



Unser alkoholfreies Oktoberfest in Schüren

Am Freitag den 23.09.2011, konnten wir endlich starten. Unser junger Verein konnte erstmals eine gemeinsame Vereinsfeier durchführen. Die vorgesehene Weihnachtsfeier 2010 war in den damaligen Schneemassen erstickt. Zeitlich hatten wir uns geeinigt, dass im Frühherbst kein Schnee fallen konnte. Die intensive Kommunikation mit dem „Wettermott“ hatte dazu geführt, dass wir einen strahlend blauen Himmel voranden. Unisono waren wir der Meinung, dass wir dieses Wetter auch verdient hatten. Die Fete fand in den Räumen unserer Gruppe in Schüren statt.

Um 18:00 Uhr wurde der Grill „angefeuert“ die Würstchen und das eingelegte Fleisch konnten ihrer

Aufgabe übergeben werden. Die anderen kulinarischen Beigaben, wie Salate, Frikadellen und Nachtisch wurden von den Teilnehmern selbst gemacht und mitgebracht. 45 liebe Menschen wurden im Laufe des Abends gezählt, die sich bis weit nach 22:00 Uhr hervorragend unterhalten haben.

Da unser Verein bekannterweise zwischenzeitlich 7 Gruppen hat, war es für die einzelnen Teilnehmer wichtig und interessant, auch mal Menschen kennenzulernen, die sich in den anderen Gruppen treffen.

Go On! mit Return ein voller Erfolg

Als Waltraud Himmelmann gemeinsam mit uns die Aktion Go On! startete, wussten wir nicht, wie sich dieses Vorhaben entwickeln würde. Nachdem wir diese Aktion nun beendet haben, können wir rückblickend sagen, dass sie ein voller Erfolg war. Aber nun der Reihe nach.

Grundgedanke von Go On! ist es, junge Menschen, die bereits Kontakt zu Suchtmitteln haben, durch körperliche Aktivitäten zu motivieren, über sich und ihr Konsumverhalten nachzudenken. Insbesondere ist es



von Bedeutung, dass Menschen zusammentreffen, die sich vorher nicht kannten und innerhalb der Sucht eine Gemeinsamkeit haben. Ferner ist sicherlich von großer Bedeutung, dass sich junge Menschen treffen, die bereits unterschiedliche

Erfahrungen mit der Abstinenz haben.

Diese jungen Menschen (bis 30 Jahre) kommen bei den einzelnen körperlichen Aktivitäten ins Gespräch. Ob dies am Kletterturm des Alpenvereins, beim „Waldspaziergang“ im Hochseilgarten von Tree2Tree,



Teilnehmer von Go On! beim Auftakt.

bei der Radtour oder beim gemeinsamen geselligen Grillen war. Die Gespräche auch -oder gerade- über das Thema Sucht waren sehr persönlich und hilfreich.

Die Menschen, die bereits bei Return in der Gruppe in Hörde sind, haben festgestellt, dass eine moderierte Gesprächsgruppe für sie der richtige Weg zu einem suchtfreien Leben ist. Die Teilnehmer, die noch nicht in der Selbsthilfe engagiert waren, konnten über die

Gespräche feststellen, dass „reden und hören“ ein sehr guter Weg ist, mit sich selbst auch wieder in Kommunikation zu treten.

Aus dieser Erfahrung heraus wollen wir, Waltraud Himmelmann und Return, Go On! weiterführen. Wie es in der Zukunft genau weitergeht, müssen wir noch diskutieren. **Wer Anregungen hat schickt uns bitte eine Mail an info@return-s.de.**

Brauchen junge, süchtige Menschen eine andere Selbsthilfe??

Diese Frage kann sicherlich nicht mit Ja oder Nein beantwortet werden. In Selbsthilfvereinen besteht ein relativ hohes Durchschnittsalter. Das Durchschnittsalter unserer Vereinsmitglieder liegt unterhalb des Durchschnitts bei ca. 49 Jahren. Unser Bestreben ist es aber, weiteren jungen Menschen die Wege in die Selbsthilfe zu ebnet. Der überwiegende Teil unserer Vereinsmitglieder sind Alkoholiker. Andere Suchtmittel können wir hier vernachlässigen.

