbus Recklinghausen

Mukoviszidose

Multiple Sklerose

Muskelerkrankungen

Neurodermitis

Neurofibromatose

Nierenerkrankung

Organtransplantation

Osteoporose

Parkinson

Pflegende Angehörige

Poliomyelitis

Prostatakrebs

Psychiatrie-Erfahrene

Psychisch Kranke

Restless Legs

Rheuma

Sarkoidose

Schilddrüse

Schlafapnoe

Schlaganfall

Schreibabys

Schwule/bisexuelle Väter

Senioren

Sexueller Missbrauch

Sexsüchtige

Skoliose und Wirbelsäulen-
erkrankungen

Spielsucht

Spina bifida u. Hydrocephalus

Spondylodese

Sterbebegleitung

Stillgruppen

Stotterer

Straffällige und Angehörige

Teilleistungsstörungen

Tinnitus

Torticollis/spastische

Dystonien

Transsexuelle

Trauer

Trennung/Scheidung

Umweltgeschädigte

Verwitwete u Geschiedene

Zöliakie

Zwangserkrankungen

Zwillingseltern

Weitere Informationen zu den jeweiligen Selbsthilfegruppen
erhalten sie bei der

SEKIS

Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier

Christophstr. 1, 54290 Trier, Telefon 0651-14 11 80

Kontakt@sekis-trier.de



Beiträge aus den Selbsthilfegruppen

Liebe Leser der Suchtzeitung,

der **Kreuzbund Daun e.V.** möchte Ihnen einen Buchtipp nahe legen. Ich habe das Buch in die Hände bekommen und es gleich verschlungen. Zwei Gründe sind für diesen Buchtipp entscheidend gewesen: Simon Borowiak ist selbst trockener Säufer. Er weiß also, wovon er schreibt. Zweitens, ich habe über ein Sachbuch (ist das eins?) selten so gelacht. Der Titel – alk - verrät dem gemeinen Suchtbolzen schon, worum es geht. Ich möchte meine Begeisterung für den Wälzer aus dem Eichborn-Verlag mit einer Kurzgeschichte belegen.

Was ist ein Rausch?

Den muss man sich wie eine gewaltige Keilerei unter Neurotransmittern vorstellen, quasi wie eine Art neuronale Wirtshausschlägerei.

Wir begeben uns jetzt also in's Allerheiligste, in ein durchschnittliches Hirn, in eine gutbürgerliche, nüchterne Neuro-Kneipe, nennen wir sie - Zum Oberstübchen -. Dort herrscht geschäftiges Treiben der körpereigenen Substanzen. Aus den Zapfhähnen (Drüsen) quellen Hausmacher - Hormone, Opiate, Morphine, Amine und wie die Stimmungsmacher aus eigener Produktion sonst noch so heißen: Hier wird unser so genanntes Stimmungs-Büffet zusammengestellt. Und dieses Stimmungs-Büffet ist üppig. Da gibt es Ärger, Freude, Wut, Lust, Melancholie, Angst, Verzweiflung, Euphorie, Glück, Langeweile, kurz: kein Anlass, zu dem nicht die entsprechende Spezerei bereitstehen würde. Die Kellner (Botenstoffe, Transmitter) eilen umher und servieren den Gästen (Rezeptoren) den Stoff (Hormone, Morphine etc.) und wie in jeder gepflegten Kneipe werden hier auch die neuesten Nachrichten ausgetauscht. Ständig tauchen Informationen auf und berichten brühwarm über alles, was sich vor der Tür gerade tut (Reize und Reizleitung). Und der Mensch lacht, weint, frohlockt oder grübelt, er fühlt sich pudelwohl oder gähnt oder hat den Blues. Nun aber ist der Mitbürger unzufrieden mit dem, was das Stimmungs-Büffet heute hergibt..... und da denkt der Mensch: jetzt etwas Alkohol wäre nicht schlecht!und überhaupt könnte etwas Partylaune im Oberstübchen nicht schaden! Der Mensch also greift zum Glase und zimmert sich den Alkohol in die Blutbahn. Und da taucht wenig später plötzlich die Rasselbande aus dem Glas im Oberstübchen auf; lauter gutgelaunte c2h5oh-Moleküle dringen in das noch - geordnete Stübchen ein und sorgen dort für Schabernack. Die munteren Ethanol-Lausbuben belagern die Zapfhähne und treiben ihren Scherz mit den Gästen: die Trauerklöße bekommen sofort Hausverbot, und während die Stimmungstöter murrend das Feld räumen, bekommen die Gäste, die gerne an den guten Sachen wie Frohsinn und gute Laune nippen, doppelte Portionen.

Ich mache mit dem zitieren Schluß.14,90 € sind gut angelegtes Geld. Eine Substanz-Erkrankung wird hier toll dargestellt.

Bei dem Buch kann man lachend lernen und sich in die Materie vertiefen.

Martin Drenda, Kreuzbund Daun e.V.

Beiträge aus den Selbsthilfegruppen

Die ALOS (Aktiv Leben Ohne Sucht) Freundeskreise

sind ein Suchtselbsthilfeverband, der in Rheinland-Pfalz noch nicht vertreten ist.

Ich möchte jetzt damit beginnen.

Wir sind ein Selbsthilfeverband innerhalb des paritätischen Wohlfahrtsverbandes für Suchtkranke, Angehörige und Interessierte.

Unsere Gruppen befinden sich überwiegend in Nordrhein-Westfalen und Hessen.

Bei den ALOS Freundeskreisen gibt es neben den Gesprächsgruppen auch eine Kreativgruppe mit eigenem Seminarangebot, sowie zwei Gruppen mit dem Grundansatz „Sucht und Sport“ und ganz neu zwei Nordic-Walking Gruppen. Wir bilden unsere Gruppenleiter und Suchthelfer nach einem mit allen Gruppen entwickelten Schulungskonzept aus und bieten regelmäßig Wochenendseminare (auch schon in der Eifel) zu den verschiedensten Themen an.

Wir arbeiten grundsätzlich ehrenamtlich, auch in der Geschäftsleitung und im Vorstand.

Zu uns kann jeder kommen, der sich über seinen Suchtmittelkonsum Gedanken gemacht hat und etwas ändern möchte.

Wir bewerten nicht nach Menge oder Art des Suchtmittels.

Da auch unser Verband aus der traditionellen Alkoholselbsthilfe entstanden ist, mussten auch wir zunächst mal die Flaschen vom Tisch nehmen, denn sie versperrten die Sicht auf das Wesentliche.

Unser größter Gewinn ist doch unser zufriedenes, abstinentes Leben.

Das ist unsere beste Werbung für alle Suchtkranken.

Ich hatte vor einigen Wochen ein Telefongespräch mit einem Mann, dessen Frau behauptete, er sei ein Alkoholiker.

Er wollte jetzt von mir hören, ob das so stimmt.

Ich habe ihm geantwortet, dass ich seit mehreren Jahren abstinent leben würde und dass es mir seitdem sehr gut ginge.

Meine Gesundheit habe sich wesentlich verbessert, der Umgang mit anderen Menschen fiel mir leichter, meine Ehe habe sich zu einer wertvollen Partnerschaft entwickelt und dass es mir seitdem scheinbar egal sei, ob ich die Diagnose Alkoholiker habe oder nicht.

Er hat mir darauf geantwortet, ich habe ihn sehr nachdenklich gemacht.

