



Wandel.....

Nichts in der Geschichte des Lebens ist beständiger als der Wandel.

Charles Darwin

Wir brauchen nicht alles Bewährte über Bord zu werfen. Aber Erneuerung tut Not, schon um das Bewährte für die Zukunft zu sichern

Roman Herzog

Veränderungen pflegen sich allmählich zu vollziehen. Das Ausmaß des Wandels ist größer, als wir es täglich spüren.

Richard von Weizsäcker

Ich glaube, Gefahren warten nur auf jene, die nicht auf das Leben reagieren.

Michail Sergejewitsch Gorbatschow

So der Wandel edler ist als die Stetigkeit, so ist die Bewegtheit einer Ruhe vorzuziehen. Schöpft man dann aber wieder aus der Ruhe die Kraft für den notwendigen Wandel, so bleibt die Stetigkeit eine Voraussetzung für die Bewegtheit.

Christa Schybold

Inhaltsverzeichnis

Die EUSG im Wandel oder Stillstand	5
Kanutour August 2017.....	7
Ausstellungsbesuch : „Nationalsozialismus in Freiburg“	8
Suchtfibel oder der kleine Helfer	10
Prävention	13
10 Jahre Lotsenprojekt	16
Lotsenprojekt aktuell	17
Selbsthilfegruppe Alpha Panthers	18
Selbsthilfegruppe „Open Panthers“ und was daraus wird....	19
EUSG e.V. – Wohin soll es gehen.....	20
Jahresabschluss	21
Freunde und Netze.....	22

Die EUSG im Wandel oder Stillstand

A. Loppe

Wir leben in einer Zeit, die durch stetige Veränderungen gekennzeichnet ist. Auf vieles ist kein Verlass mehr und ständig passen wir uns neuen Begebenheiten an.

Auch wir, die in dem Umfeld Suchtkrankheiten leben und arbeiten, registrieren in diesem Bereich häufig Veränderungen. Neue Drogen, neue Süchte, neue Regeln, neue Definitionen von Konsum, Abhängigkeit, Abstinenz und neue Therapieansätze. Cannabis wird nach und nach legalisiert, psychoaktive Pilze folgen bald, kontrolliertes trinken wird für Alkoholabhängige empfohlen, Kliniken und Therapiezentren arbeiten mit Teilentzügen oder gezielt mit Rückfällen. In sozialen (kommunalen) Suchthilfenetzwerken geht es längst nicht mehr um Abstinenz, sondern darum, Süchtigen wenigstens das Überleben zu sichern und zu erleichtern.

Substitution wird großgeschrieben, bei vielen Selbsthilfegruppen ist Abstinenz, da offensichtlich unattraktiv, nicht mehr Bedingung zur Teilnahme und so weiter. Wir bewegen uns also in Richtung Konsum, um ansprechender zu scheinen. Das alles ist völlig in Ordnung, hat durchaus seine Berechtigung und es haben hier sicher viele Abhängige profitiert, deshalb überlebt und sind auf diesem Weg sogar clean oder trocken geworden.

In diesem Umfeld muss sich der Verein, die EUSG e.V. nebst der Selbsthilfegruppe, die „Alpha Panthers“ immer wieder neu klar positionieren.

Wo stehen wir, was wollen wir, wo sind unsere Grenzen?

Bezeichnend für 2017 war, dass die SHG „Open Panthers“ (für konsumierende Suchtkranke) zum Jahresende nach zwei Jahren nahezu Teilnahmslosigkeit wieder aufgegeben wurde und die Alpha Panthers (für abstinente Suchtkranke) sich auch in diesem Jahr und ganz von alleine für klare Grenzen, für absolute Zuverlässigkeit und wenig Toleranz gegenüber dem Gebrauch von den bekannten Stoffen entschieden haben. Zum Schutz der Gruppe, und besonders der neuen Teilnehmer. Das Projekt „kleine Hilfe zur Abstinenz“ in Form eines Booklets hat Ende des Jahres Fahrt aufgenommen und wird voraussichtlich im ersten Quartal 18 veröffentlicht.

Ich freue mich, dass sich die EUSG e.V. im vergangenen Jahr, sowohl auf Mitgliedsversammlungen und in Freizeit- und Arbeitsprojekten, als auch und in persönlichen Gesprächen untereinander klar auf ihre Wurzeln und Kernaufgaben besonnen hat, nämlich auf die Unterstützung ehemaliger Konsumenten. Zu zeigen, dass Abstinenz eine nicht nur sichere, sondern auch attraktive Option in dem Leben eines abhängig gewordenen ist bzw. sein kann.

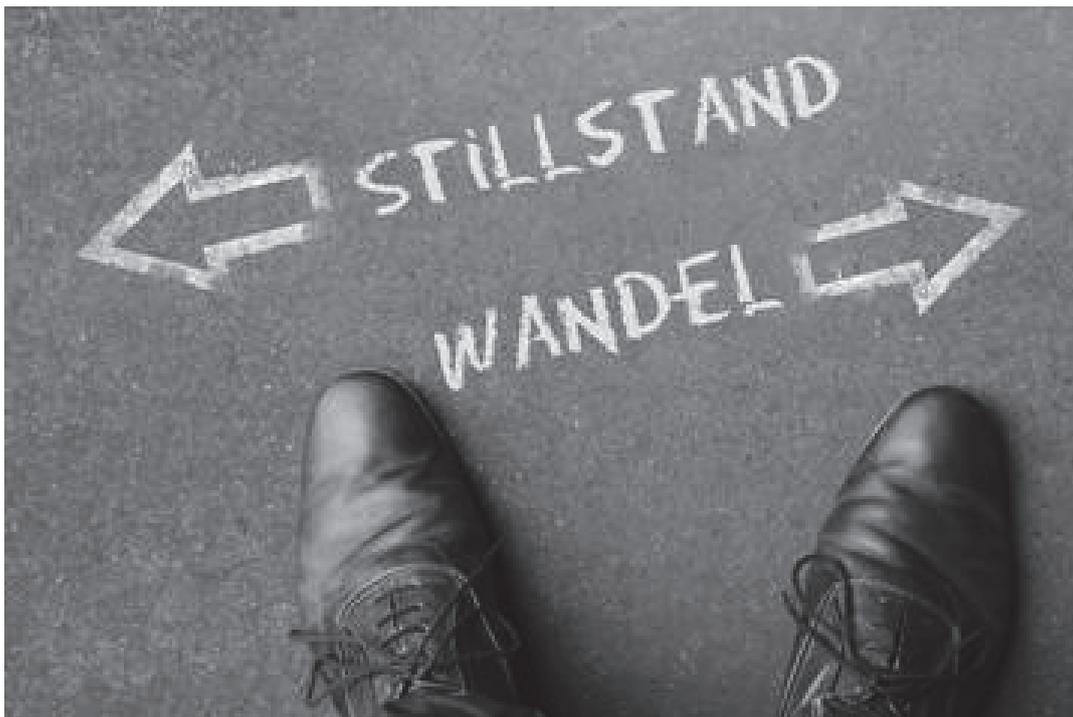
Der Verein heißt ja nicht umsonst EUSG, Ex User Support Group (Gruppe zur Unterstützung von Ex-Usern) und nicht TOALBSG, TSESG, „Take Only A Little Bit Support Group“ oder „Take

