

Die zweite Ausgabe von Info@Return fertiggestellt

Es hat länger gedauert, als wir eigentlich geplant hatten. Aber der Aufbau unseres Vereins brauchte Schwerpunkte (neue Gruppen, Seminare, Veranstaltungen, Einbindung in die sozialen Netze etc.). Aus diesem Grund kommt die jetzige Ausgabe ca. 2 Monate später, als von uns vorgesehen. Wir

hoffen, dass diese von Info@Return Ihnen/Euch tiefere und neue Einblicke in unseren Verein ermöglicht. Uns ist wichtig, dass unsere Tätigkeit transparent ist und bleibt, damit sich jeder, der will, über die Tätigkeit unseres Vereins informieren und sich eventuell identifizieren kann.

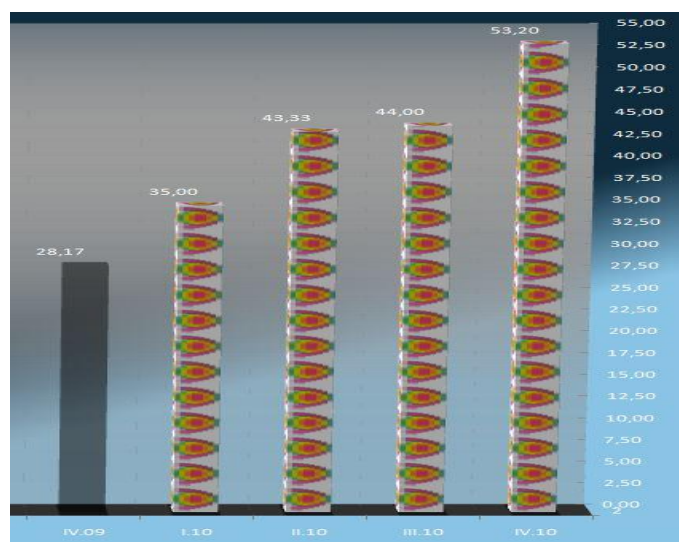
Aus den Gruppen

Die Entwicklung unserer 4 Gruppen ist äußerst positiv. Im Dezember 2009 hatten wir durchschnittlich pro Woche 27 Gruppenmitglieder in unseren Gruppen. Bisher hatten wir in diesem Quartal über 50 Mitglieder in unseren Gruppen. Diese Entwicklung erfüllt uns mit Stolz und ermutigt uns, in der bisherigen Form unsere Arbeit fortzusetzen.

Die „**Hauptgruppe**“ in Aplerbeck, welche u. a. auch stark von den Patienten der Therapiestationen und der Entgiftungsstation in der LWL-Klinik besucht wird, hat zwischenzeitlich eine derartige Gruppenstärke erreicht, dass wir diese Gruppe erneut aufteilen wollen. Wann dies geschehen kann, hängt noch von der Raumplanung und unseren personellen Möglichkeiten ab. **In diesem Zusammenhang suchen wir weiterhin Interessierte, die in die Leitung von Selbsthilfegruppen „einsteigen“ wollen (siehe auch den separaten Artikel)**

Unsere **Gruppe in Hörde**, die verantwortlich von Adrian Eisermann moderiert wird hat zwischenzeitlich eine beachtliche Anzahl von Gruppenmitgliedern erreicht. Es hat sich als sehr positiv erwiesen, die Gruppenabende ebenfalls wöchentlich durchzuführen. Seit dieser Rhythmus eingeführt wurde, wächst die Anzahl der Gruppenteilnehmer kontinuierlich.

Die **Gruppe Aplerbeck 2** (Menschen die schon längere Zeit ohne Alkohol leben) besteht nun seit



ca. 6 Monaten als offene und eigenständige Gruppe. Wie wir erhofft hatten, hat sie sich sehr positiv entwickelt und zwischenzeitlich eine eigene Dynamik entwickelt. Die oben angeführten Gruppen sind „offene Gruppen“ d. h. jeder, der Hilfe sucht, ist ohne Anmeldung beim Gruppenabend willkommen.

Die **Gruppe in Schüren** (unsere erste unmoderierte Gruppe) hat eine Gruppenstärke erreicht, die zunächst keine neuen Gruppenmitglieder mehr zulässt. Unser Konzept süchtige Menschen relativ lange zu begleiten, scheint sich zu bewähren. In der Zeit, in der die Gruppe nicht mehr regelmäßig durch Moderatoren begleitet wurde, sind neue Mitglieder hinzugekommen. Austritte aus der Gruppe waren nicht vorhanden.

Unsere „offenen Gruppen“ im Überblick

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

Aplerbeck 1:	jeden Freitag	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	

Die Gruppenmitglieder sind schon längere Zeit trocken und haben die Grundlagen verinnerlicht. Hier wird mehr die Gefühlsebene und das „tägliche Leben“ angesprochen.

