DRK-Kreisverband
Odenwaldkreis e.V.
Selbsthilfezentrum

Deutsches
Rotes
Kreuz

Jahresbericht 2021

DRK-Selbsthilfe im Odenwald

KONTAKT
Selbsthilfezentrum des DRK-Kreisverbandes Odenwaldkreis e.V.
Bahnstraße 43 (Eingang: Alte Poststraße)
64711 Erbach
Tel. 06062 607601
selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de
www.selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de

VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT
DRK-Kreisverband Odenwaldkreis e.V.
Illigstraße 11
64711 Erbach
Tel. 06062 607-100
Fax 06062 607-561
info@drk-odenwaldkreis.de
www.drk-odenwaldkreis.de

Cover: © blacksalmon | stock.adobe.com

Liebe Mitstreiterinnen und Mitstreiter in der Selbsthilfe!

Auch im Jahr 2021 hat uns die Corona-Pandemie zu schaffen gemacht.
Kaum hat man sich an eine Regelung gewöhnt, mussten neue gefunden werden. Eine Flexibilität, die für Menschen, die mit einer großen Belastung leben, kaum möglich ist. Das Tragen von Masken in den Gruppen, die Einführung von 3G und schließlich 2G, hat es deutlich erschwert, an den Treffen teilnehmen zu können. Somit haben wir uns stets im Spannungsfeld zwischen Gesundheitsfürsorge und niedrigschwelligem Angebot bewegt. Das ursprünglich gedachte „Einfach mal vorbeischauen“ war dadurch kaum noch möglich.
Trotz diesen erschwerten Bedingungen haben sich auch hier die Gruppen nicht kleinkriegen lassen und wir mussten glücklicherweise keine schließen. So nach und nach tauchten „Vermisste“ wieder gesund im Gruppenraum auf und alle freuten sich darüber. Es stellte sich sofort wieder das „Wir“-Gefühl ein und die gute Atmosphäre ließ zeitweise Kummer und Sorgen vergessen.
Auch Menschen, denen es durch die aktuellen Hygienebestimmungen zeitweise nicht möglich war, an den Gruppen teilzunehmen, konnten den Kontakt durch Telefonate, das Verabreden zu Spaziergängen etc. halten. Aber auch die digitalen Gruppenräume wurden von einigen Gruppen genutzt, so dass niemand allein gelassen wurde. Einige Gruppen haben sich sogar mit dieser Art der Kommunikation anfreunden können. Hier besonders die Kaufsuchtgruppe, denn die Menschen mit diesem Problem finden sich bundesweit zu diesen digitalen Gruppentreffen ein.
Nun hoffen wir auch 2022, dass wir zusammen nicht nur Wege aus unseren persönlichen Krisen, wie Sucht, Trauer oder Krankheiten finden, sondern auch aus der Corona-Pandemie gemeinsam gehen. Zwar muss jeder seinen Weg für sich allein gehen – aber wir können uns darauf einlassen, uns auf unseren Wegen gegenseitig zu begleiten.
Bedanken möchte ich mich ausdrücklich bei Frau Susanne Strombach, AOK Hessen, für die finanzielle Unterstützung, denn diese macht unseren Jahresbericht erst möglich.

Herzlich, eure

Friedel Wagrauch

DRK-Selbsthilfe in Zahlen

1760
Gespräche haben wir über das **Sorgentelefon** angenommen.

16
DRK-Selbsthilfegruppen sind hier für euch da: Sucht, Trauer, Krankheit …

20
Jahre gibt es bereits unseren **Gesprächskreis Trauer**.

Grafik: »Smartphone« by BomSymbols from thenounproject.com

Alle Teilnehmenden des digitalen Dialogs berichteten: Seit Beginn der Corona-Pandemie ist die Zahl der Anrufe und Online-Anfragen von Menschen in Notlagen stark gestiegen Foto: © Bundesregierung

Im Dialog mit der Kanzlerin

Am Mittwoch, den 10.03.2021, fand ein digitaler Dialog der Bundeskanzlerin mit Mitarbeitenden von Hilfs- und Krisentelefonen zum Thema „Die Auswirkungen der Pandemie auf Menschen mit Suchterkrankungen“ statt. Friedel Weyrauch leitet seit über 20 Jahren das DRK Sorgentelefon für Angehörige von Menschen mit Suchterkrankungen im KV Odenwald und wurde daher ausgewählt, in den Dialog mit Frau Merkel zu treten.

Zusammen mit Frau Weyrauch waren neun weitere Personen, die in beratenden Funktionen bei Online- oder Telefonseelsorgediensten tätig sind, zu dem digitalen Format eingeladen.
Die Themen der Hilfsangebote sind sehr unterschiedlich, wie auch die Problemlagen, in denen sich die Ratsuchenden befinden. Was jedoch alle Teilnehmenden berichteten: Seit Beginn der Corona-Pandemie ist die Zahl der Anrufe und Online-Anfragen von Menschen in Notlagen stark gestiegen. Daher stand vor allem im Vordergrund, welche gesellschaftlichen und auch politischen Rahmenbedingungen notwendig sind, um Menschen in Notlagen besser zu schützen.