In unserer Gruppe in Hörde (Durchschnittsalter etwas über 30 Jahre) sieht es allerdings so aus, dass der die meisten der Gruppenmitglieder eine „Mehrfachabhängigkeit“ hat. Aus dieser Erkenntnis heraus benötigen diese Gruppenmitglieder sicherlich eine andere Ansprache als unsere Mitglieder in den anderen Gruppen.

Auch in unseren „Startergruppen“ in Aplerbeck stellen wir immer wieder fest, dass die Mehrfachabhängigkeit zunimmt.

Wir versuchen diese Menschen durch Moderatoren zu erreichen, die ähnliche Lebenserfahrungen haben. Wenn sich die Gruppenmitglieder in der Sprache, in den Themen und in ihrer Persönlichkeit angenommen fühlen, hat auch eine Selbsthilfegruppe, die sich überwiegend im klassischen Bereich des Gesprächs bewegt eine Chance. Diese wollen wir bei Return nutzen.

Ergänzend zu dieser konventionellen Gesprächsrunde wollen wir die Erfahrungen, die wir mit Go On! haben nutzen. Diese weiteren Aktivitäten in der Selbsthilfe müssen sich nicht nur auf körperliche Aktivitäten beschränken. Jede ergänzende Aktivität (Theater, Gesang, Disco etc.) ist hilfreich und wünschenswert die klassische Selbsthilfe zu ergänzen.

In unserer Satzung haben wir auch bereits bei der Gründung eingearbeitet, dass sich Return um suchtkranke Menschen kümmert.

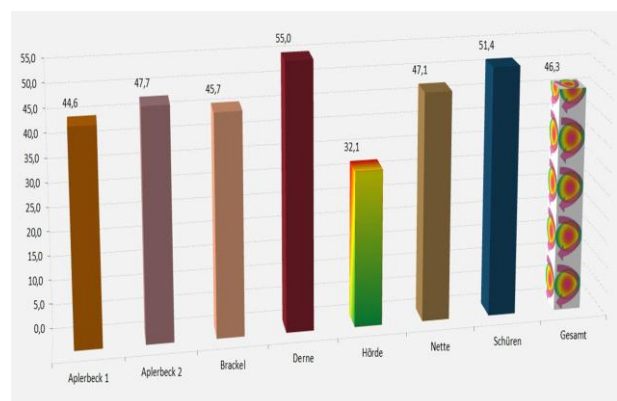
(Kommentar Wolfgang Ullrich)

Entwicklung von Return

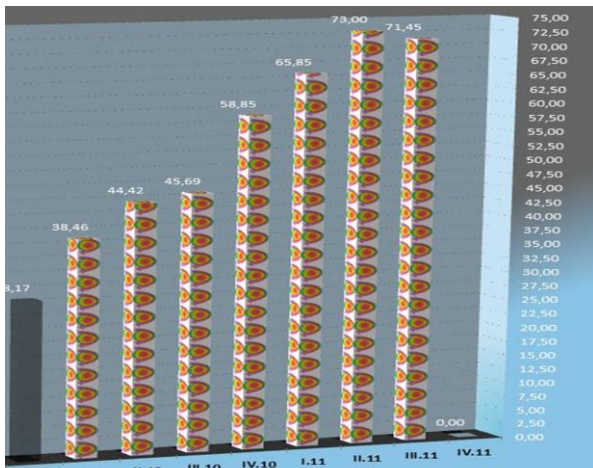
Return besteht seit fast zwei Jahren. In den Publikationen weisen wir verbal darauf hin, dass sich der Verein sehr positiv entwickelt hat. Ablesbar ist dies natürlich an der beachtlichen Zahl von Gruppen, die wir zwischenzeitlich im Stadtgebiet etabliert haben. Ob

Altersstruktur: Bezüglich der Vereinsmitglieder liegt die Altersstruktur von Return bei 49,3 Jahren. In unseren Gruppen liegt dieser Durchschnitt bei ca. 46,3 Jahren. Besonders hervorzuheben ist in diesem Zusammenhang unsere Gruppe in Hörde, die mit etwas über 32 Jahren eine sehr junge Gruppe (Altersstruktur) innerhalb des Vereins darstellt.

diese Gruppen aber auch die Menschen erreichen, erläutern wir an dieser Stelle. Wir erläutern in dieser Ausgabe von [Info@return.de](mailto:info@return.de) unsere Gruppenstrukturen anhand von Statistiken.



