selbsthilfe
im Odenwald

Deutsches Rotes Kreuz

Jahresbericht 2018 des Selbsthilfe- und Informationszentrums des DRK-Kreisverbandes Odenwaldkreis e. V.

Das kratzt die Hornhaut von der Seele

5. Bundesweites Treffen der DRK-Suchtselbsthilfegruppen in Michelstadt/Erbach

20 Jahre Sorgentelefon

„Man kann einen Menschen in Not doch nicht einfach wegdrücken!“

Schweres Thema, zweimal volles Haus

Themenabende Depression im Kino Erbach und in Fränkisch-Crumbach

Inhalt

- Vorwort (3)
- 5. Bundesweites Treffen (4)
- 20 Jahre Sorgentelefon (6)
- Themenabend Depression (8)
- Themenabend Kaufsucht (11)
- Selbsthilfe unterwegs (13)
- Meldungen 2018 (15)
- Treffpunkt Auszeit (16)
- Übersicht DRK-Selbsthilfegruppen im Odenwald (19)

Impressum **Herausgeber** DRK Kreisverband Odenwaldkreis e. V., Illigstraße 11, 64711 Erbach
Redaktion, Satz und Layout Kai Richter, mail@sprachpapst.de | Coverfoto: © Kai Richter

Hinweis zum Datenschutz Die in dieser Broschüre verwendeten Shortlinks des Anbieters bit.ly tracken möglicherweise Ihre Internetaktivitäten. Sollten Sie damit nicht einverstanden sein, nutzen Sie bitte die angegebenen QR-Codes oder die Suchfunktion auf unserer Internetseite https://selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de.

Liebe Mitstreiterinnen und Mitstreiter in der Selbsthilfe,

„Sich regen bringt Segen“ – unter diesem Motto bildete das Bundestreffen aller Suchtselbsthilfegruppen im DRK das Highlight des Jahres 2018 sowohl für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer als auch für die Organisatoren.

Neben vielen Workshops mit spannenden inhaltlichen Themen befasste sich einer mit Fragen der möglichen Zukunft der Selbsthilfe. Und das ist auch gut so!

In den letzten Jahren mussten wir vermehrt feststellen, dass wir mit unseren Angeboten in der Selbsthilfe überwiegend Menschen in der zweiten Hälfte des erwachsenen Alters erreichten. Das Durchschnittsalter in den Gruppen stieg und stieg. Wir mussten erkennen, dass wir mit unseren Angeboten Menschen in der ersten Hälfte ihres erwachsenen Alters immer weniger erreichten. Und das, obwohl wir doch inhaltlich viel zu bieten hatten und haben. Über Jahrzehnte hinweg hat die Selbsthilfe Betroffenen und Menschen, die ihnen nahe stehen, wichtige Hilfen und Unterstützung gegeben. Wir halten dieses Angebot für eine unverzichtbare Säule innerhalb der Suchthilfe.

Damit das so bleibt, sollten wir uns „regen“, das heißt, wir müssen in der Selbsthilfe zusätzliche Angebote entwickeln, die sich vermehrt an jüngere Erwachsene richten.

Hierzu wurden konkrete Beispiele in einem Workshop vorgestellt. Die Auseinandersetzung mit der möglichen Zukunft der Selbsthilfe haben wir intern bereits vor mehreren Jahren auf Neudeutsch mit „Selbsthilfe 4.0“ betitelt.

Lasst uns mutig sein, Neues auszuprobieren und Angebote zu entwickeln, die für die nachfolgenden Generationen „passen“! Wenn die Selbsthilfe sich treu bleiben will, muss sie sich verändern.

Das Bundestreffen war für mich sehr emotional, berührend und aufwühlend zugleich, aber auch sehr informativ und professionell. An dieser Stelle ein großes Dankeschön an die Leiterinnen und Leiter der Workshops, die ganz tolle Arbeit geleistet haben. Gefreut haben wir uns auch über die Bereitschaft der vielen Gruppenteilnehmerinnen und -teilnehmer, eine Anfahrt über zum Teil mehrere Hundert Kilometer in Kauf zu nehmen. Dies zeigte mir, welche hohe Wertschätzung der Veranstaltung entgegen gebracht wurde.

Auch meinen Töchtern und Ihren Lebenspartnern sowie meinem Sohn und seiner Frau ein herzliches Dankeschön, dass sie mich in meinem Ehrenamt unterstützen und es in Liebe aufgegeben haben, mich dazu zu bewegen „kürzer zu treten“.

Meine Tochter Christiane sagte zu mir nach dieser Veranstaltung: „Mama, du machst eine tolle Arbeit und ich bin sehr stolz auf dich!“ Das war für mich das höchste Lob, denn sie war schon immer sehr zurückhaltend meiner Selbsthilfetätigkeit gegenüber. Von meiner anderen Tochter, meinem Sohn und meiner Schwiegertochter wusste ich bereits zuvor, dass sie mich voll unterstützen.

Das Amt der DRK-Bundes- und Landesverbandssprecherin übe ich jetzt schon seit zwei Jahrzehnten mit ganzem Herzen aus und ich hoffe, dies auch weiterhin tun zu können.

Zu guter Letzt richten wir ein dickes Dankeschön an unsere Sponsoren und Unterstützer nicht nur für diese Veranstaltung, allen voran:

- AOK Hessen
- Stadt Michelstadt und Stadt Erbach
- Sparkasse Odenwaldkreis
- Share Value Stiftung in Frankfurt
- DRK-Bundesverband in Berlin
- DRK-Landesverband Hessen in Wiesbaden
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen in Hamm
- Hessische Landesstelle für Suchtfragen in Frankfurt
- Wolfgang Schmidt-Rosengarten, Leiter Referat V 4 B, im Hessischen Ministerium für Soziales und Integration in Wiesbaden
- DRK-Kreisverband Odenwaldkreis e. V.
- DRK-Ortsverein in Vielbrunn
- DRK-Ortsverein in Würzberg

Mit den besten Grüßen

Friedel Wegrzanek

Foto: © Kai Richter

Vom 14.-16.09.2018 fand das 5. Bundesweite Treffen der DRK-Suchtselbsthilfegruppen statt. Zahlreiche im ganzen Bundesgebiet in Selbsthilfegruppen engagierte Menschen nahmen am Freitag an der Eröffnungsveranstaltung in der Odenwaldhalle Michelstadt sowie an den Workshops teil, die am Samstag und Sonntag in der Jugendherberge in Erbach angeboten wurden.