Auswirkungen des Lockdowns auf Familien mit Menschen, die an Suchterkrankungen leiden

Aufgrund des anhaltenden Lockdowns findet das Leben der Bürgerinnen und Bürger hauptsächlich in den eigenen vier Wänden statt. Während insbesondere alleinlebende Menschen von Einsamkeit berichten, bringt die Situation auch für Familien und Partnerschaften oft schwerwiegende Probleme mit sich. Kinder und Jugendliche, die sonst in Bildungseinrichtungen sind, erfahren nun möglicherweise mehr von den (Sucht-)Problemen ihrer Eltern und wissen oft nicht, an wen sie sich wenden können. Menschen, die an Suchterkrankungen leiden, können dem Drang, die gegenwärtigen Herausforderun-

gen und Probleme mit Suchtmitteln zu kompensieren, teilweise nicht widerstehen und so kommt es zu Rückfällen, die häufig von den Angehörigen aufgefangen werden. In manchen Fällen kommt es auch zu häuslicher Gewalt. Frau Weyrauch berichtete der Kanzlerin von der Schwierigkeit, dass Frauenhäuser momentan meist voll belegt sind. Da in den Hotels ein Beherbergungsverbot herrscht, kommt auch diese Möglichkeit der Unterbringung nicht in Frage. Frau Weyrauch berichtete jedoch davon, dass es ihr in einigen Fällen möglich war, Pensionen zu finden, die unter strenger Einhaltung der Hygieneregeln einer Aufnahme von Hilfesuchenden zustimmten.
Eine weitere Belastung für Menschen mit Suchterkrankungen und deren Angehörige ist, dass Treffen von Selbsthilfegruppen aufgrund der Pandemie nicht stattfinden können. Die Selbsthilfegruppen bieten Betroffenen eine niedrigschwellige Möglichkeit, mit anderen in Kontakt zu kommen und sich über Hilfsangebote auszutauschen. Frau Weyrauch betonte im Dialog mit der Bundeskanzlerin, dass eine Telefonseelsorge alleine meist nicht ausreichend für Hilfesuchende ist. Der Beratung am Telefon fehle eindeutig die zwischenmenschliche Nähe, die andere herkömmliche Beratungsmöglichkeiten bieten könnten.

Ehrenamtliche Unterstützung gesucht

Auf die Frage von Frau Merkel, ob Frau Weyrauch denn noch „Mitstreiterinnen und Mitstreiter“ in der ehrenamtlichen Arbeit des Sorgentelefons habe, berichtete Friedel Weyrauch davon, dass sie sehr wohl noch Unterstützung gebrauchen könne. Die Bundeskanzlerin nutzte die Gelegenheit für einen Aufruf an die Bürgerinnen und Bürger, sich ehrenamtlich beim DRK zu engagieren. Wer Lust hat, kann sich gerne bei Friedel Weyrauch direkt melden!

[!] Dieser Beitrag von Autorin Stefanie Roth wurde erstveröffentlicht im Blog der DRK-Wohlfahrt:
www.drk-wohlfahrt.de/blog/

Freut sich zu recht über ihre Ehrung: Friedel Weyrauch erhält die Dank-Medaille für ihr langjähriges Wirken in der Selbsthilfe. Foto: Screenshot aus dem Video der Verleihung, abrufbar unter https://youtu.be/X_oajCQCy4w – oder nebenstehenden QR-Code mit dem Handy scannnen.

Video

„Für seelisch und sozial Verletzte kämpfe ich immer weiter!“

Friedel Weyrauch wurde von DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt mit Dank-Medaille ausgezeichnet.

Sie war vor über drei Jahrzehnten die Signalgeberin der Selbsthilfe im Deutschen Roten Kreuz, mittlerweile ist ihr Name landesweit zu deren Synonym im Wohlfahrtsverband geworden. Gemeint ist Friedel Weyrauch, Bundessprecherin der Selbsthilfegruppen in der Hilfsorganisation, die kürzlich von DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt mit der Dank-Medaille für herausragendes Engagement ausgezeichnet wurde.

Die Ehrung fand im Alten Rathaus von Bamberg im Rahmen der Vorbereitungen der Feier zum 100jährigen Bestehen des Roten Kreuzes in Deutschland statt. Dort hatte 1921 die entscheidende Sitzung zur Gründung des Dachverbandes getagt.

Weg aus der Schmuddel-Ecke

Weyrauch handelt und spricht aus berufenem Munde. Sie war in jungen Jahren selbst alkoholabhängig gewesen und kennt daher die Tücken der Sucht aus eigener Erfahrung. Heute begleitet und berät sie im Odenwaldkreis Menschen aus 16 Selbsthilfegruppen verschiedenster Ausrichtung mit ihrem Fachwissen und einer beispielhaften Herzenswärme. Dabei ist Authentizität ihre Stärke. Aufgrund ihres Engagements konnten Suchterkrankungen langsam einen Weg aus der Schmuddel-Ecke von Häme und Hetze finden, wenn auch der Makel des anstößig Schmutzigen oft noch auf den Betroffenen lastet und diese häufig ins Abseits stellt.

Dies zu ändern, ist Weyrauchs täglicher Ansporn. „Selbsthilfe bedeutet, dass sich Menschen mit Themen treffen, die sie schwer belasten. Sie kommen, weil sie in diesem Rahmen ihre Verletzungen zeigen und Wege der Heilung gehen können. Die Leute besuchen uns, weil sie im Roten Kreuz einen neutralen Ort haben. Viele würden woanders nicht hingehen“, erklärte Weyrauch in ihrer

Dankesrede nach der Verleihung der Auszeichnung und unterstrich: „Seelisch sowie sozial Verletzte und Vernachlässigte zu unterstützen, das ist meine Mission und dafür kämpfe ich immer weiter!“

Hasselfeldt ging auf das unermüdliche Schaffen von Friedel Weyrauch ein und hob deren beispielhafte Verlässlichkeit für die Selbsthilfe im Deutschen Roten Kreuz hervor. So war und ist die Ausgezeichnete auch stets verlässliche Ansprechpartnerin für Jürgen, der immer wieder auf sie zählen kann: „An Friedel schätze ich ihre absolute Verbindlichkeit und die offene Art mit der sie mit mir spricht. Wenn sie etwas sagt, dann hat dies Hand und Fuß. Sie hat diese Ehrung vollumfänglich verdient“, lobt der 59-Jährige, der wegen Alkoholproblemen seit über 30 Jahren ihre Gruppe besucht.