Something Else Support Group“, („Nimm nur ein bisschen“ - oder „nimm etwas anderes-Unterstützungs Gruppe“).

Zumal viele von uns festgestellt haben, dass es tatsächlich auch einfacher und viel weniger anstrengend ist, eine klare Grenze zu haben -nämlich die Null vor und hinter dem Komma- als hier ein bisschen zu trinken, dort ein bisschen Dope zu rauchen, dann wieder mit schlechtem Gewissen zurück rudern zu müssen, da auffällt, dass die Abstände zwischen den Drinks, den Joints oder den Nasen immer kürzer werden, der Schrank zu allen Mittelchen wieder ganz weit offen steht, die Angst, es nicht zu schaffen...

Aus diesen Gründen wird die Arbeit der EUSG intern und nach außen weiterhin sein, Ex User womöglich in ihrer Abstinenz zu unterstützen. Das hört sich für manchen Normalsterblichen spießig oder intolerant an, Wandel ist hipp, Stillstand ist weder lukrativ noch zeitgemäß. Dennoch entscheiden wir uns für durchatmen, entschleunigen, stopp, bis hierhin und nicht weiter.

Für uns hat es also Bedeutung, dass Stillstand, nämlich still zu stehen und clean zu bleiben, sowohl nach innen, als auch nach außen seine Attraktivität behält, die es verdient hat.



Kanutour August 2017

Carola G.

Nach einigen turbulenten, aber auch gemütlichen Kanutreffen, entschlossen wir uns für eine Tagestour auf der Elz im August.

Am 27.08.17 war es endlich soweit. An einem sonnigen Sonntag wurden wir am Treffpunkt in Riegel schon von den erfahrenen Kanuverleihern erwartet. Nach einer kurzen, aber ausführlichen Anweisung durften wir starten. Es waren 5 Boote bestückt mit 10 Erwachsenen und 4 Kindern. Voller Erwartung, Aufregung und Freude ging es am Einstieg Sportplatz Riegel los. Schon vor der Vesperpause wurden kurze Rennen zwischen den Kanus gemacht, was sehr lustig war. Es gab aber auch ruhige Momente, wo man seltene Vögel wie z.B. den Eisvogel, beobachten konnte.

Nach 1,5 Stunden Fahrt wurde der kleine Hunger am alten Schwimmbad in Kenzingen gestillt. Die Kinder und auch einzelne Erwachsene nutzten dies zum Abkühlen und Schwimmen in der Elz. Danach ging es weiter bis an eine Umstiegsstelle, wo die Kanus über eine Schwelle getragen werden mussten. Nun konnte man verwunschene, gepflegte und wilde Hintergärten bewundern bis nach dem Ende des Dorfes ein Stück Dschungel mit seltenen Pflanzen und verschiedene Tiere und Insekten zu bestaunen waren. Kurzzeitige Spritzattacken mit den Paddeln sorgten für Erfrischung und zur allgemeinen Erheiterung.

Der Ausstieg in Oberhausen ging mit gegenseitiger Hilfe flott vonstatten. Nach dem Putzen der Boote in Teamarbeit und viel Lob von den Kanuverleihern, wurden die erhitzten Körper bei geselligem Baden im Badensee Oberhausen abgekühlt und entspannt.

Da sich natürlich der Magen wieder meldete, beschlossen wir kurzerhand den erquickenden Tag in einer Gartenwirtschaft in Riegel, ausklingen zu lassen.

Wie immer nach einer Tour, wurde wieder von allen festgestellt wie viel Freude und Spaß es macht; sich mit alten, aber auch neuen Freunden und Bekannten zu treffen, sich auszutauschen und wieder neue Pläne für die Freizeit zu entwerfen.



Ausstellungsbesuch : „Nationalsozialismus in Freiburg“

Pierre Kreibich

Ziel

Ausgemachtes Ziel der Zusammenkunft war, dass abstinent lebende Suchtkranke aus der Selbsthilfegruppe Alpha Panthers und der Ex-User Support Group - EUSG und deren Umfeld, mit „Neulingen“ und in „Therapie“ befindlichen betroffenen zusammengeführt werden sollten, und so eine alle Teilnehmer gemeinsame „Clean“ Erfahrung erlebbar werden sollte. Die politische Bildung diente dabei als Zweck und bot darüber hinaus die Möglichkeit Geschichte für diese Zielgruppe sinnlich wahrnehmbar zu machen.

Ablauf der Veranstaltung

Am 07.05.2017 trafen sich um 14 Uhr drei Teilnehmer von der Selbsthilfegruppe Alpha Panthers mit acht Teilnehmern von der EUSG, sowie vier Teilnehmer von der Therapieeinrichtung Brückle. Diese vier Teilnehmer sind das Ergebnis einer Kooperation zwischen der EUSG und dem Therapiezentrum Brückle. Insgesamt waren es 15 Teilnehmer. Der Rahmen für die Ausstellung war gegeben und die Teilnehmer konnten gemeinsam die Ausstellung besuchen.