„Das kratzt die Hornhaut von der Seele!“

Bundesweites Treffen der DRK-Suchtselbsthilfegruppen 2018

Vom 14. bis 16. September trafen sich 146 Gruppenmitglieder aus acht Bundesländern zum fünften bundesweiten Treffen der DRK-Suchtselbsthilfegruppen. Initiiert und organisiert wurde diese Veranstaltung von Friedel Weyrauch. Sie hat die Suchtselbsthilfe im DRK im Odenwaldkreis ins Leben gerufen, ist Leiterin des DRK-Selbsthilfezentrums in Erbach und langjährige Bundes- und Landessprecherin der DRK-Selbsthilfegruppen.

Die Eröffnung in der Michelstädter Odenwaldhalle war unter anderem geprägt von Grußworten des Bürgermeisters Stephan Kelbert, des DRK-Kreisvorsitzenden Georg Kaciala und des Ersten Kreisbeigeordneten Oliver Grobeis. In diesem Rahmen erhielt Friedel Weyrauch außerdem aus den Händen von DRK-Landesgeschäftsführer Nils Möller als Dank für ihr langjähriges außerordentliches Engagement eine Henry-Dunant-Statuette.

In seinem Fachvortrag referierte Wolfgang Schmidt-Rosengarten als Referatsleiter im Hessischen Ministerium für Soziales und Integration aus Wiesbaden über das Thema „Aktuelle und künftige Herausforderungen der Suchtselbsthilfe“. Dabei betonte er die Bedeutung der Selbsthilfe für den einzelnen Suchtkranken – oftmals seien Gruppen dieser Art wichtiger als Ärzte und Psychologen, wie eine Studie befand.

Das Thema Identität und Herausforderungen der Suchtselbsthilfe zog sich auch am nächsten Tag durch mehrere der insgesamt sechs Workshops. In den Gruppen erarbeiteten die Teilnehmer die Themen Achtsamkeit, Körpersprache, Junge Selbsthilfe, Motivation, Begegnung und Trauerarbeit. Aus allen Work-

shops präsentierten die Arbeitsgruppen am Sonntag eine Zusammenfassung.

Der rote Faden war unverkennbar: Alle Teilnehmer machten eindrückliche Erfahrungen in ihren Arbeitsgruppen und konnten sich gegenseitig mit Tipps unterstützen.

Hinter dem Gelingen dieses Treffens stand Friedel Weyrauch. In den Medien als „Mutter der Suchtselbsthilfe“ geehrt, übermittelten ihr an diesem Wochenende alle Anwesenden großen Dank für die Umtriebigkeit und Aktivität, mit der sie sich um dieses Thema seit Jahrzehnten kümmert.

Friedel Weyrauch erhielt für die Vorbereitung des Bundestreffens, die bereits ein Jahr davor startete, Unterstützung von Hartmut Arweiler. Er ist Referent für Sucht(selbst)hilfe im DRK-Generalsekretariat in Berlin. Gemeinsam wurden die Themen der Workshops entwickelt und die passenden Referenten dafür gesucht.

Dazu betonte Friedel Weyrauch: „Das Wichtigste war immer wieder, meine Leute aus den Gruppen zu motivieren und auch das Feuer bei den anderen Bundesländern für unsere Veranstaltung zu entfachen. Alles in allem war es wieder eine große Herausforderung, diese tolle Veranstaltung auf die Beine zu stellen. Eine große Unterstützung hatte ich von unserem gesamten Kreisverband. Diesem kann ich nicht genug danken!“

Die Teilnehmer des Bundestreffens kamen aus Westfalen-Lippe, Thüringen, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Mecklenburg-Vorpommern, Brandenburg, dem Saarland und Hessen. Alle eint der starke Wille, nicht nur das eigene suchtfreie Leben beizubehalten, sondern auch anderen zu helfen, sich von der Sucht zu befreien. Ein Teilnehmer zeigte sich am Sonntag mit folgenden Worten sehr dankbar: „Solche Veranstaltungen kratzen die Hornhaut von der Seele!“

Auf der Homepage der DRK-Selbsthilfegruppen im Odenwald finden Sie eine Fotogalerie mit Impressionen des 5. Bundesweiten Treffens sowie zahlreiche Beiträge, die auf die Inhalte der Workshops eingehen. Wir freuen uns zudem, Ihnen dort eine schriftliche Fassung des Eröffnungsvortrages „Suchtarbeit 4.0 – Was verändert sich durch die Digitalisierung?“ von Wolfgang Schmidt-Rosengarten vom Ministerium für Soziales und Integration präsentieren zu dürfen. Übersicht unter: https://bit.ly/2VJByVs

Übersicht | Fotogalerie | Suchtarbeit 4.0

Autorin: Gisela Prellwitz; Dieser Beitrag wurde in „rotkreuzimpuls!“, Ausgabe 03/2018, S. 5 erstveröffentlicht.

Foto: © Kai Richter

„Man kann einen Menschen in Not doch nicht einfach wegdrücken!“

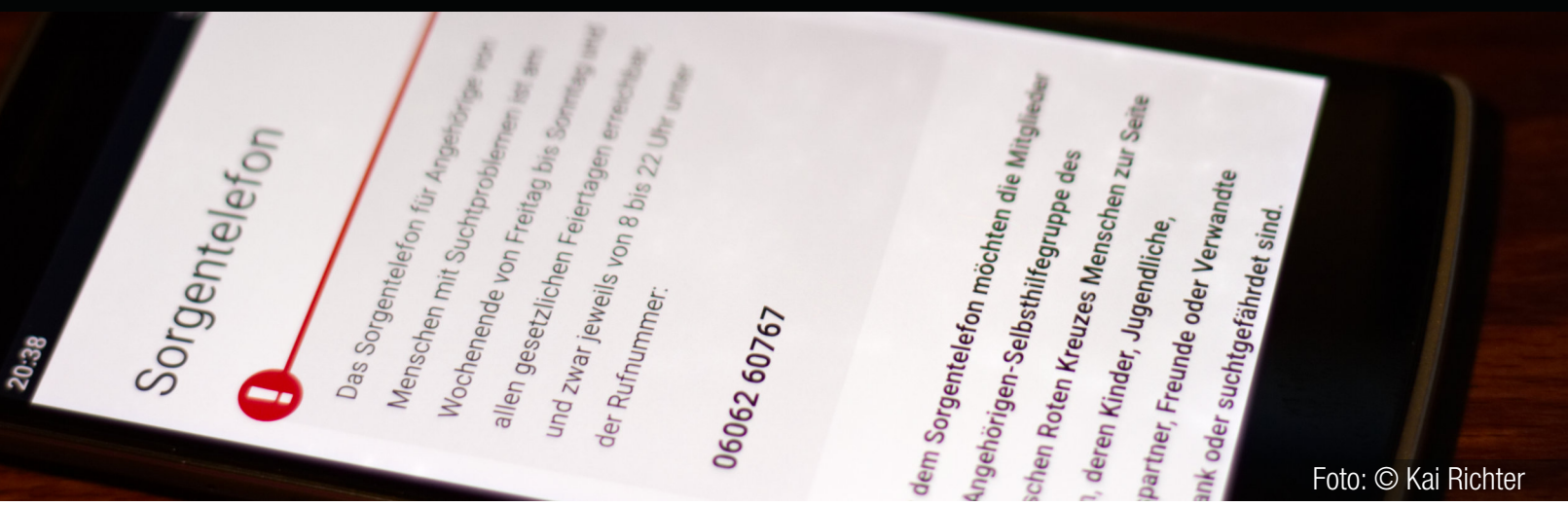


Foto: © Kai Richter

Das Sorgentelefon für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen ist am Wochenende von Freitag bis Sonntag und allen gesetzlichen Feiertagen erreichbar, und zwar jeweils von 8 bis 22 Uhr unter der Rufnummer 06062 60767.