„Ich sehe mich aber nur als Stellvertreterin aus den vielen Gruppen, für die ich diese Ehrung annehme. Noch mehr würde ich mich allerdings darüber freuen, wenn Sucht in jeglicher Form genauso wie ein Schlaganfall von der Gesellschaft als Krankheit akzeptiert werden würde.“
– Friedel Weyrauch

Gelebte Grundsätze des Roten Kreuzes

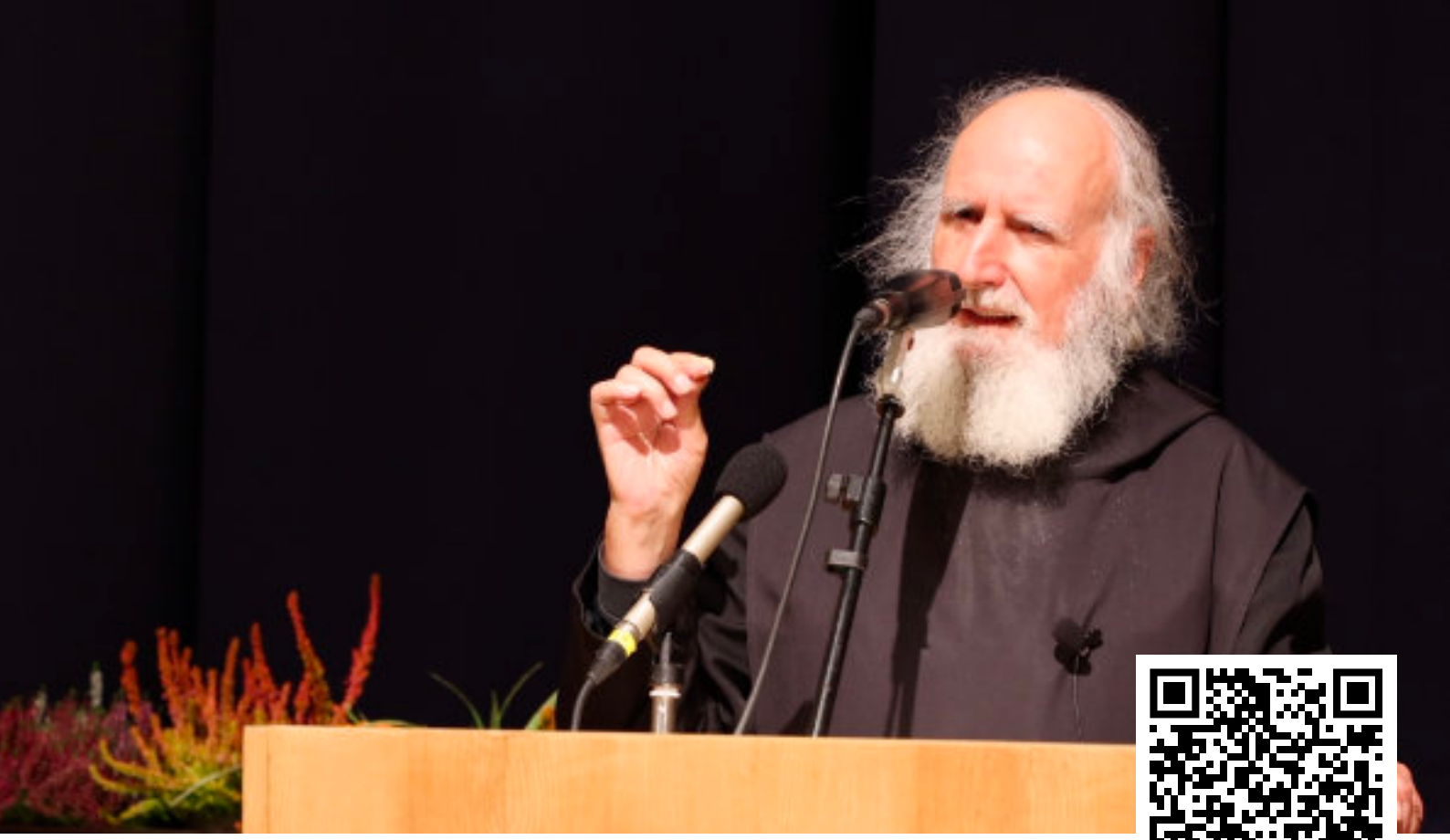
Auch Frank Sauer, Vorstand des DRK-Kreisverbandes Odenwaldkreis, zieht den imaginären Hut vor Weyrauchs unermüdlichem Einsatz für die humanitäre Sache und bezeichnet die Geehrte als eine tolle Frau, die stets im Zeichen der Menschlichkeit agiere. „Sie fragt keinen, was er hat oder ist, sondern bietet unkompliziert ihre Hilfe an. Friedel sieht den Menschen mit seinen Problemen. Der gesellschaftliche Stand ist ihr völlig egal. Mit ihrer professionellen Zuwendung und Neutralität lebt sie eherne Grundsätze des Roten Kreuzes. Henry Dunant, unser Gründer, wäre stolz darauf gewesen, eine solche Kämpferin für die Humanität an seiner Seite gehabt zu haben!“

Obwohl Friedel Weyrauch schon lange im Rentenalter ist, kommt sie fast täglich in ihr Büro im Selbsthilfezentrum an der Bahnstraße in Erbach, um anfallende Verwaltungsarbeiten zu erledigen, das Sorgentelefon zu betreuen und natürlich, um sich um ihre Gruppen zu kümmern. Diese Herzensangelegenheit lässt sie sich nicht nehmen. Und die Medaille? Friedel Weyrauch antwortet bescheiden: „Das ist eine schöne Geste. Ich sehe mich aber nur als Stellvertreterin aus den vielen Gruppen, für die ich diese Ehrung annehme. Noch mehr würde ich mich allerdings darüber freuen, wenn Sucht in jeglicher Form genauso wie ein Schlaganfall von der Gesellschaft als Krankheit akzeptiert werden würde. Denn Sucht suchen sich die Süchtigen schließlich auch nicht aus. Und von Schuld reden wir schon gar nicht.“

