



ARWED-Newsletter Nummer 14

ARWED - DIALOG **ARWED - DIALOG**
ARWED - DIALOG **ARWED - DIALOG**

Niemand ist auf der Welt, um so zu sein,
wie andere ihn gerne hätten.
(Chinesische Weisheit)

**Liebe Mitglieder in den Angehörigen- und Elternkreisen,
liebe Freunde der ARWED,**

hier nun die nächste Ausgabe des ARWED-Newsletter DIALOG. Der obige Spruch gehört zwar ursprünglich in einen anderen Zusammenhang, wir können ihn aber gut auf uns und auf das Leben mit unseren drogenkranken Kindern anwenden.

Wie bei den letzten Malen bitten wir um Eure Beiträge, die wir gerne in unseren Newsletter bringen können, seien es Berichte von neuen Therapiekonzepten, von Institutionen oder ähnlichem.

Außerdem bitten wir um Geschichten mit Euren Kindern, die einen positiven Ausgang haben. Sie könnten als "Mut-Mach-Buch" erscheinen. Einige Erfolgsgeschichten unserer Kinder haben wir schon gesammelt, es sind aber noch zu wenige für ein Mut-Mach-Buch. Die Geschichten müssen auch nicht seitenlang sein, eben nur, was Euch einfällt und Ihr wichtig auch für andere Eltern haltet.

Wie üblich wird der ARWED-Newsletter DIALOG über den Postweg an die Elternkreise verschickt. Er steht auch auf der ARWED-Internetseite www.arwed-nrw.de und kann von dort heruntergeladen oder eingesehen werden.

I: Informationen der ARWED

- Die Zahl der Drogentoten ist zum ersten Mal seit 2009 wieder angestiegen. Das Bundeskriminalamt und die Drogenbeauftragte der Bundesregierung haben dies in ihrem Report vorgestellt. Auch Substitutionsmittel wie Methadon können Todesursache sein; meist liegt dabei Beikonsum vor (Quelle: Ärztezeitung vom 17.04.2014). Ebenso ist die Zahl der Konsumenten von Crystal Meth gestiegen.
- In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, wie Frühintervention bei Crystal Meth aussehen muss und welche speziellen Hilfsangebote es geben muss, um die Betroffenen zu erreichen. Die Neurotoxizität der Droge bringt starke Gefahren mit sich. Zu diesen Fragen hat am 26.06.2014 eine Fachtagung in Magdeburg stattgefunden - bezogen vor allem auf die Situation in Sachsen-Anhalt. Näheres unter DHS-Newsletter 2/2014 vom 11.06.2014, auch Drugcom-Newsletter vom 31.07.2014. Inzwischen hat sich herausgestellt, dass der Konsum von Methamphetaminen erhöhte Aggressivität hervorrufen kann - ein australisches Forscherteam hat dies bewiesen. Näheres unter Drugcom-Newsletter vom 04.07.2014.
- In mehreren Städten, auch in der Schweiz, werden verschiedene Modelle für den Umgang mit Cannabis diskutiert. Zwei Autoren (Frank Zobel und Marc Marthaler) haben darüber eine Datei zum Herunterladen erstellt. Näheres unter DHS-Newsletter 2/2014 vom 11.06.2014.
- Die Europäische Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht (EBDD) hat die Wirkung einer veränderten Drogengesetzgebung bezüglich Cannabis in verschiedenen Staaten untersucht. Sie berücksichtigte dabei sowohl Länder, die in den letzten 10 Jahren das Strafmaß bei Cannabisgebrauch erhöht sowie auch Länder, die es verringert haben. Die veröffentlichten Daten lassen aber keinen Rückschluss zu, ob eine Verschärfung oder Verringerung der Gesetzgebung konsumreduzierend wirkt (Quelle: DHS-Newsletter 2/2014 vom 11.06.2014).
- Online-Spielen kann problematische Folgen haben. In Einzelfällen kann es bei jemandem, der häufig spielt, sogar zu psychotischen Vorstellungen kommen. Dass es nach Internet-Entzug zu Symptomen ähnlich wie bei Drogen kommt, ist allerdings sehr selten (Quelle: Drugcom-News vom 27.06.2014). Die EU-Kommission will strengere Regeln für Online-Glücksspiele erlassen. Die Anbieter von Sportwetten, Online-Kasinos usw. sollen verpflichtet werden, auf die Risiken der Spielsucht hinzuweisen, ebenso soll das Alter der Spieler strenger kontrolliert werden (Quelle: Ärztezeitung vom 10.07.2014)
- Der Konsum von "Badesalz" (synthetische Cathinonen) kann langfristig zu Gedächtnisproblemen führen. Das wurde in Tierversuchen festgestellt (Quelle: Drugcom-News vom 25.07.2014).
- Häufiger und starker Cannabiskonsum kann -so wurde festgestellt- zu Gefühlsproblemen führen. Man kann die Gefühle anderer nicht mehr erkennen bzw. auf sie eingehen (Quelle: Drugcom-News vom 18.07.2014).
- Wie vielen vielleicht bekannt, richtet die Stadt Unna ein „Altersheim“ für ältere Drogenabhängige ein, meist Heroinkranke (Quelle: Ärztezeitung vom 15.08.2014).