20 Jahre Sorgentelefon

Das »Sorgentelefon für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen« wurde 2018 zwanzig Jahre alt.

Das Sorgentelefon ist während des ganzen Jahres besetzt und unter der Telefonnummer 06062–60767 Freitag bis Sonntag jeweils von 08:00-22:00 Uhr sowie an allen gesetzlichen Feiertagen erreichbar. Initiiert wurde es 1998 von Friedel Weyrauch, Leiterin des DRK-Selbsthilfezentrums in Erbach, Bundes- und Landessprecherin der DRK-Selbsthilfegruppen, die den Dienst durchgängig seit nunmehr zwei Jahrzehnten ehrenamtlich begleitet. Dieses Angebot zeigt, dass der unermüdliche engagierte Einsatz von Ehrenamtlichen viel bewirkt.

Das Telefon steht selten still: Im vergangenen Jahr 2018 wurde das Sorgentelefon von 698 Personen in Anspruch genommen. Wobei sich kein Monat als ein besonderer Schwerpunkt herauskristallisiert hat. Zu zwei Dritteln wurde es von Familienangehörigen genutzt. Der Rest setzt sich aus Freunden und Bekannten zusammen, die Hilfe beim Umgang mit Süchtigen suchen.

Der Bedarf wächst stetig

Die statistische (und selbstverständlich vollkommen anonyme!) Auswertung der Anrufe zeigt: Die Anzahl der Anrufe von Betroffenen mit Suchtproblemen hat deutlich zugenommen. Hier wird immer wieder nach Hilfestellungen gefragt. Dies ist oft die Gelegenheit, Betroffene an Selbsthilfegruppen oder auch an Beratungsstellen in ihrer näheren Umgebung zu verweisen. Oftmals geht es in erster Linie um Alkoholprobleme und Drogen. Fragen zu Spielsucht, Mehrfachabhängigkeit und anderen Suchterkrankungen nehmen bislang den kleineren Teil der Anrufe ein.

Bundesweie Dienstleistung

Die meisten Anrufe erreichten das Sorgentelefon bislang aus Hessen. Das liegt wohl vor allem

daran, dass der bundesweit erreichbare Dienst im Selbsthilfezentrum des DRK Odenwaldkreis verortet ist und durch die zahlreichen Aktivitäten und Aktionen der hiesigen Selbsthilfeeinrichtung einen relativ hohen Bekanntheitsgrad erlangt hat. Weitere Unterstützung erhält das Sorgentelefon durch den DRK-Bundesverband in Berlin, denn dank Internet und Social-Media finden glücklicherweise auch Hilfesuchende aus anderen Bundesländern immer öfter die Notfallnummer für Angehörige bei Suchtfragen und greifen zum Hörer. Sogar aus Österreich, der Schweiz, aus London, USA und aus Australien erreichten das Sorgentelefon Anrufe.

Hoffnung geben

In den Telefonaten zeigt sich, dass sehr viel Redebedarf besteht. Gespräche von mehr als 30 Minuten sind häufig die Regel. Die Anruferinnen und Anrufer sind sehr dankbar, dass sie endlich eine Person am Telefon haben, die zuhören und weiterführende Angebote wie Beratungsstellen oder auch Selbsthilfegruppen empfehlen kann. Doch schon bereits das Zuhören entlastet die Anrufer und lässt sie Hoffnung schöpfen, dass es Hilfen für sie gibt.

Ein offenes Ohr, Sachverstand – und ganz viel Mitgefühl

Seit 20 Jahren berät Friedel Weyrauch Woche für Woche Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen am Telefon. Das rotkreuzmagazin sagt Danke für diese gute Tat.

Text: Tonia Sorrentino

Ein Glas Alkohol, zwei, zu viele: Die betrunkene Person hat sich mitunter nicht mehr unter Kontrolle, beschimpft, schlägt Familienmitglieder. Und dann nehmen die Eltern

ter dem Alkoholmissbrauch ihres Vaters. Später kämpfte Weyrauch gegen ihre eigene Abhängigkeit – und siegte. Seit 1988 ehren und seit 1985 bezuschusst bang Deutschen Rotes

Gespräche dauern bis zu 30 Minuten. „Für Angehörige gibt es viel weniger Angebote als für Suchtkranke und Gefährdete selber. Ich wolle etwas Langfristiges bieten", sagt Friedel

Im Rotkreuzmagazin 4/2018 ist ein kleiner Beitrag über unser Sorgentelefon erschienen. Wir bedanken uns bei Tonia Sorrentino für den Artikel, der als PDF auf unserer Internetseite zum Nachlesen als Download bereitsteht: https://bit.ly/2UFe07K

»Um ehrlich zu sein: Wenn das Sorgentelefon unter der Woche klingelt, gehen wir auch dran. Was sollen wir denn sonst tun? Man kann einen Menschen in Not doch nicht abweisen und einfach wegdrücken!«
– Friedel Weyrauch

Foto: © frankie's/Shutterstock

Foto: © Kai Richter

Schweres Thema, volles Haus

Der Besucherandrang des DRK-Filmabends im November 2018 in Fränkisch-Crumbach zum Thema »Depression« übertraf alle Erwartungen

Eine Viertelstunde vor Filmbeginn war abzusehen, dass die Bestuhlung der Rodensteinhalle in Fränkisch-Crumbach am Mittwochabend, dem 14.11.2018, für die Besucher nicht ausreicht. Schnell waren von ehrenamtlichen Helfern des Seniorenbeirats weitere Stuhlreihen angebaut, sodass alle 142 Gäste zum Veranstaltungsbeginn auf ihren Plätzen saßen.