Dank-Medaille des DRK

Jedes Jahr zeichnet das Rote Kreuz bis zu drei Personen mit der Dank-Medaille der Präsidentin aus. Diese müssen in außergewöhnlichem Maße und über einen längeren Zeitraum ehrenamtlich und anlassbezogen tätig gewesen sein. Vorschläge werden unmittelbar an das DRK-Präsidium eingereicht. Die Nominierungen können von ehrenamtlichen und hauptamtlichen Mitgliedern gemacht werden. Eine Arbeitsgruppe entscheidet dann hierüber. Dieser gehören die Präsidentin, die Vizepräsidentin, der Vizepräsident und der Vorsitzende des Ausschusses Ehrenamtlicher Dienst (AED) sowie der Generalsekretär an.

Glückwunsch: DRK-Präsidentin Gerda Hasselfeldt (rechts) überreicht Friedel Weyrauch die Dank-Medaille.
Foto: © Pressebüro Bürgermeisteramt Bamberg



Wege aus der Opferrolle: Wenngleich nur 110 Gäste Pater Anselm live erleben durften, ermöglichte die finanzielle Unterstützung der AOK Hessen auch die Aufzeichnung des Vortrags. Foto: Screenshot aus dem Video des Vortrags, abrufbar unter https://youtu.be/tuTjGztk4_o – oder nebenstehenden QR-Code mit dem Handy scannen.

Video

Pater Anselm Grün in Erbach

Auf Einladung der DRK-Selbsthilfegruppen sprach Pater Anselm Grün am 28. Oktober 2021 in der Werner-Borchers-Halle in Erbach zum Thema „Die Fesseln lösen. Wege aus der Opferrolle. Aktiv auf Verletzungen reagieren". Aufgrund steigender Inzidenzwerte musste der Einlass kurzfristig am Veranstaltungstag auf 110 Gäste beschränkt werden. Glücklicherweise wurde die Veranstaltung aufgezeichnet, sodass – Stand August 2022 – mit über 20.400 Video-Aufrufen der Vortrag inzwischen weit mehr Leuten zugänglich gemacht werden konnte, als ohne Beschränkungen in die Halle gepasst hätten.

Es ist wohl die Mischung aus christlichen Überzeugungen, philosophischen Erkenntnissen und psychologischen Handreichungen, die sein Publikum oftmals in praktische Nutzanwendungen verwandeln kann. Deshalb ist der Benediktinerpater Anselm Grün, der über 300 Bücher zu lebensberatenden sowie spirituellen Themen verfasst hat, gern gesehener Gast bei vielen Institutionen. Nun hatte der ausgebuchte Terminkalender eine kleine Lücke aufgezeigt, die der Kreisverband des Roten Kreuzes am Donnerstag, dem 28. Oktober, besetzen konnte.

Unter der Organisation von Friedel Weyrauch, Bundessprecherin der Selbsthilfegruppen im DRK, war der bekannte Pater in die Werner-Borchers-Halle gekommen und hat über „Wege aus der Opferrolle" gesprochen. Dabei zeigte der Referent anhand mehrerer Beispiele aus seiner Beratungspraxis auf, wie seelisch verletzte Menschen gesunden und unter Umständen auch an den negativen Erlebnissen wachsen können. Ein ewiges Verharren in der Opferrolle mit all ihrem Leidensdruck könne zu seelischen Problemen führen und lasse den Menschen nicht mehr los.

„Es geht darum, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen, und die Verantwortung für die eigenen Gefühle zu übernehmen“, sagte Anselm Grün. Oft wälze man diese auf andere ab und schaue nicht auf sich selbst. Dabei nannte der Pater aus der Abtei Münsterschwarzach stellvertretend den angeblich schuldigen Hersteller von Süßwaren oder die falsch informierende Ernährungsberaterin, wenn man über zu viele Kilos verfüge. Aber auch aktuelle Anlässe gehörten zum recht umfangreichen Kanon des Geistlichen an diesem Abend. So erwähnte er die Wahrnehmung der vielfältigen Impfangebote, wenn man Angst vor einer Infektion mit Corona habe.

Verantwortung übernehmen

Das Abwälzen der Verantwortung auf andere sei nie zielführend. „Irgendwann muss ich die Verantwortung für mein Leben übernehmen“, zitierte der Pater den Psychoanalytiker Carl Gustav Jung. Dabei müsse man aber die erlittenen Verletzungen zulassen und diese in mehreren Schritten durchleben, bevor eine Heilung eintreten könne. Dazu gehöre das Verstehen und später das reflektierte Reagieren auf erlittene Kränkungen. Wer stets in seiner Opferrolle ausharre, neige mitunter zu Aggressionen und wiederhole oftmals das Erlebte, übertrage seine Verletzungen auf andere. Werde man sich der Vorgänge aber bewusst, habe man immer einen Handlungsspielraum, in dem man agieren könne.