- "Legal Highs": Der Europäische Gerichtshof hat entschieden, dass solche Kräutermischungen, die synthetische Cannabis-Stoffe enthalten, nicht als Arzneimittel anzusehen sind. Um sie verbieten zu können, muss ein weiteres Gerichtsurteil abgewartet werden (Quelle: DHS-Newsletter 4/2014 vom 08.08.2014).
- Es wird immer noch aggressiv für Suchtmittel für Minderjährige geworben (Alkoholwerbung). Die Deutsche Hauptstelle für Sucht hat beim Werberat Beschwerde eingereicht - bislang noch ohne Ergebnis (Quelle: DHS-Newsletter 4/2014 vom 08.08.2014).
- Das Gesundheitsmagazin Ruhr (3/2014) hat im August 2014 einen Artikel über die Arbeit der ARWED mit dem Titel "Loslassen heißt eben nicht fallen lassen" veröffentlicht. Dieser Artikel kann von der Internet-Seite der ARWED www.arwed-nrw.de heruntergeladen werden.
- Von der Stadt und dem Kreis Soest wurde für Kinder von sucht- und psychisch Kranken das Projekt TRAPEZ eingerichtet. Es ist eine gemeinschaftliche Kinderfachgruppe, die sich in der Kinderfachklinik Bad Sassendorf trifft. Leiterin ist Frau Kleinschmidt-Mewes Telefon 02921-30-2179. E-Mail-Adresse: britta.kleinschmidt-mewes@kreis-soest.de

II: Aktivitäten der ARWED

- 1.) Die Informationsveranstaltungen der ARWED stehen in diesem Jahr unter dem Thema "Sucht und Familie".

Am 28.06.2014 fand die dritte dieser Veranstaltungen mit Herrn Rechtsanwalt Kapteinat aus Castrop-Rauxel statt. Thema: "Welche Rechte habe ich gegenüber meinem drogenabhängigen Kind ?"

Eine Zusammenfassung dieser Informationsveranstaltung finden Sie unter www.arwed-nrw.de unter "Veranstaltungen" - oder Sie können sie in schriftlicher Form bei der ARWED anfordern. Wir senden Ihnen diese kostenfrei zu.

- 2.) In der Zeit vom 22.-24.08.2014 fand unser **Elternkreis-Seminar in Attendorn am Biggensee** statt. **Thema: Resilienz - Stärken der eigenen Kraft und konstruktiver Umgang mit Krisen.** Referentin: Frau Lloyd- Jones aus Köln.

Die Referentin erklärte zunächst den Begriff "Resilienz", der "innere Widerstandsfähigkeit" bedeutet. Die Resilienzforschung ist ein Teil der positiven Psychologie und beschäftigt sich mit Faktoren, die diesen Widerstand fördern. Solche Menschen sind Überlebenskünstler und finden ungewöhnliche Lösungswege, um aus scheinbar ausweglosen Situationen herauszufinden.