Moderatorin Britta Wiegand eröffnete den Abend, gefolgt von Grußworten des DRK-Kreisvorsitzenden Georg Kaciala und des Vorsitzenden des Seniorenbeirats Fränkisch-Crumbach Edmund Bachmann. Auch Susanne Strombach, Koordinatorin »Patienten und Selbsthilfe« der AOK Hessen kam zu Wort: »Es ist uns wichtig, über das Thema Depression aufzuklären und Hilfsangebote aufzuzeigen.« Dank der Förderung der AOK Hessen war es möglich, den Besuch der Veranstaltung bei freiem Eintritt zu ermöglichen.

Schlüsselmomente persönlicher Krankheitsgeschichten

Im Dokumentarfilm »Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag« begleiten die Filmemacher Michaela Kirst und Axel Schmidt auf authentische und nachfühlbare Art ein Jahr lang Menschen mit Depressionen. Der Fokus liegt auf Schlüsselmomenten der persönlichen Krankheitsgeschichte sowie der persönlichen Auseinandersetzung mit der Erkrankung. Der Film bietet einen emotionalen Zugang zur Erkrankung und zeigt Möglichkeiten individueller Bewältigung.

Der Filmemacher Axel Schmidt hob im anschließenden Publikumsgespräch hervor, dass die Dokumentation ganz bewusst auf Kommentare und Erklärungen verzichte. So erlebten die Zuschauer die Sicht der an Depression erkrankten Patienten direkt mit. Noch vor Beginn der Dreharbeiten war den Autoren klar, dass es kein Film werden solle, der das Ziel verfolge, die Ursachen von Depressionen zu begründen. Im Gegenteil: Das behutsame Begleiten der gezeigten Menschen zeige auf, wie individuell eine Depression und der Umgang mit ihr sein können.

Zu wenig Therapieangebote im Odenwald

Diesen Ansatz griff Gersom Axt, Oberarzt im Zentrum für Seelische Gesundheit am Gesundheitszentrum Odenwaldkreis, auf und hob hervor, wie sich eine echte Depression vom »mal schlecht drauf sein« unterscheidet: »Wenn Sie mal eins, zwei Tage schlecht schlafen, ins Grübeln kommen und sich lustlos und antriebslos fühlen, ist das noch lange kein Grund zur Sorge.« Sollte dieser Zustand allerdings länger als

zwei Wochen anhalten, sollte man den Besuch beim Hausarzt nicht aufschieben. Da ab dann noch einige Zeit vergehe, bis eine Behandlung ansetzen kann. »Leider können wir bei uns nicht allen Leuten, die therapeutische Hilfe benötigen, umgehend einen Behandlungsplatz anbieten«, sagte Axt und spricht damit ein großes Problem an, von dem besonders ländliche Bereiche betroffen sind. In Städten sind schlichtweg mehr Therapeuten angesiedelt, somit sei dort auch schneller mit einem Platz zu rechnen als im Odenwald.

Foto: © Kai Richter

Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Podiumsdiskussion (v.l.n.r.): Friedel Weyrauch, Gersom Axt, Axel Schmidt, Moderatorin Britta Wiegand, Susanne Strombach und Judith Haußner-Eisele.

Die Lage sei den Verantwortlichen durchaus bewusst, wusste Susanne Strombach. So wurde kürzlich festgelegt, dass im Akutfall ein Erstgespräch mit einem Therapeuten zeitnah stattfinden müsse. Die Kassenärztliche Vereinigung unterstütze bei der Therapeutenvermittlung. Dennoch befänden sich viele Menschen anschließend in einer Warteschleife. Um dem Leidensdruck der Betroffenen in dieser Zeit dennoch etwas entgegenzusetzen, wies Strombach auf Projekte zur Therapievorbereitung hin: Menschen, die sich gerade in einer Therapie befinden oder diese bereits abgeschlossen haben, tauschen sich aus mit solchen, die noch auf einen Platz warten. Wichtig sei für akut Betroffene vor allem Verständnis. Hier bieten sich Selbsthilfegruppen als niedrigschwelliges Angebot an.

Selbsthilfegruppen als erste Anlaufstelle

Judith Haußner-Eisele von der Selbsthilfegruppe des DRK-Kreisverbands Odenwaldkreis bekräftigte, dass es vor allem der Besuch der Selbsthilfegruppe sei, der ihr gut tue: »Die Gruppe gibt mir enormen Halt, aber auch das Verständnis und die Unterstützung meiner Familie.« Im Selbsthilfezentrum sind Gespräche möglich, um den ersten Schritt in die Gruppe etwas zu erleichtern und sich vorab zu informieren.

Friedel Weyrauch, Bundessprecherin der DRK-Selbsthilfegruppen und Leiterin des DRK-Selbsthilfezentrums, ermutigte die Menschen im Publikum, Selbsthilfegruppen aufzusuchen. »Wir haben inzwischen zahlreiche Angebote. Auch der Umgang mit Trauer lässt sich besser ertragen, wenn man auf offene Ohren und Herzen stößt, ohne sich immer erklären zu müssen.« Neben Selbsthilfegruppen speziell für junge Menschen, Angehörigengruppen oder Gruppen mit Suchtproblematik, hob Weyrauch das Angebot »Treffpunkt Auszeit« im DRK-Sebsthilfezentrum hervor. Hier können Bürgerinnen und Bürger unabhängig von ihren Problemen zusammenkommen und gemeinsam das tun, was ihnen gut tut: Backen, Dartspielen oder Malen sind nur drei Beispiele.

Die Veranstalter zeigten sich erstaunt über die vielen Gäste. Dies spiegelt die Notwendigkeit, solche Veranstaltungen durchzuführen. So wird mehr Verständnis für die Krankheit Depression entwickelt, auf bestehende Hilfeangebote hingewiesen und darüber hinaus für weitere Unterstützung sensibilisiert.

Friedel Weyrauch, die in allen Selbsthilfegruppen des DRK Odenwaldkreis tätig ist, freute sich über die vielen Ehemaligen, die zu Gast im Publikum waren.

Besonderer Dank geht an alle Helferinnen und Helfer, die mit der reibungslosen Veranstaltungsdurchführung betraut waren: den Seniorenbeirat Fränkisch-Crumbach, den DRK-Ortsverband Fränkisch-Crumbach sowie an die Mitarbeiter der Freiwilligen Feuerwehr und des Bauhofs der Gemeinde.

Darüberhinaus geht **unser großer Dank** an die AOK Hessen, die durch ihre finanzielle Unterstützung die Durchführung dieses Abends bei freiem Eintritt ermöglichte.