„Man muss denjenigen, der einem wehgetan hat ja nicht unbedingt umarmen, doch ist stets das Vergeben möglich“, konstatierte der Referent. Vergebung verglich er mit einem Weggeben der Anwürfe, wodurch man sich befreie und losgelöst von inneren Drücken leben könne. Einen Teil des Vortrags widmete Pater Anselm der emotionalen Erpressung und führte das Handeln einer alten Mutter an, die immer dann krank werde, wenn der überlastete Sohn in Urlaub fahren wolle. Hier sieht der Geistliche mit dem Verständnis für weltliche Dinge eine typische Täter-Opfer-Situation. Zwar könne man sein Leben nicht kontrollieren, aber es sei hilfreich, wenn man sich mit dessen Brüchigkeit aussöhne und diese akzeptiere, ohne dass man anderen oder sich selbst stets die Schuld zuweise. Dies treffe besonders bei Krankheiten zu.

So wurde der Abend mit Pater Anselm Grün und seinen Erkenntnissen sowie Ratschlägen für ein zufriedeneres Leben von den Gästen positiv bewertet, da es viele Denkanstöße und für manche auch praktische Nutzanwendungen gegeben hatte.

Zum Abschied erhielt Grün vom DRK-Präsidenten Georg Kaciala eine Tasche mit Produkten der regionalen Molkerei und Erzeugnissen einer lokalen Konditorei. Viele Besucher ließen sich ihre am Büchertisch erworbenen Werke von Anselm Grün signieren. Die Veranstaltung wurde bei freiem Eintritt durch die Allgemeine Ortskrankenkasse (AOK) gefördert und nach der 2G-Regel durchgeführt. Deshalb konnten aufgrund der aktuell hohen Inzidenzen im Odenwaldkreis nur 110 Personen auf Abstand und mit Maske an dem Vortrag teilnehmen.

Dankeschön!

Wir möchten uns ganz herzlich bei der AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen – bedanken. Durch die finanzielle Förderung dieses Projekts war es uns möglich, die Veranstaltung bei freiem Eintritt durchzuführen sowie das Vortragsvideo zu realisieren. So konnten inzwischen auch mehrere Tausend Zuschauer*innen zuhause den Worten des Paters folgen.

AOK Die Gesundheitskasse.

Georg Kaciala, Präsident des Kreisverbandes des Roten Kreuzes im Odenwaldkreis (Mitte) und DRK-Vorstand Frank Sauer (rechts) freuen sich über die Spende, die Uwe Klauer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Odenwaldkreis, dem Wohlfahrtsverband überbracht hat. Foto: © DRK Odenwaldkreis

Sparkasse Odenwaldkreis spendet für Junge Selbsthilfe

Glücklich über die Verwendung von 5.500 Euro, die die Sparkasse Odenwaldkreis aus dem Topf ihrer PS-Los-Erträge dem Odenwälder Kreisverband des Deutschen Roten Kreuzes gespendet hat, äußert sich dessen Präsident Georg Kaciala. „Ich danke unserem Vorstand Frank Sauer und den Verantwortlichen der betreffenden Sachgebiete, die sich in der Verplanung der Summe umsichtig gezeigt haben und die Mittel dort verwenden, wo zurzeit unmittelbarer Bedarf besteht.“

So kommen 4.500 Euro der Suchtselbsthilfegruppe für junge Erwachsene zugute, welche die Mitarbeiter Horst Weigel und Friedel Weyrauch 2016 aus der Taufe gehoben hatten und vom externen Sozialarbeiter Jürgen Brilmayer begleitet wird. Ziele der Gruppe sind unter anderem die Hilfe zur Selbsthilfe und der Aufbau von Verantwortungsbewusstsein, was wiederum die Eigenständigkeit fördert. Zudem liegt ein Schwerpunkt auf dem Erkennen der Risiken und Gefahren des Drogenkonsums.

Die restlichen 1000 Euro der Spende werden für diverse Vorhaben im Jugendrotkreuz eingesetzt. Dieses stellt die Schulsanitätsdienste an den Bildungseinrichtungen im Landkreis und darf sich künftig über weitere Dienstrucksäcke freuen. Zudem werden die Mittel zur Ausbildung neuer Gruppenleiter verwendet.

„Damit zeigt unsere Leitung Feingefühl für sensible Bereiche im Verband. Zudem unterstreichen wir unseren Anspruch auf einen sinnvollen Einsatz gespendeter Gelder“, sagte Kaciala kürzlich beim Ortstermin.

Seit rund 50 Jahren überreicht die Sparkasse Odenwaldkreis Spenden aus dem PS-Zweckertrag an gemeinnützige Organisationen und soziale Verbände im Odenwaldkreis. Die frohe Kunde hatte Uwe Klauer, stellvertretender Vorstandsvorsitzender des Kreditinstituts, überbracht.

„Absolute Abstinenz ist keine Voraussetzung“

Das im Erbacher Suchthilfezentrum des DRK Odenwaldkreis angesiedelte Projekt „Immer wieder Ärger wegen Alkohol, Cannabis & Co?“ umfasst seit 2016 ein freiwilliges Suchtselbsthilfe-Gruppenangebot für junge Erwachsene im Alter von 18–27 Jahren. Die Treffen finden einmal pro Woche statt. Die Gruppe wird von Diplom-Sozialarbeiter Jürgen Brilmayer begleitet. Seit März 2021 wird das Projekt vom DRK Kreisverband Odenwaldkreis finanziert.

Die strikte Regelmäßigkeit im Einhalten von Terminen, eine doch eher gefestigte Struktur der Person und die definitiv gewollte Abkehr vom Suchtmittel sind nicht so das Ding von Elias (19), der in Wirklichkeit anders heißt. Das sind prinzipiell keine guten Voraussetzungen für seine Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe beim Roten Kreuz.

„Doch, das geht“, widersprechen Sozialarbeiter Horst Weigel und Friedel Weyrauch, Sprecherin der DRK-Selbsthilfe, die im Wohlfahrtsverband genau für diese Klientel eine solche ins Leben gerufen haben. „Denn damit sprechen wir jene an, die sonst außen vor sind“, sagen sie und meinen junge Erwachsene zwischen 18 und 27 Jahren, die wegen ihres Suchtmittelkonsums soziale, berufliche oder gesundheitliche Einschränkungen erleben, diese aber oftmals noch konsumieren.