Zur Veranschaulichung las Frau Lloyd-Jones die Fabel "Die Eiche und das Schilfrohr" vor. Die Eiche prahlt mit ihrer Stärke und Unbeugsamkeit, das Schilfrohr biegt sich, passt sich an. Ein Orkan zerbricht jedoch die Eiche, nicht das Schilfrohr.

Es gibt 7 Säulen für Resilienz (innere Stärke):

1. Akzeptanz
2. Optimismus
3. Selbstwirksamkeit
4. Verantwortung
5. Netzwerkorientiert
6. Lösungsorientiert
7. Zukunftsorientiert

Genauer spezifiziert:

Akzeptanz:

Das annehmen, was ist, um etwas verändern zu können. Am Anfang steht "Loslassen" - man kann einen Drogenkranken nicht zur Einsicht zwingen.

Optimismus:

Die Hoffnung nicht aufgeben, Vermeiden von Gefühlsabstumpfung.

Selbstwirksamkeit:

Eigene Bedürfnisse leben und sie sich erlauben, sich als Person wertschätzen und daran glauben, dass man etwas bewirken, verändern kann.

Verantwortung:

Die Opferrolle verlassen, Resignation vermeiden.

Netzwerkorientiert:

Mit der Familie, mit Freunden, im Elternkreis usw. über die eigene Situation, über die eigenen Gefühle sprechen.

Lösungs- und Zielorientiert:

Daran glauben, dass ein Problem lösbar ist. Sich eigene positive Ziele setzen, die erreichbar sind. Dabei in kleinen Schritten vorgehen. Zum Schluss kann man dann Maßnahmen planen, um diese Ziele -auch die Teilziele- zu erreichen. Nicht nach dem WARUM fragen, sondern nach dem WAS NUN?

Der Inhalt dieser "Säulen" ist nicht angeboren, sondern erlernbar. Man kann so eventuell den Suchtkranken erreichen - wenn nicht, hat man sich wenigstens selbst weiterentwickelt. Rückschläge sind unvermeidbar!!! Man kann aber lernen, damit umzugehen.

Seminarverlauf am kommenden Tag:

Nach einer Entspannungsübung erfolgte eine Einteilung in Gruppen nach dem Losverfahren. Aufgabe für jede Gruppe: praktische Beispiele für jede Säule zu finden.

a) *Akzeptanz*

- akzeptieren, dass der Sohn/die Tochter Drogen nimmt
- die Krankheit akzeptieren
- dann kann man Distanz aufbauen und aus der eigenen Ohnmacht herauskommen, handlungsfähig werden
- die eigenen Gefühle und die Veränderungen des Kindes akzeptieren
- ebenso akzeptieren, dass der Partner anders mit der Drogenkrankheit des Kindes umgeht als man selbst

b) *Optimismus*

- man kann erst dann Optimismus entwickeln, wenn man wieder handlungsfähig wird
- die Trauer gerät etwas in den Hintergrund
- aus positiven Beispielen kann man Hoffnung schöpfen
- Überzeugung, dass eine Veränderung stattfindet
- Hoffnung auf zukünftige Kommunikation
- Glauben

c) *Selbstwirksamkeit*

- sich selbst ein Ziel setzen und daran arbeiten - in ganz kleinen Schritten (z.B. Pünktlichkeit, Tagesstruktur)
- Rituale festlegen
- an sich selbst denken (Hobbys, Urlaub, Sport, Musik)
- lernen, nein zu sagen; Grenzen setzen
- Bedenkzeit vorsehen
das ist erst möglich, wenn die "Stufe des Optimismus" erreicht ist
- Rückschritte sind zu akzeptieren
- räumlichen und zeitlichen Abstand finden

d) *Verantwortung*

- Verantwortung abgeben: der Suchtkranke muss selbst Verantwortung übernehmen
- "Loslassen": hat der Suchtkranke selbst Verantwortung übertragen bekommen, sind die Eltern nicht mehr erpressbar
- man bekommt Freiräume, Zeit für bessere Gefühle
- man kann bei anderen Hilfe suchen und sie annehmen
- man kann auch anderen Familienmitgliedern Hilfe geben

