

## ERFAHRUNGEN IM FREUNDESKREIS SILOAH „WENN ES MIR GUT GEHT, GEHT ES AUCH DEN ANDEREN GUT“

Der Freundeskreis Siloah-Nordhorn besteht in diesem Jahr bereits 55 Jahre. Gegründet wurde er 1966 von Reinhard Koppe und zwei weiteren Männern, die aus einer längeren Therapie in der damaligen „Heilstätte“ Siloah in Lintorf bei Düsseldorf kamen. Sie wollten ihre Alkoholabhängigkeit besiegen, um in der Zukunft selbstbestimmt und zufrieden abstinent zu leben. Damals war die Selbsthilfe noch in den



Kinderschuh und der Weg zu den wöchentlichen Treffen für die Betroffenen und auch ihren Angehörigen ein schwerer Schritt, da emotional das Schamgefühl eine sehr große Rolle spielte.

Jeden Dienstag von 19 - 21 Uhr treffen wir uns im Gemeindehaus der Martin-Luther-Kirche auf der Blanke. Schon seit 2013 können wir für unsere wöchentlichen Treffen die Räumlichkeiten nutzen. Wir fühlen uns hier sehr wohl. Besonders dankbar sind wir, dass der Kirchenvorstand es uns während der Corona-Pandemie ermöglicht hat, unsere Treffen unter Einhaltung der AHA-Regeln und mit der Genehmigung des Gesundheitsamtes stattfinden zu lassen. Ein persönliches Treffen für die hilfeschuchenden Menschen ist für die Suchtselbsthilfe ein großer Gewinn und unerlässlich. Während des ersten Corona-Lockdowns im März des vergangenen Jahres, als auch die Treffen der Suchtgruppen untersagt waren, wurde der Kontakt zu den Gruppenmitgliedern über das Medium „WhatsApp“ als Befindlichkeitsrunde geleistet. Schön war es in den Nachrichten zu lesen, dass bei unseren Gruppenmitgliedern während dieser außergewöhnlichen Zeit viele schöne Talente zum Leben erweckt worden sind. So entstanden wunderschöne Mandalas. Die wurden zur Freude aller, voller Stolz, in unsere Gruppen-WhatsApp gestellt. Der Garten wurde verschönert. Es wurde geradelt, gewandert, gelesen, Mundschutz genäht und lecker gekocht. Die Familie rückte in dieser schweren Zeit näher zusammen. Das Leben wurde entschleunigt. Es war kostbare Zeit vorhanden und wurde sinnvoll genutzt. Es wurde telefoniert, und sofern möglich, gab es persönliche Einzeltreffen. Nachdem es Ende Mai wieder erlaubt war, sich in den Gruppenräumen zu treffen, mussten wir feststellen, dass sich die Arbeit der SHG verändert hatte. Viele geplante Dinge wurden abgesagt oder konnten nicht durchgeführt werden. Seminare und Fortbildungen fanden nicht statt. Die Coronakrise hat uns alle demütig gemacht, ob wir es wollten oder nicht. Wir mussten erkennen, dass wir nicht alles in der Hand haben. Wir haben erfahren müssen, wie klein und zer-

brechlich wir sind. Aber dennoch sind wir nicht machtlos. Denn unsere Macht liegt in unserem Geist und in unserer Seele, in der Entscheidung, wie wir reagieren wollen. Wir können aufgeben, uns beklagen, Schuld zuweisen, mit Gott und der Welt hadern. Oder aber wir beschließen allem mit Tapferkeit und Mut zu begegnen. Da setzen wir an. Wir wissen alle, wie wertvoll die ehrenamtliche Tätigkeit in der Selbsthilfe ist. Mit Begleitung der Freundeskreisgruppe wurde schon vielen Menschen beim Weg aus der Sucht geholfen. Auch durch den eigenen starken Willen und der Bereitschaft für sich selbst etwas zu tun, haben es viele Suchtkranke und ihre Angehörigen geschafft, ihr neues, selbstbestimmtes Leben ohne Suchtmittel zu meistern. Darauf dürfen sie sehr stolz sein. Um das Selbstvertrauen und den Gemeinschaftssinn der Gruppe zu stärken und zu festigen, bieten wir an unseren Gruppenabenden stets wechselnde Themen an. Wir reden nicht nur über Alkohol und seine Macht. Zurzeit sind aktuelle Themen wie Impfung, Testen oder auch Tipps für „Positives Denken“ begehrte Gruppengespräche. Aber nichtsdestotrotz verlieren wir den Menschen nicht aus den Augen. Ob Betroffener oder Angehöriger, alle sind in unserem Freundeskreis willkommen. Gerne darf ein\*e Freund\*in zu unseren Treffen mitgebracht werden. Sie oder er sind dann für den Suchtabhängigen eine große Unterstützung, den Schritt in ein neues Leben zu gehen. Alle Gruppengespräche werden vertraulich behandelt und dringen nicht nach außen. Des Weiteren setzen wir auf persönliche Beziehungen und sehen den ganzen Menschen, den wir, wenn er es will, in eine zufriedene Abstinenz begleiten. Für Menschen, die mit Suchtmitteln nicht umgehen können, ist die Entscheidung ohne sie zu leben ein großer Gewinn. Auch heute ist der Schritt in eine Gruppe für Suchtabhängigkeit nicht immer leicht und bekanntlich ist der erste Schritt stets der schwerste. Aber um Hilfe annehmen zu können, müssen Suchtkranke und ihre Angehörigen selbst erkennen, dass sie dem Suchtmittel oder einem Suchtverhalten allein machtlos ausgeliefert sind. Durch die Gemeinschaft der Gruppenmitglieder werden sie gestärkt. Wir lernen über uns selbst zu reden. Und was auch wichtig ist: zuhören können. Durch das Geben und Nehmen in der Gruppenarbeit lernen wir von den anderen, dass sie gleiche oder ähnliche Probleme haben. Die Selbsthilfe hat heute in der Gesellschaft einen großen Stellenwert. Sie bietet ihren Mitgliedern durch den Informations- und Erfahrungsaustausch praktische Lebenshilfe und emotionale Unterstützung. Jeder Hilfesuchende wird in unserer Gruppe herzlich aufgenommen und respektvoll behandelt. Mach dich auf den Weg zum Ziel: Das Ergebnis ist „Freiheit“. GERLINDE JENTSCH (GRUPPENLEITUNG)