Immer wieder Ärger wegen Alkohol, Cannabis & Co.?

In den Augen der Jugendlichen liegt es beispielsweise am Schnaps oder am Haschisch, wenn Probleme auftauchen. Dass sie selbst die Entscheider über ihren weiteren Lebensweg sind, ist den Betroffenen nicht ganz klar. „Und diesen jungen Leuten, die keine Klarheit über ihre wie auch immer geartete Abhängigkeit haben, möchten wir helfen“, unterstreicht Brilmayer.

Deswegen wurde die Selbsthilfegruppe „Immer wieder Ärger wegen Alkohol, Cannabis & Co.?“ aus der Taufe gehoben und deren Konzept fest verankert. „Wir bieten den Teilnehmenden einen Rahmen und einen Ort, wo sie sich zu ihren Erfahrungen und den erlebten Beeinträchtigungen auf Augenhöhe austauschen können“, informiert Brilmayer. Im Unterschied zu den üblichen Selbsthilfegruppen steht diese unter fachlich kompetenter Begleitung, die natürlich der Schweigepflicht unterliegt. „Ja, das ist zugegebenermaßen ein etwas ungewöhnliches, aber absolut notwendiges Projekt. Denn wir wollen auch diejenigen erreichen, die sich nicht täglich in Selbstdisziplin üben“, erklärt der Fachmann.

Freiwillig, kostenlos, nicht verpflichtend

Die Teilnahme ist selbstverständlich freiwillig und kostenlos. Zudem ist der regelmäßige Besuch der wöchentlichen Termine nicht verpflichtend. „Auch stringente Abstinenz erwarten wir von den jungen Leuten nicht unbedingt“, sagen Brilmayer und Weyrauch, die eine unkomplizierte Hilfe anbieten.

„Wenn wir mit der Selbsthilfe junge Erwachsene erreichen wollen, müssen wir auch bereit sein, ungewöhnliche Wege zu gehen“, meinen die Initiatoren unter dem Dach der DRK-Selbsthilfegruppen.

Jugend in der Pandemie

Die aktuelle gesellschaftliche Situation rund um Corona bedeutete in den Jahren 2020/2021 einen Einbruch des erfolgreich angelaufenen Projektes. Erst ab März 2021 konnten die persönlichen Treffen wieder stattfinden. Die Abstands- und Hygieneregeln sowie die Maskenpflicht, die für die Treffen der Selbsthilfegruppen galten, erschwerten im Einzelfall die Teilnahme für die jungen Menschen. Eine für den Odenwaldkreis relativ große Anzahl junger Menschen nahm das Angebot bisher in Anspruch. Die Idee, eine Suchtselbsthilfegruppe für junge Menschen als niedrigschwelliges Hilfsangebot zu initiieren und entwickelte sich zu einem wertvollen Baustein der Suchthilfe in der Region.

Ein heißer Draht in pandemischen Zeiten

Das Sorgentelefon des Roten Kreuzes verzeichnet in 2021 eine erhöhte Frequenz an Anrufen

Das breit gefächerte Angebot an Selbsthilfegruppen ist bundesweit ein Alleinstellungsmerkmal des Deutschen Roten Kreuzes im Odenwaldkreis. Doch auch wer zwischen Hamburg und München oder zwischen Görlitz und Saarbrücken die Nummer des DRK-Sorgentelefons wählt, ist beim hiesigen Kreisverband mit den dort tätigen Ansprechpartnerinnen verbunden.

Das Hilfetelefon betreuen im Ehrenamt Karin Pohl und Friedel Weyrauch, die diese Idee 1998 aus der Taufe gehoben hat. Zu tun haben die beiden reichlich, denn gerade während der Pandemie, wo Vereinzelung und auch Einsamkeit ein permanentes Thema sind, wird der Rat der beiden erfahrenen Frauen häufig nachgefragt.
Schon 2020 war die Frequenz der nach Rat suchenden Anrufer mit rund 760 Gesprächen bemerkenswert, 2021 verzeichnete Weyrauch nahezu 1.760 Kontakte. An was liegt dies? „Da kommt die Änderung zum Tragen, dass wir unter der Telefonnummer 06062 / 607-670 nun täglich zwischen 8 und 22 Uhr zu erreichen sind und nicht nur wie zuvor an den Wochenenden. Doch dieser Anstieg um mehr als das Doppelte ist nicht nur mit den erweiterten Zeiten zu begründen. Das wäre zu kurz gegriffen. Zwei Jahre und etwas mehr in der Pandemie hinterlassen Spuren in den Familien“, erklärt Friedel Weyrauch.

Alkohol, illegale Drogen, Medienkonsum

Häufig riefen erwachsene Kinder an, die nicht mehr weiterwissen, weil ein Elternteil mit dem Trinken begonnen hat, erzählt Weyrauch, die selbst auf eine Alkoholgeschichte zurückblicken kann. „Wir empfehlen dann häufig den Hausarzt als Anlaufpunkt, eine Beratungsstelle oder, je nach unserer Einschätzung, auch eine Selbsthilfegruppe vor Ort.“
Auch rückten illegale Drogen mehr in den Vordergrund der Gespräche. Ebenso müssen sich die Beraterinnen mit Medikamenten- oder Spielsucht beschäftigen, die Kaufsucht und überbordender Medienkonsum seien ebenso häufige Themen der Gespräche.