Das gleiche Gespräch hätte ich auch mit einem Junkie oder einem Kiffer führen können.

Wenn wir in Zukunft mehr danach suchen, was uns verbindet und nicht immer danach, was uns trennt, werden wir mit den anderen Süchten weniger Probleme haben.

Wenn wir es schaffen, einen Süchtigen von den Vorteilen vom abstinenten Leben zu überzeugen, können wir ihn auch leichter motivieren diesen Weg zu wählen.

Und damit bin ich bei meinem Lieblingsthema „MOTIVIEREN“

Wenn wir in unseren Gruppen mal Mäuschen spielen und uns mal in die Situation eines Neulings reinfühlen, der zum ersten Mal kommt, kann es passieren, dass es uns anschließend ziemlich dreckig geht.

Mit motivieren hat das oft nichts zu tun.

Beiträge aus den Selbsthilfegruppen

Es nützt überhaupt nichts, wenn ein oder zwei der Gruppenteilnehmer vor Jahren mal was von: Aktivem Zuhören, offene Fragen stellen, nicht die eigene Problematik auf den Ratsuchenden spiegeln und vieles mehr, in Ihrer Ausbildung zum Suchthelfer gehört haben.

Es nützt noch nicht einmal viel, wenn nur diese zwei die erlernten Fähigkeiten auch anwenden, wenn der Rest der Truppe die Axt benutzt.

Wir gehen oft nicht nett mit Neuen um und es wundert mich doch sehr, dass so viele mindestens ein zweites Mal wiederkommen.

Wer von uns kann sich denn nicht mehr an seinen ersten Gruppenabend erinnern?

War's schön?

Wie waren denn die Gefühle vor der Türe?

Wer spricht mich an und wie?

Was darf ich sagen und was sag ich lieber nicht?

Ich fühle mich allein, die kennen sich alle schon lange.

Wir kennen doch diese Gefühle und Fragen und warum benutzen wir das nicht?

Wenn ich jemanden begrüßen kann mit den Worten:

„Ich kann mir vorstellen wie Sie sich fühlen, ich habe da auch einmal gesessen“ dann bin ich ihm doch wesentlich näher, wie:

„Schön, dass du den Weg zu uns gefunden hast“

„Wir in der Selbsthilfe duzen uns, bist du damit einverstanden?“

Hört doch mal zu, wenn ein Angehöriger, dessen Partner getrunken hat oder noch trinkt, auf einen Neuling trifft, der mit Fahne kommt.

Es kann sein, dass der Partner schon seit Jahren abstinent lebt, wenn da auf einmal so eine Fahne ist, vielleicht ist auch die Marke noch im Gedächtnis, dann ist plötzlich die Wut wieder da.

Wenn ich als Extrinker eine Frau vor mir habe, wütend, hilflos, schimpfend, ich fühle mich auch heute noch manchmal angegriffen und möchte den Partner dieser furchtbaren Frau beschützen.

Ist das falsch?

Falsch nicht, aber ich bin in diesem Moment der falsche Berater.

Wenn wir mehr darauf achten, wie wir mit unseren Mitmenschen umgehen, wenn wir mehr darauf achten, was wir in diesem Moment nicht hören möchten, wenn wir die Wünsche der Hilfesuchenden, ob vernünftig oder nicht, ernst nehmen und respektieren und sie nicht mit Ratschlägen erschlagen, dann bleiben vielleicht auch wieder mehr bei uns.

Sollte jemand der Leser dieses Artikels sich durch diese Art mit Suchtkranken zu reden angesprochen fühlen, bitte bei mir melden und wir sorgen gemeinsam dafür, dass in Zukunft auch in Rheinlandpfalz von den ALOS Freundeskreisen gesprochen wird.

Helmut Rath (Vorstandsmitglied ALOS Freundeskreise e.V.)

54570 Deudesfeld

Tel.: 06599-927253

E-Mail: helmutrath@online.de

Beiträge aus den Selbsthilfegruppen

KREUZBUND Bitburg-Prüm e.V.

Gartenstraße 6, 54634 Bitburg

Der Kreuzbund wurde im Kreis Bitburg-Prüm in 1982 gegründet. Er ist die katholische Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige, er ist Fachverband des Deutschen Caritasverbandes.

Der Kreuzbund ist offen für alle Menschen mit Suchtproblemen, spezialisiert ist er auf Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit. Im Sinne der christlichen Nächstenliebe stehen wir für die Abwehr der Suchtgefahren, insbesondere für die Vor- und Nachsorge bei Suchtkranken und ihren Angehörigen.

Die Gruppe ist der Kern des Kreuzbundes und arbeitet im Rahmen der Gemeinschaft eigenverantwortlich. Im Dialog mit der Gruppe entdeckt der Gruppenteilnehmer seine Fähigkeiten zur Selbsthilfe. Selbsthilfe beruht auf Gegenseitigkeit.

Das bedeutet, jeder hilft jedem durch das Einbringen von persönlich erlebten Beispielen ins Gruppengespräch.

Auf der Grundlage des Gedankens, ein Stück des Lebensweges gemeinsam zu gehen, versteht sich der Kreuzbund auch als Helfergemeinschaft.

Alle Bemühungen der Gemeinschaft verfolgen das Ziel von **Abstinenz und Zufriedenheit** sowie **Entfaltung der Persönlichkeit** für alle Mitglieder und Gruppenteilnehmer.

Eine der Hauptaufgaben der Selbsthilfe im Kreuzbund ist Gruppenarbeit als weiterhelfende Beziehung. Die Gruppe bietet die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und die Erfahrung zu machen, dass es anderen genau so geht. Hierbei werden die verschiedenen Wege zur Krankheitsbewältigung erfahren. In der Gruppe kann sich der Suchtkranke mit seiner Krankheit, und der Angehörige mit seiner Lebenssituation auseinandersetzen und andere Verhaltensweisen ausprobieren und einüben.

Die Ziele sind: Mit der Krankheit abstinent zu leben und sie zu akzeptieren lernen, mit sich selbst besser umzugehen, Probleme zu bewältigen und Verantwortung zu übernehmen.

Motivieren durch eigene vorgelebte Abstinenz, Wege in ein suchtfreies Leben zu finden und anzunehmen: Dies erfordert von allen Beteiligten Vertrauen, Toleranz, Offenheit, Ehrlichkeit und Verschwiegenheit nach außen.

In acht Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig an verschiedenen Tagen der Woche insgesamt mehr als 100 Personen (Mitglieder und weitere Gruppenteilnehmer) zu Gesprächen. Sechs Gruppen haben ihre Treffen in Bitburg und zwei in Prüm. Der Personenkreis besteht aus abstinent lebenden Alkohol- und Medikamentenkranken, zum Teil mit ihren Angehörigen.

Die Mitgliedschaft und Abstinenz der einzelnen Gruppenteilnehmer besteht unterschiedlich lange, in unserer Region bis zu 30 Jahren.

In Bitburg gibt es zusätzlich eine Info-Gruppe, die von zwei erfahrenen Helfern geleitet wird. Über diese Gruppe werden die ersten Kontakte mit Hilfesuchenden hergestellt. Der Weg in die Gruppe erfolgt nach stationärer oder ambulanter Behandlung, aber auch ohne vorherige professionelle Hilfe.

Im Allgemeinen wird nach vier bis fünf Info-Gruppenbesuchen die Integration in eine der etablierten Gruppen vorgenommen. Hilfesuchende ohne vorherige Behandlung werden bei Bedarf an den psychosozialen Dienst der Caritas vermittelt.