Während der Ausstellung wurden wir von einer Mitarbeiterin des Augustiner Museums durch die Ausstellung geführt. Die Führung dauerte ca. eine Stunde. Während der Führung sind keine Unregelmäßigkeiten aufgetreten. Wichtig dabei ist, zu erwähnen, dass ich einen besonderen Fokus auf die Teilthematik der verfolgten psychisch Kranken in der Zeit des Nationalsozialismus legte. Hier war es sehr interessant zu sehen, wie die Menschen mit Suchterkrankung auf dieses Themenfeld reagierten.

Nach der Ausstellung haben die vier jungen Männer aus dem Therapiezentrum Brückle den Vorschlag unterbreitet noch ein gemeinsames Eis zu genießen. Darauf haben sich alle Teilnehmer eingelassen. Sodass das Teilnehmerfeld in kleinen Gruppen von dem Augustiner Museum Richtung Theater gegangen ist, um gemeinsam ein Eis zu essen. Hier konnten sich die Teilnehmer austauschen.

Ergebnis

Das angegebene Ziel des Museumsbesuch, die Menschen mit Suchtkrankheit zusammenzubringen und unterschiedlich lang Abstinenz lebende Menschen zum Austausch zu bewegen, hat auf der Ebene des Zusammenbringens gut funktioniert. Der Austausch während der Führung war hingegen schwer. Die Chance des Austausches nach der Führung mit einem Eis haben einige genutzt. Wobei der Austausch mehr in kleinen Gruppen stattfand und nicht auf der größeren Ebene, was aber zu erwarten war. Insgesamt ist diese Veranstaltung für den Veranstalter ein Erfolg und weitere Veranstaltungen dieser Art sollen im Rahmen des „Kul-Tisch“ organisiert werden.

Suchtfibel oder der kleine Helfer

Michael Goldau

In dem Film „ein Goldfisch an der Leine“ spielt Rock Hudson den Verkäufer Roger Willoughby, welcher ein erfolgreiches Buch über das Angeln geschrieben hat. Dieses Buch, bei Anglern sehr geschätzt, kann natürlich nur von einem sehr erfahrenen Angler geschrieben worden sein. Das Ganze hat nur einen Schönheitsfehler, Roger Willoughby selber hat in seinem Leben noch nie geangelt. Das was er niedergeschrieben hat, waren einfach nur die Aussagen seiner Kunden. Dieses Dilemma führt in dem Film dann zu einigen, sehr lustigen und obskuren Situationen. Willoughby wurde zu einem Experten durch das was er hörte und zusammenfasste. So konnte er theoretische Ansagen treffen, welche ihn nicht nur zu einem Experten machten, sondern ihn darüber hinaus sogar vor wirklichen Experten noch größer erschienen ließ, als diese sich selber wahrnahmen. Was dann aber auch dazu führte, dass Willoughby bei einem Anglerwettbewerb praktisch total scheiterte. Das musste nicht verwundern, denn er war ja nur ein Theoretiker.

Was die Sucht und ihren Umgang damit angeht, haben wir sehr viele Theoretiker. Das reicht von Psychotherapeuten, über Sozialarbeiter, bis hin zu Drogenberatern und sogar vom Bund oder von sich selbst ernannte Suchtexperten. Daneben haben wir noch die geläuterten Süchtigen, welche sich hinsetzen und ihr Leben vor der Sucht aufschreiben, um zu begründen, warum sie in der Sucht gelandet sind. Um dann aufzuzeigen, welche Strategien sie entwickelt haben, um nicht rückfällig zu werden.

Manch einer joggt, bis ihm die Füße bluten, andere halten Vorträge, damit sich ihr Buch besser verkauft, und ein paar haben nur Pause gemacht und gehen dann wieder auf den Pfad zurück, welchen sie eigentlich schon verlassen hatten, wie Christiane F. zum Beispiel.

Es gibt keine optimalen Lösungen. Weder um jemanden vor der Sucht zu bewahren, noch wie man mit der Sucht umgeht, und auch nicht, wie man clean oder trocken bleibt, wenn man dem Konsum abgeschworen hat. Die EUSG e.V. hat es sich selber zur Aufgabe gemacht, Süchtige in ihrer Abstinenz zu unterstützen. Und einer dieser Grundpfeiler dafür ist die Selbsthilfe.

Was ich persönlich schon immer an der EUSG e.V. geschätzt habe ist, dass es um Selbsthilfe geht. Selbsthilfe im wahrsten Sinne des Wortes. Sich selber helfen. Was nicht gleichbedeutend ist mit „komm zu uns“. Deshalb haben wir bei Vorstellungen in Therapieeinrichtungen auch immer kommuniziert, dass es sinnvoll sein kann, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen, dass dies aber nicht automatisch ein Muss ist, und auch nicht zwingend eine der EUSG e.V. angegliederte Selbsthilfegruppe sein muss. Aus diesem Verständnis heraus ist die Idee für die Suchtfibel entstanden.

Diese Suchtfibel, der „Der kleine Helfer zur Abstinenz“, sollte eine Stütze werden für alle jene Süchtigen, die sich selbst helfen wollten. Unabhängig davon, ob sie ein in irgendeiner Weise unterstützendes Hilfsangebot annehmen, oder in eine der Selbsthilfegruppe gehen. Das Erreichen von Unterstützungsbedürftigen über die Grenzen des Umfeld der EUSG e.V. und ihr nahen Selbsthilfegruppen hinaus, war uns ein großes Anliegen.

Außerdem sollte der „Der kleine Helfer zur Abstinenz“ etwas sein, das nicht aus einem theoretischen Gedankenkonstrukt unter der Prämisse, so sollte es sein, sondern viel mehr auf dem praktisch erlebten basieren, und aus der Erfahrung von Betroffenen entstehen. Deswegen haben wir auch nicht psychologische Ratgeber, Therapiekonzepte und die Berichte des Bundes zum Thema Sucht studiert, um Input dafür zu sammeln, sondern haben jene gefragt, die seit Jahren clean, abstinent, bzw. trocken sind und sie gebeten, uns mitzuteilen welche Strategien und Taktiken ihnen geholfen haben, ihr Leben so zu gestalten dass sie es nicht mehr nötig haben, in die Sucht zu flüchten. Denn Roger Willoughbys, die viel zu sagen haben, gibt es genug, wenn es um das Thema Sucht geht! Wir wollten aber lieber Thomas, den Junkie hören, so wie Alexandra, die Alkoholikerin und Christian, den Dauerkiffer. Im Gegensatz zu Roger wissen die nämlich aus der Praxis, was richtig und wichtig sein kann, denn sie sind der lebende Beweis dafür und nicht nur Zahlen in irgendeiner Statistik oder etwas, das man vom Hören Sagen kennt.