Das Sorgentelefon für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen ist von Freitag bis Sonntag und allen gesetzlichen Feiertagen von 8 bis 22 Uhr erreichbar unter 06062 607-670 Foto: © DRK Odenwaldkreis

Kein Therapie-Telefon

„Wichtig ist, dass man weiß, welche Beratungsstelle für das jeweilige Problem zur Verfügung steht. Das ist im Odenwald weniger ein Problem, doch oft müssen wir recherchieren, auch Google leistet hierbei gute Dienste“, weiß Friedel Weyrauch. Denn Beratungen oder gar therapeutische Empfehlungen geben die Damen nicht. „Wir sind ja keine Psychologinnen, sondern schenken den Anrufern ganz offen unser Gehör und geben ihnen Adressen an die Hand, die fachkompetent helfen können.“
Nicht alleine die Sucht ist Thema der Gespräche. Vermehrt riefen aktuell auch Eltern oder Großeltern an, die Rat suchen, weil der Enkel seinen Job im Zuge der Pandemie verloren habe und von Arbeitslosigkeit oder im Extremfall von Obdachlosigkeit bedroht sei.
Was ist der Lohn für diese ehrenamtliche Tätigkeit? Friedel Weyrauch schmunzelt: „Das ist in erster Linie die unglaubliche Dankbarkeit der Anrufer, die praktische Ratschläge erhalten und empathische Zuhörerinnen finden. Selbstverständlich stehen wir unter Schweigepflicht und beantworten auch anonyme Anrufe. Schließlich ist nach den Grundsätzen des Roten Kreuzes das Helfen unser Gebot. Und der Bedarf danach ist gerade jetzt gegeben. Die Zahlen belegen dies.“

Grenzen und Möglichkeiten der ambulanten Ernährungstherapie bei Essstörungen

Diätassistentin Petra Margraf referierte am 7. September 2021 beim Roten Kreuz

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“, sagt das Sprichwort. Doch jede Wahrheit hat auch ihre Schattenseiten. Lässt man das Trinken mal außen vor, haben viele Menschen Probleme mit dem Essen, dem Leib und der Seele.

Viele davon sind Frauen, aber auch Männer leiden unter Essstörungen. Diese reichen von der Magersucht, über die Ess-Brech-Sucht bis hin zu Anfällen von Heißhunger, die mit dem Hineinstopfen von Nahrung verbunden sind. Doch auch die chronische Fettleibigkeit gehört hierzu. Essstörungen machen auf Dauer gesehen krank und bedürfen der fachlichen Begleitung.

Hier ist die Selbsthilfegruppe beim Kreisverband des Roten Kreuzes im Odenwaldkreis eine der Säulen einer möglichen Therapie. Doch wie erkennt man die ersten Warnsignale? Wann werden die Grenzen überschritten? Was kann man ambulant gegen die Krankheit unternehmen?

Dies erläuterte anschaulich in ihrem Vortrag die Ökotrophologin und Diätassistentin Petra Margraf im Lehrsaal des Kreisverbandes an der Bahnstraße 43 in Erbach. Zum Thema „Grenzen und Möglichkeiten der ambulanten Ernährungstherapie bei Essstörungen“ erklärte die Fachfrau aus Bad Nauheim den Hungerstoffwechsel und beschrieb den möglichen Teufelskreislauf der Störungen. Sowohl auf Möglichkeiten der Therapie wurde eingegangen wie auch auf deren Grenzen.

Psychoonkologische und sozialrechtliche Beratung

Auch 2021 bot das Deutsche Rote Kreuz gemeinsam mit dem Darmstädter Verein „Weiterleben“ jeden zweiten Freitag im Monat ein individuelles Beratungsangebot für Menschen mit Krebserkrankung und deren Angehörige an.
Inhalte der Gespräche, die von Frau Sonja Braun-Resch geführt werden, sind Begleitung bei der Krankheitsverarbeitung, Unterstützung in der veränderten Lebenssituation sowie Beratungen zu Fragen von Reha-Maßnahmen, Anträge auf Schwerbehinderung und ähnliche Themenfelder. Ebenso können die Themen Hilfen bei der Neuorientierung im sozialen Umfeld und im Berufsleben aufgegriffen werden.

Fachtagungen, Konferenzen

Fachtagungen und Konferenzen mussten immer noch teilweise neue Wege gehen. Mittlerweise konnten die Gruppenteilnehmer besser mit den digitalen Treffen per PC oder Handy umgehen. Wobei immer noch die persönlichen Treffen sehr vermisst wurden, denn viele Gruppenteilnehmer*innen haben keine Möglichkeiten, sich an den digitalen Treffen zu beteiligen, da sie oft keinen Laptop oder auch kein Handy mit Netzanschluss besitzen.
Dankenswerter Weise fand das **Bundesseminar für Ehrenamtliche aus Suchtselbsthilfegruppen** zum Thema „Rückfälle verstehen und vorbeugen“ vom 6.11.–07.11.2021 in Berlin-Erkner in Präsenz statt. Dieses Thema war passend zu einigen Rückfällen, die in verschiedenen Gruppen vorgefallen sind und bearbeitet werden konnten. Von den Gruppen der DRK-Selbsthilfegruppen im Odenwaldkreis waren 9 Personen anwesend und begeistert. Diese Veranstaltung stärkt immer das Wir-Gefühl in den Gruppen. Hierfür danken wir herzlich dem DRK-Generalsekretariat, das dieses Seminar ermöglichte.
Am 16.10.2021 fand die virtuelle Veranstaltung **„Selbsthilfe im Dialog“ der AOK** statt. Begrüßt wurden die Teilnehmer*innen von Schirmherrin Staatssekretärin Anne Janz und Verwaltungsrat André Schönewolf. Neben dem Impulsreferat „Auf der Tonleiter zu einem glücklichen Leben“ und der Podiumsdiskussion zum Thema „Gesundheit und Glück“ fanden nachmittags parallele Workshops statt, die durchweg sehr interessant waren. Es war eine gelungene Veranstaltung der AOK! Vielen Dank dafür!
Der **DRK-Bundesarbeitskreis „Suchthilfe“** fand erstmals wieder als Online-Sitzung am 2.9.2021 statt. Thema war u.a. Aktuelles aus dem DRK-Generalsekretariat in Berlin, insbesondere die Verortung der Suchtselbsthilfe im DRK.
Via Zoom-Meeting beteiligten wir uns an der **Digitale Informationsveranstaltung der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen** zur GKV Selbsthilfeförderung auf Bundesebene.
Vom 8.–09.10.2021 fand die Sitzung des **Landesausschusses der Wohlfahrts- und Sozialarbeit** in Bensheim statt. Gleichzeitig wurde von der DRK-Vizepräsidentin, Frau Brigitte Wettengel, ein Seminar zum Thema „Ich habe etwas zu sagen !,,…aber wie? Reden (vor Anderen) – Argumentieren – Präsentieren“ des DRK-Landesverbandes Hessen e.V. angeboten.
Hervorzuheben ist darüber hinaus das **Gespräch über den Verbleib der Suchtselbsthilfegruppen unter dem Dach des DRK** zwischen dem DRK-Vorstand des DRK-Kreisverbandes Odenwaldkreis e.V., Frank Sauer, und Friedel Weyrauch, Bundes- und Landesverbandssprecherin der DRK-Suchtselbsthilfe, und Frau Gerda Hasselfeldt, DRK-Präsidentin in Berlin, das die Frage thematisierte: Welche Grundhaltung will das DRK-Generalsekretariat künftig im Bereich der Selbsthilfe einnehmen?
Anfang Dezember fand schließlich noch das **HLS-Dialogforum 2021** zum Thema „Passivtrinken – Wer trägt die Konsequenzen des Alkoholkonsums?“ statt.