Beiträge aus den Selbsthilfegruppen

Fortbildung von Helfern:

- ❖ An Wochenendseminaren des Kreuzbundes auf Regional-, Diözesan- und Bundesebene nehmen alljährlich Mitglieder teil, mit dem Ziel der Befähigung als Helfer.

Vorstellung in der Fachklinik:

- ❖ An mehreren Samstagen im Jahr stellt sich jeweils eine Selbsthilfegruppe in der Fachklinik Daun vor, um Patienten zu motivieren, sich nach der stationären Behandlung einer Selbsthilfegruppe anzuschließen.

Weitere Aktivitäten:

- ❖ Einmal jährlich werden Kreuzbund-Diözesan-Gruppenleitertreffen von den Regionen Trier, Saarbrücken, Koblenz, Wittlich, Bad Kreuznach und Bitburg im Wechsel durchgeführt.
- ❖ Alle zwei Monate Gruppenleitertreffen zum Austausch von Informationen und Problembesprechungen.
- ❖ Info-Stände bei verschiedenen öffentlichen Veranstaltungen.
- ❖ Teilnahme an Veranstaltungen in Schulen sowie an Fachtagungen und Selbsthilfekongressen im Suchtbereich.

Der Kreuzbund organisiert darüber hinaus Veranstaltungen wie:

- ❖ Grillfeste, Diözesan-Kegelturnier in Trier, Tagesfahrten, Weihnachtsfeier,
- ❖ gesellige Kegelabende und gemeinsame Freizeiten – natürlich alles alkoholfrei.

Die Gruppentreffen sind an verschiedenen Wochentagen, Termine sind in der Tagespresse und im Internet unter www.kreuzbund-bitburg-pruem.de zu finden.

KONTAKT:

Vorsitzender: Karl Homrighausen, In der Acht 5, 54675 Körperich,
Telefon 06566/372

Info-Gruppe in Bitburg: Telefon 06561/5140 und 06561/604694

Gruppen in Prüm: Telefon 06556/400 und 06555/522

Beiträge aus den Selbsthilfegruppen

„Warum bist Du bei Al-Anon“?

Auf die Frage im letzten Meeting: „Warum bist Du bei Al-Anon?“, bekam ich fast von allen die gleiche Antwort: „Weil ich mit einem süchtigen Menschen zusammen lebe.“

Die sich aus dieser Beziehung ergebenden Probleme kann ich nicht mit „normalen“ Menschen besprechen. Hier kann ich in einem geschützten Rahmen und anonym von meinen Schwierigkeiten erzählen. Anonym heißt: wen ich hier sehe, was ich hier höre, es bleibt hier. Jeder der hierher kommt, kennt die Problematik und kann ehrlich seine Erfahrungen mit den anderen teilen.

Weil immer wieder neue Menschen hinzukommen und von sich erzählen, wird mir bewusst, dass es nicht selbstverständlich ist, glücklich und zufrieden mit einem trockenen Alkoholiker zu leben. Die Zufriedenheit fliegt mir allerdings nicht zu. Dafür mussten mein Mann und ich sehr viel Beziehungsarbeit leisten, immer wieder.

Wichtig ist für mich regelmäßig montags die Gruppe zu besuchen und von meinen alten und neuen Erfahrungen zu erzählen.

Sehr hilfreich sind für mich folgende Schriften, die von AL-Anon angeboten werden:

- ❖ Nur eine Tag nach dem anderen in Al-Anon
- ❖ Hoffnung für Heute
- ❖ Mut zur Veränderung

Hildegard

(Kontaktadresse der Gruppe: siehe S. 17)

Beiträge aus den Selbsthilfegruppen

Die Macht der Drogen – die Ohnmacht der Eltern

Das Gefühl der Eltern, die bemerken, dass Ihr Kind sich irgendwann verändert, kennt wohl jeder.

Konflikte sind an der Tagesordnung. Es ist völlig normal, dass die Ursache des veränderten Verhaltens von Eltern, Lehrern usw. oft mit der Pubertät in Zusammenhang gebracht wird.

Welch ein Schock ist es für Eltern, wenn sich herausstellt, dass die Veränderungen des Kindes andere Ursachen haben.

- Unser Kind nimmt Drogen! –

Hilflos und ohnmächtig stehen Eltern dieser Situation gegenüber. Das mühsam aufgebaute Kartenhaus „Familie“ bricht von heute auf morgen zusammen.

Ständig fragt man sich:

- ❖ Was haben wir falsch gemacht?
- ❖ Wieso haben wir nicht früher bemerkt, dass unser Kind Drogen konsumiert?
- ❖ Hilfe! Was sollen wir jetzt tun?

Mit diesem schwierigen Thema setzen sich betroffene Eltern drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher auseinander.

In unserem Elternkreis unterstützen wir uns gegenseitig, hier kann jeder offen über seine Probleme sprechen und sich angenommen fühlen.

Diskretion und Vertrauen sind für uns selbstverständlich.

Kraft und Energie, um mit der schwierigen Situation zurecht zu kommen tanken wir

jeden 1. Dienstag im Monat
DRK Konz, 19.30 Uhr (keine Gebühren)

Telefonische Rückfragen zum Elternkreis unter
Tel. 0651 – 14 11 80 (SEKIS)
Tel. 06501 – 604 23 12 (Elternkreis)

Kontaktadressen weiterer Selbsthilfegruppen zum Thema Sucht

Trier und Trier - Saarburg:

Selbsthilfegruppe „Dienstag“, c/o Suchtberatung Trier e.V. „Die Tür“

Anliegen und Ziele:

- ❖ Suchtkranke auf dem Weg zur zufriedenen Abstinenz.

Kontakt:

Uwe Maas/ Jürgen Marhöfer

Tel. 0177 – 461 7825 (Gruppenhandy), 01520/30 96 300 (Uwe Maas)

E-mail: selbsthilfe1@gmx.de

KLICK - Selbsthilfe Suchtkranker und Angehöriger (Schwerpunkt Alkohol)

Wir sind eine kleine unabhängige Gruppe von Frauen und Männern, die eine Abhängigkeit überwunden haben. Unser gemeinsames Ziel ist die Stabilisierung der Abstinenz und ein zufriedenes Leben ohne Sucht.

Unser Angebot:

- ❖ Raum und Zeit für ein wöchentliches Gespräch zum gemeinsamen Austausch über die Freuden und Sorgen des Alltags
- ❖ Gegenseitiges Verständnis und Hilfe in Krisensituationen
- ❖ Jederzeit eine offene Tür.

Kontakt:

Peter, Tel. 06501 – 608 258

E-mail: ramona_lisa@web.de

Anonyme Alkoholiker

Anliegen und Ziele:

- ❖ Alkoholismus ist eine Krankheit, Krankheit ist nicht schlimm, nichts dagegen zu tun ist schlimm, komm in unsere Meetings.

Kontakt:

Kontakttelefon Anonyme Alkoholiker, Tel. 0651 - 19295

Oder über die SEKIS, Tel. 0651 – 14 11 80

Meetings:

Mo, Mi, Do, Fr 19.30 Uhr im Bürgerhaus Trier-Nord, Franz-Georg-Str. 36, 54292 Trier

AI-Anon Familiengruppe Trier

Anliegen und Ziele:

- ❖ AI-Anon ist eine Gruppe von Angehörigen von stofflichen oder nicht stofflich Süchtigen, die sich einmal in der Woche zum gemeinsamen Austausch von Erfahrung, Kraft und Hoffnung treffen.