e) *Lösungsorientiert*

- oft gibt es keine Lösung
- man kann sich selbst abgrenzen, sich Auszeiten nehmen; eigenen Bedürfnissen leben

f) *Zukunftsorientiert*

- ich muss akzeptieren, dass das eigene Kind ein Leben mit Drogen leben will
- die Zukunft, ein Leben ohne Drogen, liegt oft weit in der Ferne
- ich brauche Selbstschutz
- Das Ziel ist, eine Gesprächsbasis, gegenseitiges Vertrauen wiederherzustellen
- Sport, Urlaub, Lesen usw. können Faktoren zur Wiederherstellung der körperlichen und geistigen Resilienz sein

Ergebnis:

Die 7 Säulen gehören zusammen. Akzeptanz und Hoffnung gehören immer dazu, auch die Fähigkeit, sich miteinander auszutauschen.

Anschließend erfolgte eine Kleingruppenarbeit. Das bisher theoretisch Erarbeitete sollte auf der unbewussten, auf der Gefühlsebene vertieft werden.

Aufgabe: Sucht Euch einen Platz in der Natur, an der das entsprechende Element zu sehen ist
FEUER, WASSER, LUFT, ERDE

- Welche Eigenschaften hat das entsprechende Element (Feuer, Wasser, Luft und Erde)?
- Übertragung auf den Menschen
- Inwiefern kann das Element die Resilienz stärken?

FEUER

Eigenschaften: Licht, Wärme, Entspannung, Flackern, Energie, Sonne, Helligkeit, Kraft, Rauchschwaden, Nebel

Übertragung auf den Menschen: schnell entflammbar, feurig, zerstörerisch, begeisterungsfähig, Überlebenstechnik, Geborgenheit, Lebensqualität, Verbreitung von Angst

Stärkung der Resilienz: Funkenflug (Aktivität), immer wieder entflammbar (Hoffnung), Ehrgeiz

WASSER

Eigenschaften: Es trägt Menschen, erfrischend, wichtiger Bestandteil des Körpers, verdrängt das Gewicht, unaufhaltsam, geht den Weg des geringsten Widerstandes, findet sein Ziel, macht Geräusch

Übertragung auf den Menschen: gefährlich, kraftvoll, reinigend, wirkt entspannend, Spaßfaktor

Stärkung der Resilienz: beruhigend, manchmal ist es praktisch, auf Umwegen zu gehen, in Bewegung, Gefühl der Geborgenheit, Heilwirkung, verändert seine Form (als Dampf, als Eis)

ERDE

Eigenschaften: gibt uns Halt, vielfältig, verleiht Form, man kann im Boden versinken und man kann auf ihm gehen

Übertragung auf den Menschen: ernährt uns, verändert sich (mit den Jahreszeiten), man kann in ihr arbeiten (Gartenarbeit), sie muss geschätzt werden

Stärkung der Resilienz: Veränderung auch im Leben, neue Kraft sammeln, viele Perspektiven möglich, gemeinsamer Schutz möglich

LUFT

Eigenschaften: lehrt uns, Schutz zu suchen, Ruhepausen, stürmisch, umgeht alle Hindernisse, Leichtigkeit, grundlegend fürs Fliegen

Übertragung auf den Menschen: Atemlosigkeit, tief Luft holen, pustet uns den Kopf frei, alle Einflüsse können abgeschaltet werden, immer in Bewegung, Hoffnung auf Veränderungen

Stärkung der Resilienz: man achtet auf Veränderungen, Luft trägt

Alle Elemente sind kraftvoll, unberechenbar - alle sind lebensnotwendig, aber auch zerstörerisch.

Im nächsten Teil des Seminars ging es um **Überzeugungen und Glaubenssätze.**

Manche Überzeugungen, die gut für uns waren, haben mir geholfen, wirken jetzt aber negativ. Das ist für jeden verschieden.

Die Referentin gab in Satzbruchstücken Beispiele für Einstellungen, die jetzt "alter Müll" sind oder eben heute noch wichtig sind.

Es ist wichtig, dass...