Was dabei zusammen kam, war insofern enorm, da es aufzeigt, wie durchdringend das Thema Sucht ist. Auch dann, wenn man clean bzw. trocken ist, Sucht noch immer viele Bereiche des Lebens betrifft und, dass Sucht eine Anschaffung für den Rest des Lebens ist. Beim Auswerten der Rückmeldungen war es erstaunlich, wie viel Gedanken da zusammen kamen.

Wozu aber den „Kleinen Helfer zur Abstinenz“? Ist es eine Anleitung, um clean zu werden? Eher nicht, das wäre so als ob man Karate aus einem Buch lernen will, oder versucht mittels eines Buchs das Rauchen aufzuhören oder abzunehmen. Ganz ehrlich: wie viele Menschen kennen Sie, sich selbst eingeschlossen, die einen oder mehrere solcher oder ähnlicher Ratgeber kaufen und noch nicht mal komplett zu Ende lesen, geschweige denn einiges aus so einem Buch anwenden. Dieser Helfer soll dein Leben nicht ändern. Vielmehr soll er dir Sicherheit und Stärke vermitteln, bei einem Weg, bei dem man die schwersten Hürden schon genommen hat, und nicht wieder nach hinten zurück fallen will. Es ist also nicht für noch aktive Süchtige gedacht, die vielleicht meinen, durch das lesen dieses Helfers kommen sie von der Sucht los, das wäre auch zu leicht. Und wir, die EUSG e.V. sehen es auch nicht als unsere Aufgabe an, Menschen davon zu überzeugen, dass sie nicht mehr aktiv konsumieren sollen. Dafür braucht es keinen kleinen Helfer. Das kann nur jeder für sich selbst tun. Dann aber, wenn er diesen Schritt getan hat, kann ihm dieser helfen. Und das sieht man auch an den verschiedenen Ansätzen, welche in diesem Helfer aufgezeigt werden, wo zwischen achtsam mit sich umgehen, bis dahin dass man sich auch in die Psychiatrie einweisen kann bevor man wieder rückfällig wird, als Sicherheit vor einem Rückfall, viele Möglichkeiten für die verschiedensten Situationen aufgezeigt werden.

Nun könnte man einwenden, dass da schon sehr viel drin steht. Fast zu viel, wer soll sich denn das alles merken, geschweige denn danach leben. Ganz einfach, wer es für sich als Notwendig erkennt. Denn, wenn wir etwas als notwendig erkennen, dann ist uns kein Weg zu weit oder zu schwer. Und auch wenn nicht alles am Anfang sofort klappt, was man sich vornimmt: Übung macht den Meister. Es geht nicht darum perfekt zu werden, sondern darum ein zufriedenes Leben zu führen, und zwar ohne aktiven Konsum.

Und deswegen rate ich allen, welche den „Kleinen Helfer zur Abstinenz“ nutzen möchten folgendes. Legt euren Fokus beim Durchlesen nicht auf die Dinge, die ihr schon könnt und erfolgreich umsetzt. Auf die könnt ihr zwar stolz sein und euch freuen. Dafür braucht man diesen Helfer nicht. Viel spannender ist, sich das durchzulesen was einem schwer fällt, worauf man keine Lust hat, oder sogar das, von dem man meint, dass es für einen selber keinen Sinn macht. An den Stellen wird es spannend.

Ich selber habe mich eher als Ideengeber für diese Projekt gesehen, und habe mich, was das auswerten und gestalten des „Kleinen Helfer zur Abstinenz“ angeht nicht so eingebracht wie andere. Weswegen ich mich vor allem bei Arvid und Pierre sehr bedanken möchte, ohne sie wäre dieses Projekt nicht möglich gewesen. Des Weiteren möchte ich mich bei allen bedanken die in Form ihrer Gedanken und Tipps zu diesem Projekt beigetragen haben, und besonders nochmal bei der Selbsthilfegruppe Alpha Panthers.

Prävention

Michael Goldau

Das Jahr 2017 war für unser Präventionsprojekt ein schweres Jahr. Wir hatten das zweite Mal Probleme, Engagierte zu finden, die bereit waren und Zeit hatten. Aufgrund dessen hatten wir zuerst niemanden, den wir hinschicken konnten, als betroffene Dozenten, an Präventionsveranstaltungen mitzuwirken.

In den letzten zwei Jahren war es schon nicht leicht, aber 2017 war durch den benannten Mangel an Engagierten, nicht nur unsere Zusammenarbeit mit dem „Jamhouse“ in Neuenburg gefährdet, sondern das gesamte Präventionsprojekt stand auf der Kippe.

Was uns nicht so bewusst war, ist, wie mir der Sozialarbeiter von Neuenburg mitteilte, dass wir als betroffene, „Ex User“ die tragende Rolle in deren Präventionsprogramm haben. Und wenn keine Ex-User kommen, sei das Projekt wesentlich uninteressanter für die Kids.

Ich habe mir länger Gedanken über die Situation gemacht und kam zu dem Schluss, dass wir vom Verein prinzipiell über die Situation reden müssen. So berief ich eine Krisensitzung ein, bei der sowohl der Vorstand des Vereines, wie auch diverse Personen, die sich engagieren, teilnahmen. Ich schilderte ihnen die Situation und brachte auch gleich folgende Analysen welche zu der Problematik führten, mit ein.