Kontakt:

Hildegard, Tel. 06527 – 1482 oder über die Sekis unter 0651 – 14 11 80

Kontaktadressen weiterer Selbsthilfegruppen zum Thema Sucht

Narcotics Anonymous

Anliegen und Ziele:

- ❖ NA ist eine gemeinnützige Gemeinschaft von Männern und Frauen, für die Drogen zum Hauptproblem geworden sind. Wir sind Süchtige auf dem Weg der Genesung, die regelmäßig zusammenkommen und sich gegenseitig helfen clean zu bleiben. Dies ist ein Programm völliger Abstinenz von allen Drogen. Es gibt nur eine Voraussetzung für die Zugehörigkeit: das Verlangen mit Drogen aufzuhören.

Kontakt:

Joachim : 0162 9440963

Ralf : 0172 6396866

Trier@NA-Suedwest.de

EKS: Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern/ Erziehern

Anliegen und Ziele:

- ❖ In der Gruppe ist jede/r willkommen, die/der aus einer nicht-funktionierenden, emotional gestörten Familie kommt. Dabei spielt es keine Rolle, ob es eine stoffliche Abhängigkeit ist wie z.B. Alkohol, Medikamente oder eine nichtstoffliche Abhängigkeit wie z.B. Arbeitssucht, Esssucht, Spielsucht, Sexsucht einschließlich Inzest, Beziehungssucht einschließlich Co-Abhängigkeit. Wir lernen alte Verhaltensweisen und Angewohnheiten zu ändern, um dadurch Gelassenheit und sogar Glückseligkeit zu finden.

Kontakt:

Gabi: 0173/31 39 219

Simone: 0170/35 24 699 und 06508/545

Borderliners Anonymous Trier

Anliegen und Ziele:

- ❖ Borderliners Anonymous (BA) ist eine Gemeinschaft von Frauen und Männern, die an einer frühen Störung leiden (z.B. Borderline). Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist der Wunsch, unser destruktives Verhalten aufzugeben. Zu unseren wahren Gefühlen hatten wir keinen Zugang, weil wir sie unterdrückten mit Süchten, Zwängen, Projektionen, psychosomatische Erkrankungen, Selbstverletzungen, bis der Leidensdruck unerträglich wurde und wir nach einer Lösung suchten.

Kontakt:

Monika: 0175-59 82 92 8

Matthias: 06506 – 1484

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Ess-Störungen

Anliegen und Ziele:

- ❖ Die Selbsthilfegruppe (SHG) für Menschen mit Ess-Störungen ist eine zwanglose Gemeinschaft von (z. Zt. nur Frauen), die sich eingestanden haben, dass Essen für sie nicht nur Stillen von Hunger in physiologischer Hinsicht ist... Essen wird eingesetzt, um Gefühle jeglicher Art zu verdrängen.
- ❖ Durch den Kontakt mit Menschen, denen es "ähnlich" geht, wird dem Einzelnen geholfen, mit seinen Gefühlen und Gedanken besser umgehen zu lernen...
- ❖ Von sich erzählen oder nur zuhören - jeder kann selbst entscheiden, wie er den Abend für sich gestaltet. Schweigepflicht und Anonymität ist dabei selbstverständlich!

Kontakt:

Tel. 0176/29575288

Treffen:

Mittwochabend, Trier (Nähe Uni), Infos unter obiger Telefonnummer

Kontaktadressen weiterer Selbsthilfegruppen zum Thema Sucht

Landkreis Bernkastel-Wittlich:

Anonyme Alkoholiker, Gruppe Wittlich

Anliegen und Ziele:

- ❖ Anonyme Alkoholiker sind eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die miteinander ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, um ihr gemeinsames Problem zu lösen und andere Alkoholiker auf dem Weg zur Abstinenz zu unterstützen.
- ❖ Die AA haben ein Genesungsprogramm, das ihnen hilft, ihr Leben zu ändern und ohne Alkohol und Medikamente auszukommen.

Kontakt:

Agnes, Tel. 06508 – 545
Roland, Tel. 06571 – 951668

Kreuzbund - Regionalverband „Mosel“

Selbsthilfeorganisation und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Anliegen und Ziele:

- ❖ Herausführen aus den Zwängen der Sucht und Hinführen zu einem sinnerfüllten Leben ohne Suchtmittel.
- ❖ Ansprechpartner sind die örtlichen Kreuzbundgruppen Bernkastel-Kues, Cochem I, II und III, Kaisersesch, Morbach, Salmtal, Thalfang, Wittlich, Zell-Alf und Zell.

Kontakt:

Kreuzbund – Regionalverband „Mosel“
Marienstr. 18
54492 Zeltingen-Rachtig
Tel.: 06532 – 43 22

Kreuzbundgruppe Wittlich

Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und Angehörige

Anliegen und Ziele:

- ❖ Wir bieten betroffenen und mitbetroffenen Personen Informationen und Nachsorge in mehreren Einzelgruppen. Gruppengespräche finden jeweils freitags und montags von 20.00 – 22.00 Uhr statt.

Kontakt:

Tel. 06508 – 7023, 06542 – 22 494 und 06532 - 4322

Landkreis Bitburg-Prüm:

Suchtkrankenhilfe Südeifel e.V.

Selbsthilfegruppen für Abhängige – Gefährdete – und Angehörige

Anliegen und Ziele:

- ❖ In Einzel- und Gruppengesprächen steht der hilfeschende Mensch im Mittelpunkt unserer ehrenamtlichen Arbeit. Alle Gespräche werden vertraulich behandelt.

Kontakt:

Leo Honnef
Tel. 0151 – 177 69 111

Treffen:

Gruppenabende alle 2 Wochen Freitags 20.00 Uhr im Katholischen Pfarrheim in 54666 Irrel.

Kontaktadressen weiterer Selbsthilfegruppen zum Thema Sucht

Kreuzbund Bitburg-Prüm e.V.

Anliegen und Ziele:

- ❖ Siehe Beitrag, S. 13

Kontakt:

Karl Homrighausen
In der Acht 5
54675 Körperich
Tel. 06566 - 372

Landkreis Cochem-Zell:

Kreuzbund - Regionalverband „Mosel“

Selbsthilfeorganisation und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige

Anliegen und Ziele:

- ❖ Herausführen aus den Zwängen der Sucht und Hinführen zu einem sinnerfüllten Leben ohne Suchtmittel.
- ❖ Ansprechpartner sind die örtlichen Kreuzbundgruppen Bernkastel-Kues, Cochem I, II und III, Kaisersesch, Morbach, Salmtal, Thalfang, Wittlich, Zell-Alf und Zell.