Aplerbeck 2:	jeden Freitag	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	

Gruppe für jüngere Abhängige und Orientierungsgruppe: Die überwiegend jüngeren Abhängigen, sind häufig auch mehrfachabhängig, haben eigene Bedürfnisse, die wir durch eine eigene Gruppe berücksichtigen.

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

In diesem Zusammenhang suchen wir weitere Gruppenräume.

Bitte informieren Sie uns, wenn Sie solche Räume kennen.

R ü c k b l i c k

Moderatorenseminare

Um unsere Arbeitsmethoden zu verbessern und um weitere Menschen für die moderierende Gruppenarbeit zu gewinnen, haben wir die im April gestartete Seminarfolge fortgesetzt. Anna Osarek führte, in den Räumen der Paracelsusschule, hoch motiviert und kompetent durch die Themen. Die selbst ausgesuchten Themen wie z. B. Nähe und Distanz, Empathie, Erwartungshaltung der Gruppe

etc. wurden gemeinsam erarbeitet und teilweise in Rollenspielen ausgelebt. Die erstellten und in den weiteren Folgen erweiterten Unterlagen werden den angehenden Moderatoren sicherlich in der Zukunft hilfreiche Unterstützung sein. An dieser Stelle wollen wir Anna nochmals herzlich für Ihr Engagement und Ihre Arbeit danken.

Jugendaktion

Im Juni 2010 konnten wir unser Jugendaktion wieder aufnehmen. Im Gymnasium an der Schweizer Allee in Dortmund Aplerbeck haben wir gemeinsam mit dem Theaterspiel von Beate Albrecht und Herrn Dr. Heinemann in sämtlichen 8. Klassen des Gymnasiums das Thema Jugend und Alkohol vertieft. Nach dem Theaterstück „Alkohölle“ wurde wieder in den Klassenverbänden mit den Schülerinnen und Schülern über dieses Thema diskutiert. Die Lokalpresse und SAT 1 berichteten ausführlich über diese gelungene Veranstaltung.

Auf Einladung des Paul-Ehrlicher-Berufskolleg haben wir –gemeinsam mit Christian Gräber– ebenfalls in 2 Klassen intensiv über das Thema Alkoholismus und Jugend diskutiert.



Auf Schulfesten der **Albrecht-Dürer-Realschule** in Aplerbeck haben wir erfolgreich alkoholfreie Getränke angeboten. Auch bei dieser Veranstaltung konnten wir mit den Jugendlichen, Eltern und Lehrern über die Thematik diskutieren. Diese erfolgreichen Aktivitäten werden wir in der Zukunft weiter durchführen.

Kochevent im Bistro des Rathauses

Wie wir sicherlich schon öfter erwähnt haben, heißt kein Alkohol trinken nicht gleichzeitig ohne Spaß durchs Leben zu gehen. Genau das Gegenteil ist der Fall. Aus diesem Grund haben wir versucht, den Spaß an der Freude (dem Kochen) gleichzeitig mit sinnvollen und wichtigen Informationen zu verknüpfen. So entstand unser erster Kochevent unter dem Motto „Kochen ohne Alkohol“. Unter der fachkundigen Regie von Herrn Schlottböller (Chefkoch des Restaurants) konnten die Teilnehmer erfahren, wie Rezepte, die überwiegend in den Kochbüchern mit Alkohol vermischt sind, auch ohne Alkohol zubereitet werden können.

Das gemeinsame Kochen des 3 Gängemenüs war für alle Beteiligten ein nachhaltiges Erlebnis. Das

Das KurzPorträt

In der Reihe „Das KurzPorträt“ wird Vereinsmitgliedern, aber auch anderen Personen, die mit Sucht in Kontakt gekommen sind, Gelegenheit gegeben, mittels eines Kurzinterviews „3844 Tage – ich sitze mit Dieter Tomalla in der



Cafeteria der städt. Kliniken Fredenbaum, morgen, also am 25.10.2010, steht ihm eine größere Operation bevor, und – er strahlt Optimismus und Fröhlichkeit aus! Übrigens eines seiner Rezepte für erfolgreiche Abstinenz: Optimismus

und Fröhlichkeit, also eine positive Einstellung zu jedem Tag des Lebens.

Wenn man den 59jährigen gepflegten, drahtigen kaufmännischen Angestellten so sieht und erlebt, glaubt man ihm das auch und ist gespannt auf seine Geschichte hin zum Alkoholiker, denn das ist er ja trotz allem:



gemeinsame Essen und das beisammen ebenfalls. Weitere Events dieser Art sind vorgesehen.

Wer Interesse am Kochen ohne Alkohol hat meldet sich bitte unter 0231-72 97 33 39 bei uns.

über sich und/oder den Umgang mit Sucht zu berichten.

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

Mit ca. 30 Jahren, bei der Kirche als Grundstückssachbearbeiter arbeitend, begann seine Karriere als Trinker. Er bürdete sich auf der Arbeit immer mehr Tätigkeiten auf, bekämpfte die darauf folgenden Schlafstörungen mit Alkohol (10 Flaschen Bier/Tag, am Wochenende doppelte Ration), wurde durch seine Sucht noch leichter handelbarer und bekam von den Kollegen, die natürlich Bescheid wussten, noch mehr Aufgaben zugeschanzt. Auch das übliche häusliche Desaster mit Ehefrau und zwei Töchtern ließ nicht lange auf sich warten.