brechlich wir sind. Aber dennoch sind wir nicht machtlos. Denn unsere Macht liegt in unserem Geist und in unserer Seele, in der Entscheidung, wie wir reagieren wollen. Wir können aufgeben, uns beklagen, Schuld zuweisen, mit Gott und der Welt hadern. Oder aber wir beschließen allem mit Tapferkeit und Mut zu begegnen. Da setzen wir an. Wir wissen alle, wie wertvoll die ehrenamtliche Tätigkeit in der Selbsthilfe ist. Mit Begleitung der Freundeskreisgruppe wurde schon vielen Menschen beim Weg aus der Sucht geholfen. Auch durch den eigenen starken Willen und der Bereitschaft für sich selbst etwas zu tun, haben es viele Suchtkranke und ihre Angehörigen geschafft, ihr neues, selbstbestimmtes Leben ohne Suchtmittel zu meistern. Darauf dürfen sie sehr stolz sein. Um das Selbstvertrauen und den Gemeinschaftssinn der Gruppe zu stärken und zu festigen, bieten wir an unseren Gruppenabenden stets wechselnde Themen an. Wir reden nicht nur über Alkohol und seine Macht. Zurzeit sind aktuelle Themen wie Impfung, Testen oder auch Tipps für „Positives Denken“ begehrte Gruppengespräche.

Aber nichtsdestotrotz verlieren wir den Menschen nicht aus den Augen. Ob Betroffener oder Angehöriger, alle sind in unserem Freundeskreis willkommen. Gerne darf ein\*e Freund\*in zu unseren Treffen mitgebracht werden. Sie oder er sind dann für den Suchtabhängigen eine große Unterstützung, den Schritt in ein neues Leben zu gehen. Alle Gruppengespräche werden vertraulich behandelt und dringen nicht nach außen. Des Weiteren setzen wir auf persönliche Beziehungen und sehen den ganzen Menschen, den wir, wenn er es will, in eine zufriedene Abstinenz begleiten. Für Menschen, die mit Suchtmitteln nicht umgehen können, ist die Entscheidung ohne sie zu leben ein großer Gewinn.

Auch heute ist der Schritt in eine Gruppe für Suchtabhängigkeit nicht immer leicht und bekanntlich ist der erste Schritt stets der schwerste. Aber um Hilfe annehmen zu können, müssen Suchtkranke und ihre Angehörigen selbst erkennen, dass sie dem Suchtmittel oder einem Suchtverhalten allein machtlos ausgeliefert sind. Durch die Gemeinschaft der Gruppenmitglieder werden sie gestärkt. Wir lernen über uns selbst zu reden. Und was auch wichtig ist: zuhören können. Durch das Geben und Nehmen in der Gruppenarbeit lernen wir von den anderen, dass sie gleiche oder ähnliche Probleme haben. Die Selbsthilfe hat heute in der Gesellschaft einen großen Stellenwert. Sie bietet ihren Mitgliedern durch den Informations- und Erfahrungsaustausch praktische Lebenshilfe und emotionale Unterstützung. Jeder Hilfesuchende wird in unserer Gruppe herzlich aufgenommen und respektvoll behandelt. Mach dich auf den Weg zum Ziel: Das Ergebnis ist „Freiheit“. GERLINDE JENTSCH (GRUPPENLEITUNG)