Kontakt:

Kreuzbund – Regionalverband „Mosel“
Marienstr. 18
54492 Zeltingen-Rachtig
Tel.: 06532 – 43 22

Kreuzbund Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige, Gruppe Zell/ Mosel

Anliegen und Ziele:

- ❖ Die Selbsthilfegruppe des Kreuzbundes bietet Menschen mit einem Suchtproblem und Angehörigen von Suchtkranken Hilfe an, aus dem Suchtgeschehen auszusteigen. Wir verstehen uns als eine Gemeinschaft, die in vertrauensvollem Miteinander voneinander lernt, die zuhört und informiert, die sich gegenseitig unterstützt Probleme zu lösen, sich im Alltag zurechtzufinden und zufrieden zu leben.
- ❖ Unsere Gruppentreffen sind wöchentlich, Mittwochs von 19.00 – 21.00 Uhr in den Räumen des Ambulanten Hilfezentrums der Caritas, Winzerstr. 7, 56856 Zell-Kaimt.
- ❖ Frauengesprächskreis – 14-tägig dienstags ab 19.00 Uhr, Caritas, Zell-Kaimt

Kontakt:

Barbara Neul
Tel. 06542/ 40 65 81

Kontaktadressen weiterer Selbsthilfegruppen zum Thema Sucht

Kreuzbund e.V., Gruppe Cochem 2

Anliegen und Ziele:

- ❖ Auf Dauer zufrieden ohne Suchtmittel leben.
- ❖ Hilfestellung bei Problemen aller Art.
- ❖ Stärkung der eigenen Persönlichkeit

Kontakt:

Karl-Heinz Hilgenberg (Gruppenleiter)
Tel. 06542-936117

Joachim Hollstein (Stellvertreter)
Tel. 02671/910166
oder über die SEKIS unter 0651/14 11 80

Kreuzbund e.V. Gruppe Kaisersesch

Anliegen und Ziele:

- ❖ Der Kreuzbund ist eine Selbsthilfe -und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige, spezialisiert auf Alkohol und Medikamentenabhängigkeit.
- ❖ Er ist ein Fachverband des Deutschen Caritasverbandes und Mitglied der Deutschen Hauptstelle für Suchtgefahren.
- ❖ Die Kreuzbundgruppen im Landkreis Cochem-Zell kooperieren mit der Psychosozialen Beratungsstelle für Suchtkranke.

Kontakt:

Matthias Schnitzler
Eichenstr. 17
56759 Kaisersesch
Tel.: 02653/6545

Landkreis Vulkaneifel:

Anonyme Alkoholiker Daun

Anliegen und Ziele:

- ❖ Unser Hauptzweck ist, nüchtern zu bleiben und anderen Alkoholikern zur Nüchternheit zu verhelfen.

Kontakt:

Stefan Wittling
Tel. 02676-951463

Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe Daun e.V.

Anliegen und Ziele:

- ❖ Süchtigen Menschen zu helfen und sie in ihrem Bemühen zu unterstützen, auf Dauer nüchtern zu bleiben.

Kontakt:

Willi Uhren
Tel. 06593/1564 oder 06591/951724

Kontaktadressen weiterer Selbsthilfegruppen zum Thema Sucht

ALOS Freundeskreise e.V.

(Aktiv Leben ohne Sucht) - Suchtselbsthilfe

Anliegen und Ziele:

- ❖ Wir begleiten Suchtkranke (Suchtmittel ist egal) und deren Angehörige auf dem Weg in die Abstinenz.
- ❖ Wir sind behilflich bei der Wahl von Behandlungsmöglichkeiten und deren Beantragung.
- ❖ Wir helfen bei der Erreichung einer zufriedenen Abstinenz durch regelmäßige Gruppengespräche und Seminarangebote.

Kontakt:

Helmut Rath
Tel. 06599 – 927 253

Kreuzbund Daun e.V.

Anliegen und Ziele:

- ❖ Unsere Schwerpunkte in der Selbsthilfe sind Alkoholerkrankung, Medikamentenabhängigkeit, Drogenproblematik und pathologisches Glückspiel.

Kontakt:

Martin Drenda
Kreuzbergweg 4
54550 Daun
Tel./Fax: 06592 - 98 27 35
e-mail: drenda@online.de
www.kreuzbund-daun.de

Allgemein:

Allgemeines AA-Beratungstelefon

Kontakt:

Tel.: Vorwahl-19295
Internet: www.anonyme-alkoholiker.de

Kreuzbund Regionalverband Trier e.V.

Kontakt:

Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige
Olewiger Str. 189, 54295 Trier, Tel. 0651 - 30330

Kontakte zu weiteren Selbsthilfegruppen zum Thema „Sucht“ und andere können bei der SEKIS angefragt werden unter 0651 – 14 11 80.

Selbsthilfepreis 2007

Der erste Selbsthilfepreisträger 2007 – kompetent, engagiert und innovativ

Der **Kreuzbund Daun e.V.** ist eine Selbsthilfe- und Hilfgemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige. Der Verein engagiert sich in der Suchtprävention und hat dabei vor allem Jugendliche im Blick. Um diese Zielgruppe zu erreichen wurden neue Formen und Methoden der Selbsthilfearbeit entwickelt, wie beispielsweise ein Informationsstand zum Thema „Alcopops“, der mittlerweile bundesweit nachgefragt und eingesetzt wird.

Die Gruppe engagiert sich darüber hinaus in der DFB-Kampagne „Keine Macht den Drogen“ und führt zum Thema Sucht Informations- und Präventionsaktivitäten in Schulen und Sportvereinen durch. Der Verein hat eine feste Beratungsstelle, bietet aber auch eine 24-Stunden-Rufbereitschaft. Ratsuchende können sich rund um die Uhr telefonisch an den Kreuzbund Daun e.V. wenden. Auf Wunsch suchen Gruppenmitglieder Ratsuchende auch persönlich auf.



Quellen:

Text: Sabine Schreiner, VdAK/AEV Landesvertretung RLP,
Foto: VdAK/AEV Landesvertretung RLP

Vorstellung

Neue Jugendschutzbeauftragte für die Stadt Trier und den Landkreis Trier Saarburg

Christine Schmitz ist neue Jugendschutzbeauftragte in der Kreisverwaltung. Sie ist nicht nur für den Kreis Trier-Saarburg, sondern auch für die Stadt Trier zuständig.

Ein Aufgabenschwerpunkt der Jugendschutzbeauftragten ist die intensive Präventionsarbeit zu den Themen Sucht, Gewalt und Rechtsextremismus. Adressaten sind neben den Kindern und Jugendlichen auch die Eltern und Interessierte, die nach Bedarf Information und Rat erhalten. Neben der Einzelberatung von Betroffenen findet die Aufklärungsarbeit unter anderem in Selbsthilfegruppen und -initiativen, Schulen und Jugendhilfeeinrichtungen statt.

Schwerpunktthemen sind beim Thema Sucht bei Kindern und Jugendlichen die modernen Medien (Computer, Internet und Handy) sowie Alkoholkonsum (z.B. Flate-rate-Parties) und die damit verbundenen Fragen und Probleme für die Eltern.

Zum Aufgabenfeld gehört neben dem erzieherischen und strukturellen auch der gesetzliche Jugendschutz, der auch die Durchführung von Jugendschutzkontrollen (z.B. in Supermärkten und Gaststätten) beinhaltet. Diese werden gemeinsam mit den Ordnungsämtern und der Polizei durchgeführt. Schließlich geht es um die sinnvolle Vernetzung der Gremien, Einrichtungen, Behörden und Arbeitskreise, die mit dem Thema Jugendschutz betraut sind. Dies vor allem auch mit dem Ziel, aktuelle Themen sensibel aufgreifen zu können und den Jugendschutz entsprechend anzuwenden.