Jeder sollte...

Ich kann nicht...

Ich bin zu...

Schon immer...

Immer wenn – dann....

Alle diese "Glaubenssätze" sind wahr, Argumenten unzugänglich.

Beispiele für "negative Sätze":

Ich muss besser sein als Andere; Es muss alles perfekt sein; Ich muss meine Arbeit flott erledigen; Ich darf keine Fehler machen; Wenn Besuch kommt, muss alles aufgeräumt und in Ordnung sein; Ich muss immer alles im Griff haben; Ich muss es immer allen recht machen; Ich darf keinen enttäuschen

Die Teilnehmer/innen des Seminars bekamen folgende Aufgaben:

1. Welche Deiner aktuellen Glaubenssätze sind nicht hilfreich in Bezug auf eine Stärkung Deiner Resilienz?
2. Fertige auf einem separaten Blatt eine Liste an.
3. Wandle jeden Deiner nicht hilfreichen Glaubenssätze in einen hilfreichen (positiven) Glaubenssatz um.
4. Fertige auf einem separaten Blatt eine Liste an.
5. Gehe mit Deiner Gruppe hinaus in die Natur und verbrennt zusammen im Rahmen eines kleinen "Rituals" (das ihr Euch vorher ausdenkt) die Liste mit den Glaubenssätzen, die der Stärkung Deiner Resilienz im Wege stehen. Diese "Glaubenssätze sollten aber unbekannt bleiben.
6. Nimm den Zettel mit den hilfreichen "Glaubenssätzen" mit nach Hause und schreibe jeden einzelnen auf eine Karteikarte o.ä. Verteile diese Karten in Deiner Wohnung an Plätzen, die Du oft besuchst (z.B. Küche) und lese sie regelmäßig.
7. Achte auf Veränderungen in Deinem Denken und Fühlen, die allmählich eintreten werden.

Nach dem "Verbrennen" der negativen "Glaubenssätze" erfolgte ein **Ressourcen-Interview** (Setting in Zweiergruppen) mit den Fragen:

- a) Was kannst Du gut? Was fällt Dir leicht? Was macht Dir Spaß?
Was sind Deine Hobbys? Was sind Deine besonderen Fähigkeiten? Was fällt Dir leicht am Umgang mit anderen Menschen? Was mögen und schätzen andere an Dir?
- b) Welche Deiner Stärken möchtest Du stärker ausbauen?
Welche Fähigkeiten möchtest Du neu erlernen?
- c) Bilde aus der Antwort von b) einen Zielsatz, der positiv und in der Gegenwart formuliert sein soll - so, als hättest Du Dein Ziel schon erreicht.
- d) Schreibe diesen Satz auf.

Den Abschluss des Seminars bildete eine Entspannungsübung.

3.) Am 24.08.2014 fand die **ARWED-Jahresmitgliederversammlung 2014** statt.

- Herr Odenthal begrüßte die Anwesenden und eröffnete die Versammlung mit einer Gedenkminute für unsere Verstorbenen.
- Das Protokoll der Jahresmitgliederversammlung wurde mit einer Enthaltung einstimmig angenommen.
- Herr Schmitt präsentierte den Jahresbericht 2013 und erwähnte dabei die zahlreichen Kontakte der ARWED, wie z.B. zum BVEK (Herr Odenthal ist Mitglied im Vorstand und die ARWED im Gesamtvorstand), zur Koordinationsstelle Sucht des LWL, zum Paritätischen Wohlfahrtsverband NRW und zu seinen Arbeitskreisen und Fachausschüssen, zum Ministerium für Gesundheit in Düsseldorf und zu den Krankenkassen (die AOK hat übrigens dieses Elternkreis-Seminar vollständig finanziert). Die ARWED hat engen Kontakt zu den LWL-Kliniken – insbesondere zu den Kliniken in Warstein und Dortmund.
Die neue Landesstelle Sucht verfügt über eine Datenbank für Suchthilfe-Einrichtungen in NRW (www.landesstelle-sucht-nrw.de) - jeder Elternkreis kann sich dort anmelden.