Anzahl der Teilnehmer: Wie aus der nebenstehenden Statistik ersichtlich haben sich die Besuchszahlen pro Woche (im Durchschnitt) kontinuierlich erhöht. Als wir



im Dezember 2009 mit Return starteten, hatten wir durchschnittlich pro Woche ca. 28 Menschen in den 2 Gruppen. Im Lauf der Zeit erhöhten sich die Besucherzahlen (über 44, 58, 65) auf heute ca. 70-75 Gruppenteilnehmer pro Woche. In der Spitze hatten wir 80 Menschen in unseren Gruppen. Die wöchentliche Anzahl von Hilfesuchenden Menschen in unseren Gruppen dokumentiert, dass sich unser Verein zwischenzeitlich in Dortmund etabliert hat, und die Art unserer Arbeit sehr gut angenommen wird.

Informationen aus den Gruppen

In unserem letzten Info haben wir berichtet, dass wir die freitags stattfindende Gruppe „Aplerbeck 2“ in zwei neue Gruppen in Derne und Nette aufgeteilt haben. Die Entwicklung beider Gruppen ist wirklich sehr gut. Durch neue Gruppenmitglieder wurden neue Impulse gesetzt. Die verbleibende Gruppe Aplerbeck wurde allerdings weiterhin so stark frequentiert, dass für uns erneut Handlungsbedarf bestand. Dank der Unterstützung der

LWL-Klinik konnten wir im Haus 14/2 mittwochs eine 2. Gruppe installieren. die von Sabine Krüger moderiert wird. Somit hat Return nun mittlerweile 7 Gruppen im Stadtgebiet.

Im Oktober wird ein Wechsel bei den Moderatoren stattfinden. Sabine Krüger übernimmt die Gruppe am Freitag und Wolfgang Ullrich wird ab dem 05.10.2011 die Gruppe am Mittwoch übernehmen.

Unsere „Startergruppen“ im Überblick

Startergruppen: In der Regel Gruppenmitglieder, die noch ihren Weg in die Abstinenz suchen und am Anfang des Weges sind.

Gruppe für jüngere Abhängige (bis 35 Jahre) und Startergruppe: Überwiegend jüngere Abhängige, häufig auch mehrfachabhängig. Haben eigenen Bedürfnisse, die wir durch eine eigene Gruppe berücksichtigen.

Brackel:	jeden Montag	19:00 bis 21:00
Adresse:	Brackeler Hellweg 142, 44309 Dortmund Im Haus Beckhoff	
Telefon:	0174-7 50 80 12 (Christian Gräber)	

Aplerbeck:	jeden Mittwoch	19:00 bis 21:00
Adresse:	Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund Auf dem Gelände der LWL-Klinik Haus 13-14/2	
Telefon:	0231-72 97 33 39 (Wolfgang Ullrich)	

Hörde:	jeden Mittwoch	18:00 bis 20:00
Adresse:	Wellinghofer Str. 103, 44263 Dortmund Im Haus der Nado	
Telefon:	0151-25333300 (Adrian Eisermann)	

Aplerbeck:	jeden Freitag	19:00 bis 21:00
Adresse:	Marsbruchstr. 179, 44287 Dortmund Auf dem Gelände der LWL-Klinik Haus 13-14/2	
Telefon:	0231-33 04 99 36 (Sabine Krüger)	

V o r a u s s c h a u

Seminare

Für die Zukunft stellen wir unser Seminarangebot auf 3 Säulen. Diese Säulen sollen neue Anregungen für sämtliche Vereinsmitglieder, aber auch für die Mitglieder, die mit der Moderation von Gruppen betraut sind, liefern. Neben den erfolgreichen Tagesseminaren für Moderatoren von Anna Osarek werden wir ab 2012 Wochenendseminare für Moderatoren in einem

Tagungshotel durchführen. Für das erste Seminar konnten wir eine externe Referentin gewinnen. Thema dieses Wochenendes ist die „Motivierende Gesprächsführung“. Durch diese Seminare geben wir unserer Gruppenarbeit neue Impulse.