Christine Schmitz ist in der Kreisverwaltung Trier-Saarburg, Willy-Brandt-Platz 1, 54290 Trier unter Tel. 0651/715-389 bzw. Email: christine.schmitz@trier-saarburg.de <<mailto:christine.schmitz@trier-saarburg.de>> zu erreichen.

Beratungseinrichtungen in Trier und Umgebung

Trier und Trier-Saarburg:

Kreisverwaltung Trier-Saarburg, Gesundheitsamt/ Sozialpsychiatrischer Dienst

- ❖ Der Sozialpsychiatrische Dienst ist nach dem Gesetz für psychisch kranke Personen in Rheinland-Pfalz (PsychKG) zuständig für die ärztliche und psychosoziale Beratung und Betreuung von Personen, bei denen eine psychische Erkrankung vorliegt.
- ❖ Das Angebot richtet sich an psychisch Kranke, ihre Angehörigen und Freunde sowie Menschen in Konflikt- und Krisensituationen oder mit Suchtproblemen.
- ❖ Die Mitarbeiter beraten und betreuen in Form persönlicher Einzelgespräche, Familiengespräche, telefonischer Beratung, Hausbesuchen oder durch Krisenintervention.

Kontakt:

Paulinstr. 60
54292 Trier
Tel. 0651 – 715 572
e-mail: ihin@trier-saarburg.de

„Die Tür“ – Suchtberatung Trier e.V.

- ❖ Siehe S. 29

Diakonisches Werk Trier, Suchtberatung

- ❖ Beratung bei Abhängigkeitserkrankungen und Gefährdungen
- ❖ Betriebliche Gesundheitsförderung
- ❖ Vorbereitung auf die MPU (Medizinisch-psychologische Untersuchung)
- ❖ Raucherentwöhnungskurse und Entspannungskurse
- ❖ Selbsthilfegruppen

Kontakt:

Theobaldstr. 10
54292 Trier
Tel. 0651 – 20 900 57/58
e-mail: suchtberatung@diakonie-trier.de

Fachambulanz für suchtkranke Menschen und deren Angehörige, Caritasverband

- ❖ Allgemeine und frauenspezifische Beratung
- ❖ Beratung/ Behandlung bei Abhängigkeit (Alkohol, Spielsucht, Medikamente, Essstörungen)
- ❖ Beratung für Angehörige und Freunde von Suchtkranken

Kontakt:

Kutzbachstr. 15
54290 Trier
Tel. 0651-145395-0
email: suchtkrankenhilfe@su.caritas-region-trier.de
www.caritas-region-trier.de

Fachstelle Lichtblick

- ❖ Siehe S. 31

Beratungseinrichtungen in Trier und Umgebung

Landkreis Bernkastel-Wittlich:

Kreisverwaltung Bernkastel-Wittlich, Gesundheitsamt/ Sozialpsychiatrischer Dienst

Kontakt:

Kurfürstenstr. 16
54516 Wittlich
Tel. 06571-14374

Psychosoziale Beratungsstelle – Suchtberatung und Suchtprävention -

Kontakt:

Kurfürstenstr. 6
54516 Wittlich
Tel. 06571-9155-10

Außenstelle Bernkastel-Kues:

Stiftsweg 1 d
54470 Bernkastel-Kues
Tel. 06531-9660-13

Landkreis Birkenfeld:

Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes Idar-Oberstein

- ❖ Suchtkranke in schwieriger sozialer Lage/ oder mit langjährigem Krankheitsverlauf (legale Süchte, insbesondere Alkohol)
- ❖ Wöchentliche Sprechstunden in Baumholder, Birkenfeld und monatlich in Rhaunen

Kontakt:

Mainzer Str. 159
55743 Idar-Oberstein
Tel. 06781 – 2008-0

Evangelische Beratungsstelle, Jugend- und Suchtberatung

- ❖ Suchtberatung (legale und illegale Suchtmittel)
- ❖ Betreute Wohngemeinschaft

Kontakt:

Tiefensteiner Str. 27
55743 Idar-Oberstein
Tel. 06781 – 4 10 41
e-mail: ebs@ebs-io.de

Schlossallee 2
55765 Birkenfeld
Tel. 06782 - 988802

Psychosoziale Beratungsstelle des Caritasverbandes für die Region Rhein-Hunsrück-Nahe e.V.

- ❖ Suchtberatung (u.a. pathologisches Glücksspiel)
- ❖ Betriebliche Suchtprävention

Kontakt:

Friedrichstr. 1
55743 Idar-Oberstein
Tel. 06781 – 22019

Beratungseinrichtungen in Trier und Umgebung

Landkreis Bitburg-Prüm:

Kreisverwaltung Bitburg-Prüm, Gesundheitsamt/ Sozialpsychiatrischer Dienst

Kontakt:

Trierer Str. 1
54634 Bitburg
Tel: 06561-15-4630

Caritasverband Westeifel, Psychosozialer Dienst

- ❖ Beratung/Therapie
- ❖ Vermittlung in ambulante und stationäre Therapie/Rehabilitation
- ❖ Durchführung ambulanter Rehabilitation
- ❖ Nachsorge
- ❖ Prävention/ Information
- ❖ Psychoedukative Angebote zum Wiedererwerb der Fahrerlaubnis

Kontakt:

Geschäftsstelle Bitburg
Brodeneckstr. 1
54634 Bitburg
Tel. 06561-9671-0
Email: caritasverband@bitburg.caritas-westeifel.de

Außenstelle Prüm
Kalvarienbergstr. 1
54595 Prüm
Tel. 06551-97109-0

Landkreis Cochem-Zell:

Kreisverwaltung Cochem-Zell, Gesundheitsamt/ Sozialpsychiatrischer Dienst

Kontakt:

Bergstr. 25
56812 Cochem
Tel: 02671-61-481

Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtkranke, Caritasverband

Kontakt:

Herrenstr. 9
56812 Cochem
Tel. 02671-97520

Beratungseinrichtungen in Trier und Umgebung

Landkreis Kusel:

Kreisverwaltung Kusel, Gesundheitsamt/ Sozialpsychiatrischer Dienst

- ❖ Beratung und Unterstützung von suchtkranken Menschen
- ❖ Langfristige Betreuung während des gesamten Krankheitsverlaufs
- ❖ Beratung und Vermittlung von individuellen Hilfsangeboten
- ❖ Beratung von Angehörigen und von Personen im sozialen Umfeld der Betroffenen

Kontakt:

Trierer Str. 49-51
66869 Kusel
Tel. 06381-424-297

Beratungsstelle Sucht und Abhängigkeit, Diakonie

Kontakt:

Bahnhofstr. 62
66869 Kusel
Tel. 06381-2049
Email: suchtberatung@dw-kusel.de

Landkreis Vulkaneifel:

Kreisverwaltung Vulkaneifel, Abt. Gesundheitsamt, Sozialpsychiatrischer Dienst

Beratung und Begleitung von:

- ❖ Psychisch kranken Menschen
- ❖ Menschen in Konflikt- und Krisensituationen
- ❖ Menschen mit Suchtproblemen
- ❖ An Demenz erkrankten Menschen
- ❖ Beratung und Begleitung von Angehörigen, Freunden

Kontakt:

Berlinerstr. 2
54550 Daun
Tel. 06592-933-402

Caritas Suchtberatung

Kontakt:

Mehrenerstr. 1
54550 Daun
Tel. 06592-9573-0

Einrichtungen/ Projekte stellen sich vor

„Die Tür” - Suchtberatung Trier e.V.