Problematik:

1. Eigentlich speisen wir die Prävention aus Leuten, die in die uns angegliederten Selbsthilfegruppen gehen. Die Selbsthilfegruppen sind aber in den letzten Monaten bei einer eher geringen Mitgliederzahl.
2. Die in den Selbsthilfegruppen sind, sind alle berufstätig, haben also wenig Zeit, quasi tagsüber gar keine oder aber sind schon in einem Alter, welches für das Präventionsprojekt eigentlich nicht mehr adäquat ist, anhand des Konzeptes (welche besagt, dass jene, die zur Prävention gehen, annähernd in einem Alter sein sollten welches nahe an den der Kids sein sollte, am besten in einem großer Bruderverhältnis. Wenn das nicht geht, dann vielleicht noch dem Alter von jungen Eltern. Zu dem Zeitpunkt hatten wir aber eher schon Großeltern. 😊)
3. Dass wir die Termine für die Prävention oft sehr kurzfristig bekommen, was es für die einzelnen, welche in Arbeitsverhältnissen stehen, schwer macht, sich Urlaub zu nehmen.
4. Und zuletzt, dass wir entweder mit dem Verein oder mit den Selbsthilfegruppen eine Menge Leute begleiten, aber in der Regel nur wenige davon auch bereit sind, für den Verein oder für die Gruppen was zu tun, was sich nicht nur bei dem Thema Prävention immer wieder zeigt.

Aus diesen Problematiken heraus sah ich mich dann auch gezwungen, in der Runde die Frage zu stellen, ob es uns denn überhaupt noch möglich ist das Präventionsprojekt verbindlich aufrecht zu erhalten. Eine schwierige und sehr unbequeme Frage, da wir die Prävention als eine von uns selbst gewählte Aufgabe sehen, der wir auch unbedingt nachkommen wollen. Anhand dieser Frage erhitzen sich dann auch kurzzeitig die Gemüter, was dann aber zumindest zu dem Punkt führte, dass wir uns einig wurden und wir auch nur das tragen können, was unseren Möglichkeiten und Ressourcen entspricht. Und - unsere Ressourcen sind nun mal nicht stabil. Wir entwickelten dann fernab von dem, was an Idealen in unseren Köpfen herum schwebt, eine Strategie, welche eben weit weg von den Idealen aber näher an der Realität zumindest mal dahin ging, dass wir das Projekt erhalten wollen und wir sowohl für unsere Präventionspartner, wie auch für uns selbst Verbindlichkeiten schaffen müssen. Mit einkalkuliert, dass dabei vielleicht heraus kommen kann, dass wir eventuell nicht so können, wie wir eigentlich wollen. So ging ich aus diesem Gespräch mit einem neuen Schlachtplan heraus, bei dem ich offen ließ, ob es überhaupt mit der Prävention weiter gehen kann, aber ich versuchen werde, die Weichen so zu stellen, dass es möglich ist. Dabei musste an zwei Fronten Klarheit geschaffen werden.

1. Es mussten Gespräche mit Leuten geführt werden, die als potentielle Präventionshelfer in Frage kamen, und dabei Verbindlichkeiten geschaffen werden, die über ein bloßes Lippenbekenntnis hinausgehen. Und diese Verbindlichkeit bestand darin, sie auf ihr Wort festzunageln.
2. Gleichzeitig musste, um es diesen Menschen dann auch zu ermöglichen, aber auch bei jenen, die um eine Prävention anfragen, klar gemacht werden, dass diejenigen, welche zur Prävention kommen, eine Vorlaufzeit brauchen, um so einen Tag in ihren Lebensrhythmus einzuplanen. Weswegen ich an jene, die bei uns anfragen, die Forderung stelle, nicht erst zwei oder drei Wochen vor dem Termin mal anzufragen, sondern uns bis zum Ende des Vorjahres mitzuteilen, wann denn der Termin ist. Im Klartext: Wir wollen und müssen Ende 2017 wissen, wann man uns 2018 dabei haben will. Wer sozusagen spontan erst kurz vor dem Termin anfragt, kann dann unter Umständen Pech haben.

Sowohl Punkt 1 wie auch Punkt 2 waren und sind dabei nicht einfach, und es läuft noch nicht alles rund, aber wir sind auf dem besten Wege dorthin. Zurzeit haben wir zwei Schulen bzw. Schulprojekte fest im Jahr und konnten diese auch für 2018 erhalten. Hinzu kam im November 2017 noch eine Anfrage für eine Prävention über eine Sozialarbeiterin der Stadt für eine Gewerbeschule in Freiburg, welche wir auch machen konnten. Ich glaube vom Wunschgedanken her würden wir in Richtung Prävention eher noch mehr als weniger machen, aber wie die Realität zeigt, sind wir bei drei Schulen einmal pro Jahr schon an unseren personellen Grenzen. Das ist sehr Schade. Aber auch besser als gar nichts. Und ich möchte mich bei all denen, denen ich letztes Jahr mit dem Thema Prävention auf den Geist

gegangen bin und die dann doch das ihrige getan haben, um mich dabei zu unterstützen, das Projekt zu retten, bedanken. Ich weiß, dass es nicht leicht war, aber glaubt mir: das war es für mich auch nicht. Die Problematik dieser Thematik hat auch mich an Grenzen gebracht, wo ich mir überlegte habe, ob es mir den Stress, den es schafft, wert ist. Aber vielleicht hat diese Auseinandersetzung als Paradebeispiel für andere Themen, welche den Verein betreffen auch gezeigt, wie weit der Wunschwort eines Gedanken und seine realistische Umsetzung auseinander gehen.

Als letztes bleibt noch zu sagen, möchte jemand an einer Prävention teilnehmen, darf er sich gerne bei mir melden. Grundvoraussetzung, clean sein (dabei mindestens ein halbes Jahr nach Therapie und Adaption) und er sollte nicht älter als 40 Jahre sein. Außerdem muss er ein Briefing durch mich über sich ergehen lassen, welches bei einem persönlichen Treffen stattfindet. Denn auch wenn wir prinzipiell froh sind, wenn jemand Interesse zeigt, schicken wir niemanden los, nur um jemanden zu haben. Die Erfahrung hat gezeigt, dass nicht jeder der eine Prävention machen will, auch dafür geeignet ist, weswegen ich mir auch das Recht heraus nehme, denjenigen zumindest mal kurz kennen zu lernen, um mir einen Eindruck zu verschaffen. Da wir auch eine Verantwortung gegenüber den Kids, wie auch demjenigen gegenüber haben, der als Veranstalter wegen einer Prävention anfragt.