Beeindruckende Momente

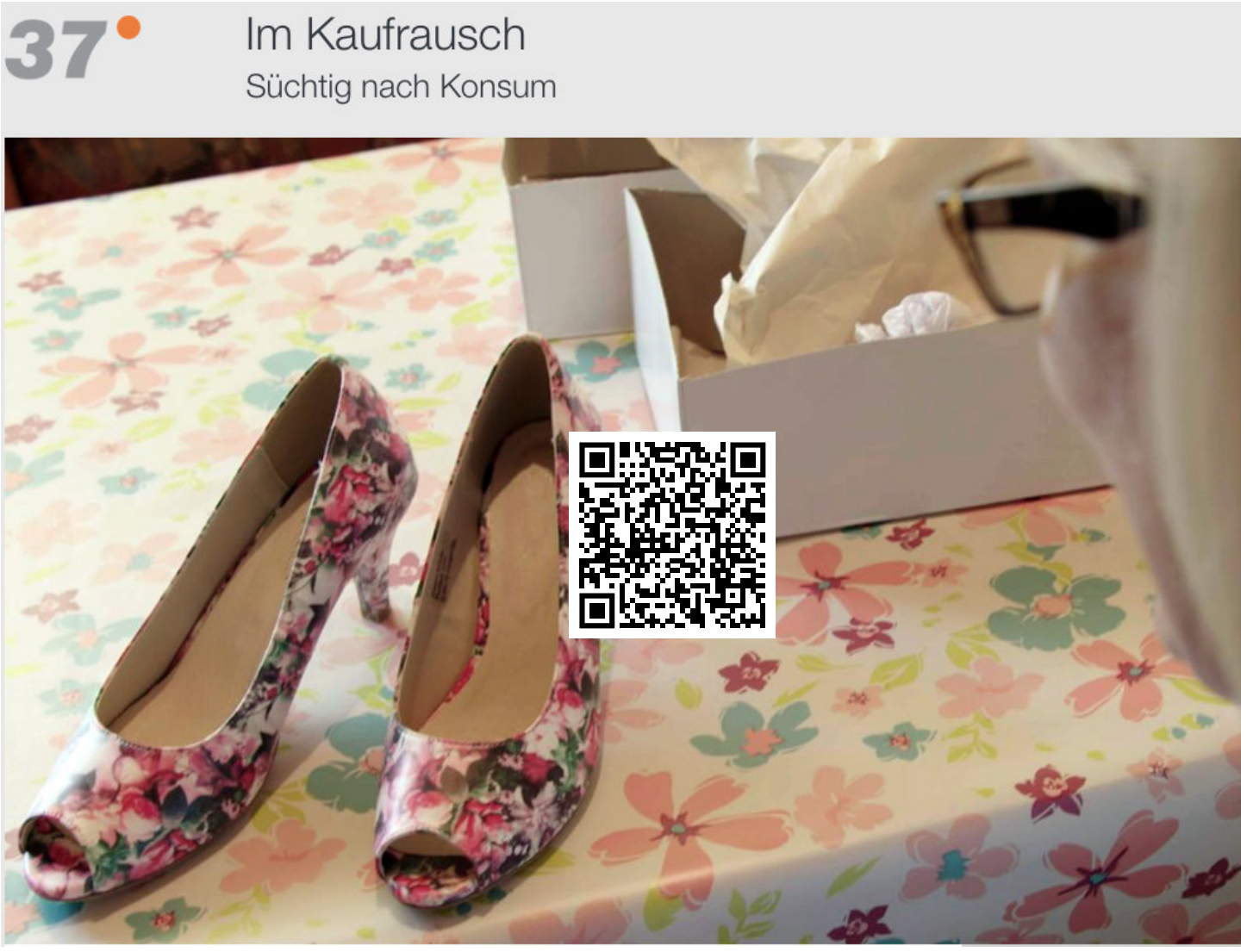
Fast volles Haus auch Anfang Juni 2018 beim »Themenabend Depression« in den Erbacher Lichtspielen

Foto: © Kai Richter

Er ging der Veranstaltung in Fränkisch-Crumbach (siehe Bericht auf Seite 7) voraus: Der Themenabend im Kino Erbach mit Prof. Dr. Philipp Thomann vom Zentrum für Seelische Gesundheit, Filmproduzent Axel Schmidt, Judith Haußner-Eisele von der DRK-Selbsthilfegruppe, Jürgen Merz von der AOK Hessen und Friedel Weyrauch vom DRK-Selbsthilfezentrum.

Die einfühlsame und wertschätzende Moderation übernahm an diesem Abend Britta Lohmann vom Hessischen Rundfunk.

Besonders beeindruckt hat die spontane Schilderung einer 16-jährigen Jugendlichen von ihrer Erfahrung mit dieser Krankheit in jungen Jahren.



Die Dokumentation »Im Kaufrausch« aus der ZDF-Reihe „37 Grad“ kann auch über die ZDF-Mediathek abgerufen werden: https://bit.ly/2Z6bJB3

Kontrolle statt Komplettverzicht

Film- und Gesprächsabend über die Ausprägungen, Hintergründe und Schicksale von Kaufzwängen

Zahlreiche Interessierte fanden sich am 12. Juni 2018 im Selbsthilfezentrum des DRK Odenwaldkreis zum Themenabend Kaufsucht ein. Sowohl die Filmvorführung als auch das anschließende Publikumsgespräch informierten über Ausprägungen, Hintergründe und Schicksale von Kaufzwängen, zeigten aber auch Hilfestellung und Umgang damit auf.

Gezeigt wurde die Dokumentation »Im Kaufrausch« aus der ZDF-Reihe 37 Grad. Über mehrere Monate begleitete das Filmteam drei Menschen, die unter Kaufzwang leiden. Alle, die an dem Abend keine Zeit hatten, haben die Möglichkeit, den Film in der ZDF-Mediathek abzurufen: Im Kaufrausch – süchtig nach Konsum.

Besonders gefreut hat uns, dass eine der Hauptpersonen des Films, Sonja, sich zum anschließenden Publikumsgespräch bereiterklärt hatte.

Aha-Erlebnisse

Sonja schilderte, wie der Kontakt zum Filmteam zustandegekommen ist und dass sie die Dreharbeiten als besonders wertschätzend empfunden habe. Der Schritt, sich dadurch einer größeren Öffentlichkeit zu präsentieren, habe zunächst Überwindung gekostet. Doch war es ihr wichtig, dass mehr Menschen über das Phänomen Kaufsucht informiert werden – schließlich habe sie selbst ihr Aha-Erlebnis bei einer Fernseh-Sendung über Kaufsucht gehabt: Die darin geschilderten Gefühle und Verhaltensweisen erkannte sie auch bei sich selbst – ein erster

Foto: © Kai Richter

Schritt auf dem Weg zum Umgang mit der Sucht.

Kontrolle statt Komplettverzicht

Dass dieser Weg keineswegs geradlinig und einfach ist, schilderte Sonja in sehr persönlichen und eindrücklichen Worten. Neben allgemein gültigen Strategien wie zum Beispiel dem Verzicht auf Dispo-Kredite müsse jeder seinen eigenen, individuellen Umgang mit der Sucht finden. Schließlich sei ein kompletter Kaufstopp nicht machbar: Jeder müsse, um sich als vollwertiges Mitglied der Gesellschaft zu fühlen, eigenständig die Dinge des alltäglichen Bedarfs einkaufen dürfen. Es gehe also um einen »kontrollierten Umgang« des problematischen Verhaltens.