Scheidungsprozess, Arbeitsgerichtsprozess, Unterhaltsprozess, und das alles zur selben Zeit, waren wohl der Tiefpunkt seines Lebens.

3844 Tage – am 16. 04. 2000, mit 49 Jahren, machte er Schluss mit dem Alkohol und ist seitdem trocken und zu Recht stolz auf seine Abstinenz. Er musste damals einsehen, dass er den Schritt zu einem

trockenen, selbstbestimmten Leben doch nicht ohne Unterstützung schaffte: Er suchte sich Hilfe bei einer Ärztin, einem Therapeuten und in einer Selbsthilfegruppe („Freundeskreis“).

2010 war er Gründungsmitglied der neuen Selbsthilfegruppe „Return e.V.“ rund um Wolfgang Ulrich.

Dieter Tomalla nimmt also wieder am Leben teil – auch seit vier Jahren als Sportschütze im

Vorausschau

Wie bereits erwähnt, wollen wir auch in der Zukunft weitere Veranstaltungen durchführen. Neben den klassischen Gruppenabenden wollen wir aus den Möglichkeiten, die der Verein hat, weitere Aktivitäten starten. Vorgesehen sind unter anderem weitere Koch- und Cocktailevents.

Alkoholfreie Disco

Im November 2009 wurde bereits eine derartige Veranstaltung durchgeführt. Die damalige Resonanz war ok. Durch diese Veranstaltung hatten wir Kontakt zum Landesverband NRW der Guttempler, die an einer solchen Veranstaltung in Dortmund sehr interessiert waren. Aus diesen Gesprächen ist nun unser Vorhaben „alkoholfreie Disco“ entstanden. Diese wird am 22.01.2011 im Stadtgartenbistro (Rathaus) stattfinden. Für diese Veranstaltung suchen wir noch einen einprägsamen Namen. Ideen hierzu bitte bis 15.11.2010 an die Redaktion.

Moderatoren gesucht

Wie bereits in diesem Info-Blatt erwähnt, suchen wir für unsere Gruppen noch weitere Leiter/Moderatoren (wie wir dies auch immer nennen wollen). Unser Verein wächst. Teilweise sind unsere Gruppen bereits sehr groß. Die Effektivität unserer Arbeit könnte durch kleinere Gruppen weiter gesteigert werden. Durch Bildung neuer Gruppen würde sich das Einzugsgebiet unseres jungen Vereins weiter vergrößern. Aus diesem Grund nochmals unser Aufruf an die Leser dieser Informationsschrift. Wer Interesse hat eine Selbsthilfegruppe zu moderieren/mit zu moderieren. Wendet sich bitte an den Vorsitzenden unseres Vereins:

Schützenverein mit all seinen geselligen Zusammenkünften. Er bezeichnet sich als Perfektionisten – auch hier, im Sport, versucht er nach eigenem Bekunden, diesen unerfüllbaren Anspruch, der ihn wohl auch mit zur Sucht geführt hat, in Grenzen zu halten.

3844 Tage – wie sieht es denn mit fünfstelligen Zahlen aus, lieber Dieter.

Fortbildungsseminare

Unsere Moderatorensseminare mit Anna Osarek wollen wir fortsetzen, damit sich die Qualität unserer Moderation weiter verbessert. Wir sind der Meinung, dass zu einer zufriedenen Abstinenz, neben einer positiven Lebenseinstellung, auch ein guter Umgang mit sich Selbst und den Mitmenschen erforderlich ist. Einen solchen Umgang können wir lernen. Aus diesem Grund wollen wir in 2011 zu diesem Themenkreis Seminare abhalten. Diese Seminare sollen durch externe Referenten durchgeführt werden. Wir konnten erreichen, dass Klaus Voglesänger aus der Schweiz sich bereit erklärt hat im nächsten Jahr für uns Seminare abzuhalten. Die entsprechenden Themen werden noch festgelegt. Klaus Vogelsänger ist ein anerkannter Referent zu den Themen Sucht, Gruppendynamik etc. Wer weitere Informationen wünscht kann sich auf die Homepage von Klaus einloggen (vogelsaenger.org)

Wolfgang Ullrich

0231-72973339 oder

0172-9409538

Ein Moderator muss kein Alkoholiker sein. Ausbildung als Suchtmediziner und/oder – Therapeut ist ebenfalls nicht erforderlich. Wer Kenntnisse aus dem Thema Sucht mitbringt und keine Hemmungen hat vor einer Gruppe zu sprechen und die Diskussionen zu kanalisieren, bringt sicherlich gut Voraussetzungen mit. Wenn Sie Interesse haben, rufen Sie unter obigen Telefonnummern an.

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