10 Jahre Lotsenprojekt

Andreas Gehringer

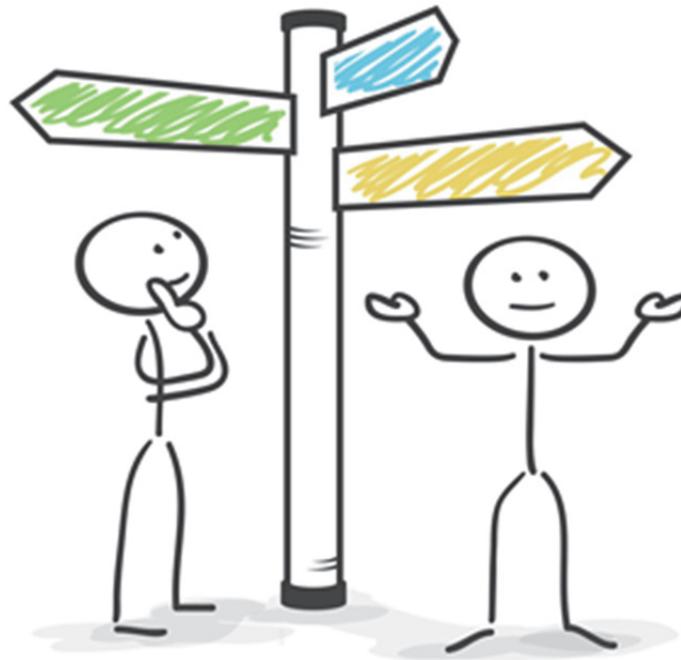
Die Idee zu einem Netzwerk zur temporären individuellen Unterstützung von Betroffenen für Betroffene entsprang einer im April 2008 in Berlin stattgefundenen bundesweiten Sucht-Selbsthilfe-Konferenz.

Das Motto lautete „Von der Konkurrenz zur Kooperation – Suchthilfe auf dem Weg in die Zukunft“ und wurde von der Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) veranstaltet.

Einer der Zahlreichen Vorträge lautete „Lotsennetzwerk – Modellprojekt für Rückfallprävention nach stationärem Klinikaufenthalt“. Von letzterem haben wir uns inspirieren lassen ein vergleichbares Projekt ins Leben zu rufen und haben dieses auf unsere Bedürfnisse Angepasst.

[<http://www.eusg-suchtselbsthilfe.de>]

Unser Ansatz ist es, dass sich betroffenen welche sich in einer „stabilen“ Lebenssituation befinden, mit betroffenen in einer eher „schweren“ Lebensphase, zeitlich befristet und regelmäßig treffen, und sich dabei auf Augenhöhe austauschen. Hierbei achten wir besonders darauf, dass dies auf „Augenhöhe“ stattfindet. Der/die Lotsin sollen nicht in die Rolle einer Mentorin oder gar in eine „Therapeuten Rolle „rutschen“.



[Quelle Grafik: <http://www.caritas-mainz.de/aktuell/presse/infoabend-qualifizierung-zum-welcomer-lotsen-fuer-fluechtlin>]

Lotsenprojekt aktuell

Michael Goldau

Seit etwa acht Jahren bin ich nicht nur selbst Lotse, sondern organisiere darüber hinaus alles, was mit dem Lotsenprojekt zusammen hängt. Seither gab es insgesamt acht Lotsinnen und Lotsen, zurzeit sind es vier. Anfragen für das Lotsenprojekt von Interessenten gab es in dieser Zeit etwa 45. Begleitet haben die Lotsen insgesamt etwa 30 Personen mit einer Dauer von zwei Wochen bis zwei Jahren. Dass nicht alle begleitet wurden, die angefragt haben, hängt schlicht und einfach damit zusammen, dass nicht jeder der angefragt hatte, zum vereinbarten „Kennenlern-Termin“ kam. Bei diesem Gespräch wird darüber aufgeklärt, was das Lotsenprojekt leisten kann und soll und wo seine Grenzen sind. Manch einem waren die Anforderungen, die wir stellen zu hoch. Unter anderem scheiterte es z. B. einmal daran, dass ich einem Interessenten erklärte, dass er abgesprochene Termine einhalten, und auch pünktlich erscheinen müsse. Da der Lotse selbst ja auch Zeit für ein Treffen einplant und deshalb Verbindlichkeit wichtig ist. Für ihn war diese Hürde schon zu viel.

Die meisten zu begleitenden kommen aus den Selbsthilfeangeboten. Da hier die Teilnehmerzahlen in den letzten Monaten nicht sehr hoch sind, besteht aktuell wenig Interesse am Lotsenprojekt. Das ist aber nicht tragisch. Der Gedanke etwas mehr Werbung zu machen, kommt immer mal wieder.

Allerdings müssten dafür mehr Lotsen/innen zur Verfügung stehen, da wir in jedem Fall vermeiden wollen, dass bedürftige aus Mangel an Lotsinnen abgelehnt werden müssen. Dies fände ich fatal. Insgesamt kann ich sagen, dass von zwei Interessierten eine(r) wirklich Interesse hat, der/die andere sagt entweder gleich nein, weil es seinen Vorstellungen nicht entspricht oder kommt zum ersten, vielleicht noch zum zweiten Treffen und dann nicht mehr. Warum, darüber könnte man Vermutungen anstellen. Aber ich glaube, das ist für Süchtige nicht sehr ungewöhnlich.