Belastungsprobe auch für Angehörige

Besonders hervorgehoben hat Sonja auch die Unterstützung durch ihren Ehemann Alfred, der ebenfalls an dem Abend anwesend war. Selbstverständlich gebe es wegen des Themas auch immer mal Streit, es sei durchaus eine Belastungsprobe für eine Beziehung. Gemeinsam Lösungen finden, die für beide Partner akzeptabel sind, sei nicht immer einfach.

Unterstützung finden Betroffene in der DRK-Selbsthilfegruppe zum Thema Kaufsucht, die von Sonja und ihrer Freundin Martina gegründet wurde. Regelmäßig trifft sich die Gruppe immer jeden zweiten Mittwoch im Monat im DRK-Selbsthilfezentrum, Bahnstraße 43 in Erbach von 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr. Weitere Informationen zur Gruppe sowie Kontaktmöglichkeiten finden sich auf der Seite der Selbsthilfegruppe Kaufsucht:
https://bit.ly/2Kz9CCA

Der Versuchung widerstehen

Neben Sonjas Ehemann Alfred meldeten sich auch weitere Gäste der Veranstaltung zu Wort und schilderten ihre Sicht auf das Thema. Jeder kenne schließlich das »gute Gefühl«, sich beim Shoppen einfach mal etwas zu gönnen – unabhängig von der Frage, ob man das Objekt der Begierde tatsächlich brauche.

Zudem gebe es kaum mehr Orte, die von Werbung frei seien: Fußgängerzonen, Fernsehsendungen, das Internet: Überall wird zum Kaufen von vermeintlichen Schnäppchen oder »Must-haves« aufgefordert. Sonja berichtete in diesem Zusammenhang von dem für sie erstaunlich erholsamen Urlaub in einem kleinen Dorf in Kroatien: Für einige Tage kein einziges Geschäft weit und breit zu sehen sei für sie Erholung pur gewesen.

Foto: © blende11.photo | Fotolia.com

Wir sind dabei

Tagungen Messen Konferenzen

Wohnungsnot im Odenwald

LIGA-Fachtag bringt die Odenwälder Fachöffentlichkeit ins Gespräch

Der Fachtag der LIGA am 30.11.2018 im „Haus der Energie“ in Erbach hatte zum Ziel, auf das dringliche Thema Wohnungsnot aufmerksam zu machen und für dieses zu sensibilisieren. Da Wohnungsnot ein dringliches Thema ist, dass auch immer in unseren Suchtselbsthilfegruppen zum Thema wird, nahm Friedel Weyrauch gemeinsam mit dem Geschäftsführer des Kreisverbandes Odenwaldkreis, Holger Wießmann (im Bild oben, stehend) teil. Die Teilnehmer*innen sollten gemeinsam Maßnahmen, Initiativen und Forderungen entwickeln, um gegen diese auch im Odenwaldkreis bestehende Problematik vorgehen zu können. Die in der LIGA vereinten Wohlfahrtsverbände AWO, Caritas, Deutsches Rotes Kreuz, Diakonie und Paritäten erklärten ihre Mitwirkungsbereitschaft.

Foto: © Friedel Weyrauch

Foto: © Friedel Weyrauch

Unterwegs im Namen der Selbsthilfe

Auch 2018 besuchten wir zahlreiche Veranstaltungen, um uns mit anderen auszutauschen. Hier ein kleiner Überblick:

An der Veranstaltung **Selbsthilfe im Dialog der AOK Hessen** für die Selbsthilfegruppen in Heppenheim nahmen vier Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus unseren DRK-Gruppen teil. Sie hatten sich die Themen „Resilienz – So stärken Sie Ihre persönliche Widerstandskraft“ und „Selbsthilfe und Internet – Herausforderungen für die Selbsthilfe!“ ausgesucht.

Vom 10. – 11. November 2018 fand in Berlin Erkner das **Arbeitstreffen der ehrenamtlichen Bundes- und LandessprecherInnen der DRK-Suchtselbsthilfegruppen** statt. Es wurde ein Resümee des Bundesweiten Treffens in Erbach gezogen. Gleichzeitig wurde die Dokumentation des Bundesstreffens und die Fertigstellung des Leitfadens der DRK-Suchtselbsthilfegruppen besprochen.

Am 10. Februar 2018 nahmen 13 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus den DRK-Suchtselbsthilfegruppen an der **Jahreskonferenz der Selbsthilfeverbände der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen (HLS)** in Frankfurt im Saalbau Gutleut teil. Thema war „Medikamentenabhängigkeit: Wenn das Heilmittel zum Suchtmittel wird“.

Am 15.05.2018 besuchte Friedel Weyrauch eine **Tagesveranstaltung im DRK-Landesverband** zum Thema „Datenpflege in der Dienstleistungsdatenbank (DLDB)“.

Friedel Weyrauch besuchte auf Einladung der HLS Geschäftsführerin die **HLS-Mitgliederversammlung** am 29.11.2018 im Saalbau Gutleut in Frankfurt. Anschließend besuchten sie und einige DRK-KollegInnen das **HLS-Dialog-Forum 2018** zu den Themen „Sozialraumorientierte Suchthilfe“, „Angebote sichtbar machen“, „KlientInnen erreichen“, „Gesundheitliche Chancengleichzeit sichern“.

Außerdem besuchte uns der **Besuchsdienst der evangelischen Kirche in Michelstadt** auf Anregung von Frau Dima Silber-Bonz, da sie die Arbeit des Odenwälder DRK-Selbsthilfezentrums kennenlernen wollte. Es kamen ca. 15 Personen, die begeistert von unserem Angebot waren.

Sozialer Odenwald

DRK-Selbsthilfegruppen auf der 3. Messe für Selbsthilfe, Senioren und Menschen mit Handicap

In der Werner-Borchers-Halle in Erbach stellten am 14. April 2018 zahlreiche Aussteller das breite Spektrum an sozialen Beratungsstellen, Vereinen und vielfältigen Angeboten im sozialen Bereich des Odenwalds vor.

Auch das Selbsthilfezentrum des DRK-Kreisverbandes Odenwaldkreis war vertreten und hat die zahlreichen Aktivitäten und Themenschwerpunkte der Odenwälder DRK-Selbsthilfegruppen vorgestellt.

Die Veranstaltung war selbstverständlich barrierefrei, der Eintritt kostenlos. Wir freuten uns über jede Menge Besucher an unserem Infostand.