Im Dezember wird für alle Vereinsmitglieder wieder ein Tagesseminar mit Klaus Vogelsänger durchgeführt

(Anmeldungen unter info@return-s.de oder 0231-72 79 33 39 sind noch möglich). Für unsere Vereinsmitglieder ist auch in 2012 Wochenendseminare vorgesehen. Die Themen werden noch festgelegt.

Für unsere Vereinsmitglieder wird in 2012 auch ein Wochenendseminar geplant. Details werden wir noch bekannt geben. Das Seminar wird aber mit Sicherheit auch etwas anderes, als „landläufig“ unter Seminar verstanden wird. Lasst Euch überraschen.

Dry & Happy-Party 2012

Im Januar dieses Jahres haben wir gemeinsam mit dem Landesverband der Guttempler in NRW die erste alkoholfreie Disco veranstaltet. Diese Disco war ein toller Erfolg für uns und die Guttempler. Ca. 100 Besucher feierten damals bis tief in die Nacht. Aus ganz NRW waren die Teilnehmer angereist. Ganz besonders freuten uns Gäste aus Mülheim, die aus einer Therapieeinrichtung kamen. Dieses tolle Erlebnis wollen wir in 2012 erneuern. Aus diesem Grund werden wir wieder mit den Guttemplern diese Veranstaltung durchführen. Im StadtGarten Bistro im Rathaus wird die Fete stattfinden. **Notieren Sie sich schon den 20.01.2012 als festen Termin zum Abfeiern und sagt ihn weiter.** Wir freuen uns, wenn das Plakat und der Termin in diversen Netzwerken und Intranets erscheinen.



Das KurzPorträt

Diesmal über Adrian Eisermann (Moderator unserer Gruppe in Hörde):

„Der Phönix ist ein mythischer Vogel, der verbrennt, um aus seiner Asche wieder neu zu erstehen.“ Adrian Eisermann ist 37 Jahre alt, als Industrieisolierer beschäftigt, liiert, wirkt ruhig, ausgeglichen, zufrieden, macht einen sportlichen und erheblich jüngeren Eindruck – und doch, unglaublich seine Geschichte, wie die des Phönix: Aus bürgerlichen Verhältnissen stammend, mit 9 Jahren regelmäßig Nikotin, mit 10/11 Bier, mit 12 Haschisch regelmäßig, mit 16 Jahren Kokain; Schule geschmissen, aus der Lehre geflogen; mit 19 heroinabhängig (hoch dosiert), auch gedealt, verbunden mit Kriminalität, St. Quentin kennt er besser als Johnny Cash; 1998 Drogentherapie Daytop in Extertal, ½ Jahr kein Heroin; ebenfalls 1998 Eintritt in NaDo Dortmund; 1998-2008 „Jägermeister-Zeit“ als Heroin-Ersatz, kalter Entzug 2006, es folgen 26 Entgiftungen, 1. Therapie Haus 31 in Aplerbeck (Kontakt mit „Freundeskreis“), 2007 Kündigung Arbeitsplatz mit Option auf Wiedereinstellung (erfolgt 2008), 3 Monate Therapie in der Eifel, 2009 Return. Seit dem 14. Januar 2008 ist der Polytoxikomane Adrian, bis auf die Zigaretten, suchtmittelfrei – toll; er leitet seit 2010 als Moderator eine Gruppe von Return in Hörde. Auch in seiner Firma, in der er sehr engagiert arbeitet, kann er sich eine Zukunft als Drogenberater vorstellen. Sein Credo ist: „Gebt euch eine Chance zur Abstinenz!“ Adrian, weiter so. Du kannst mit deinen Erfahrungen sicherlich manche Hilfestellung und Rat geben. Und wahrscheinlich gibt es den Phönix auch.

In der Reihe „Das KurzPorträt“ wird Vereinsmitgliedern, aber auch anderen Personen, die mit Sucht in Kontakt gekommen sind, Gelegenheit gegeben, mittels eines Kurzinterviews über sich und/oder den Umgang mit Sucht zu berichten.

(Fragen beantwortet: Udo Kalis 0231-2 82 19 72)

Impressum:

Verantwortlich für den Inhalt:
RETURN Suchtselbsthilfe e.V.
Schwerter Str. 342, 44287 Dortmund

Tel.: 0231-72 97 33 39
Email: info@return-s.de
www.Return-s.de

Redaktion:
Udo Kalis
Wolfgang Ullrich