Wir hatten auch schon aufregendere Zeiten, aber der Gehalt macht sich nicht so sehr an der Quantität sondern viel mehr an der Qualität fest. Und diese ist meines Erachtens eine sehr hohe. Von daher kann es so weiter laufen, da ich davon ausgehe, dass es auch wieder andere Zeiten geben wird. Vielleicht gibt es aber auch hier eine Parallele zu den Selbsthilfegruppen deren Besucherzahlen in den letzten Monaten auch nicht sehr hoch sind und waren (Tendenz wieder steigend). Hier könnte der Selbsthilfegedanke in Bezug zu der von uns geforderten Abstinenz eine Rolle spielen. Ich bemerke, dass dieser Gedanke immer unpopulärer wird. Aber auch Selbsthilfeangebote für noch Konsumierende, wie die Selbsthilfegruppe Open Panthers, waren hier nicht hilfreicher, da diese aufgrund von mangelnder Beteiligung wieder eingestellt wurden. Doch das ist auf jeden Fall kein Grund in Bezug auf Abstinenz das Konzept des Lotsen zu hinterfragen oder zu lockern. Würden wir das tun, wären wir mehr in der aufsuchenden Sozialarbeit als in der Selbsthilfe mit den von uns selbst gesteckten Zielen. Aktuell sind alle 4 Lotsen frei, warten wir mal ab was kommt.

Selbsthilfegruppe Alpha Panthers

Pierre Kreibich

Im Jahr 2017 habe ich bis ungefähr Mitte des Jahres regelmäßig bei den Treffen der Selbsthilfegruppe Alpha Panthers teilgenommen. Insgesamt war ich zwei Jahre und sechs Monate in der Selbsthilfegruppe. Seitdem war ich noch in zwei weiteren Gruppen.

Es waren meistens zwischen Vier und Zehn Teilnehmer in der Gruppe. Ein Großteil war regelmäßig in der Gruppe. Sodass sich ein Kern heraus gebildet hat. Gruppenleiter waren und sind Steffen und Sandy. Sie hatten es von Heike übernommen. In dem halben Jahr 2017, als ich noch regelmäßig dabei war, wurden einige Neuerungen eingeführt, zum Beispiel einen themenbezogenen Abend, pro Monat. Hierbei wurde im Vorfeld ein Thema bestimmt, auf das sich die Teilnehmer dann vorbereiten konnten. Themen waren zum Beispiel Sucht und Familie, wie miteinander umgehen? Darüber hinaus wurden die Gruppenregeln notiert, ausgedruckt und in einen Ordner im Gruppenraum, hinterlegt. Die Themen variierten. Beispielsweise wurde in einem Fall die akute Situation eines/r Teilnehmer/in besprochen und so für dies/en eine zufriedenstellende Lösung diskutiert.

In meinem Fall fiel und fällt es mir immer wieder schwer Dinge direkt und unmittelbar anzusprechen. Auch in diesem Fall bot mir die Gruppe einen guten Übungsraum, wobei mich die Teilnehmer/innen auch immer konstruktiv unterstützten

Darüber hinaus wurden Befindlichkeitsrunden durchgeführt, bei denen jeder seine aktuellen Themen und Situation wieder gab. Das hat die Gruppe immer etwas aufgelockert und zur Teilnahme animiert, so dass zum Schluss meist alle immer dazu beigetragen haben.

Um wieder Fuß zu fassen im Alltag ist und war die Gruppe sehr gut. Heute engagier ich mich, auch über die Selbsthilfe hinaus. Auch das Lotsen Projekt der EUSG e. V. hat mir sehr geholfen.

Selbsthilfegruppe „Open Panthers“ und was daraus wird....

Andreas Gehringer

Die Anfänge der Selbsthilfegruppe Open Panthers resultierten aus immer wiederkehrenden Anfragen nach einer Selbsthilfegruppe die offen ist für konsumierende Süchtige. Einerseits ist dies zwar mit dem ideellen Grundsätzen der EUSG e. V., die da lauten „Abstinenz bedeutet für uns ein Leben ohne Drogen, Alkohol und Medikamente im Missbrauch“ nicht zu vereinbaren. Andererseits waren wir offen und stabil genug um die Problematik zu erkennen und uns dieser in einem „Versuch“ zu stellen. Dies geschah dann in Kooperation mit der Drogenberatungsstelle KOBRA in Müllheim, welche uns ihre Räumlichkeiten bereitstellte und Teilnehmer/innen vermittelte.

Es zählt allein der Wille, sich, wie auch immer geartet, mit seiner Drogenerfahrung auseinander zu setzen. *[Quelle Jahresbericht 2010, EUSG e.V.]* So schrieb einst unser lieber Freund und ehemalige Gruppen Moderator. Die Gruppe hatte, mit teils mäßiger Teilnehmerzahl, etwa sechs Jahre Bestand und wurde dann aus Personalmangel vorübergehend eingestellt.

Von der Sinnhaftigkeit und Bedarf überzeugt beschlossen wir, vor zwei Jahren, einen „Test-Ballon“ zu starten und boten die Selbsthilfegruppe Open Panthers, wieder an. Dieses Mal allerdings nur einmal im Monat und in Freiburg. Durch den Ortswechsel in das Zentrum von Freiburg erwarteten wir Orts und Bedarfsbedingt eine deutlich höhere Teilnehmerzahl als in der Vergangenheit. Was sich allerdings als Irrtum und als zu einfach gedacht erwies.

Nach etwa zwei Jahren, und internen Besprechungen, auch mit der Drogenberatungsstelle KOBRA in Müllheim, mussten wir feststellen, dass unser Angebot am Bedarf vorbei ging und wohl auch aus diesem Grund nicht angenommen wurde.

Diese Erkenntnis nahmen wir zum Anlass unser Grundsätzliches tun zu hinter fragen. Sind wir mit unseren Ansichten und Standpunkten noch auf dem aktuellen Stand. Sprechen wir mit unseren Grundsätzen noch die „heutigen“ Suchkranken an, oder sind wir mit unseren Abstinenzvorstellungen eher Exoten, waren es schon immer? Ist unsere Form von „Clean“ sein noch zeitgemäß? Um uns für die Zukunft klar positionieren zu können beschlossen wir dies im Rahmen eines Projekts zu diskutieren um daraus einen möglichen Fahrplan für die Zukunft zu entwerfen.

EUSG e.V. – Wohin soll es gehen

Andreas Gehringer

Aus unseren praktischen Erfahrungen unter anderem mit der Selbsthilfegruppe Open Panthers, welche wir Ende letzten Jahres in den „Ruhestand“ versetzten und aus diversen Gesprächen und Diskussionen in und im Umfeld der EUSG e.V. resultiert die Idee uns wieder einmal intensiver mit aktuellem und mit der Zukunft zu beschäftigen.