Veranstalter waren die Beauftragte für Menschen mit Behinderung des Odenwaldkreises, die Vorsitzende des Beirates für Menschen mit Behinderung im Odenwaldkreis, die Sozial- und Altenhilfeplanerin des Odenwaldkreises sowie das Selbsthilfebüro Odenwald der Paritätischen Projekte.

Jubiläum der Angehörigengruppe

Seit 25 Jahren gibt es die DRK-Selbsthilfegruppe „Angehörige von Suchtkranken“

Einige Teilnehmer der Anfangszeit wirken heute noch mit. Am Dienstag, 27. November, wurde dies gefeiert. Sie sei „in die Jahre gekommen, aber nie stehen geblieben, die DRK-Angehörigengruppe Suchtkranker“ ist auf Echo-Online zu lesen. Und weiter: „Klares Zeichen des Erfolgs ist die Treue mancher Gruppenmitglieder, die fast von Anfang an dabei sind und geblieben sind.“ Warum das so ist, erläutern einige von ihnen und die Initiatorin Friedel Weyrauch im Gespräch mit Elmar Streun vom Odenwälder Echo, der anlässlich des 25-jährigen Bestehens die Angehörigengruppe besucht hat. „Was da binnen 25 Jahren geleistet wurde und heute noch wird, verdient alle Anerkennung“ lautete sein wertschätzendes Resümee. Ein Beitrag zur Veranstaltung kann bei Echo-Online gelesen werden: https://bit.ly/2InZSIq

Neu: Selbsthilfe in Brensbach

Anlaufstelle für Menschen mit Suchtverhalten

Gute Nachrichten zum Jahresbeginn: In Brensbach im Gersprenztal gibt es seit Februar 2018 eine neue Selbsthilfegruppe. Diese dient als Anlaufstelle für Menschen, die Probleme im Umgang mit Alkohol, Medikamenten, Glückspiel, Kaufsucht etc. an sich entdeckt haben und hierbei Unterstützung suchen.

Einhergehend mit der Eröffnung dieser Gruppe in Brensbach wurde unser Angebot in Reichelsheim eingestellt.

Wann & wo?
Jeden ersten Montag im Monat
19:00 Uhr bis 20:30 Uhr
Gemeindezentrum Brensbach
Ezyer Straße 5
64395 Brensbach
Kontakt: 0152 52065408 und 0162 2578112

Kurz gemeldet

Die neue **Informationsgruppe im neuen Gesundheitszentrum für seelische Gesundheit** wird jeden Mittwoch sehr gut angenommen.

Foto: © Hans-Dieter Schmidt

Verdienstmedaille des DRK-Landesverbandes

Für ihre langjähriges Engagement in der Suchtselbsthilfe wurde im Rahmen der DRK-Kreisversammlung Friedel Weyrauch von Norbert Södler, dem Präsidenten des Landesverbandes Hessen, im Beisein von Georg Kaciala die Verdienstmedaille des DRK-Landesverbandes verliehen. Mit dem in mehrere Sparten gegliederten Suchthilfeverbund verfügt der DRK Kreisverband Odenwaldkreis e. V. über ein Alleinstellungsmerkmal innerhalb der DRK-Gliederungen in Hessen. David Matten und Heiko Aßmus wurde von Georg Kaciala die Ehrenplakette des Kreisverbandes verliehen für ihre Verdienste um die Gruppe „Verstärkung Rettungsdienst“ der Bereitschaft Michelstadt.

Herzlich willkommen

Treffpunkt Auszeit

Foto: © Friedel Weyrauch

Foto: © Friedel Weyrauch

Back- und Spielgruppe

Spaßig und lecker!

Anfang April 2018 traf sich erstmals eine bunte Gruppe Menschen mit dem Ziel, im Treffpunkt Auszeit einen Spielkreis für Gesellschaftsspiele zu etablieren. Während die einen die Gelegenheit nutzten in der Küche gleich drei Kuchen direkt vor Ort zubereiteten, spielten andere Schach, Rommy, Coup, Chickenfoot, Mensch ärgere dich nicht, Mühle oder eine Runde Dart.

Zwischenzeitlich tauchten immer wieder neue Gesichter auf, die „nur mal kurz vorbeischauen“ oder gleich mitspielen wollten. Die Tür des Treffpunkts Auszeit stand – dank des guten Wetters – nämlich im wahrsten Sinne des Wortes für alle offen. Es wurde viel gelacht, neue Bekanntschaften wurden geschlossen – und die drei Kuchen waren schneller verputzt als man gucken konnte.

Wann & wo?
Immer mittwochs!
14:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Treffpunkt Auszeit
Selbsthilfezentrum des DRK Odenwaldkreis
Bahnstraße 43 (Eingang Alte Poststraße)
64711 Erbach
Keine Anmeldung notwendig!

Dart-Steel

Ein Angebot für Anfänger und Fortgeschrittene

Lust auf eine Runde Dart? Wer Spaß daran hat, 20 Gramm schwere Pfeile auf eine Zielscheibe zu werfen, ist hier genau richtig – ob Anfänger oder Fortgeschrittene. Wir haben 501- und Cricket-Programme zur Hilfe.

Donnerstags ab 13 Uhr treffen sich Dartfreunde im Treffpunkt Auszeit und freuen sich auf alle, die ebenfalls ein paar Pfeile werfen wollen. Einfach vorbeikommen, eine Anmeldung ist nicht notwendig!

Wann & wo?
Immer donnerstags!
ab 13:00 Uhr
Treffpunkt Auszeit
Selbsthilfezentrum des DRK Odenwaldkreis
Bahnstraße 43 (Eingang Alte Poststraße)
64711 Erbach
Keine Anmeldung notwendig!

Foto: © Kai Richter

Freiwillige gesucht

Ideen einbringen. Leben gestalten.

Der Treffpunkt Auszeit lebt vom Engagement derjenigen, die sich einbringen wollen. Wir können gemeinsam die tollsten Ideen verwirklichen! Die Odenwälder Rotkreuzorganisation will die Ressourcen des DRK-Hauses in der Erbacher Bahnstraße nutzen, um mit dem „Treffpunkt Auszeit“ seine sozialen Angebote weiter auszubauen. Hierzu sucht das Rote Kreuz freiwillige Helferinnen und Helfer, die dabei sein und ihre Ideen einbringen wollen. Ziel des Treffpunktes ist es, Berührungsängste abzubauen und aufeinander zuzugehen. Hier findet jeder und jede seinen Platz – ganz unabhängig von den Selbsthilfegruppen, die ebenfalls regelmäßig im DRK-Selbsthilfezentrum ihre Treffen absolvieren. Informieren Sie sich über die aktuellen Angebote im Treffpunkt Auszeit online auf selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de und bringen Sie Ihre Ideen bei uns ein – wir unterstützen Sie dabei!