- ❖ Vereinsanschrift und Beratungsstelle:
- ❖ Oerenstraße 15
- ❖ 54290 Trier
- ❖ Telefon 0651 - 170360
- ❖ Telefax 0651 - 1703612
- ❖ www.die-tuer-trier.de
- ❖ info@die-tuer-trier.de

Beschreibung der Angebote und inhaltlichen Schwerpunkte der Arbeit:

- ❖ Hilfe und Beratung bei Problemen und Konflikten durch Alkohol, Medikamente und illegale Drogen.
- ❖ Beratung bei nicht-stofflichen Süchten wie Essstörungen und Spielsucht, auch Internet- und PC-Spielsucht.
- ❖ Vermittlung in Selbsthilfegruppen (mehrere eigene Selbsthilfegruppen, die sich in den Räumen der Beratungsstelle regelmäßig treffen).
- ❖ Vermittlung in geeignete ambulante und stationäre therapeutischen Einrichtungen.
- ❖ Betreuung nach einer stationären Therapie in Form ambulanter Nachsorge (Einzel- und Gruppengespräche, mehrere Gruppen an verschiedenen Tagen und Tageszeiten).
- ❖ Betreuung nach einer stationären Therapie in einer Nachsorge-Wohngemeinschaft in einem eigens dafür eingerichteten Haus in Trier.
- ❖ Im Einzelfall aufsuchende Arbeit in Form von Hausbesuchen und Betreuung im Krankenhaus oder im Gefängnis.
- ❖ Frühinterventions-Kurs für junge Alkohol- und Drogenkonsumenten - „FreD“-Kurs.
- ❖ Raucherentwöhnung, Beratung für Raucher.
- ❖ Schuldnerberatung in der Suchtkrankenhilfe (für von Sucht betroffene Personen, nur Bürger/innen der Stadt Trier).

Einrichtungen/ Projekte stellen sich vor

- ❖ Informationsveranstaltungen, im Zusammenarbeit mit Schulen und anderen Institutionen.
- ❖ Hilfe für alle, die mit Jugendlichen zu tun haben, z.B. Lehrer, Erzieher und Eltern.
- ❖ Präventionsprojekte für Jugendlichen (Fotoprojekt, Besuche in Beratungsstelle)
- ❖ Elternabende für den Umgang mit den neuen Medien „Gute Seiten - Schlechte Seiten“.

- ❖ Eine Erstberatung ist für alle Personen aus der Stadt Trier und dem Kreis Trier-Saarburg kostenlos.
- ❖ Einige der oben genannten Hilfeangebote sind Leistungen verschiedener Kostenträger (Rentenversicherung, Jugendamt o.ä.). In diesem Fall richtet sich das Angebot an alle interessierten Personen - unabhängig vom Wohnort!

- ❖ Das Angebot richtet sich gleichermaßen an Mädchen und Jungen sowie an Frauen und Männer.
- ❖ Unsere Beratung ist politisch und konfessionell unabhängig. Die Beratungsstelle wird von dem freien Trägerverein Suchtberatung Trier e.V. getragen.

Ansprechpartner:

- ❖ Andreas Stamm, Dipl.-Psychologe, Leiter der Beratungsstelle
- ❖ Helga Rieckhoff, Dipl.-Sozialpädagogin
- ❖ Stefan Glesius, Dipl.-Sozialarbeiter
- ❖ Doris Kruse, Dipl.-Sozialpädagogin
- ❖ Sarah Rumpolt, Dipl.-Pädagogin
- ❖ Alfons Klauck, Dipl.-Sozialarbeiter

Öffnungszeiten:

- ❖ Offene Sprechstunde: Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag, 13.00 - 17.00 Uhr
- ❖ Telefonische Erreichbarkeit: Montag bis Freitag, 9.00 - 17.00 Uhr

Einrichtungen/ Projekte stellen sich vor

Deutscher Kinderschutzbund Orts- und Kreisverband Trier e.V. Fachstelle Lichtblick

Fahrstr. 12
54290 Trier
Tel. 0651-9120593
Fax: 0651-9129957
info@kinderschutzbund-trier.de
www.kinderschutzbund-trier.de

Die Fachstelle Lichtblick bietet ein Präventions- und Unterstützungsangebot für die besondere Risikogruppe der Kinder und Jugendlichen aus suchtkranken Familien an. Lichtblick ergänzt und erweitert das Angebot bereits vorhandener Fachberatungsstellen und schließt damit eine Lücke im Kinder- und Jugendhilfesystem. Die Konzeption für die inhaltliche Arbeit der Fachstelle orientiert sich am Leitbild des Deutschen Kinderschutzbundes.

Zielgruppe:

- ❖ Kinder und Jugendliche mit alkoholkranken Elternteilen, Eltern und andere Bezugspersonen

Angebote:

- ❖ Beratung und Begleitung für Kinder und Jugendliche
- ❖ Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche im Alter von 6-16 Jahren
- ❖ Institutionelle Beratung / Fallbesprechung

Links:

- ❖ www.nacoa.de
- ❖ www.kidkit.de

Literaturtipps:

- ❖ Kinder aus suchtblasteten Familien (kostenlose Infobroschüre), Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland – Pfalz e.V.; www.lzg-rlp.de
- ❖ Kindern von Suchtkranken Halt geben (kostenlose Infobroschüre), Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe; www.freundeskreise-sucht.de

Einrichtungen/ Projekte stellen sich vor

„Abnehmen mit System“ - ambulantes Schulungsprogramm für übergewichtige Kinder und Jugendliche

Seit September 2004 bieten wir in Zusammenarbeit mit der Kinder- und Jugendabteilung im Mutterhaus der Borromäerinnen / Villa Kunterbunt, der Familienbildungsstätte Trier und dem Rehasportverein BS Gesundheits- und Rehasport e.V. ein **ambulantes Schulungsprogramm für übergewichtige Kinder und Jugendliche** an.

Die Schulung umfasst die fünf Bausteine medizinische Betreuung – Bewegung – Ernährung – Psychologische Betreuung – Elternarbeit und wird in altershomogenen Gruppen angeboten.

Der erste Schritt zur Teilnahme am Programm ist die **ärztliche Voruntersuchung**, bei der abgeklärt werden muss, ob bereits gesundheitliche Beeinträchtigungen wie Stoffwechselerkrankungen vorliegen, die eventuell im Kurs berücksichtigt werden müssen. Als Nächstes erfolgt ein circa einstündiges **psychologisches Erstgespräch mit der Familie** bei der den Kurs begleitenden Psychologin der Villa Kunterbunt. Dort wird abgeklärt, wann der nächste passende Kurs besucht werden kann.

Ziele des Schulungsprogramms sind

- ❖ die Verbesserung der Bewegungsfähigkeit und der Kondition, Förderung der Freude an Bewegung und die Entwicklung eines positiven Körpergefühls
- ❖ die Vermittlung von theoretischen und praktischen Kenntnissen über gesunde Ernährung und Essverhalten
- ❖ eine langfristige Änderung des Ernährungs-, Ess- und Bewegungsverhaltens
- ❖ der Aufbau eines positiven Selbstwertgefühls und die Steigerung sozialer Kompetenzen
- ❖ die altersgemäße Übernahme von Eigenverantwortung und
- ❖ die Schulung der Eltern in Bezug auf das zu verändernde Ernährungs- und Bewegungsverhalten

Von jedem der Teilnehmer wird eine die Schulung begleitende **Arbeitsmappe** geführt und ständig ergänzt. Sie enthält neben verschiedensten Arbeitsblättern auch eine Anwesenheitsliste, die von den Trainerinnen abgestempelt wird.