Ebenso gibt es enge Verbindungen zu den Drogenberatungsstellen, insbesondere zu denen in Dortmund und Hagen sowie zu Therapie-Einrichtungen.

Er wies darauf hin, dass die ARWED einen E-Mail-Verteiler eingerichtet hat - jeder Elternkreis oder auch jeder Elternkreisteilnehmer kann sich dort anmelden und aktuelle Nachrichten zugeschickt bekommen.

Herr Schmitt erwähnte die gemeinschaftliche LWL/ARWED-Elternkreis-Tagung 2013 in Vlotho, das ARWED-Elternkreis-Seminar 2013 in Attendorn sowie die im Jahr 2013 durchgeführten vier ARWED-Informationsveranstaltungen in Hagen.

Im Jahr 2013 konnte der Elternkreis Köln II auf ein 40jähriges Bestehen zurückblicken, der Elternkreis Viersen feierte sein 25jähriges Jubiläum und der Bundesverband der Elternkreise (BVEK) sein 40jähriges Bestehen.

- Frau Petrowitz erläuterte die Einnahmen und Ausgaben der ARWED für das Jahr 2013. Sie erwähnte das Problem, dass die Fördergelder der Krankenkassen erst im April/Mai ausbezahlt/verbucht werden - aber vorher bereits die verbindlichen Planungen und Reservierungen durchgeführt werden müssen. Deshalb ist oft ein "finanzielles Jonglieren" nötig. Viele Seminare können daher erst in der 2. Jahreshälfte stattfinden. Insgesamt ist die Förderung durch die Krankenkassen 2013 höher als im Vorjahr ausgefallen. Die Supervision des Vorstandes, die im Jahr 2013 wegen finanzieller Probleme ausfallen musste kann dieses Jahr wieder stattfinden.
- Der Bericht der Kassenprüferinnen Frau Diehl und Frau Barrios ergab, dass die Kasse korrekt und übersichtlich geführt wurde.
- Auf Antrag von Herrn Kampmann wurde der Vorstand einstimmig entlastet.
- Herr Odenthal teilte anschließend folgende Punkte mit:
 - Das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) möchte die Angehörigen besser als bisher stärken. Das BMG hat daher ein Projekt im Rahmen von 250.000,-- € hierzu ausgeschrieben. Die Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf möchte sich am Projekt beteiligen und hat die ARWED als Kooperationspartner angeschrieben. Das Projekt soll Anfang 2015 angegangen werden mit einer Laufzeit von 2 Jahren. Die Projektvergabe des BMG steht aus.
 - Die ARWED-Internetseite soll den neusten Sicherheitsanforderungen angepasst werden – das Projekt befindet sich in Bearbeitung.
 - Der ARWED-Newsletter DIALOG kann direkt von der Internetseite heruntergeladen werden. Er wird aber zusätzlich wie bisher an die Elternkreise per Post versendet.
 - Der Namenswechsel eines Elternkreises in "Angehörigenkreis" ist zulässig.
 - Geschwister können durchaus an den Gruppenabenden eines Elternkreises teilnehmen, ebenso z.B. Mutter und Tochter.
- Die Mitgliederversammlung 2014 wurde geschlossen

III : Neues aus den Elternkreisen

- a) In den Elternkreisen Moers und Borken hat es jeweils einen Leitungswechsel gegeben:
- Frau Kerstin Scheffler-Uylen leitet jetzt den EK Moers.
 - Herr Johannes Swida und Frau Monika Löhring leiten den EK Borken.
- b) Der Elternkreis Duisburg hat nach Kontaktaufnahme dem Duisburger Suchthilfeverbund zwei Klienten der Drogenberatung gefunden, die authentisch aus ihrem Leben und aus ihrem Weg aus der Sucht erzählt haben. Dieser Elternabend fand bei allen Anwesenden großen Zuspruch.

IV : Termine bitte der beiliegenden Anlage entnehmen

Weitere Informationen der ARWED und andere wichtige Dinge finden Sie auf unserer Internet-Seite

www.arwed-nrw.de

Zusammenstellung:
Rolf Schimanski, Schriftführer der ARWED