Kontakt:
Friedel Weyrauch
Telefon:
06062 607-60 und 0162 2578112
E-Mail:
selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de
Web: https://bit.ly/2DdVCl3

Foto: © azurita –stock.adobe.com

Frohe Weihnachten

Kein Horror vor dem Fest

Auch 2018 gab es keinen Grund, an Heiligabend alleine leckeren heißen alkoholfreien Weihnachtspunsch zu genießen. Im DRK-Selbsthilfezentrum erwartete die Gäste – wie bereits im Jahr zuvor – ein leckeres Menü und nette Gesellschaft! Selbstverständlich gratis! Ein besonderer Dank geht daher an alle, die die Veranstaltung durch ihre Unterstützung möglich gemacht haben. Es wurde schließlich ein ganz toller Abend mit vielen netten Menschen, leckerem Essen und Wohlfühlatmosphäre. Wenn heutzutage im Vorweihnachtstrubel, Konsum- und Kaufrausch der fehlende „Geist der Weihnacht“ manchmal beklagt wird – bei uns war er an diesem Abend auf jeden Fall zu spüren! Wir freuen uns jetzt schon, wenn Weihnachten im Treffpunkt Auszeit auch 2019 wieder vor der Tür steht und heißen alle willkommen, die den Abend mitgestalten wollen.

Foto: © Friedel Weyrauch

Kurz erklärt: Der Treffpunkt Auszeit

Im DRK-Selbsthilfezentrum an der Bahnstraße 43 in Erbach – der Eingang befindet sich »ums Eck« in der Alten Poststraße – findet sich ein Ort zum Kreativsein, zum Malen, Basteln, Musizieren. Zum gemeinsamen Kochen, Reden, Kaffeetrinken oder einfach nur zum Nicht-allein-Sein sein. Ein Angebot für alle. Von allen. Der »Treffpunkt Auszeit« lebt vom Engagement derjenigen, die sich einbringen wollen. Endlich bekommen mit diesem Angebot alle die Möglichkeit, sich den ein oder anderen kleinen Wunsch im Leben zu erfüllen: eine Dartgruppe gründen, Spieleabende organisieren, die Malerin oder den Bildhauer in sich entdecken oder, oder, oder …

DRK-Selbsthilfegruppen im Odenwald

Foto: lapping | Pixabay

DRK-Selbsthilfe- und Informationszentrum Bahnstraße 43, 64711 Erbach

Gruppe für Menschen mit Suchtproblemen
Jeden Montag, 19:00 – 20:30 Uhr
Kontakt: 06062 7303 (Dieter) oder 06061 3156 (Herbert) oder 0162 2578112 (Friedel)

Gruppe für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen
Jeden Montag, 15:00 – 16:30 Uhr
Kontakt: 0162 2578112 (Friedel)

Gruppe „Immer wieder Ärger wegen Alkohol, Cannabis & Co.?“ (Junge Selbsthilfe)
Jeden Montag, 17:30 – 19:00 Uhr
Kontakt: 06062 608883 (Jürgen Brilmayer) oder 0162 2578112 (Friedel)

Gruppe für Menschen mit Essstörungen
Jeden 1. und 3. Dienstag von 17:00 – 18:30 Uhr
Kontakt: 06165 2517 (Romy) oder 06068 3473 (Annette)

Elternkreis von Jugendlichen und Erwachsenen mit Drogenproblemen und Angehörigengruppe von Menschen mit Suchtproblemen
Jeden Dienstag, 19:00 – 21:00 Uhr
Kontakt: 06068 912460 (Marianne) oder 06062 60760 (Friedel)

Gruppe für Angehörige von Messies
Jeden 1. Mittwoch im Monat von 15:00 – 16:30 Uhr
Kontakt: 06068 912460 (Marianne)

Gruppe für Menschen mit Kaufsucht
Jeden 2. Mittwoch im Monat von 18:00 – 19:30 Uhr
Kontakt: 0170 5259038 (Sonja) oder 0176 22311948 (Martina)

Gruppe für Menschen mit Angst und Depression (in Kooperation mit dem Diakonischen Werk)
Jeden 1. Mittwoch im Monat von 17:00 – 18:30 Uhr
Kontakt: 0162 2578112 (Friedel)

Gruppe für Frauen mit Suchtproblemen
Jeden Donnerstag, 20:00 – 21:30 Uhr
Kontakt: 0151 1270 9116 (Manuela) oder 0162 2578112 (Friedel)

Gruppe für chronisch mehrfach beeinträchtigte Abhängigkeitskranke (CMA)
Jeden Donnerstag, 16:00 – 17.30 Uhr
Kontakt: 0162 2578112 (Friedel)

DRK-Selbsthilfeangebote an anderen Orten:

Kontaktgespräche für Patienten mit Suchtproblemen, ihren Angehörigen und Interessierte
Jeden Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr
Zentrum für seelische Gesundheit im Patientencafé, Albert-Schweitzer-Straße 10–20 in 64711 Erbach
Kontakt: 06062 7303 (Dieter) oder 0162 2578112 (Friedel)

Gruppe für Menschen mit Suchtproblemen
Jeden 1. Montag im Monat von 19:30 – 20:30 Uhr
Gemeindezentrum Brensbach (Sitzungszimmer), Ezyer Straße 5 in 64395 Brensbach
Kontakt: 0162 2578112 (Friedel) oder 06061 3156 (Herbert)

Die Räumlichkeiten sind zu einer wichtigen Begegnungsstätte geworden.
Jeden Dienstag von 13:00 bis 15:00 Uhr und Donnerstag von 9:30 bis 11:30 Uhr wird eine **feste Sprechstunde** angeboten. Diese wird nicht nur von Interessierten aus den verschiedensten Selbsthilfegruppen wahrgenommen – auch Bürgerinnen und Bürger aus dem Odenwaldkreis können sich vor Ort über die Selbsthilfeangebote des DRK informieren. Weitere Sprechzeiten nach telefonischer Vereinbarung: 06062-60760 oder 0162-2578112.

selbsthilfe *im Odenwald*

Deutsches Rotes Kreuz

Jahresbericht 2018 des Selbsthilfe- und Informationszentrums des DRK-Kreisverbandes Odenwaldkreis e. V.

Nur du kannst es schaffen, aber du schaffst es nicht allein.

Ein Dankeschön an unsere Partner und Unterstützer der DRK-Selbsthilfegruppen im Odenwald:

AOK Die Gesundheitskasse.

Gesundheitszentrum Odenwaldkreis GmbH
Zentrum für seelische Gesundheit

Sparkasse Odenwaldkreis

Diakonie
Diakonisches Werk Odenwald

HLS
Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V.

SHARE VALUE STIFTUNG

DHS
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

www.selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de