Wir blicken auf viel Engagement und Einsatzbereitschaft zurück, und erfreuen uns an aktuellen, teils schon Tradition gewordenen Aktivitäten und Projekten. Diese entstanden innerhalb der EUSG e.V. und aus ihrem Umfeld heraus. Wer uns kennt, weiß, dass wir gerne mitgestalten, und den Lauf der Dinge "nicht nur" dem Zufall überlassen.

Aus diesem Grund suchen wir Menschen die sich am Projekt "EUSG - wohin soll es gehen" beteiligen möchten.

Wer nun denkt, das habe ich doch schon mal gelesen, der hat gut aufgepasst. Das ist quasi der Wortlaut aus einer mail vom 18.05.2017. Gründe warum wir uns etwas Zeit gelassen haben gibt es und könne bei Interesse auch gerne erläutert werden.

Wir wollen noch immer gemeinsam einen Fahrplan entwickeln und sehen wo es hin gehen kann. Es soll, durch Diskussion und Austausch, eine Idee entstehen, wo wir neue Herausforderungen sehen, und welche wir in den Fokus rücken möchten.

Für unsere gemeinsame Sache: "Menschen - Suchtkranke zu unterstützen".

Geplant ist, dass wir uns regelmäßig treffen, Ideen sammeln, sortieren, ausdiskutieren und so einen "Leitfaden" für die kommenden Jahre entwickeln, der uns eine transparente Vorstellung von unseren Zielen gibt.

Für ein voraussichtlich im April geplantes erstes Treffen werden, per Email, zeitnah Einladungen an mögliche interessierte aus dem Selbsthilfe Bereich und aus der fachlichen Suchthilfe, und an alle Mitglieder verschickt.

Wir freuen uns auf sie/dich!



[Quelle: <https://www.muenchenarchitektur.com>]

Jahresabschluss

Kassier

Einnahme-Überschuss-Rechnung 1.01. - 31.12.2017

Beiträge	€	1.240,00
Förderungen	€	1.579,60
Summe		2.819,60
II. Ausgaben		
Fortbildung	€	615,00
€		
Bank Büro	€	148,88
Internet	€	88,32
Kulturcafé	€	650,00
Kultur	€	330,00
Werbung Spesen Sonstiges	€	1.022,79
Summe		2.854,99
Überschuss 2017(01.01.-31.12.2017)		-35,39
III.Salden		
Bank (01.01.2017)	€	5.176,10
Bank (31.12.2017)	€	5.170,26
Überschuss 2017 (01.01.-31.12.2017)	€	-5,84
Kasse (01.01.2017)	€	56,13
Kasse (31.12.2017)	€	26,58
Überschuss 2017 (01.01.-31.12.2017)	€	-29,55
Bank (31.12.2017)		5.170,26 €
Kasse (31.12.2017)		26,58 €
Gesamtguthaben 31.12.2017		5.196,84 €

Freunde und Netze

A. Loppe

Ein kleines Nachwort und ein großes Dankeschön

Freunde sind Menschen, für die wir da sind, wenn sie uns brauchen, und die da sind, wenn wir sie brauchen.

Ich habe zunächst im Umfeld der Alpha Panthers und später der EUSG viele Menschen kennengelernt, die ich heute als Freunde bezeichnen darf. Menschen, die mir Sicherheit geben, wenn ich Zweifel habe, und die mich stärken, wenn ich mich schwach fühle.

Freunde sind ganz persönliche Menschen, aber es gibt da auch noch die vielen anderen, bei denen ich mir sicher bin, dass sie da sind, wenn sie gebraucht werden.

So gilt mein aufrichtiger Dank, außer meinen engen Freunden und Familienangehörigen (incl. Patchwork), diesen ganz vielen Menschen aus dem Umfeld der EUSG, seien es beruflich oder ehrenamtlich Tätige, wie

- ★ meinem ehemaligen Lotsen aus dem Lotsenprojekt der EUSG

- ★ den Gründern der Alpha Panthers und des Vereins

- ★ allen ehemaligen und heutigen Mitgliedern und Unterstützern der Alpha Panthers und der EUSG, insbesondere ihren Leitern

- ★ den Mitgliedern der befreundeten Selbsthilfegruppen, wie der Elternselbsthilfe SUCHT Freiburg, den NA (narcotics anonymous) und AA, dem Freundeskreis für alkoholranke Menschen, dem blauen Kreuz Freiburg, den Teilnehmern der Selbsthilfegruppentreffen in Freiburg

- ★ den Mitgliedern und Organisatoren des kommunalen Suchthilfenetzwerk der Stadt Freiburg und des Landkreises Breisgau- Hochschwarzwald

- ★ den Mitarbeitern der umliegenden Therapieeinrichtungen und Krankenhäuser, wie dem Therapiezentrum Brückle, der Rehaklinik Lindenhof und Freiolsheim, dem Haus Altglashütten und ZfP in Emmendingen, sowie deren Nachsorgeeinrichtungen

- ★ den Mitarbeitern der Drogenberatungsstellen in Freiburg, Emmendingen und im Umland, wie DROBS und emma, insbesondere auch der Drogenberatung KOBRA mit Anlaufstellen in Breisach, Titisee-Neustadt, Freiburg und Müllheim

- ★ den Ärzten in den Schwerpunktpraxen

- ★ der AGJ (Fachverband für Prävention und Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e.V.)

- ★ dem AKRM (Arbeitskreis Rauschmittel e.V. mit Sitz in Lörrach)

- ★ den Mitarbeitern des Treffpunkts Freiburg und des Selbsthilfebüros Freiburg/ Breisgau-Hochschwarzwald

... und noch vielen mehr, die Unterstützung für suchtkranke Menschen zu ihrer Aufgabe und ganz reell möglich gemacht haben.





Verein zur Unterstützung Suchtkranker
Ex User Support Group e.V.

Am alten Sportplatz 1a

79238 Ehrenkirchen

Email: eusgev@hotmail.com

info@eusg-suchtselbsthilfe.de

Internet: www.eusg-suchtselbsthilfe.de