Es finden regelmäßige **Teambesprechungen** statt, aufgrund derer der Ablauf des Programms ständig reflektiert und bei Bedarf leicht abgeändert wird.

In der Zwischenzeit können wir die Erfahrungen von sechs zum Teil noch laufenden Kursen zur Vorbereitung von **Kurs VII, der im September 2007** startet, nutzen.

Informationen zum Programm bei Elke Zang, SEKIS, Tel. 0651-141180, kontakt@sekis-trier.de

Anmeldung zum Erstgespräch bei Silke Krieger, Villa Kunterbunt, Tel. 0651-947 3047

Anmeldung zum Bewegungsprogramm im Bodystyle bei Judith Knob, Tel. 0651-146 1367, info@gesundheitssport-trier.de

Einrichtungen/ Projekte stellen sich vor

Anti-Mobbing-Netzwerk Trier

Wir sind ein Zusammenschluss von Beratungsstellen, Institutionen und Privatpersonen (z. B. Integrationsfachdienst, Katholische Arbeitnehmer Bewegung (KAB), Katholische Akademie, Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle (SEKIS), Aufsichts- und Dienstleistungsdirektion, Ärzte, Psychotherapeuten und weitere Experten.) aus der Region Trier. Seit dem Jahr 2004 haben wir an der Realisierung eines solchen Netzwerks gearbeitet, indem wir vom Thema betroffene Institutionen wie Beratungsstellen, Kliniken, Arbeitnehmerververtretungen, größere Arbeitgeber, Rechtsanwälte, Ärzte usw. um Mitarbeit angefragt haben. Herausgebildet hat sich eine Gruppe von ehrenamtlich Engagierten, die zur Zeit das Mobbing-Beratungstelefon besetzen. Zweimal wöchentlich, dienstags von 17.00 bis 18.30 und freitags von 12.30 bis 14.00 Uhr, bieten wir unter der Telefonnummer 0651-2096 296 eine professionelle Beratung an.

Des weiteren gibt es einen Kreis von Unterstützern, die uns ihre jeweiligen Angebote als Rechtsanwälte, Berater u.ä. zur Verfügung stellen und viele Institutionen, die an der Weiterentwicklung unseres Projekts Interesse haben und um regelmäßige Informationen gebeten haben.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht,

- ❖ Interessierte und die Öffentlichkeit zum Thema Mobbing zu informieren,
- ❖ bestehende Unterstützungsmöglichkeiten zur Mobbing-Prävention, zum Umgang mit sowie zur Bewältigung von Mobbing in der Region zu vernetzen,
- ❖ ergänzende Angebote für Mobbing-Betroffene und deren Angehörige und Interessierte zu schaffen.

Unser Angebot umfasst

- ❖ das "Mobbing-Beratungstelefon" für Betroffene und Interessierte, das durch ehrenamtliche Berater/innen betrieben wird, sowie
- ❖ regelmäßige Netzwerktreffen und
- ❖ Informations- und Schulungsveranstaltungen zum Thema Mobbing und Mobbing-Prävention.

Da wir bisher nur ein "loses" Netzwerk ohne besondere Organisationsform sind, haben wir auch kein eigenes Budget. Unsere bisherigen Auslagen (z. B. Anschaffung des Mobbing-Telefons, interne Schulung am 21. April 2007 an der Katholischen Akademie Trier, Teilnahme an der Bildungsmesse Job+Karriere 2007, Druck von Plakaten und Flyern etc.) wurden über Spenden getragen oder im ehrenamtlichen Einsatz geleistet und mitfinanziert. Wir freuen uns aus diesem Grund über Spenden, die auf das Konto der SEKIS, Verwendungszweck „Spende Anti-Mobbing“, Sparkasse Trier, BLZ 585 501 30, Konto 215 30 88, überwiesen werden können.

**Mobbing-Beratungstelefon dienstags 17.00-18.30, freitags 12.30-14.00 Uhr
Telefon 0651-2096 296**

Neu entstandene Selbsthilfegruppen / Gruppen in Planung

2007

- ❖ **Selbsthilfegruppe Blasenfunktionsstörung im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder BKT Trier (seit Juli 2007)**
- ❖ **Selbsthilfegruppe Cochlea Implantat im Klinikum Mutterhaus der Borromäerinnen Trier (seit Juni 2007)**
- ❖ **Selbsthilfegruppe Postpartale Depression- „Schatten und Licht“, Trier**
- ❖ **Selbsthilfegruppe für Mütter, die ihre Familie verlassen haben**
- ❖ **Zeit zum Trauern e.V. Morbach**
- ❖ **Neugründung Selbsthilfegruppe junge Stotterer**

2008

- ❖ **Neugründung Selbsthilfegruppe für Familien mit übergewichtigen Kindern, Trier, 1. Treffen am 9. Januar 2008 in der Familienbildungsstätte Trier**
- ❖ **Neugründung Selbsthilfegruppe Dystonien am 9.02.2008 im BKT**

Alle diese Gruppen, die sich im letzten Jahr gebildet haben oder in Gründung sind, suchen weitere interessierte Mitglieder!

Interessenten melden sich bitte bei der SEKIS , Telefon 0651-141180, montags 9 – 12 und 17-20 Uhr, mittwochs 14-16 Uhr und donnerstags 9-12 Uhr. Ansonsten sind wir unter der Emailadresse Kontakt@sekis-trier.de jederzeit zu erreichen.

Weitere Informationen unter www.sekis-trier.de

Veranstaltungen und Fortbildungen

Die SEKIS bietet ganzjährig für Selbsthilfegruppenmitglieder (oder solche, die es werden wollen) Fortbildungsveranstaltungen/ Seminare an.

Die einzelnen Themen und Termine der Fortbildungsveranstaltungen finden Sie unter www.sekis-trier.de oder rufen Sie uns an unter 0651-14 11 80.

Auch alle weiteren wichtigen Termine und unsere Selbsthilfe- und Gesundheitstage finden Sie unter www.sekis-trier.de.

SPENDENAUFTRUF

Die Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V. Trier – SEKIS – gilt als gemeinnützig im Sinne der steuerlichen Vorschriften. Unter anderem betreut sie fast alle Selbsthilfegruppen und -vereine im ehemaligen Regierungsbezirk Trier sowie in den Landkreisen Birkenfeld, Cochem-Zell und Kusel. Zum besseren Verständnis des umfangreichen Spektrums unserer Arbeit können Sie im Internet unter <http://www.sekis-trier.de> nähere Informationen erhalten oder Sie nehmen direkt Kontakt mit uns auf – wir freuen uns auf Sie!

Unser Verein verfügt nur über geringe finanzielle Mittel und benötigt finanzielle Unterstützung. Für eine Spende Ihrerseits wären wir sehr dankbar.

Auf Wunsch erhalten Sie eine Spendenquittung; bei Spenden bis einschließlich 200,-- € gilt der Kontoauszug beim Finanzamt als Spendenquittung.

Kontoinhaber: Selbsthilfe Kontakt- und Informationsstelle e.V.
Kontonummer: 2153088
BLZ: 58550130
Bank: Sparkasse Trier

Rückseite – zur Gestaltung für die AOK!!!