

3. Bayerische Selbsthilfekonferenz am 24.10.2014 in Gunzenhausen

Workshop 5 „Was uns im Leben prägt: Sucht als emotionales Problem“

„Was uns im Leben prägt: Sucht als emotionales Problem:

Niemand kann die Entstehung einer Abhängigkeit voraussehen, aber jeder kann etwas dagegen tun. Welche Möglichkeiten habe ich, was kann die Selbsthilfegruppe mir geben?“

In diesem Workshop haben die Teilnehmenden zunächst Jede/r für sich geschaut: „Wie verhalte ich mich in verschiedenen Situationen/Gefühlslagen (z. B. wenn ich ängstlich bin, wenn ich gut gelaunt bin, wenn ich mich missverstanden fühle, wenn ich Stress habe)?“

In einem nächsten Schritt haben wir den Blick besonders auf diejenigen Verhaltensweisen gerichtet, die hilfreich und/oder stimmig für einen selbst sind. Die Frage „Was tut mir in der jeweiligen Situation gut, was ist mir wichtig?“ stand dabei im Mittelpunkt.

Wenn wohltuende und/oder stimmige Verhaltensweisen bewusst werden, dann ist es gut, mehr davon anzuwenden und umzusetzen.

Ein weiterer Schutz vor Abhängigkeit und eine Rückfallvermeidung kann auch darin bestehen, sich eine Fülle an Verhaltensmöglichkeiten für die verschiedenen Lebenssituationen und Gefühlslagen aufzubauen.

Daher wurde der Raum zum Austausch geöffnet, eigene Ideen und Erfahrungen mit den anderen Teilnehmenden zu teilen. Wie in einer Selbsthilfegruppe können so Erinnerungen an eigene, vergessene Verhaltensweisen geweckt oder neue Möglichkeiten kennen gelernt werden. In allen drei Workshop-Runden fand ein reger Austausch statt.

Frau Scheller verschenkte zur Verabschiedung ihren Lieblingsspruch, der ihr Leben maßgeblich prägt und begleitet, in Form eines Kärtchens:

„Nichts ändert sich, außer ich ändere mich.
Alles ändert sich, sobald ich mich verändere.“

Vielen herzlichen Dank an alle Teilnehmenden sagen

Ihre Workshop-Begleiterinnen

Beate Scheller, SHG für Frauen mit Alkoholproblemen, Würzburg

Susanne Hembt, Selbsthilfeunterstützung im Landratsamt Miltenberg