

## Suchtprävention, mal anders.

Unser Verein bekam die Anfrage, ob wir kurzfristig zum Thema: "Erkennen und Vorbeugen von Süchten hinsichtlich Einstiegsdrogen" etwas vortragen könnten, da der vorgesehene Referent den Termin nicht wahrnehmen konnte.

Im Allgemeinen machen wir solche Vorstellungen über Sucht, Suchtkrankenhilfe und die Bedeutung von Selbsthilfegruppen schon seit Langem, sei es bei betrieblichen Fortbildungen oder bei Studierenden oder Menschen im FSJ (freiwilliges soziales Jahr).

Neu bei dieser Anfrage war, dass es sich um eine Kinder-Reha für Kinder und Jugendliche mit Übergewicht handelt. Die Kids sind zwischen 6 und 14 Jahre alt. Die Rehamassnahmen wurde mir so vorgestellt:

Initialwoche - Die Kids sind für 1 Woche durchgehend bei uns, werden von Ärzten, Therapeuten, etc. untersucht und bespaßt.

Phase 1 - Die Kids kommen immer für 6 Wochen Dienstag und donnerstags von 15 bis 18 Uhr zu uns und haben Programm für Bewegung, Ernährung und Entspannung

Phase 2 - Die Kids kommen für weitere 6 Wochen dienstags und donnerstags zu uns. Hier sind meist die Eltern dabei. Es geht hier darum, einen Übertrag in den Alltag zu leisten und konkret für Bedarfsfälle Hilfsangebote in Göttingen zu präsentieren.

Mit diesen Vorgaben fuhr ich dann am nächsten Tag zum Vorstellungstermin, wie immer etwas nervös, vor allem mit der Frage im Kopf, wie kann ich meinen „Vortrag“ kindgerecht präsentieren. Mir war schnell klar, dass der übliche Ablauf meiner persönlichen Vorstellung, Vorstellung der Geschichte unseres Vereins und die Abläufe unserer Infogruppe sowie der festen Selbsthilfegruppen, gefolgt von meiner persönlichen Geschichte für dieses junge Publikum sehr einschläfernd sein würde.

Mein Auftritt an diesen Tag war in der Phase 2 und Frau Vivien Faustin war als Ernährungsberaterin schon mit der Reha Gruppe geschäftig. Wir stimmten uns kurz ab wie ich es machen wollte und wie wir die Fragen gut zum Konzept der Reha anpassen könnten.

Es waren ca. 8 Kinder und 5 Eltern anwesend. Nachdem ich mich mit den Worten „ich bin trockner Alkoholiker“ vorstellte, kam aus der hinteren Reihe sofort dieses berühmt berüchtigte „Warum“.

Es begann sofort ein reger Austausch und mit Frau Faustin konnten viele Parallelen zum Kursinhalt und der Sucht hergestellt werden. Viele Themen, die in unseren Selbsthilfe Gruppe angesprochen werden, wurden hierbei thematisiert, als Beispiel: „ist es Hunger oder Gewohnheit“, „wofür steht das Essen“, „wie sind meine Gefühle“, „wie kann ich die „Leere“ füllen“.

Nach ca. 20 Minuten war bei den Kids langsam die Luft raus und auch das „Warum“ wurde weniger. Dafür richtete sich der Schwerpunkt mehr in Richtung der Eltern, mit folgenden Themen:

Vorbildfunktion, Gewohnheiten, Überlastung, weitere Hilfsangebote und wie wichtig bei allen Problemen auch das Lachen und Heiterkeit sein kann.

Aus meiner Sicht war es eine sehr gelungen Vorstellung und ein wertvoller Austausch, daher an dieser Stelle mein Dank an die Kids mit ihren Eltern für die vielen Fragen, an Frau Faustin für die gegenseitige Ergänzung sowie Edmund Boettcher von der Promotio GmbH <https://www.promotio.de/index.php?id=wir-ueber-uns> für die Einladung, das entgegengebrachten Vertrauen und den unkomplizierten Ablauf.

Für den Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe in Göttingen e.V.  
Jürgen Fischer