DRK-Selbsthilfegruppen

DRK-Selbsthilfezentrum | Bahnstraße 43 (Eingang Alte Poststraße), 64711 Erbach
Tel.: 06062 607 601 und 0162 2578112 | E-Mail: selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de

Deutsches Rotes Kreuz

DRK-Gruppe für Menschen mit Suchtproblemen

Jeden Montag von 19:00 – 20:30 Uhr

DRK-Gruppe für Menschen mit Suchtproblemen

Jeden Donnerstag von 16:00 – 17:30 Uhr

DRK-Gruppe für Frauen mit Suchtproblemen

Jeden Donnerstag von 20:00 – 21:30 Uhr

DRK-Gruppe für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen

Jeden Montag von 18:00 – 20:00 Uhr

DRK-Gruppe für Menschen mit Kaufsucht

Jeden 2. Mittwoch i. M. von 18:00 – 19:30 Uhr

DRK-Gruppe für Menschen mit Essstörungen

Jed. 1. u. 3. Dienstag i. M. von 17:00 – 18:30 Uhr

DRK-Elternkreis von Jugendlichen und Erwachsenen mit Drogenproblemen und Angehörigengruppe von Menschen mit Suchtproblemen

Jeden Dienstag von 19:00 – 21:00 Uhr

Gesundheitszentrum Odenwaldkreis GmbH

DRK-Kontaktgespräche für Patienten mit Suchtproblemen, ihren Angehörigen und Interessierte

Jeden Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr

Zentrum seelische Gesundheit im Patientencafé, Albert-Schweitzer-Straße 10–20 in 64711 Erbach

DRK-Gruppe für Menschen mit Krebserkrankungen

Jeden 1. Freitag i. M. von 15:00 – 16:30 Uhr

DRK-Gruppe für Menschen mit Angst und Depression

Jeden 1. Mittwoch i. M. von 17:00 – 18:30 Uhr

DRK-Gruppe für Angehörige von Messies

Jeden 1. Mittwoch i. M. von 15:00 – 16:30 Uhr

DRK-Gesprächskreis Trauer

Jeden letzten Mittw. i. M. von 17:00 – 18:30 Uhr

DRK-Gruppe für trauernde Kinder

Gruppenzeiten auf Anfrage!

DRK-Gruppe für trauernde Eltern

Jeden letzten Mittw. i. M. von 17:00 – 18.30 Uhr

DRK-Gruppe für Menschen mit Long-Covid-Syndrom

Jeden 1. Donnerstag i. M. von 18:00 – 19:30 Uhr

DRK-Gruppe für Menschen mit Suchtproblemen und Depression

Jeden 1. Montag i. M. von 19:00 – 20:30 Uhr

Gemeindezentrum Brensbach (Sitzungszimmer), Ezyer Straße 5 in 64395 Brensbach

Mehr Infos im Netz:
selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de

Stand: 01.07.2022

junge selbsthilfe

Immer wieder Ärger wegen Alkohol, Cannabis & Co?

Jeden Montag von 17:30 – 19:00 Uhr

Leben hat Kurven. Selbsthilfegruppe für junge Frauen mit Essstörungen

Jeden Montag von 19:30 – 21:00 Uhr

SORGENTELEFON für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen

Von Freitag bis Sonntag und allen gesetzlichen Feiertagen von 8 bis 22 Uhr erreichbar unter:

06062 607-670

Deutsches
Rotes
Kreuz

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

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

AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.
Diakonisches Werk Odenwald
Hessische Landesstelle für Suchtfragen e. V.
IKK classic
Share Value Stiftung
Sparkasse Odenwaldkreis
Zentrum für seelische Gesundheit am Gesundheitszentrum Odenwaldkreis GmbH

Selbsthilfezentrum des
DRK-Kreisverbandes Odenwaldkreis e.V.
Bahnstraße 43 (Eingang: Alte Poststraße)
64711 Erbach

Tel. 06062 607601
selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de
www.selbsthilfe.drk-odenwaldkreis.de